

УНИ

приключения за духа



Брой 88
10/2011
година IX
Цена 3,90 лв.

Дао
отговори
за живота

Истории с
възнасяне

Ароматерапия
по индийски

Тай дзи
свързване





Съзнанието е с „двойно дъно“

Да преброди
мистиката иска
Лилия Йорданова

на стр. **30**



Движения, които носят мир

Силви Велев
се свързва
с невидимото
чрез тай гзи

на стр. **34**



Най-хармоничната калория

Храната
изгражда баланса,
напомня *Деси Пеева*

на стр. **74**



Името УСУРИ е съчетание на понятия от древния санскрит: У – енергията, която идва от ИЗТОЧНИКА, носи идеите и животворните вибрации на КОСМИЧЕСКОТО СЪРЦЕ; СУР – космическа мъдрост, еволюция, изминат път, натрупан опит; И – изявеното във видимия свят сега.

Управител

Калинка Стайкова

Главен редактор

Красимир Проданов

Редактор интернет издание

Екатерина Аврамова-Колева

Художник

Калин Николов

Автори

Бисера Виденова

Ваня Стойчева

Георги Димитров

Деница Дабижева

Жени Костадинова

Меги Колева

Светла Иванова

Светла Николова

Графичен дизайн

Здравка Лозанова

Коректор

Пенка Йончева

Разпространение и абонамент

Ели Антонова

Тел.: 0885 11 90 14

Издател

АРГЕД ЕООД

Адрес на редакцията

1505 София, ул. „Васил Друмев“ 36

Тел.: 80 61 245; 80 61 200

e-mail: usuri@ged-bg.net

Предпечатна подготовка: ГЕД ООД

Печат: Delta High Print

ISSN: 1312-2665

В аромата е промяната

Терапия с
помощта на
индийските
благоухания

на **стр. 26**

Лечебното пътешествие хипноза

Опознаване
на „аз“-а в
минали животи

на **стр. 40**

Докосване до атлантската земя

Великата
цивилизация
създаде и
Бегликташ

на **стр. 58**



Това е откъс от списанието.

**Цялото списание може да намерите в
Библио.бг**

www.biblio.bg



100 точки, за да заживеем в сърцето

Небето има своя система, с която да оцени дали сме добри, казва веднъж Чинг Хай. Мастер и духовен учител за много хора по света, тя прави най-простичкото – създава нещо като таблица, в която да видим за кое от действията ни всеки ден ни се полага благословия. Тази благословия ни е нужна, подчертава Чинг Хай, за да неутрализираме цялата тази бъркотия с поголовното изсичане на горите, изчезването на животните или пък бетонирането на райски кътчета от земята.

Затова се и амбицирахме да събираме като начало поне 100 точки всеки ден! Какво може да ги донесе, ни подсказва духовният барометър на Чинг Хай...

ЗА МЕДИТАЦИЯ получаваме 15 точки

ПОГАЛИМ ЛИ КУЧЕ, добавяме още 3

ОТНЕСЕМ ЛИ СЕ ДОБРЕ С ПЧЕЛА – имаме и от нея 1 духовна точка

ГРИЖИМ ЛИ СЕ ЗА КОСТЕНУРКИ – налице са още 15!

ВЕГАНИТЕ заслужават автоматично 10.

ВСЛУШАМЕ ЛИ СЕ В ГЛАСА НА ПРИРОДАТА, имаме право на нови 10

ВДИШВАМЕ ДЪЛБОКО, за да прибавим към духовната си сметка 15!

БЪДЕТЕ ДИСЦИПЛИНИРАНИ – ангелите ще начислят и на вас 5 точки

ЗАРАДВАМЕ ЛИ СЕ НА ПЕПЕРУДА, имаме право на още 1 точка

ПРЕГЪРНЕМ ЛИ ДЪРВО, то ни благославя с цели 15!

ДА НЕ ЗАБРАВИМ И ЗЕМЯТА...
Стига това да усетим духовната ѝ сила, за да бъдем „оценени“ с още 15 точки.





УЧИЛИЩЕ ГРАДИНА СЕ РОДИ В СОФИЙСКИЯ КВАРТАЛ ДРАГАЛЕВЦИ, а цветята засега са само три... Да се учат по валдорфската система на 15 септември започнаха Елена, Орлин и Ради – първите ученици на първото училище, създадено по метода на Рудолф Щайнер. Това означава, че децата ще откриват красотата на света, а заедно с това азбуката, числата и още толкова много чудеса...



КЪЩАТА ЗА ЧАЙ И ДУХОВНИ ПРИКЛЮЧЕНИЯ, която за краткост наричаме Veda House, започна удивително да прилича на пещерата на Аладин. Новите 1001 нощи, които ще прекараме в този дом на спокойствието и мъдростта, започнаха с откриване на още зали – да се пее, медутира или отпиват мъдри глътки чай там е наистина блажено...



ЧЕТИРИ НАЧИНА ДА ЗАЖИВЕЕМ С ЙОГА ни предложи Никола Змияров. Известният преподавател по кундалини йога показва специални комплекси за сутрин и вечер, за редуциране на телото, за психическо и емоционално балансиране, пък и една основна програма в добавка – всичко това, записано на четири диска. Гледайки и изпълнявайки упражненията, ще поемете и вие по пътеката на здравето, силата и хармонията, които самият Никола отдавна е превърнал в неизменна част от своя живот.

Вълшебни аромати

Уханието им усещаме тогава, когато е дошло време да си подарим мъничко *спокойствие, тишина, осъзнаване*





Точно ароматните пръчици, наричани още инсенс, са най-сигурният показател, че наблизко например се играе йога ☺. Потаят те в загадъчна атмосфера, от която обаче често боли глава. Причината е в многото изкуствени съставки, но не само... Истинските индийски аромати са агресивни понякога, благоуханието им е тежко. Причина може например да е това, че много от тях са „концентрирани“; те целят да „ароматизират“ голяма площ, например храм, обясняват ни в „Мухоморка“. Магазините за екзотични стоки точно сега са предложили на клиентите си своята нова колекция *инсенс* – и „Усури“ е сред първите, които ще ги „дегустират“.

Видимото презрѣща невидимото

Тай дзи обединява бялото и черното,
съзнаваното и несъзнателното, *ин* и *ян*



Когато се рогил хаосът

не трябвало много време, за да бъдат противоположностите му съзнателно преплетени, като в пъзел. Направило го *тай дзи*, Великият предел, който се появил, за да докаже, че енергията може да съществува само за добро. Затова и до днес хората се опитват да впитат ведно различните по стойност и полюс неща. Успейт ли, се сдобиват с мощ и сила да виждат в себе си, да преодоляват себе си също така...

Точно в преодоляване на себе си заварваме и трийсетина души близо до едно от най-романтичните места на Борисовата градина в София. Движенията им са ту в *ин*, ту в *ян* – трябва да са плавни, но понякога крайниците неконтролируемо криволичат, бързат или просто не помръдват толкова, колкото трябва. Мъжът пред тях обаче се усмихва искрено и красиво, дарявайки им усещането си за мига, предавайки им щастие то си... Рисува кръгове, планини, и галактики с ръце, като ги превръща ту в облаци, ту в ураган. Воду го мисълта, защото точно мисълта прави така, че Вселената да е едно съзидателно място. Обединило противоположностите си, стъпило върху невъзможностите си...

Силви Велев се занимава с тай гзи

защото това е точно тай гзи, а също тай гзи цюан, вече почти 30 години. Стремелът да навлиза навътре в природата на нещата дошъл, след като се сблъскал с Дао. „Това натурфилософско учение отключи моя интерес и към останалите неща – разказва ни. – Интересувайки се от Дао, стигнах и до тай гзи – не само като бойно изкуство, но и като философска система. В него *ин* и *ян* не се противопоставят, а се обединяват. За да има бяло, трябва да съществува и черно, за да се деференцират нещата. Всяко нещо съдържа част от противоположното...”

Тай гзи не запълва съзнанието му – ролата на това древно китайско изкуство е по-скоро да отваря врати, за които не знаем, че съществуват. Всъщност не го и изучава – нито той, нито пък неговите ученици. Защото тай гзи на първо място се практикува, отбелязва Силви. „При това се практикува вечно – то е като храната, като въздуха... Прекратим ли нещо от тези неща, започват регресивните процеси. За да напълним нашето тяло, все пак трябва да си вземем нещо в



„Тази сложност в движенията в тай гзи е малко илюзорна – в действителност съвсем не е така. Практиката започва стъпка по стъпка, постепенно... Човек свиква да работи с биомеханиката си и да я направлява...”





Възнасянето е достъпно за всички

Да усвоим чудните му дарове означава да направим светлината вътре в нас и около нас по-силна

Ние от малки сме привикнали да търсим истините отвън – очакваме да дойде някой и да ни каже правилата. Често забравяме, че сме творци.

И тъкмо поради разликата в осъзнаването, реалностите са различни – дори за хора, които обитават едно и също място.

Всеки се стреми да изпълни своя свещен личен договор

За душите, напуснали света по време на трусове в Чили, Япония и Хаити Възнасянето наистина е било катаклизъм. За други – така наречените Служители на Светлината, то е апотеоз, постигнат след много животи на активна духовна дейност в една сплескана и изкривена реалност. За тях настоящият момент е истински триумф – няма по-голямо щастие от това да подпомогнеш развитието на цяла планета. Насладата от една такава постигната цел е несравнима с каквото и да било земно удоволствие. За трета общност хора животът си продължава по старому – с непрекъснатата въртележка от свръхпроизводство и свръхконсумация. Но дори и тези хора усещат, че нещо във въздуха се променя, че нещо става.

Излишно е да уточнявам, че няма добри и лоши разпределения – всеки извършва част от своя свещен личен договор. Според групата (на Архангел Михаил), предаваща през Стийв Родър, земетресенията в Чили и Япония са изменили формата на Земята и са ѝ помогнали да промени позицията си. А хората, които са загинали в тях, са направили огромен подарък на човечеството. Вярно е, че всеки път, когато се докоснем до енергията на тези събития, ме блъскаше вълна от пареща любов в сърцето. Усещах, че тези души са избрали на някакво ниво да се жертват в името на по-висша цел. Други имат задача да пазят святото традицията, а трети – да я разчупват. Такъв е танцът на живота и всеки от нас играе своя уникална роля в общия замисъл. Всички послания на високите селения тръбят до безкрайност едно: „Престанете да се вторачвате в разликите си!“ Истината ще видите само тогава, когато всеки положи своята част от пъзела като равнопоставена, а не като по-добра или по-лоша част от цялото.

Процесът на осъзнаване се превръща в състояние на благодат

Тук няма да пиша подробно за Възнасянето – направила съм го в моята книга, ще има още повече детайли и в следващите части. Но ще споделя, че за мен самата допреди точно две години то беше някакво неясно и отвлечено понятие.

През август 2009 г. бях изпаднала в окаяно душевно състояние. Безпарична и безработна, се чудех за какво въобще живея на тази планета – и не ми беше за пръв път. През 2002 г. бях посетена от една фея (всъщност Висшето ми Аз), която ме подкани да поема по стръмна и мъчна пътека, като ми обеща неустов екстаз в края. През 2003 г. започнах лечебно-пречистващ цикъл, който продължава и до днес със затихваща функция (процесът на осъзнаване всъщност е безкраен, но от един момент нататък става състояние на благодат). След цели шест години упорита работа с много поредици книги и духовни практики се озовах отново на ръното на психическата си бездна. Вървях по улиците и плачех. Тогава изведнъж



Бог прати Дънов и Ванга като Дар за България

На 3 октомври се навърши век от раждането на Пророчицата – духовният ѝ рожден ден пак е точно преди 70 години



Свикнали сме да отбелязваме датите, на които душите заживяват в плът – слезат в материята, но рядко се замисляме, че има и духовно раждане, посвещение, и то бележи събитие на Големите – на пророците и учителите. Духовното раждане е спомняне на душата за нейната необичайна мисия, пробуждане за пътя, който е из-

брала да следва още преди влизането ѝ в човешко тяло. Това е повратна точка за един високо еволюирал дух, когато се свързва с Космическото съзнание, с Първоизточника и предава информация директно от Него.

Посветените считат тези гати за своите същински рождени дни, защото помнят, че да си *роген*, означава да си дошъл за *велики, божествени дела, за изява и слава на божията любов и благодат*. Учителят Дънов отбелязва своето духовно раждане на 7 март 1897 г. За Ванга то е 6 април 1941 г. И за двамата посветени духовното раждане се извършва малко преди да навършат 33 години.

Датата 6 април е сакрална за голямата ясновидка

Тя често я споменава пред близки и посетители – много по-често, отколкото 3 октомври, датата на нейния светски рожден ден. (Впрочем в един документален филм Ванга дори проронва „не знам кога съм родена, откъде да знам...“) За официалните рождени дати на гениите често се спори, често има разминаване в наличната информация, което говори, че тези дати не са от значение. Защото не раждането на тялото е важно тук –

важно е духовното им раждане и дията, която оставят след себе си, нематериалното им наследство. В този ред на мисли ще отбележа, че беше напълно излишно в медиите да се спори на 31 януари или на 3 октомври е родена Ванга. „Родена“ е на 6 април!

Духовното раждане е необичайно събитие

То е свързване на една подготвена душа в земно тяло с космическия първоизточ-

Енергията на атлантите извира от Бегликташ

Сакралното място служело на великата цивилизация, от нея го наследили и *траките*



Всеки един от нас мечтае да се върне векове или хилядолетия във времето. И затова историята толкова много ни привлича... Не ви ли се иска например да се озовете в Атлантида – древната цивилизация, съществувала преди повече от 16 хиляди години. Цивилизация, постигнала това, за което ние само можем да мечтаем или да сънуваме... Готови да отидем на другия край на света, за да усетим и да се заредим с нейната енергия, без да подозираме, че тя е толкова близко до нас...



Въпроси и отговори за здравето

Идеите си Деси често доразвива с помощта на читателите на

<http://desilifestyle.net>.

„Научавам много нови неща от тях самите“, признава си тя, защото понякога в коментарите намира усъвършенствано копие на някоя собствена рецепта; друг път просто отговаря на въпрос; случва се обаче и да прочете съвет, който веднага прилага, при това с благодарност...



Краси публикува:

Здравей, Деси, а за яжките, които не са купени, как стои въпросът с накуисването, необходимо ли е при тях? Ние имаме орех и лешник в двора и директно берем и ядем, но се чудя дали е добре така.

Деси публикува:

Здравей, Краси! Ако орехът е пресен, тогава няма нужда от накуисване. Но по-нататък, като изсъхнат, тогава със сигурност ще трябва да се накуиснат. По този начин те пак придобиват вкус на пресни орехи ☺.

Елен публикува:

Много е хубава салатката за суперенергия, Деси. Благодаря за рецептата ☺! Аз бих си сложила и една лъжичка масло с омега-3, -6 и -9. Така ще стане перфектна енергийна бомба. А и много помага против ПМС (предменструален синдром, бел.ред.). Пробвала съм го ☺!

Деси публикува:

Благодаря за препоръката, Елен ☺!

Насинда публикува:

Здрасти, Деси, интересува ме какъв зелен чай пиеш, защото си правех по едно време от една марка на пакетчета и само повръщах – оттогава избягвам да го пия. Навсякъде обаче чета само положителни неща. Мисля отново да опитам, но ми трябва изпитана марка! Благодаря предварително!

Деси публикува:

Здравей, Насинда! По принцип предпочитам органичния зелен чай, но понякога си купувам и обикновен. В момента съм си взела на Акбар с жасмин. Много е приятен и изгоден като цена ☺!

Страстта към сладкото е заложена в гените ни

Захарта е естествен спътник на човека още от древността

ПАРЧЕНЦЕТО ШОКОЛАД, КОЕТО СЕ ПРЕВРЪЩА В ЩАСТИЕ, е голям проблем за много хора. При едни пораж-

да притеснения за наднормено тегло, други пък се чувстват виновни заради здравословния начин на живот, който са избрали. Учените обаче този път ни помагат да забравим за притесненията си. Тяхната теза е, че страстта по сладкото сме наследили от нашите предци. Излишно е да обвиняваме за пристрастеността си захарта, която се разпространява на все повече рафтове в магазините. По-добре ще е да потърсим отговора в себе си и в начина, по който тялото възприема една или друга храна.



Физиология на Вкуса

Средностатистическият човек има най-малко 10 хиляди Вкусови рецептора. Те са разположени по езика – всеки един от тях разпознава един от четирите основни вкуса, въпреки че те нерядко гонякъде се припокриват. Тези четири вкуса са сладкото, соленото, киселото и лютото. Някои специалисти не забравят да споменат и т. нар. пети вкус – той съз-

дава усещането, че искаме още и още храна. Наркотичен по характер, в наше време се свързва с добавката мононатриев глутамат. Много хора обаче не знаят, че тя се съдържа в модерните например водорасли комбу или келп. Има я в пармезана и в сушените домати. Разбира се, в количества, естествени за природата...

Самите Вкусови рецептори са разположени буквално навсякъде по езика

ни. Според някои източници чрез тези на върха му възприемаме сладкото; намиращите се в предната част отговарят за соленото; киселото усещаме със страничните; за лютото отговарят тези в задната му част.

Не е изненада пък това, че киселините предизвикват киселия вкус, а натрият – соления. По-интересно обаче е със сладкия вкус. Чрез въпросните рецептори усещаме захари – на-

Децата имат право да не ядат *месо*

Шест идеи как да обогатим менюто, без да им налагаме своето

Мисията е Възможна

Често се случва детето да не иска да припознае в супата с месо или колбаса „нормална“ храна. Понякога започва под формата на неприязън към нещо конкретно – агнешкото мирише, телешкото е гадно, а кюфтетата... кой пък изобщо ги яде.

Нормално е доводите на вашето дете да

не съдържат кой знае колко аргументи, но пък е още по-нормално да се съобразявате с желанията му, без да си мислите, че го лишавате от жизненоважна за здравето му храна. В такива ситуации трябва да се реагира търпеливо – предпочита ли зеленчуци и млечни, има много начини да се състави пълноценно меню. При това наситено с много повече витамини, минерали и други полезни вещества, отколкото тези в месото.



Изкуствената храна е на вратата



**Съвсем скоро ще
опитаме това, което са
ни „сготвили“ учените**

От епруветката на масата

Само няколко месеца приготовления и първата изкуствена пържола може да се превърне в наша вечеря, обещава холандски учени. Истината е обаче, че преди да стигне до чинията, я чакат още дълги проучвания. И все пак Марк Пост от Университета в Маастрихт вече си мечтае – при това не само за въпросната пържола, ами и за един лавров венец за постиженията си в лабораторията. Има чувството, че е на прав път, та да се превърне в учения, който е открил за науката

(и гастрономията) една абсолютна имитация на животинско месо. Смее да го твърди, защото заедно с екипа си постига успех в това „да отгледа“ в лабораторни условия мускули. А точно те са тези, които правят от месото в чинията истинско месо...

Учените пресмятат, че ако работата върви с подобен успех, първата „порция“ може да излезе от лабораторията в рамките на някаква си половин година. Самият Пост е един от най-големите специалисти в областта на създаването на изкуствени тъкани. Ветеранът казва, че първо

ще „произведе“ свинско, а после – след още серия опити, и говеждо.

В масовото съзнание обаче експериментите му се свързват, да речем, с широко обсъжданата тема за ГМО. Това няма нищо общо, казва холандецът и дава за пример факта, че изкуственото месо ще се разпознава много лесно! Пък и за истински стек или пък пържола все пак е рано да се говори...

Само деликатес

Учените засега пробват да създават много тънки слоеве мускулна маса – по-

Златна есен, златен шанс

за награди от любимото списание

Отговорете на седемте въпроса, а после може би ще имате повод да пляскате радостно с ръце...

1. Пасивна къща е къщата, която...

- А) се строи от готови плоскости;
- В) няма активни отоплителни или охлаждателни системи;
- С) не ползва вода.

Тайланд живее в ритъма на изкуствата



Да видим това на живо имаме шанс в началото на лятото. Тогава София стана домакин на първия по рода си фестивал на тайландските изкуства. За три дни Борисовата градина се превърна в огледало на хилядолетни традиции – при това една от друга по-красиви. Дърворезбар създа-

ваше пред удивените ни погледи слон с помощта на едно глето; динята пък се превърна в най-красивото цвете, което сме виждали... Наистина, всички рисуваха – чрез четка или пък танц, всички се и усмихваха! А док май тай беше само една от демонстрациите на този така съвършен облик на Тайланд. Три гумички, зад които се крие също красота – красота, която ще ни разкриете вие...

2. Док май тай наричат:

- А) флоралното изкуство на Тайланд;
- В) бойна техника;
- С) екзотично блъго.

3. Чинг Хай е разработила:

- А) революционна образователна програма;
- В) духовна „точкова система“;
- С) трактат за Буга.

4. В своята работа Геше Майкъл Роуч свързва:

- А) йога и бизнеса;
- В) дишането и успеха;
- С) политиката и духовността.

5. Артинициативата, затворила централна улица в столицата, се нарича:

- А) „Забранено за автомобили“;
- В) „София диша“;
- С) „Излез навън“.



Пасивната къща е...

Вещите и телата ни се чупят лесно

Специално на предметите им е кратък живота, пише Мая Александрова в блога си „От нищо нещо“. Трябва обаче да подхождаме творчески към тях, учи ни пловдивчанката, която наскоро организира първия по рода си „Парцал фест“ в красивия град. Творчеството обаче според Мая помага и за още нещо – чрез него можем да поддържаме хармония в тялото си, да бягаме от болестите. Как да се справяме с негативните емоции и кои органи засягат те, разказа тя през септември на всички читатели на „Усури“. Алтернативното лечение се справя на ментал-



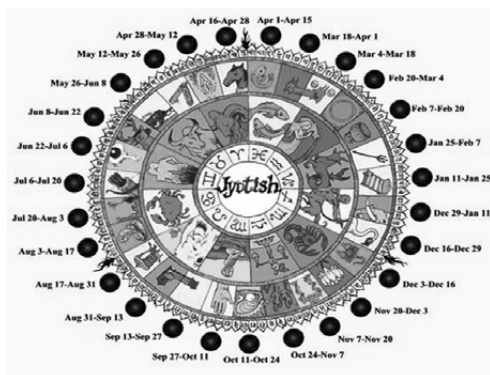
но ниво с проблемите ни – доказателство е собствената ѝ борба с камъни в жлъчката. Мая разучава всевъзможни природни средства, които да са ѝ от помощ – народната медицина например познава десетки билки, съдействащи за разграждане на камъните. Първо обаче трябва да променим мирогледа си, да осъзнаем кое в нас ни „помага“ да се разболеем. Така вече ще сме свършили половината от работата...

6. Джъотиш е:

- A) индийска подправка;
- B) ведическата астрология;
- C) китайското божество на изобилието.

7. Негативните емоции се „нарупват“ в:

- A) стомаха;
- B) жлъчката;
- C) черния гроб.



СЕДЕМТЕ ОТГОВОРА
означават този път седем броя на „Усури“ – подарък за вас! Ще има и още една награда, този път от биоколекцията на Логопа. Очакваме ви на usuri@ged-bg.net до 15 ноември.

Да обиташ, значи
да намерим в щас-
тието на друг
своего собствено
щастие

**Библио.бг - платформа за електронни книги и
списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

