

На щастието бяравме повеќе, отколкуто на Любовта
бр. 89 (11/2011)

УЛУЧИМ

приключения за духа



Брой 89
11/2011
година IX
Цена 3,90 лв.

Келтската сол и нейното цвете

Три стъпки към
вътрешната честност

Харалд Рьодер
за сексуалната
алхимия и тао

Никола Змияров
и алгоритъмът на
блаженството в йога

Практика за сила и увереност

Комплекс асани от Валерия



Приключението е Индия

Събудете се на брега
на Ганга, където мислите
се превръщат в реалност,
а животът е река от енергия

Само сега годишният
абонамент за „Усури“
ви дава шанс да се
преобразите!

за **39,90 лв.**
ще получавате любимото
списание цяла година,
а подаръкът от нас е
участие в уъркшопа
„Женската красота в
индийската култура“

Създайте своята приказка
и преживейте вълшебни
мигове в сари!

Предложението е
валидно за първите
петима само при
абонамент в редакцията

Повече подробности
на тел. 02/80 61 245
или на e-mail:

usuri@ged-bg.net



Навлизане в духовната практика на тао любовта



с помощта
на психолога
Харалд Рьодер

на стр. **32**

Кундалини йога чертае линия към древността



и по нея ни води
в същността
на системата
Никола Змияров

на стр. **38**

Теософските идеи за хармония с природата



растат в
биоградината на
Стефан Пенев

на стр. **68**



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

Абхая Мудра Даси

Асен Лозанов

Бисера Виденова

Валерия Трифонова

Веселин Сейков

Георги Димитров

Деница Дабижева

Емилия Илиева-Крайнова

Светла Иванова

Стефания Стефанова

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

**Какаото
създава
приказки**

Надникнахме в тайната
на **ръчния белгийски
шоколад**

на **стр. 28**

**Изтокът
ухае
на чай**

В Монголия го
поднасят с месо,
а в Япония... *бавно*

на **стр. 74**

**Планетите
управляват
Вкуса ни**

Да съчетаем **Влиянието
им**, означава да се
храним *здравословно*

на **стр. 84**




Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg




Месото е незаменим източник на важни за организма вещества

 Децата не бива да бъдат лишавани от тях! Родители месонейдни, които подстрекават децата си да не ядат месо, поради собственото си слабоумие, трябва да бъдат строго санкционирани и жестоко порицани.

Владислав Рагев

Тук става въпрос за това детето да има право на избор

 Нека всеки от вас си спомни детството и моментите, в които са ви карали да ядете нещо, което не харесвате. Дали ще е било месо или баям – все тая. Искало ви се е да имате избор, нали? Децата не са толкова глупави, имат инстинкт, който им показва от какво има нужда тялото им. Ако не искат да ядат месо, просто не трябва да им го тъпчем в устата. Дъщеря ми не харесваше особено месото – хапваше чат-пат, но по-

често го пощеше от чинията. Когато ме попита от какво се прави, ѝ казах истината – от теленца, прасенца, кокошчици, които ги убиват и ги карат в магазина. От този момент нататък не иска и да вкуси – неин избор е.

Мая Александрова

Д-р Димитър Пашкулев,
диетолог, фитотерапевт и хомеопат

С вегетариански режим може да се отгледа здраво поколение



Съвременната диетология направи поне няколко стъпки от времето, когато животинският белтък и многото калории бяха идеал, именно по посока на увеличаване дела на растителните храни и ограничаване на повечето животински продукти. Децата не правят изключение, тъй като при тях след отбиването им са много чести алергиите към ред животински протеини и ако не напълно, то до значителна степен те е уместно да бъдат заменени с такива от растителен произход. Разнообразие и взаимно допълване, мерки за добро храносмилане и при необходимост прием на определени добавки – това са ключовете за балансирането на вегетарианското меню, така че да стане здравословно. Това не означава, че менюто с употреба на месо не може да е здравословно – там също (при определени условия) смесеното хранене ще осигури нормално развитие на организма. Но все пак е вярно и че вегетарианският режим, освен няколко преодолими недостатъка, си има и достатъчно плюсове, за да може едно грамотно съставено меню да демонстрира на практика отглеждането на здраво и с висок жизнен капацитет поколение.

УДИ

Децата имат право да не ядат месо

Шест усещ как да обогатим менюто, без да им налагаме съветите

Мисията е възможна

Често се случва детето да не иска да яде месо. В училище с месо или кобица „нормална“ храна. Понякога започва погледът на неговите връстници, които са вегетарианци – знаят, че месо е вредно за здравето и да не го ядат.

Нормално е работите на Вашето дете да

не споделят със зная колко аргументи, но тъй и все по-нормално да се съобразяват с желанията му, без да го лишават от избор. Винаги сега трябва да се развлича търпението – прегорели са детето и месо, във много случаи да се осигури подходящо меню. При това неслучайно с много повече витамини, минерали и други полезни вещества, отколкото месо.



„Усури“ пише за баланса!

Да, и за красотата на есенното листо също...

Когато на 4 октомври споделихме с вас идеята, че децата имат право да не ядат месо, на фейсбук страницата ни се развихри дискусия, каквато не бяхме очаквали. **3496** души прочетоха статията, **39** я харесаха, коментарите достигнаха числото **41!**

Svetoslav Radev например каза, че „НЕ-яденето на месо води до дълбоки психо-физически изменения в детския организъм, които в по-напреднала възраст са необратими и водят до депресивни състояния, често прикляващи фатално“ (правописът на коментиралите публикацията е запазен в оригиналния си вид, бел. р.). *Stefi Bojilova* обаче защити тезата ни, дори бе твърде категорична: „Искрено се надявам и си пожелавам хората, които искат да захранват децата си със смърт и отрова да стават все по-малко.“

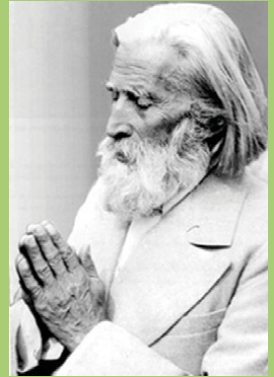
Maya Alexandrova не бе така крайна, според нея „става въпрос за това детето да има право на избор“. Мая ни припомня, че като деца са ни карали да ядем неща, които не сме харесвали – гали месо, или бамя, и това ни е тормозело.

Valentin, който е сред най-активните в дискусията, ни обвинява, че „настоявате всички да станат като вас с цената на всичко. Представям си ако имате и малко власт какво ще е. Хитлер ще ни се види като член на Тимуровска команда“.

Когато обясняваме, че на никого нищо не налагаме, *Vladislav* отвръща: „Списание УСУРИ се опитва да балансира така, че всички да са доволни“. И наистина – „Усури“ пише за баланса! А приятелите, които черпят с пълни шепи от него, вече са 1688.

21 октомври,
admin

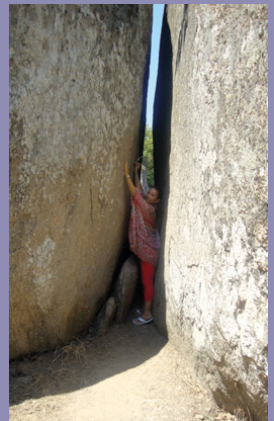
Че пишем за баланса, знаят и хората, които прочетоха, че „когато Дънов си заминава, идва Ванга“ (3 октомври, **3139** прочита, **40** „харесвам“)



Баланс имаше и в публикацията ни „Училището на живота е едно голямо вълшебство“ (15 септември, **3859** прочита, 9 коментара, **36** харесвания)



Още малко от хармонията на гревните показахме в „Енергията на атлантите извира от Безликташ“ (11 октомври, **3773** прочита, **12** споделяния)





Как да изградим хармония в детето си?

Имаме ли визия за истински ценно общуване с него, което да не е просто от позицията на родител, поинтересувахме се този месец

ВЪПРОСЪТ НА „УСУРИ“ всъщност се роди в навечерието на новата учебна година – бяхме слезли от автобуса в Драгалевци, лятото все още не искаше да си тръгва, пък и разходката почти в покрайнините на София се превърна в нещо като посещение. Нямахме как да е другояче, след като щяхме да присъстваме на първия учебен ден на Валдорфското училище (още за него има на стр. 62). Там, в двора му, попитахме родители на деца, които са избрали по-различен начин на възпитание за тях, как точно виждат хармонията в отношенията си. На какво да стъпи възпитанието, полюбопитствахме и във фейсбук...

Деца са преди всичко личности, казваха ни нашите събеседници. При общуването пък бързо важното си място заеха природата, вълшебните истории, просто усмивките... Но и малкият човек има на какво да ни научи, твърдяха някои от анкетираните. Затова и изграждайки хармония в детето, ние всъщност надграждаме в собствения си баланс. И даряваме на света един усмихнат човек – готов да обича, готов да презгръца...

С детето общуваме, като...

- На първо място го възприемаме като личност (25 отговора)
- Показваме му собствената си хармония (18 отговора)
- Чрез света на книгите, музиката, танците, изкуството (15 отговора)
- Със силата на любовта – безусловна и всеотдайна (14 отговора)
- Чрез уроците на природата майка (6 отговора)
- Показвайки му, че е единствено и неповторимо (5 отговора)
- Давайки му възможност за свободен избор (3 отговора)
- Уважавайки мнението му; да не се предава, а да се бори, бори, бори! (3 отговора)
- Всичко това, взето заедно (13 отговора)

Светът се нуждае от своя спасителен демон



Времето, в което живеем, промени лицата на рогните ни градове и улици, наши съсеги станаха хора, които в името на своя капитал и сметка в банката нечестно и поглотързват, мамят, крадат и грабят от всички и всекиго. И не ни остава нищо друго, освен да призовем Демона на помощ. В наши дни той е праведният човек, отмъщаващ на онези, които знаят как да постигнат престъпните си намерения.

Главният герой в тази пиеса – Коце, е Демонът на една махала под късче небе в едно време, когато сме били щастливи и в хармония с природата. Може ли обаче да се върне такъв свят, съществувал ли е или е само въображение? Това са въпроси, които споделя с вас това представление, докато не открием своя спасителен демон...

„ДЕМОНЪТ ОТ СКОПИЕ“, написан от Горан Стефановски, режисиран от Дино Мустафич и адаптиран от Христо Бойчев – с Филип Аврамов, Ирини Жамбонас, Христина Караиванова и гр., гледайте на сцената на Малък градски театър „Зад канала“.



Малък градски театър „Зад канала“ през ноември

- 1 ноември **ОХРАНИТЕЛИ**
- 2 ноември **ДЕМОНЪТ ОТ СКОПИЕ**
- 4 ноември **ИЗОБРЕТАТЕЛНАТА ВЛЮБЕНА**
(презпремиера)
- 5 ноември **ИЗОБРЕТАТЕЛНАТА ВЛЮБЕНА**
(премиера)
- 6 ноември **РИТЪМ ЕНД БЛУС 2**
- 8 ноември **КРАСОТАТА СПИ**
- 9 ноември **РИТЪМ ЕНД БЛУС 1**
- 10 ноември **ИЗОБРЕТАТЕЛНАТА ВЛЮБЕНА**
- 11 ноември **ДАМА ПИКА**
- 12 ноември **БАЛКАНСКИ СИНДРОМ**
- 15 ноември **ОХРАНИТЕЛИ**
- 16 ноември **КАНКУН**
- 17 ноември **ДЕМОНЪТ ОТ СКОПИЕ**
- 18 ноември **РИТЪМ ЕНД БЛУС 2**
- 19 ноември **БАЛКАНСКИ СИНДРОМ**
- 22 ноември **АРТ**
- 23 ноември **ДАМА ПИКА**
- 24 ноември **РИТЪМ ЕНД БЛУС 2**
- 25 ноември **КАНКУН**
- 26 ноември **ИЗОБРЕТАТЕЛНАТА ВЛЮБЕНА**
- 29 ноември **БАЛКАНСКИ СИНДРОМ**
- 30 ноември **ДЕМОНЪТ ОТ СКОПИЕ**

Повече информация на
www.theatreoffthechannel.org

Телефон на билетна каса: 02/944 24 48

За празниците поздравете първо природата

Новото биосписание „Органично“, блогът „От нищо нещо“, пък и доброто старо „Усуни“ ви предлагат този път Коледата да е по-зелена от всякога



НОВИЯТ НИ КОНКУРС, чието начало обявяваме точно сега, разчита на това, че умеем да чуваме гласа на естествените неща. Идеята за „Моята Екоколеда“ се роди първо в главата на Гери, а Мая веднага се зае да покаже нагледно, че си струва да се заобградим с естествени неща. За гирлянди например може да използваме пуканки, напомня тя; ако изсушим навреме пък резенчета портокали и лимони, ето и още малко невероятни висящи играчки. Да живеем в хармония с природата, означава да сме на „ти“ и със себе си, напомня и Гери от „Органично“. Затова решихме да подкрепим и нея, пък и Мая, и да ви предложим тази Коледа наистина да е много еко. Създайте коледно украшение, здравословно биожастие или пък просто се порадвайте на природата... Снимайте и изпратете вдъхновението си на info@organichno.com до 15 януари.

Коледна светлина и от Logona

Популярната биокозметика наистина ще свети – комплектът „Ориентал душ гел и дезодорант“ ще е оплетен от лъчите на звездичка, а като доказателство, че каузата да опазваме природата е добра, спечелилите го ще открият и картичка от фондация „Деца на Балканите“. Освен Ориентал-комплекта, ще има и още една изненада – гел-ексфолиант и тоник „Мента“. При едно-единствено условие: да споделите своята Екоколеда...



Аркобо свещите споделят съвършените мигове

Всяка от тях е като докосване до природата. Восъкът се разтапя с уханието на пчелен мед, защото това са наистина напълно екологични, естествени продукти. В тях има вдъхновение, има и откровение. Запалете някоя и се превърнете в поет, а защо не и в откривател на себе си... Свещ от „Аркобо“ е специален подарък за най-оригиналните снимки и истории в конкурса.



Ключовата дума във фън шуї е действие

Чрез него може да изработите възможностите, които ви дават шанс за развитие в живота

УСЕЩАНЕТО ЗА КОМФОРТ В ДОМА е същото като при удобното, многофункционално и стилно облекло. Ако обувките ви стискат, не можете да ходите; ако хлопат, пак не се получава спокойната, грациозна и уверена походка. Когато въкъщи всичко е наред или поне е наред в границите на разумното, всички са удовлетворени. Ако всичко е наопаки, трябва да се започне дори с най-гребната или незначителна промяна. Ще почувствате как пространството се отблагодарява за стореното. Мотивът, с който се подхожда към всяка корекция, е удоволствие, радост, хармония ЛИЧНО за всеки. Ако вниманието се насочи към мода, обществено мнение или чужда воля, фън шуї не

работи. Няма смисъл от загуба на време и усилия. Промяната трябва да вълнува, да се харесва и да буди приятни асоциации у този/тези, заради които се прави.

На практика фън шуї намалява страданията и увеличава радостта, защото се явява като *обективно око*, което често липсва в дадена ситуация, конфликт или „зацикляне“. Чрез` фън шуї възможностите се увеличават, а ограниченията (външни и вътрешни) се редуцират.

*Живот със силата на фън шуї ни предлага **Бисера Вигенова***

*Как да пренесем съветите ѝ у дома си, ще ви кажат в **NC Industries***

Фън шуї не приема извиненията и оправданията

Бездействието, леността, мързелът, бленуването не са част от неговия набор с „инструменти“. Действие – това е ключовата дума! Фън шуї няма как да „съдейства“ за печалба

от тотото. Ако се случи, това е късмет по рождение. Фън шуї обаче може да помогне да се появят възможности, с които да се спечелят повече пари от досега заработваните.

Трябва да се концентрираме върху собствените си път, колкото и странен и непредвидим да е за околните. Всеки един човек знае дълбоко в себе си какво точно иска, какво заслужава и кои са любимите му занимания.



Свръхчовекът съществува

Ражда се, когато сме спокойни, а умът ни не броди трескаво, премествайки планини от проблеми

НИКОЛА ЗМИЯРОВ обаче не е нашият супергерой. Йога го е научила да избягва крайностите, затова и приема формулировката, че човек трябва да е по-скоро нормален; да живее в баланса и да излъчва хармонията. Йога е създадена именно за това, заявява ни категорично...

Практиката му започва преди 30 години, а този, който го срещнал с гревната система, остава негов учител завинаги. „Той беше живял в Хималаите и получил

това знание от истински учители там – разказва с респект. – Като видя, че има траен интерес, започна да се занимава с нас. Моето обучение продължи до 2004 г., когато той напусна нашия свят.“

Събирали се всъщност четирима човека в един апартамент в софийската „Младост“. Шегуваме се, че това на практика е било и първото йога студио у нас – невъзможна идея в условията на върл комунизъм. Тогава за нас йогите бяха

свръхчовеци, спящи върху дъски с пирони, продължаваме в същия стил и Никола вече се чувства длъжен да обясни какво е всъщност йогийската сигха. „Всички ефектни демонстрации – казва той, – имат смисъл само да покажат, че човек притежава много по-големи възможности, отколкото изглежда на пръв поглед. В България още през 1969–1971 г. пребивавал Махариши Свами Дев Мурти. Той правел



Вътрешната честност изисква майсторство

Как да направим така, че изреченото от нас да отразява чистите ни намерения

Стартирахме рубриката „Екология на общуването“ в бр. 86 с една „рецепта“ за по-автентична комуникация в името на това да можем правилно да чуваме другите. Сега ще представим друг важен аспект на всяко взаимодействие с хората – вътрешната честност.

В английския език една от думите за честност е sincere. За етимологичните корени на sincere се спори, но така или иначе се казва, че идва от латинското sin seare, което в превод означава „без восък“. Историята разказва как майсторите скулптори в древен Рим са били толкова добри, че само с длетото си, без колебание и грешка, са правили невероятни скулптури.

От друга страна начинаещите скулптори – къде заради бързината си, къде поради незнание, понякога отцивали неволно парченца от камъка и след това грижовно ги залепвали с восък. В крайна сметка по това си личало и качеството на самата скулптура. Дали е майсторско или аматьорско изпълнение, зависело от наличието или отсъствието на восък.

Започвам с тази история, защото тя много пряко се свързва с основното послание на тази статия, че вътрешната честност из-

**Отнема време преди да успеем
с един удар на длетото, т.е. с
една казана дума да комуникираме
истина, която се приема и ценя.**



Психична сила

Енергия и увереност развива у нас този лесен за изпълнение комплекс асани

ВСЕКИ, КОЙТО Е ПРАКТИКУВАЛ ЙОГА, дори епизодично, е усетил как тя влияе не само върху физиката, но и върху психиката и емоционалното състояние.

Ние сме енергийни системи и физическото тяло е най-грубото проявление на енергията, а финото тяло, в което са умът и емоциите ни, се изгражда от по-бързо трептящата ни енергия. Типът въздействие при йога е сома-психичен, чрез тялото към ума. Като цяло, изпълнението на асани - с осъзнаване и без усилие над тялото, стимулира парасимпатиковата нервна система. По уникален начин позите и дихателните практики влияят върху всички части на тялото, където блуждаещият нерв (нер-

вус вагус) е най-достъпен. Това води до нормализиране на работата на вътрешните органи, ендокринната система и повишаване на имунитета. На по-fino ниво тези въздействия се усещат като успокояване, балансиране и ясно осъзнаване на вътрешното пространство. След йога практика хората са в пълен покой, чувстват се цялостни и заредени.

Може да се засилят някои от ефектите на йога, като в ежедневните занимания се наблегне на определен тип асани и дихателни упражнения. Предлагам ви няколко асани, които бихте могли да включите във вашата програма, ако искате да получите усещане за физическа и психическа сила, стабилност и увереност.

Снимки: Деница Дабилева

Виравхаграсана:

Воинът, който прави духа ни силен

Името на позата идва от героичния воин Виравхаграсана, който Шива създава от косъм, взет от собствените му къдрици. Засилва краката и гърба. Позата има силно тонизиращ ефект. Препоръчва се при депресивни състояния. Изпълва практикуващия с енергия, създава усещане за бодрост, храброст и сила на духа. Увеличава издръжливостта.

От изправен стоеж изнесете десния крак напред. Приклеknете го образуване на прав ъгъл между бедро и подбе-



дрица. Изправете гръбнака и брадичката. Допрете дланите и протегнете ръцете нагоре. Задръжте в позата без насилие, дишайте спокойно и естествено. Сменете с другия крак. Починете в изправен стоеж. Дишайте дълбоко.

Уткатасана:

Присегнете за енергия на йогойското столче



Тази поза засилва краката и енергизира цялото тяло.

От изправен стоеж със събрани крака приклеknете, като че седате на стол. Дръжте гърба изправен, без да го наклоняте напред. Може да съберете дланите пред гърдите. Изправете и починете като дишате дълбоко и плавно.

Уттанасана: Спокойствието и благородството на щъркела в едно

Поза, внимателно разтягаща гръбнака и цялата задна част на тялото. „Тан“ означава именно това: разтягам, уължавам. Позицията на щъркела успокоява ума. Добре е да се практикува от нервни и избухливи хора. Облекчава депресивни състояния. Зарежда със спокойствие и увереност.

От изправен стоеж бавно наведете тялото надолу, докато издишвате. Отпуснете и поставете ръцете на пода встрани или пред ходилата. Ако тялото не ви позволява това, отпуснете дланите върху най-ниската част от краката, която стигате. Плавно притегнете тялото към краката, колкото ви е възможно, без да свивате колене.



Скъпоценна и *келтска*

**За солта, добивана във
френския Бретан,
можем да твърдим,
че е истинско злато**

Запазила се е такава, каквато са я виждали и хората отпреди много поколения и векове. Попагнетете ли в най-северните европейски солници, забравяте за лудия стремеж към овладяване на невъзможното, развит от съвременния човек. Вместо това се сливате с природата и усещате тихата ѝ сила.

Общо 2000 са хектарите, които определят границите на „соления резерват“. Тук няма техника, няма модерни средства, които да увеличават добива. Guérande, както я знаем, се добива само по силата на уникалните географски и геоложки условия. Сезонът започва с първите летни дни и завършва с края на хубавото време. Има обаче още условия, за да могат солничарите да имат успех в дейността си. За-



Планетите подказват какво да ядем

Съчетаването на всички вкусове ще държи болестите галеч от нас, напомня *ведическата астрология*

СПОРЕД ДЖЪОТИШ втори дом в хороскопа показва предпочитанията ни към определени храни. Планетите, които имат влияние върху него, определят нашия любим вкус.

Човек трябва да отбягва вкусовете на планетите, които вероятно могат да доведат до болестни състояния. Да предположим, че някой е в планетарния период или подпериод на Луната, а тя се намира в шести дом, който отговаря за болестите. В такъв случай е възможно например да причини проблеми, свързани

с кръвното налягане, тъй като управлява течностите в тялото. Яденето на прекалено много сол през планетарния период на Луната ще се прояви точно по този начин. Също така трябва да се намали приемането на сладкиши по времето на периода на Юпитер, защото може да развие прекалено тлъста маса или пък да се стигне до други болести, определени пак от Юпитеровото планетарно влияние.

Седемте планети управляват вкусовете по следния начин...

Слънцето управлява лютивото

То преобладава в пикантните храни и стимулира храносмилателната система. В него най-много е елементът на огъня – лютивият вкус е остър и концентриран, бързовъздействащ и интензивен. Разпространява се бързо

до всички тъкани на тялото.

Черният пипер и лютите чушки са необходими за всяка диета. Тялото изхвърля лютите гразнителни, като разрежда кръвта, увеличава обема на вените и чрез ускоряване на пулса. По този начин лютивият вкус подобрява циркулаци-



УСУМ 

Dark Chocolate
CHOCOLATIEN

ISSN: 1312-2665



9 771312 266002 11

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

