

YouTube: <https://youtu.be/qBsFBt3Q16A>
Дзен: <https://dzen.ru/video/watch/67171785052dd94125fd6d54>
BK: https://vk.com/video-183810725_456242205
OK: <https://ok.ru/video/9209127373534>
Рутуб: <https://rutube.ru/video/private/867f1467ed8b8621a8242d2eb77e5e2f/?p=Q8BFj4KxwxnB8x67mp8p2Q>
[#721 АудиоЭфир \(https://t.me/AudioCassiopeia/800\)](https://t.me/AudioCassiopeia/800)

#721 Дневник эмоций. Как управлять гневом? Жажда наслаждений, мигрени. Ментальные установки. Часть 1

22 октября 2024 года

Участники конференции:

Ирина Подзорова – контактёр с внеземными цивилизациями, с тонкоматериальными цивилизациями и с Духовным миром;

Михаил Осипов – ведущий онлайн-трансляций на канале «Кассиопея ТВ»;

МидгасКаус – представитель планеты Эслер, биолог, психолог, микробиолог, специалист по инопланетным формам жизни.

00:00 Начало видео.

00:20 Фрагменты из конференции.

Голос за кадром: «...В дневнике эмоций записывается дата, время и эмоция, которую человек считает нужным туда внести. Мы рекомендуем записывать любые эмоции, которые вывели человека из состояния спокойствия, как положительные, так и отрицательные...»

«...Просто так эмоция не появляется, она всегда имеет свою цель. А цель – отреагировать либо на внутренние чувства, желания, инстинктивную программу либо на внешние события...»

01:13 Приветствие. Представление участников.

Ирина: Здравствуйте, дорогие друзья! Я вас приветствую. Меня зовут Ирина Подзорова, я являюсь контактёром с внеземными цивилизациями. Сегодня со мной присутствует МидгасКаус с планеты Эслер в астральном теле. Он ждёт вопросов Михаила. Он говорит: «Я тебя приветствую, я тебя помню и готов отвечать на твои интересные вопросы».

Михаил: Такая благодать сразу пошла! Здравствуй, Ирина! Здравствуйте, дорогие зрители! Здравствуй, милый моему сердцу МидгасКаус! Ещё раз благодарю тебя за то, что ты о нас заботаешься.

Сегодня очень хотелось бы задать вопросы по дневнику эмоций. Я буду делать вид, будто бы ничего не знаю. У меня есть вопросы, которые интересуют наших зрителей, и я буду просто их задавать. И хотел бы, чтобы ты на практике показал работу с некоторыми эмоциями, которые я специально на сегодня приготовил.

02:28 МидгасКаус о дневнике эмоций.

Михаил: Итак, Мид, расскажи, пожалуйста, что такое дневник эмоций, и для чего он нужен?

Ирина (МидгасКаус): Дневник эмоций – это вид личного дневника. Вы на Земле знаете, что такое личные дневники. У нас определённые электронные устройства – у вас это тетради, в которые вы пишете свои впечатления и потом перечитываете. То есть ведение личных дневников на Земле известно. Я только знаю о том, что чаще их ведут в

детстве и в молодом возрасте. Но не все.

Личные дневники также ведут различные писатели, например, они записывают свои впечатления, например, от путешествий, от встреч с другими людьми.

А дневник эмоций – это тоже дневник записи впечатлений, но только внутренних, от своих эмоций. То есть дневник эмоций ведётся точно так же, как и любой другой личный дневник. По правилам, он должен принадлежать только одному человеку, то есть должен быть доступен только ему одному. И человек должен быть уверен, что никто не прочтает без его разрешения, чтобы туда свободно записывать свои эмоции.

В дневнике эмоций записывается дата, время и эмоция, которую человек считает нужным туда внести. Мы рекомендуем записывать любые эмоции, которые вывели человека из состояния спокойствия: как положительные, так и отрицательные.

04:28 Что такое эмоция?

Ирина (МидгасКаус): Но прежде чем говорить о дневнике эмоций, нам нужно, во-первых, поговорить о том, что такое вообще эмоция.

Михаил: Да, такой вопрос у нас будет.

Ирина (МидгасКаус): И что конкретно туда записывать? Записывать ли туда мысли, чувства и так далее? То есть нам сначала нужно поговорить о том, что такое вообще эмоция.

Эмоции – это внешний энергетический процесс реакции разума, в данном случае Души человека, на определённую смену обстоятельств. Любое чувство, которое есть в Духовном сердце человека, проявляется через разум и сразу же рождает эмоцию. Это внутреннее рождение эмоций.

Любое восприятие объекта, важного и значимого для человека, для его целей и задач, заложенных в его разуме, в его памяти, анализируется разумом и, соответственно, сравнивается с содержимым памяти – результатом этого сравнения служит эмоция. Это энергетический процесс, направленный на реакцию. То есть это всегда целенаправленный процесс. Просто так эмоция не появляется, она всегда имеет свою цель. А цель – отреагировать либо на внутренние чувства, желания, инстинктивную программу либо на внешние события.

Михаил: Не ожидал такого ответа, честно говоря. Я думал, что мне всё понятно. Огромное спасибо.

Ирина (МидгасКаус): А что непонятно?

Михаил: Настолько глубоко я себе это не представлял.

06:47 МидгасКаус о ведении дневника эмоций на Эслере.

Михаил: Скажи, пожалуйста, вот вы – очень высокоразвитый мир. А почему вы до сих пор ведёте дневник эмоций? Ведь вы ведёте его с самого детства. Неужели вам ещё что-то в себе непонятно?

Ирина (МидгасКаус): Но ведь каждый ребёнок, который приходит в наш мир, ещё не познал себя в условиях нашей цивилизации. И нашу цивилизацию через себя тоже не познал. Поэтому, естественно, для того чтобы оставаться высокоразвитой цивилизацией и дальше развиваться – никакое высокое развитие не означает полного совершенства – для этого мы и ведём дневник эмоций.

Михаил: Вы же ведёте его не только в детстве, а всю жизнь? А живёте вы долго... Получается, что всё равно какие-то эмоции выходят из-под контроля, и над ними нужно как-то работать?

Ирина (МидгасКаус): Когда мы покидаем школу, никто нас, конечно, уже не спрашивает, как мы ведём дневник эмоций, это никто не контролирует. Обычно дети уже привыкают его вести и делают это сами. То есть это уже как привычка: испытал эмоцию – записываешь её в дневник и раскладываешь по полочкам. Самому эслеровцу, самому гуманоиду, это становится интересно – такое занятие, к которому привыкают.

Так же, например, вы научились читать, и даже когда покинули школу, не все, но многие люди продолжают что-то читать, хотя уже с них не спрашивают: «Что вы прочитали?» Просто они так познают мир. Так можно познавать и свой внутренний мир.

Михаил: Интересно. Я думал, что вы за такое время... Мы-то живём тут 80 лет и думаем, что всё о себе знаем, а вы тысячи лет живёте и всё ещё познаёте себя.

Ирина (МидгасКаус): Ты всё о себе знаешь?

Михаил: Я – нет. Но мы-то живём тут 80 лет, в частности я 60 прожил. Понятно, что я знаю меньше о себе.

09:09 МидгасКаус проводит упражнение «Ассоциативный ряд».

Ирина (МидгасКаус): Можно сделать небольшое упражнение, которое называется «Ассоциативный ряд». Оно поможет тебе увидеть, что заложено в твоём подсознании.

Михаил: Давай сделаем.

Ирина (МидгасКаус): Ну давай. Прежде чем его начать, скажи, с чем связано твоё самое большое желание?

Михаил: Вот прямо сейчас или вообще?

Ирина (МидгасКаус): Давай сейчас, в моменте, да.

Михаил: У меня там стоит банка сгущёнки, и мне очень хочется её поесть. Но я боюсь потолстеть.

Ирина (МидгасКаус): Как интересно! Смотри, сколько сразу психических процессов (психика – это Душа, то есть душевных процессов) у тебя в сознании одновременно присутствует: желания, эмоции и мысли.

Михаил: Да.

Ирина (МидгасКаус): А если ты будешь наблюдателем, то ты сможешь их отслеживать, как, например, человек смотрит на звёзды, но себя с ними не ассоциирует.

Михаил: Я понял.

Ирина (МидгасКаус): Ты так делал?

Михаил: Нет, не делал. Я неосознанно... Нет, я так не делал.

Ирина (МидгасКаус): Но когда сейчас так сделал, ты увидел, что ты есть Дух, существо – ты не часть этой эмоции, ты не часть этого желания, а её источник.

И вот смотри, у тебя сразу несколько психологических процессов здесь присутствуют: желания, они порождают определённые мысли, на мысли идут уже эмоции, и так далее. Ну Вот сейчас по ассоциациям посмотрим, чем порождено твоё желание съесть сгущёнку.

Михаил: Ну давай.

Ирина (МидгасКаус): Итак, закрой глаза.

Михаил: Да.

Ирина (МидгасКаус): Я сейчас буду говорить слова, связанные с этим желанием, а ты будешь называть первую, любую возникшую ассоциацию.

Михаил: Сгущёнку принести?

Ирина (МидгасКаус): Нет, достаточно будет представить. То есть ты будешь говорить первую ассоциацию.

Михаил: Сладко и вкусно. Её можно есть с хлебом – у меня как раз есть свежий хлеб.

Ирина (МидгасКаус): Нет, давай я сейчас буду говорить тебе слово, а ты будешь называть первую ассоциацию.

Михаил: Да, давай, хорошо. А ты вообще сгущёнку ел когда-нибудь?

Ирина: Нет, у них таких блюд нет. В принципе, я ему показываю образ. Он понял.

(МидгасКаус) Итак, сейчас я буду говорить слово, а ты скажешь первую мысль. Итак, молоко.

Михаил: Белое.

Ирина (МидгасКаус): Цвет.

Михаил: Приятно.

Ирина (МидгасКаус): Наслаждение.

Михаил: Сгущёнка.

Ирина (МидгасКаус): Сахар.

Михаил: Чересчур сладкий.

Ирина (МидгасКаус): А теперь само слово «сгущёнка».

Михаил: Наслаждение.

Ирина (МидгасКаус): Наслаждение. Дальше какая ассоциация идёт?

Михаил: За наслаждением?

Ирина (МидгасКаус): Да.

Михаил: Радость.

Ирина (МидгасКаус): Радость.

Михаил: Потом идёт огорчение, потому что оно...

Ирина (МидгасКаус): Видишь, твой ассоциативный ряд связан уже с чем-то другим. Надо посмотреть, с чем это связано.

Михаил: Огорчение идёт потому, что я получил эту радость моментально, больше уже съесть не могу, поэтому дальше радость нужно получить уже от чего-то другого. Как бы радость от сгущёнки – уже прошедшая радость.

Ирина (МидгасКаус): Вот смотри: «Ассоциативный ряд» работает так, что, ты одно слово говоришь, потом другое, которое следует за ним, говоришь и смотришь, какие ассоциации всплывают.

Михаил: Понятно.

Ирина (МидгасКаус): Огорчение.

Михаил: Что?

Ирина (МидгасКаус): Огорчение.

Михаил: Закончилась банка сгущёнки.

Ирина (МидгасКаус): Банка.

Михаил: Свечка.

Ирина (МидгасКаус): Свечка.

Михаил: Тепло.

Ирина (МидгасКаус): Тепло.

Михаил: Бог.

Ирина (МидгасКаус): Вот, это как раз то, к чему ты стремишься, когда хочешь наслаждаться. То есть по ассоциациям мы пришли к конечной точке.

Михаил: Ну да.

Ирина (МидгасКаус): Ты рад, что именно потребность наслаждения от соединения с Богом вызвала в тебе желание съесть сгущёнку?

Михаил: Я это понимаю. Я это знаю, да. Но в данном случае что делать? Вместо поедания сгущёнки нужно сесть и помедитировать, чтобы соединиться с Духом?

Ирина (МидгасКаус): Просто у тебя есть определённое желание, которое мы сейчас разобрали с помощью ассоциаций. Ты сказал слово «наслаждение» и посмотрел, что за ним, ты назвал следующее слово и тоже посмотрел, что за ним. Так ты повторял слова и смотрел, что за ними всплывает. Когда мы добрались до самого дна, у тебя там оказалось слово «Бог».

15:25 Бог – источник всех наслаждений.

Михаил: Ну да, источник всего наслаждения – это Свет. Свет исходит от Бога.

Ирина (МидгасКаус): Ну вот, и молоко тоже белое.

Михаил: Молоко тоже белое, да. Но оно ещё жирное.

Ирина (МидгасКаус): И первоначально на «молоко» у тебя тоже возникла ассоциация со словом «белый». На «белый» ты сказал: «Свет», на «свет» – «тепло», потом «Бог». Хорошо.

15:53 О желании наслаждения как потребности в утраченном.

Ирина (МидгасКаус): Но ты можешь и дальше спросить: эта потребность наслаждаться в Боге есть у всех, поэтому раз у тебя есть потребность... Смотри: вообще потребность бывает в чём-то нужном, но утраченном.

Михаил: И что же нужное я утратил?

Ирина (МидгасКаус): Раз ты утратил наслаждение в Боге, то у тебя возникла эта потребность. Понимаешь, в чём тут дело?

Михаил: Понимаю.

16:35 О выяснении причины и момента утраты наслаждения в Боге.

Ирина (МидгасКаус): И ты сейчас закроешь глаза и спросишь себя (это как обращение к себе): «Когда, в какое время я утратил наслаждение в Боге и стал в нём нуждаться?»

Михаил: Когда, в какое время я утратил наслаждение в Боге и стал в нём нуждаться? У меня сегодня было такое, что болела голова, поэтому мне нужно было получить какое-то наслаждение. Я одно поел, второе поел. Причём поел не много, а именно то, чем я могу насладиться. Мне не сытость нужна была, а...

Ирина (МидгасКаус): Тебе сейчас пришла мысль о боли в голове?

Михаил: Ну да.

Ирина (МидгасКаус): Тебе подсказывают, что эта причина будет тебе известна, если ты выяснишь, откуда взялась боль.

Михаил: Это у меня уже давно. Вообще, головные боли у меня регулярные.

Ирина (МидгасКаус): Закрой глаза. А где именно в голове у тебя болит?

Михаил: Голова у меня болит, начиная от шеи, потом идёт в правый висок, затем в левый висок. Но в основном, задняя часть головы и виски. И эта боль может длиться несколько дней.

Ирина: Да ты что?! Это уже надо узнавать, что там у тебя такое.

Михаил: О, я много обследовался – и в Германии, и здесь. Сказали, что это просто вазомоторные боли – мигрень, дали брошюрку, сказали, что нужно закрывать... Но у нас же не об этом сегодня эфир.

18:31 Голова – вершина человека.

Ирина (МидгасКаус): Смотри: на самом деле, самый главный орган всего тела у нас находится в голове. Голова – вершина человека, как вершина горы. И там, в самом верху, находится головной мозг. Ты у него спрашивал, какая причина боли?

Михаил: Ты знаешь, я спрашивал, и у Духа спрашивал, но... Сейчас...

Ирина (МидгасКаус): Скажи: «Я благодарю свой головной мозг за то, что проявляюсь через него как Дух».

Михаил: Я благодарю мой головной мозг за то, что проявляюсь через тебя как Дух.

Ирина (МидгасКаус): «Я посылаю тебе Свет своей Любви».

Михаил: Я посылаю тебе Свет моей Любви.

Ирина (МидгасКаус): Теперь тебе нужно получить от него обратную связь. Какие ощущения?

Михаил: Ну, такое тепло пошло.

Ирина (МидгасКаус): Нравится ли ему твой Свет?

Михаил: Нравится ли тебе мой Свет? ...Да, нравится.

Ирина (МидгасКаус): Ты чувствуешь, что он его принимает?

Михаил: Да, чувствую. Прямо в висках чувствую.

Ирина (МидгасКаус): И что у тебя от этого, какие ощущения? Тепло? Тепло, да, отлично.

Михаил: Тепло и радость.

Ирина (МидгасКаус): Вот видишь. О чём это говорит? Когда ты так сказал, то ты направил энергию в свой головной мозг. Почему ты её почувствовал? Потому что ты вообще очень чувствительный человек. Хочу сказать, что не все чувствуют.

Михаил: Да?

Ирина (МидгасКаус): Да, ты чувствительный человек.

Михаил: Я просто себя развиваю.

20:21 МидгасКаус проводит исследование причин головной боли у Михаила.

Ирина (МидгасКаус): Поэтому ты сейчас закрываешь глаза и говоришь: «Мой головной мозг...»

Михаил: Мой головной мозг...

Ирина (МидгасКаус): «Что ты хочешь мне сказать болью в голове?»

Михаил: Что ты хочешь мне сказать о боли в голове? Почему?

Ирина (МидгасКаус): «Своей болью в голове».

Михаил: Что ты хочешь мне сказать своей болью?

Ирина (МидгасКаус): «Я готов тебя выслушать».

Михаил: Я готов тебя выслушать.

...Слов нет, отсылает вот сюда (показывает на грудь), здесь возникает чувство тяжести.

Ирина (МидгасКаус): Интересно. Мысленно посмотри туда, куда он показывает. Что ты там видишь?

Михаил: Ощущение такое, что здесь есть ком.

Ирина (МидгасКаус): Ком?

Михаил: Да.

Ирина (МидгасКаус): Спроси у своего сердца: «Сердце, что это?»

Михаил: Сердце, скажи, пожалуйста, что это такое? Вот пошло ниже.

Ирина (МидгасКаус): «Моё сердце, скажи, пожалуйста, что это?»

Михаил: Пошло сюда (показывает на живот). Что это, скажи мне, пожалуйста, сердце? Ушло вниз, сюда в живот. Теперь ещё ниже пошло, куда-то выше 2-й чакры.

Ирина (МидгасКаус): Спроси себя. Что тебе говорит сердце?

Михаил: Скажи мне, пожалуйста, моё сердце, что это такое.

...Снова заболела голова немножко. Даже небольшая тошнота появилась.

Ирина (МидгасКаус): Так, ощущениями.

Михаил: Да, ощущениями.

Ирина (МидгасКаус): «Моё сердце, скажи мне, пожалуйста, словами, что это такое?»

22:38 Неприятие мира как причина головной боли.

Михаил: Скажи мне, пожалуйста, словами, что это? «Неприятие мира», – говорит.

Ирина (МидгасКаус): Вот тебе и причина твоей головной боли.

Михаил: Да, и отвращение даже... Тошнотворное чувство вызывает это неприятие: ты его туда, а оно обратно.

Ирина (МидгасКаус): Вот тебе...

Михаил: И живот именно – тоже про неприятие мира.

Ирина (МидгасКаус): Вот тебе сказало твоё сердце, почему у тебя все эти годы болит голова. Что ты скажешь об этом?

Михаил: Подтверждается. Ощущения пошли как «да».

Ирина (МидгасКаус): Можно ещё спрашивать: «Что я не принимаю в мире?»

Михаил: Мид, но у нас сейчас...

Ирина (МидгасКаус): Да?

Михаил: Извини, пожалуйста, но у меня много вопросов по дневнику эмоций.

Ирина (МидгасКаус): Поэтому мы сейчас и показываем, как...

Михаил: А, да? Хорошо. Что я не принимаю в этом мире?

Ирина (МидгасКаус): Для чего я эту практику провожу? Для того, чтобы показать не только тебе, но и людям, что они не всё о себе знают.

Михаил: Ясно. Так, что я не принимаю в мире?

Я не принимаю в мире всё то, что здесь не по-моему.

Ирина (МидгасКаус): А что именно не по-твоему? Приведи пример.

Михаил: Например, то, что я не могу найти какие-то вещи или начинаю что-то делать – не получается, оно должно сразу же получаться.

Ирина (МидгасКаус): Как интересно.

Михаил: Люди не такие – они тоже не делают всё, что я хочу.

24:24 МидгасКаус о ментальных установках.

Ирина (МидгасКаус): Интересно у тебя... Ты сейчас что сказал? Ты назвал определённые ментальные установки, которые есть в твоей памяти.

Михаил: Да.

Ирина (МидгасКаус): Ты сейчас о них спросил (мы же говорим о дневнике эмоций). Поблагодари своё тело за ответы, свой мозг, своё сердце за то, что они тебе дали подсказку.

Михаил: Спасибо тебе, моё сердце, мой мозг!

Ирина (МидгасКаус): Да. «Я вас люблю».

Михаил: Я вас люблю! Я буду дружить с тобой, мой мозг!

Ирина (МидгасКаус): Что чувствуешь?

Михаил: Радость пошла прямо отсюда (показывает на грудь). Спасибо тебе большое! Я буду... Хорошо, Мид, как теперь с этим работать?

Ирина (МидгасКаус): Как теперь с этим работать?

Михаил: Да.

25:11 МидгасКаус о взаимосвязи всего в человеке.

Ирина (МидгасКаус): Вот ты сейчас поспрашивал, и выяснилось... Мы же начали с желания?

Михаил: Да, начали со сгущёнки, а пришли к головным болям и неприятию мира.

Ирина (МидгасКаус): Видишь, как в человеке всё связано: как одно желание по цепочке ведёт к другим, и так далее. А кто бы мог подумать, что сгущёнка, желание её съесть, может привести к познанию своих внутренних проблем и болезней?

Михаил: Да, конечно, взаимосвязано. Так можно теперь съесть сгущёнки?

Ирина: Он сейчас задавал вопросы – как они тебе?

Михаил: Очень неожиданно, но очень логично. Всё очень логично и довольно просто.

Ирина: Он же психолог, так что это было интересно.

Михаил: Да, да, да.

Ирина: Интересная у них на Эслере психология, скажи? Я ему уже об этом говорила.

Михаил: Ты знаешь, она более продвинутая, чем наша. Но я тебе уверяю, что и у нас такое тоже есть. Наши психологи...

Ирина (МидгасКаус): Да, мне уже говорили, кстати, что есть такие методики.

Михаил: Да-да, есть. Но ты, Мид, это сходу как-то видишь, с ходу как-то схватываешь. Хотя, конечно, тебе же не 60 лет, как мне. Ты, наверное, уже целое столетие изучаешь психологию, да?

Ирина: Он с 1932-го года.

Михаил: А, рождения?

Ирина: Да.

Михаил: Хорошо, Мид, большое тебе спасибо!

Ирина: О, посмотри, сколько ему уже лет!

27:00 МидгасКаус о проблеме как нерешённой задаче.

Ирина (МидгасКаус): Так, хорошо, ладно. Ну так вот, что касается дневника эмоций...

Мы сейчас кое-что выяснили, расспрашивая тебя. Ассоциативный ряд привёл тебя к определённым ответам. А когда ты задал вопрос о моменте утраты этого чувства [наслаждения в Боге – прим. ред.], тебе дали подсказку, что ты хочешь съесть сгущёнку, когда у тебя болит голова. Мы начали это всё выяснять и пришли к неприятию мира.

А теперь сядь спокойно, опусти руки, закрой глаза и мысленно представь, что твои руки поднимаются к небу, к солнцу, словно ты его встречаешь. Посмотри, как восходит над тобой солнце, и скажи: «Мой внутренний Свет...»

Михаил: Мой внутренний Свет...

Ирина (МидгасКаус): «Значит, я потерял наслаждение в Боге, когда приобрёл неприятие мира?»

Михаил: Значит, я потерял наслаждение в Боге, когда приобрёл неприятие мира? – Да.

Ирина (МидгасКаус): Вот поэтому это всё взаимосвязано – сгущёнка, головные боли и так далее.

Михаил: Да, да-да.

Ирина (МидгасКаус): Вот видишь, какой ряд у тебя сложился. А этот ряд – часть твоего внутреннего мира. У каждого нашего зрителя будет что-то своё. И это только одна из частей. Если посмотреть другие твои желания, то они тоже будут вести к каким-то твоим внутренним задачам, возможно, проблемам.

Проблемы есть у всех людей. Вообще, то, что вы называете проблемами – это нерешённые задачи, в том числе кармического плана, даже идущие из прошлых жизней, которые предстоит решить.

29:04 МидгасКаус о важности записи чувств и желаний в дневник эмоций.

Михаил: Я подготовил ещё несколько, как скажут психологи, кейсов – случаев для разбора.

Ирина (МидгасКаус): Да. Вот сейчас мы разбирали желание, но точно так же можно разбирать и эмоции. То есть что можно записывать в дневник эмоций? Можно ли в него записывать желания? Да, хотя мы его назвали дневником именно эмоций. Он действует по такому принципу: испытал эмоцию – запиши, и тут же запиши то, что её вызвало. Но часто сами эмоции вызывают какие-то желания. Например, кто-то что-то пожелал и испытал при этом определённые эмоции – значит, так и следует писать: «Я пожелал нечто и испытал такую-то эмоцию».

Как проявляются чувства? Чувства же находятся в Духовном сердце. То есть образно можно сказать, что эмоции «живут» в астральном поле, а чувства – в ментальном. Значит, чувства находятся глубже.

30:11 О непосредственной связи эмоций с ментальными установками.

Ирина (МидгасКаус): Через эмоции мы можем понять, какие чувства, а также какие ментальные установки есть в сердце человека. А ментальные установки непосредственно связаны с чувствами. Потому что ментальные установки, которые есть в памяти, фиксируются, непосредственно соединяясь с чувствами, только уже в невербальной форме, в форме ощущения чего-то. То есть через чувство Любви, например, чувство веры, чувство сострадания, чувство обиды или чувство ненависти ты просто ощущаешь те ментальные установки, которые есть у тебя в памяти.

Кстати, ментальные установки могут быть сознательными (человек может знать об их наличии), а могут быть подсознательными, хранящимися в подсознательной части

памяти. Но если у тебя они есть – а это определённые идеи, убеждения – то на их основе ты всё равно будешь испытывать чувства.

Поэтому, изменяя установки, ты изменяешь чувства. А изменяя чувства, ты изменяешь и выражение своих желаний, проявление инстинктивных программ и энергетические реакции, которые вы называете эмоциями.

31:33 Целостность проявления прошлого, настоящего и будущего в сознании.

Ирина (МидгасКаус): То есть человек проявляется целостно. Даже сейчас, например, в твоей голове, в твоём сознании, в твоём мозгу могут находиться и восприятие настоящего момента во времени и пространстве, где ты находишься, и воспоминания о прошлом, и мечты о будущем, и какие-то чувства, эмоции. Это всё будет целостно проявляться.

А когда мы пишем дневник эмоций, то берём какую-то часть внутренней жизни и начинаем фиксировать её на бумаге. К чему это приводит? Это приводит к тому, что мы начинаем понимать себя. Мы начинаем разбираться с такими вопросами, как «кто я?», «какие у меня цели?», «какие мои задачи?», «чего я хочу в этой жизни?», «что мне мешает прийти к своей цели?»

32:35 МидгасКаус о важности перечитывания дневника эмоций.

Ирина (МидгасКаус): В конце концов, недостаточно просто ведения дневника, не менее важно ещё и его чтение. Мы рекомендуем перечитывать свои записи не реже двух раз в месяц, то есть каждые две недели его перечитывать. Не всё читать, а хотя бы то, что за две недели написал. Потому что всего может быть много. Ведь если человек ведёт дневник уже долго, то у него может много тетрадей накопиться.

У нас на Эслере, например, очень многие даже взрослые гуманоиды – эслеровцы, хранят и с удовольствием перечитывают свои детские дневники.

(Ирина) Интересно, наверное, будет это почитать во взрослом возрасте! (смеётся)

Михаил: Конечно, интересно, что ты думал в детстве. Безусловно.

Ирина: Представляешь, ты там читаешь: «Я обиделся, что мама не купила мне мороженое».

Михаил: Да, а потом вышла замуж – и «обиделась, что муж не купил мне машину».

Ирина: Вот. И она увидит сходство, да?

Михаил: Да. А если бы ты проработала эту эмоцию, что мама не купила мороженое, то ты бы уже во взрослом возрасте не обиделась на то, что муж не купил машину или летающую тарелку.

Ирина: Скажи, если бы у тебя был детский дневник, ты бы его перечитал?

Михаил: Да, я бы с удовольствием его перечитал. Это было бы очень интересно.

34:20 Практическая работа с эмоцией гнева.

Михаил: Давай попробуем поработать на практике с эмоциями. Я тут подготовил несколько случаев для практического разбора.

Ирина (МидгасКаус): Конечно.

Михаил: Смотри: у меня есть несколько повторяющихся эмоций, из них я выделил одну. Я прямо расскажу случай, как было.

Моя мама живёт недалеко от меня в отдельном домике. И так как она уже старенькая, я приношу еду, а потом забираю вещи – пустые тарелки и т.д. И вот однажды я принёс ей, как обычно, еду. Когда она поела, я собрал пустые тарелки, чтобы отнести их назад к себе домой, и ненадолго вышел, чтобы затопить печку. Думаю: «Сейчас вернусь, возьму всё и пойду обратно к себе». Потому что обычно найти сложно: она прячет всё в разные места. Захожу – а она всё уже расставила «по местам». Я-то думал, что просто возьму и понесу... И у меня такая ярость возникла: «Ёлки-палки, да что же это такое?!

Ведь я же всё поставил здесь! Ну как так можно?!»

Вышел и не могу успокоиться. Сел. А я обычно работаю сразу же с этими эмоциями. Если есть такая возможность – пришёл, сел и начинаю. Они ещё бурлят у меня, а я начинаю выяснять, что да как.

В результате я понял, что всё было не по-моему, поэтому возникла эмоция гнева. Почему? Стал разбираться, почему. Потому что получилось, что я не был в Духе, проявил недостаточно Любви в этой ситуации и позволил проявиться гневу. Кроме того, я, опять-таки, не принимаю мир таким, какой он есть, нет этой готовности в каждом моменте.

Когда я готов, то есть иду уже с готовностью к тому, что здесь может быть всё, что угодно, то могу спокойно воспринимать, в общем-то. А если иду и ожидаю, что будет так, как я хочу, а происходит по-другому, то у меня возникает гнев. В данном случае это моя мама, и я как бы имею право проявить гнев на близкого родственника. Но гнев был не на неё. Я поработал с тем...

Ирина (МидгасКаус): А на кого?

Михаил: Гнев был как бы на неё... Я тогда ящик с такой силой задвинул, что там прямо даже разбилось что-то. Да.

И вот, значит, я стал прорабатывать. Причём сначала не получалось, потом я соединился со своим Духом, со своим Светом, и мне сразу пришёл ответ: «Прими. Мир нужно принимать таким, какой он есть». Я понял, что такая моя реакция исходит именно из неправильных ментальных установок.

Ирина (МидгасКаус): То есть порождённых... Ментальные установки и чувства – это вообще один психический процесс. Разница лишь только в том, что установка может быть выражена в словах, в каких-то идеях, а чувство – это то, что ты непосредственно ощущаешь.

Михаил: Да. Вот что бы ты мог в данном случае сказать?

Ирина (МидгасКаус): С точки зрения дневника эмоций?

Михаил: С точки зрения именно работы с эмоцией. Что может дать дневник эмоций? Просто возможность записать её, и всё.

37:52 Специальные приложения в телефоне для дневника эмоций.

Михаил: Я эмоцию записываю сразу же. У меня есть канал в Telegram, где только я один. Это можно и в WhatsApp делать. Так что, Мид, у нас тоже есть такие устройства.

Ирина (МидгасКаус): Да, я знаю, мне Ирина показывала. Я просто видел в её телефоне в магазине приложений подобные дневники эмоций. Но я их там особо не изучал, просто посмотрел, какие есть. Они называются по-разному: «Дневник настроения» или ещё как-то.

Там есть даже подсказки. То есть уже в самом начале, когда человек записывает сегодняшнюю дату, там выскакивают иконки, с помощью которых можно обозначить своё настроение в этот день. И когда выбираешь какую-либо эмоцию, например, радость, гнев или печаль, то сразу же появляется соответствующий вопрос: «Что вас расстроило?» Это помогает вести дневник. Ты его заполняешь, и всё это сохраняется в специальном хранилище по датам. В этом приложении можно задать пароль, который будешь знать только ты как владелец дневника. Соответственно, никто туда не сможет зайти, даже если возьмёт телефон.

(Ирина) Тоже интересно. Я Миду показывала.

(МидгасКаус) Да, я знаю, что у вас есть такие приложения.

39:18 Разбор эмоции гнева.

Михаил: А как бы ты поработал с этой эмоцией, с гневом, который у меня возник?

Ирина (МидгасКаус): С гневом... Если возник гнев... Что такое гнев? Это активная эмоция, как реакция на событие, которое не совпадает с внутренними установками, чувствами, желаниями и инстинктивными программами.

То есть всё, что внутри Духовного сердца, всё, что есть на ментальном плане человека, если внешняя обстановка с этим не совпадает, и если есть потребность это изменить и понимание, что такое возможно, то возникает гнев, который даёт человеку энергию.

У любого человека есть резерв внутренней энергии, как эфирной, так и физической. На физическом уровне это реализуется через гормональную систему. Например, ты что чувствуешь физически, когда испытываешь гнев?

Михаил: Я чувствую... агрессию. Если это человек, то я его как бы мысленно бью, нападаю на него.

Ирина (МидгасКаус): Да. Другими словами, хочется ли тебе сидеть на месте, когда ты чувствуешь агрессию?

Михаил: Мне хочется... Нет, я переполнен энергией, мне хочется что-то разбить, побежать куда-то.

Ирина (МидгасКаус): У тебя, во-первых, от гнева появляются физические силы, то есть физическая энергия. Даже если человек чувствовал слабость, и у него был недостаток энергии, то гнев вытаскивает энергию из резерва.

Потом, конечно, человек будет в минусе: он будет испытывать слабость, головокружение, тошноту, дрожь в руках может появиться, и так далее. Но это произойдёт уже потом, когда человек будет отходить от этой стрессовой ситуации. Но в момент гнева он очень сильно...

(Ирина) Он мне сейчас показывает, как силы прибывают к мышцам.

(МидгасКаус) К мышцам идёт большой приток кислорода, питательных веществ. Активно, кстати, повышается глюкоза в крови, для того чтобы можно было бороться с врагом или убежать от него.

(Ирина) Как тебе такая реакция?

Михаил: Да, всё верно, всё совпадает. У нас даже есть такая песня – «Ярость благородная».

Ирина: Да.

Михаил: Благородная ярость – это когда ты ух! Начинаешь там всё!.. Но ты прав, когда ты прав.

42:23 МидгасКаус о гневе как об эмоции творения.

Ирина (МидгасКаус): Да. А для чего тебе даётся это чувство? Для чего эта энергия у тебя в теле появляется? Потому что твоё Духовное сердце говорит о том, что обстановка не совпала с твоими ожиданиями, порождёнными, мы уже говорили, – чувствами, желаниями, инстинктивными программами. Кстати, обстановка как внешняя, так и внутренняя. Ведь разгневаться можно и на что-то внутри себя, например, в своей памяти, то есть на своё внутреннее содержание.

И вот когда что-то либо во внешнем, либо во внутреннем мире не совпало с твоими установками, с твоими чувствами, с содержимым Духовного сердца, и при этом у тебя есть активная позиция изменить то, что не совпало, и переделать этот мир, привести его в соответствие со своими ожиданиями, появляется гнев. То есть гнев – это эмоция творения мира таким, каким ты хочешь его видеть.

Михаил: Точно!

Ирина: Что скажешь?

Михаил: Полностью согласен. Да, это энергия, которая приходит на такое раздражение для того, чтобы изменить.

43:47 МидгасКаус об эмоциональной реакции состояния аффекта.

Михаил: Но есть же эмоции уместные, которые мы хотим, которые нам помогают, а есть эмоции неуместные. И в примере с моей мамой эмоция гнева была неуместной. И я бы хотел, чтобы в подобных случаях этот гнев не проявлялся.

Ирина (МидгасКаус): Ты посмотри, кстати, сколько энергии у тебя пропало напрасно. Ведь если гнев неуместен, то энергия тратится понапрасну. А если у человека ещё отсутствует навык самоконтроля эмоций, то они его полностью захватывают, подавляют мыслительный процесс, и тогда он действует в состоянии аффекта – сильной эмоциональной реакции.

В этом состоянии восприятие сознания человека сужено и направлено на ситуацию, которая вызвала эту эмоциональную реакцию. Соответственно, в аффекте гнева, аффекте ярости все силы человека, всё его сознание направлено на исправление этой ситуации, вплоть до уничтожения объекта, вызвавшего его реакцию. Потому что человек понимает, что исправить ситуацию невозможно, но смириться, то есть принять факт, что он будет существовать в одном мире с человеком, который вызвал эту реакцию, он тоже не может.

Ирина: Как тебе такое?

Михаил: Скажи, пожалуйста, Мид, как бы ты всё-таки в данном случае провёл терапию, чтобы этот гнев не проявлялся?

Ирина: Я спрашиваю, как тебе такие описания?

Михаил: Потрясающе! Это очень точно. Всё совпадает. Это находит отклик у меня в Душе. Я прямо чувствую радость от того, что ты мне это объяснил так хорошо, и теперь это будет во мне. Я чувствую радость.

45:59 МидгасКаус о распознавании эмоции гнева в момент возникновения.

Михаил: Но как с этим работать? Расскажи, пожалуйста, как бы в данном случае ты провёл терапию или самотерапию?

Ирина (МидгасКаус): Ясно, что в момент, когда человек гневается, рядом может и не оказаться психолога, так сказать, который мог бы провести ему какую-то терапию, задать какие-либо вопросы. Поэтому если человек испытал гнев, то первое, что ему необходимо сделать, – вовремя понять, что возник гнев. Это не все могут. Множество людей отрицают свой гнев, не признают, что они раздражены, до момента, когда уже это становится заметным самому человеку, когда совершены какие-то действия или сказаны на эмоциях какие-то слова.

Михаил: Или когда уже убит кто-то.

Ирина: Вот тогда понятно, что это был гнев, да? (смеётся)

Михаил: Да.

Ирина (МидгасКаус): Необходимо установить себе признаки, по которым вы будете понимать, что вы разгневаны. Обычно это повышение температуры тела. Тебя же в жар бросает?

Михаил: Но, Мид, я в большей степени имею в виду работу не в тот момент, когда я гневаюсь, а когда я уже веду дневник эмоций, вспоминая эту ситуацию, когда уже понял, что это был гнев – как над этим работать уже после всего случившегося, вечером?

Ирина (МидгасКаус): Уже после – работу вечером ты имеешь в виду?

Михаил: Да. Я уже убил кого-то, расчленил, спрятал... Что делать дальше?

Ирина: Спрятался где-то от полиции и читаешь дневник эмоций. Я поняла.

Михаил: Полицию тоже убил, уже нет никакой полиции.

Ирина: Ой, я не могу, смешно! (смеётся)

48:12 МидгасКаус о работе с гневом постфактум.

Ирина (МидгасКаус): Как работать с эмоцией гнева, если вы уже...

(Ирина) Он улыбается.

(МидгасКаус) Если вы уже читаете дневник, что там написано. Я рекомендую, когда вы будете записывать эмоцию, лучше сразу написать дату и время, чтобы вам было потом понятно, когда и чем эмоция была вызвана, иначе вы можете забыть это. И записать, что именно вас разгневало.

Например, в твоём случае: «Я разгневался на того-то за то-то». Или даже многие

пишут: «Я разгневался на себя за то-то». Если разгневался на погоду, на правительство, ещё на что-то, значит, так и пишешь. Ведь установок в ментальном поле человека множество. И со всеми ними нужно работать.

Дальше, когда ты хочешь проработать эту эмоцию, то читаешь уже в спокойном состоянии свою запись о том, что ты испытал гнев и вспоминаешь эту ситуацию. Вот ты сейчас нам рассказал о ней, ты вспомнил её. А чтобы её проработать, необходимо сделать медитацию на выявление и устранение причин гнева. Ирину я учил, как это делать людям через Высшее Я. Но можно сделать и самому.

Михаил: Расскажи, пожалуйста.

Ирина: Да, я помню.

50:19 Медитация на выявление причин гнева от МидгасКауса.

Ирина (МидгасКаус): Закрываешь глаза, вспоминаешь ситуацию возникновения гнева, который мы сегодня обсуждаем, и мысленно туда возвращаешься. Но возвращаешься не для того, чтобы опять её испытать, а чтобы посмотреть на себя со стороны, как на экране телевизора.

Представь себе, что ты включил фильм с собой в главной роли. И вот ты смотришь на себя со стороны, как эта ситуация происходит, как ты заходишь и видишь, как меняется твоё лицо в гневе. И при этом ты будешь вспоминать эту ситуацию. И спроси себя: «Что меня разгневало?» Ты уже будешь это знать. И ты задашь вопрос: «Что именно я не принял в этой ситуации? Что именно нарушило мой душевный мир?» Или другой вопрос, похожий: «Что именно не совпало с моими установками в этой ситуации?»

Михаил: Но я же диссоциировался...

Ирина (МидгасКаус): Можно спросить так: «Что именно я захотел здесь изменить?»

Михаил: Я извиняюсь, я же смотрю на себя со стороны, получается, надо сказать: «Что именно он захотел изменить?» Я же стою в стороне и смотрю с этой позиции, если я правильно понял...

Ирина (МидгасКаус): Почему «он»? Понимаешь, ты же смотришь на себя.

Михаил: Да.

Ирина (МидгасКаус): Ты же, когда на себя смотришь... Вот ты сейчас будешь просматривать это видео и тоже будешь смотреть на себя со стороны, но ты же не скажешь, что это «он» ведёт конференцию. Ты скажешь: «Это я веду конференцию».

Михаил: Хорошо, я понял. Дальше.

Ирина (МидгасКаус): Понимаешь, о чём я говорю?

Михаил: Да, я понимаю.

Ирина (МидгасКаус): То есть даже когда ты смотришь на себя со стороны на экране или на фотографии, ты же не говоришь: «Это он». Ты говоришь: «Это я, это моя фотография. Это моё видео. Здесь изображён я». Соответственно, когда ты будешь себя представлять, ты тоже будешь чувствовать, что это ты, но будешь смотреть, как на съёмку в кино. Поэтому ты и спрашиваешь: «А что я хотел изменить?»

И тебе придёт мысль, что именно ты хотел изменить. Или ты спросишь: «Что я не принял? Что я не понял? К чему я не проявил Любовь?» Вопросы могут быть любыми, чтобы выяснить причину этого гнева.

53:19 Растворить блок недостаточно – важно поменять ментальную установку.

Ирина (МидгасКаус): А дальше уже, смотря какие ответы придут.

Мне нужно сейчас просто пример привести. Дело в том, что эта работа требует некоторой практики. Если ты будешь только теоретизировать, тебе, конечно, придут какие-то соответствующие мысли. Но там необходимо не просто убирать, растворять блок гнева, важно ещё и поменять ментальную установку.

Сразу хочу сказать, что не всегда человеку самому это будет сделать просто.

Потому что внутреннее содержание Духовного сердца человека является для него его частью, его мировоззрением, его внутренними моральными нормами и ценностями. Поэтому он может не увидеть, если будет сам задавать себе вопросы, что не так, что вызвало такую реакцию, какая именно негативная ментальная установка. Она лишь будет для него обычной среди других.

А если это будет делать проводник с очищенным Сердцем, очищенным ментальным полем, то он обязательно пропустит полученные ответы через себя, сравнит их с содержанием своего очищенного Духовного сердца. Соответственно, он будет задавать такие вопросы, которые выведут эту установку (которая там, возможно, уже очень давно) напоказ, и тогда и ты уже её сможешь увидеть. Для этой работы нужен некоторый навык.

54:59 Практика от МидгасКауса.

Ирина: Сейчас практику надо показать. Вот смотри, сейчас очень быстро тогда. Да, МидгасКаус, я поняла.

Вот что тебя разозлило тогда?

Михаил: Что я уже всё составил, думал, что сейчас быстро войду, возьму и уйду. А мне пришлось опять всё заново искать по разным полкам. Хотя, в принципе, и время-то у меня было, и ничего страшного в этом не было...

Ирина: А почему тебе пришлось заново всё искать?

Михаил: Потому что она всё расставила обратно.

Ирина: А почему собирать снова пришлось тебе, если по полкам всё расставила она?

Михаил: Она просто плохо понимает уже, расставила пустые тарелки и банки по своим местам по привычке. А мне их нужно было забрать с собой, чтобы в следующий раз в них же снова принести ей что-то из еды. И это меня разозлило, что опять нужно всё искать, а там просто трудно что-либо найти.

Ирина: То есть тебя разозлило, что у тебя отнимают время?

Михаил: Да нет, времени у меня много. Меня разозлило то, что... А что меня разозлило, действительно?

Ирина: Что не совпало?

Михаил: Даже не пойму, что разозлило...

Ирина: Давай сейчас спросим у Высшего Я. Михаил сейчас спрашивает: «Что в этой ситуации не совпало с моими внутренними установками?»

Михаил: Наверное, то, что не по-моему: ведь я пришёл, всё сделал, а мне опять, ещё раз приходится это делать.

Ирина: Так «ещё раз делать» – это же связано с временными затратами?

Михаил: Ну да, с тем, что я не могу, скажем, прийти...

Ирина: Да, я поняла. Давай мы сейчас спросим, что означает здесь слово «опять».

Михаил: Ещё раз.

Ирина: «Чем хуже для меня ещё раз сделать то же самое, что я делал в первый раз?»

Михаил: Вообще ничем не хуже. Вот сейчас я с Любовью смотрю на эту ситуацию – вообще ничем: ещё раз собрал – да и всё, и пошёл.

Ирина: И что там тебя разозлило?

Михаил: Значит, меня разозлило то, что...

Ирина: То, что тебе приходится это делать не потому, что ты это сделал, а по причине того, что другой человек это сделал?

Михаил: Да, если бы я это время потратил по-своему, скажем, просто сидел бы и смотрел что-нибудь в телефоне, то меня бы это не разозлило. Хотя это время было бы точно так же потрачено. А поскольку это сделала мама – не я – то я потерял то время, которое мог бы просто сидеть и ничего не делать. Вот это меня разозлило.

Но скорее всего, наверное... Какое, может быть, она имела право это делать? Даже не пойму, в чём дело. Это я проработаю.

Ирина: Я поняла. Смотри... Он сейчас говорит: «Да, я понял». Значит, ты считаешь, что твоя мама без твоего разрешения не может забирать у тебя время?

Михаил: Наверное, да. Скорее всего, меня разозлило: как это так, она, пенсионерка, живёт, ничего не делая, сидит целыми днями, смотрит на реку, на лес (там красиво) и при этом забирает моё время!

Ирина: Тогда ты себя спрашиваешь: «По какой причине она не может занять моё время?»

Михаил: Ну, потому что... Да, у меня установка такая, что раз я работаю, я занят, то моё время ценное, а её время бесплатное. Она сидит, ничего не делает, смотрит телевизор, смотрит на реку, на лес, а я тут такой великий.

Ирина: Хорошо. Идём дальше: «А что я чувствую, когда люди не соответствуют моим представлениям о том, сколько времени я готов на них потратить?»

Михаил: Значит, если люди по статусу имеют право это делать, я чувствую смирение. А если не имеют – например, те, которых я считаю плохими, или те, у которых, скажем, как у мамы, времени много, а у меня времени мало, и при этом она делает что-то как бы против меня – тогда да, это другое.

Ирина: Понятно. Видишь, у тебя там не одна установка, на самом деле.

Михаил: Да.

Ирина: И с каждой из них можно работать.

Ирина (МидгасКаус): А теперь скажи, записав в дневник эмоций эту ситуацию, легко ли тебе было бы выйти на эту причину самостоятельно?

Транскрибатор – Яна Емельянова,
Корректор – Шепелёва Ольга,
Елена Еланцева