

Дзен: <https://dzen.ru/video/watch/67aa281a93e9bc7906a794b5>
ВК: https://vk.com/video-183810725_456242349
ОК: <https://ok.ru/video/10585603836638>
Rutube: <https://rutube.ru/video/private/08d11a6d823532fb1cf7b6a41732657f/?p=OAVG48Lc1cEvaEb9Bah0mA>
YouTube: <https://youtu.be/5Ug4T4vDomA>
АудиоЭфир <https://t.me/AudioCassiopeia/851>
<https://music.yandex.ru/album/34063887/track/136032517>
Bastion <https://bastyon.com/index?v=7f4143a4e9e05a359b68f1711c76adf6318ed32188c2aa5f6e3908465dfc1fee&video=1&ref=PTY4jFADbYei6BF5tXSme6dFy1aWe87bqZ>

#758 Царство Морфея: о сне от ЛиШиони. Мир Астрала. Осознанные сновидения. Как научиться высыпаться?

11 февраля 2025 года

Участники:

Ирина Подзорова - универсальный контактёр с плотноматериальными, тонкоматериальными цивилизациями и Духовным миром;

Татьяна Карелина – мастер Проекта «Кассиопея», контактёр, проводник энергий Световой Сети Галактики, администратор расчёта «Карта Инстинктов»;

ЛиШиони – представитель планеты Шимор, специалист по Астральному миру и его взаимодействиям с материальным миром.

00:00 Начало видео.

00:15 Фрагменты из конференции.

Ирина: «...Если сны запомнились, значит, Высшее Я человека оставило ему в памяти...»

«...Человек во сне может увидеть чувства и мысли других людей. И не только людей...»

«...Поэтому в учебнике «Природоведение» для детей первого класса написано: «Дорогие дети! Всё, что вы видите вокруг — это мысли, чувства и эмоции ваших братьев и сестёр, проявленные в материальном мире».

01:05 Представление участников конференции.

Ирина: Здравствуйте, дорогие друзья! Меня зовут Ирина Подзорова. Я являюсь контактёром с внеземными и тонкоматериальными цивилизациями, Духовным миром. Сегодня у нас с вами конференция о сне. Будет отвечать на вопросы ЛиШиони - специалист по Астральному миру, по изучению астральных взаимодействий с планеты Шимор. И с нами сегодня Татьяна.

Татьяна: Приветствую! Приветствую ЛиШиони и нашу Ирочку! Хотела бы задать вопросы по теме «Царство Морфея». Что такое сон? Для начала хотела бы процитировать известные слова Пушкина, где он говорит: «Я сон пою – бесценный дар Морфея». Морфей – бог сновидений, создающий образы и являющийся во сне, согласно греческой мифологии. Его отцом является Гипноз — бог сна.

02:05 Морфей – лунный плазмод.

Татьяна: А теперь вопрос. Существует ли Морфей? Кто это?

Ирина (ЛиШиони): Благодарю за вопрос. Многие древние народы обожествляли не только различных существ, но и явления. Например, есть бог войны, богиня мудрости.

Мы сейчас говорим об Афине? Есть бог сновидений. Каждому явлению приписывался свой покровитель.

Кто такие Морфей и Гипноз? Это тонкоматериальные сущности. Они принадлежали к виду лунных плазмоедов. По-другому их называли «плазмоеды ночи». Энергетические излучения Луны действуют на Астральный мир таким образом, что ночью создаётся особая атмосфера, в которой легче видеть сновидения (показывает, как усиливает восприятие Астрального мира).

Вы, наверное, замечали, что сновидения связаны с Луной. Есть сонник, книга, где записаны значения снов. В зависимости от лунной фазы и лунного дня, от нахождения Луны в знаке Зодиака, всё это накладывает отпечаток на астральные видения. То есть на формы энергий, которые видны в Астральном мире.

Татьяна: Прекрасно. Благодарю за развёрнутый ответ.

04:50 Сон как выход в Астрал. Физиологическая сторона сна.

Татьяна: ЛиШиони, сон, уже известно, неосознанный выход в Астрал. У нас тема сновидений остаётся загадочной. Мне хотелось бы узнать, как Межзвёздный Союз трактует, что такое сон с физиологической и энергетической точки зрения?

Ирина (ЛиШиони): Сон или сновидение? Это разные вещи.

Татьяна: Что такое сон? Я понимаю, это выход в Астрал. Как его трактуют с физиологической и энергетической стороны?

Ирина: Что значит как трактуют? Ты сказала, что это выход в Астрал.

Татьяна: Выход в Астрал. С физиологической точки зрения, почему наше тело и психика не могут восстанавливаться без сна, без отделения астрального тела?

Ирина (ЛиШиони): Две причины. Первая причина — это направление энергии. Когда Душа находится в соединении с телом, жизненная сила Души и энергия тела (у тела есть своя энергия) соединяются друг с другом и направляются на деятельность Души. Даже если тело ничего не делает, а Душа находится в нём, энергия уходит на восприятие: слух, зрение, пищеварение. Всё, что есть в теле.

Когда Душа выходит, с физиологической точки зрения, все процессы в теле замедляются. Замедляется даже пищеварение, оно практически приостанавливается. Перистальтика кишечника и выделение пищеварительных ферментов есть, но очень медленно происходит. Также замедляется сердцебиение, падает кровяное давление, понижается температура тела. На температуру, нагрев тела тоже уходит энергия. Меняется гормональный фон.

Самое главное, когда Душа выходит из тела, энергия перенаправляется на восстановление нейронных связей, Душа через мозг соединяется с телом. Когда Душа находится в соединении с мозгом, эфирная и физическая энергии тратятся на процесс мышления, восприятия, принятия решений. Когда Душа в теле, она использует энергию мозга на память, воспоминания. В головном мозге есть особые белки, в которых химическим путём записана информация. На всё это - на запись и расшифровку записей, тратится энергия.

Когда Душа выходит, энергия продолжает поступать в мозг из эфирного тела. У мозга есть своя эфирная матрица. Остаётся часть эфирной энергии после выхода Души из физического тела. Из крови продолжают поступать питательные вещества, кровообращение сохраняется. Вся эта энергия накапливается в головном мозге, во всех остальных органах и начинает восстанавливать, ремонтировать те клеточки, которые повреждены, например, регенерировать, выводить из них различные токсины, запасать питательные вещества, чтобы эта энергия могла быть использована, когда Душа вернётся в тело и снова займётся своей жизнью.

Татьяна: Наше тело и мозг не отдыхают. Они работают!

Ирина (ЛиШиони): Словом «отдых» мы называем восстановление.

Татьяна: Я это и имела в виду. Тело начинает восстанавливаться, следовательно,

мозг наш тоже работает. А как он перерабатывает входящую информацию во время сновидений?

Ирина (ЛиШиони): Откуда? Из физического мира?

Татьяна: Сновидения не в физическом мире. Всё, что мы видим во время сновидений, мозг перерабатывает? Или он перерабатывает во время сна то, что за день прожил? Что мозг перерабатывает во время сна? Наш сон делится на две фазы: на быструю и медленную. Считается, что во время быстрой фазы мы видим сновидения, а во время медленной, наверное, тело регенерируется, отдыхает. Правильна эта мысль или нет?

Ирина (ЛиШиони): Не совсем так. Мы эти вопросы разложим и по очереди зададим.

Татьяна: Отлично.

Ирина: Первый вопрос какой был?

Татьяна: Первый вопрос.

Ирина (ЛиШиони): О переработке информации.

Татьяна: Да.

Ирина (ЛиШиони): Я не сказал об информации. Я сказал, что в физическом мозге восстанавливаются клетки. Это значит, что укрепляются или ослабляются связи между нейронами, то есть изменяется нейронная сеть. Что касается информации, могут изменяться те вещества, которые записывают. Но информация — это данные о чём-то, они остаются в Душе. Книга. В ней буквы. Буквы — это материальные объекты. То, что записано буквами — это информация. Духовный уровень. Понимаешь?

Татьяна: Да, я поняла. То есть смысл букв - смысл написанного, если говорим о книге.

Ирина (ЛиШиони): Этот смысл мы называем информацией. А то, что записано, мы называем записью об информации.

13:26 Быстрый и медленный сон.

Татьяна: Я поняла. Теперь к вопросу медленного и быстрого сна.

Ирина (ЛиШиони): Его назвали так по определённым частотам электромагнитных волн, которые исходят из мозга. Фазы сна (медленный и быстрый) — это названия тех частот, когда Душа человека видит сновидения. Она может видеть сновидения и во время медленного сна. Только сновидения разные.

При быстром сне Душа видит нечто такое, что вызывает сильное эмоциональное волнение, эмоциональный всплеск. Эмоции Души передаются через жизненную нить, которая связывает её с телом, и возбуждают в головном мозге определённые нейроны. Они начинают работать и испускать вибрации определённой частоты. Когда всё спокойно, нет сильных эмоций, то у человека будет одна и та же замедленная частота вибраций нейронов, и будет фиксирован медленный сон.

Каждый человек видит быстрый и медленный сны. То, что он видит в Астрале, часто вызывает в нём эмоциональные всплески. Так как Душа человека живая, она не может не реагировать на то, что видит. Поэтому у каждого человека есть быстрый и медленный сон. Известны случаи, когда у человека был зафиксирован только медленный сон без быстрого. Также очень короткий медленный сон. Был только быстрый.

Татьяна: Я правильно понимаю, человек вышел в Астрал. Во время медленного и быстрого сна, может быть, он меняет место в Астрале. В быстром сне место более эмоциональное. В медленном он уходит в спокойное место?

Ирина (ЛиШиони): Когда ты находишься в состоянии бодрствования, частота мозга меняется. Если переполняют эмоции, то наблюдается одна частота, когда ты в спокойном состоянии — другая.

Частота выше, если ты (Душа) в теле. Когда тело спит - ниже, так как тебя (Души) в нём нет.

Восприятие Душой окружающего мира через мозг придаёт нейронам высокую частоту. Она впускает свою энергию сознания. Эта энергия считывает с рецепторов, с нервов определённые сигналы, которые несут информацию, перерабатывают её и посылает в разум.

Часть информации отправляется в оперативную память, часть - в подсознательную.

В оперативной памяти есть участок, который наполнен энергией сознания. Этот участок вы, люди, осознаёте как своё «я», своё сознание. Именно там происходит мыслительный процесс.

Татьяна: Очень интересно и очень загадочно.

17:51 Астральный мир, его восприятие и символизм. Логос и сотворение.

Татьяна: ЛиШиони, скажи, правильно я понимаю, что сны, которые мы видим во время быстрой, более эмоциональной фазы, лучше запоминаем?

Ирина (ЛиШиони): Человек, любая Душа запоминает в любом состоянии лучше то, что сопровождалось эмоциональным выбросом, то есть эмоциями. Эмоция — это энергия. Когда энергия проходит в поле сознания в момент восприятия чего-то, в памяти оно будет заряжено этой энергией. Как, например, среди одинаковых книг в библиотеке одна будет светиться. Её легче найти?

Татьяна: Для чего нам сновидения? Они различаются: бывают такие, что проснулся и забыл. Они не имеют значения. Бывают такие, которые врезаются в память: ты о них долго думаешь. С какой-то целью такие сновидения?

Ирина (ЛиШиони): Да. Если сны запомнились, значит, Высшее Я человека оставило в памяти для какой-то цели.

Татьяна: Для какой-то цели. То есть сновидение — это не прямая подсказка, а как метафорические карты: смотришь на картинку и надо догадаться, о чём она. Также и сновидения. Иногда просыпаешься и понимаешь, для чего тебе снились лошади, собаки, куда-то ты пошёл... Правильно ли я понимаю: нам дают подсказки, но мы сами должны их расшифровать?

Ирина (ЛиШиони): Сны всегда символичны. Они идут через восприятие конкретного человека, через его память. Память символична. В ней чувства, эмоции и мысли могут изображаться различными символами. Так устроена память разумного существа с детства. У людей так же.

Ребёнок учится говорить на языке своей семьи. В момент формирования языка устанавливается понимание, что слова обозначают не только конкретные, но и абстрактные понятия. Чтобы абстрактные понятия было легче представить, он пользуется символами известных ему конкретных понятий. Возьмём какое-либо слово, например, «пространство». Для тебя это просто слово. Пока ты его не представишь, не можешь понять, о чём идёт речь. Как ты представляешь пространство?

21:23 Символы и образы в снах.

Татьяна: Наверное, каждый по-своему будет представлять пространство. Для меня пространство — это что-то бесконечное, окружающее меня, для другого человека - другое.

Ирина (ЛиШиони): А какой образ возник при слове «пространство»?

Татьяна: Бесконечность.

Ирина (ЛиШиони): А какой образ бесконечности?

Татьяна: Образ бесконечности и образ Вселенной — это пространство для меня.

Ирина (ЛиШиони): Ты уже конкретизируешь, что это Вселенная. Для другого это может быть что-то другое. А если тебе сказать «ложка»?

Татьяна: Ложка — это обычный предмет, которым мы едим.

Ирина (ЛиШиони): Ты её увидишь. Для тебя это конкретный предмет.

Татьяна: Мысленно увижу...

Ирина (ЛиШиони): А если сказать, например, «обида». Что ты представила?

Татьяна: Обида – сразу чувство. Хочется сжаться. Образ человека грустного, обиженного. Я сразу представляю ощущение сжатости. Для меня это почему-то...

Ирина (ЛиШиони): Да. А если сказать «гнев»?

Татьяна: Гнев. Сразу гнев, ярость. Что-то очень хлёсткое. Когда человек себя не контролирует.

Ирина (ЛиШиони): Кто-то видит при этом грозовую тучу.

Татьяна: Если брать какие-то предметы, всё по-разному. Молнии во все стороны. Ярость.

Ирина (ЛиШиони): Это тоже определённые образы. А как ты поймёшь иначе? О чём идёт речь?

Татьяна: Получается, один и тот же сон (одинаковых не бывает сновидений), но у каждого свои символические значения. Не может быть универсального сонника?

Ирина (ЛиШиони): Астральное тело выходит из физического вместе со всем своим содержимым. Вместе с ментальным телом. Остаётся только эфирное тело. Определённое количество эфирной энергии вокруг физического, чтобы в нём поддерживалась жизнь. Каждое чувство, эмоция, мысль находятся в Душе, которая приняла форму астрального тела. Как ты будешь её воспринимать? Только через понимание своего языка? В языке есть определённые символы.

Если в тебе был гнев, и ты выйдешь в Астрал, его энергия будет излучаться из тебя и возвращаться к тебе обратно в виде какого-то символа. Например, ты можешь увидеть грозовую тучу.

Татьяна: Я поняла.

25:09 Понятие общего Астрала.

Ирина (ЛиШиони): Ещё одна сложность. Душа выходит в Астрал не в свой личный Астральный мир, а в общий. Там находятся не только её чувства, эмоции, желания, мысли. Они приняли какую-то форму (называются «мыслеформы»). Разобраться, чьи они, очень сложно. Нужно понимать, куда он вышел, куда его притянуло, по каким эгрегорам он путешествовал.

Ваши учёные считают, что сон — это мысли и чувства человека, его подсознания, в образной форме. Они не принимают, что человек во сне может увидеть чувства и мысли других людей, и не только людей. Они считают, что Астрал — это сон.

Астральный мир для учёных — это мир сновидений. То, что мы все видим в Астрале, они объясняют, мы видим во сне, в своём сновидении. Они не принимают, что можно в своём сновидении увидеть сновидение другого. Они считают, что у каждого человека свой личный, если говорить на языке эзотериков, Астральный мир.

Татьяна: Можно понахватать всё, что угодно, в Астрале, в астральном сне?

Ирина (ЛиШиони): Что значит «понахватать»?

Татьяна: Увидеть чужие мысли, чужие...

Ирина (ЛиШиони): Ты идёшь по улице, видишь дерево. Это чья-то мысль и чувство, которое в него вложено. Как ты думаешь, чья?

Татьяна: Если я вижу дерево. Это плазмOIDное существо. Дух сотворил его. Значит, я вижу...

Ирина (ЛиШиони): Да. В физическом мире мы тоже видим мысли и чувства, но в более плотной форме. Понимаешь, в уплотнённой, которая уже приобрела физическую оболочку, состоящую из атомов. Понимаешь, о чём я?

Татьяна: Да, плотность. Понимаю.

28:21 Цветочный луг - как реализованная мысль.

Ирина (ЛиШиони): Прежде чем появится дерево, нужно, чтобы кто-то его создал. Это вам кажется, что всё просто: семечко бросил в землю, и оно растёт. Но не всё так

просто. Не каждое семечко прорастает. Не в каждом из них заложена душа. Нужно, чтобы кто-то о нём подумал на этом конкретном месте.

Или цветок. Видишь луг цветов: гвоздика, ромашка, одуванчик. Это тоже чьи-то мысли.

Ирина: Что чувствуешь?

Татьяна: Я чувствую, насколько всё многогранно. Человеку сложно понять все тонкости. Я о чём подумала: мы всё воспринимаем проще. Нам, людям, это сложно понять.

Ирина (ЛиШиони): Поэтому в учебнике для первого класса «Природоведение» так и написано для наших детей: «Дорогие дети! Всё, что вы видите вокруг — это мысли, чувства и эмоции ваших братьев и сестёр, проявленные в материальном мире».

Ирина: Как тебе такой учебник?

Татьяна: Когда-нибудь и у нас будет такой учебник.

Ирина: Я говорю, как тебе такой учебник?

Татьяна: Прекрасно. Я бы хотела, чтобы такие учебники видели мои дети.

Ирина: А если бы ты такое прочитала в учебнике, что бы ты сказала?

Татьяна: Если я бы сейчас прочитала со своим то, что я знаю?

Ирина: Нет. Если бы ты ребёнком прочитала?

Татьяна: Если бы ребёнком, я бы в это поверила. Ребёнок впитывает всё быстро и всему верит. А вот взрослые люди вырастают и становятся материалистами, ни во что не верящими. Поэтому, что имеем.

Ирина (ЛиШиони): Хорошо, тогда по-другому скажем. Ты сидишь в кресле. Правильно? Это тоже чья-то мысль.

Татьяна: Чья-то реализованная мысль.

Ирина (ЛиШиони): Материализованная. Ты сидишь в материализованной мысли создателя этого кресла.

Ирина: Ты представь, если постоянно об этом думать (улыбается).

Татьяна: Если постоянно об этом думать, надо знать и верить.

Ирина (ЛиШиони): Не то, что думать. Это состояние сознания.

Татьяна: Это постоянное сознание. Держать в голове такое сознание.

Ирина (ЛиШиони): А как ты думаешь, кто создатель этой мысли?

Татьяна: Создатель всего, всех мыслей - Творец.

Ирина (ЛиШиони): Да. Он выделил первоматерию, из которой все мы стали сотворять различные объекты. Если бы Творец самостоятельно сотворил всё, он бы этим отобрал у своих детей возможность творческого развития.

Татьяна: Возможность творить.

Ирина: Как тебе такое понимание?

Татьяна: Благодарю Творца, что он хоть что-то нам оставил.

Ирина (ЛиШиони): Я знаю, в ваших религиях написано, что Бог сотворил Солнце, Луну, звёзды, Землю, растения... В религиях дано упрощённое знание. Сотворил — значит выделил энергию для протоматерии. Как в вашем Евангелии от Иоанна: «Вначале было Слово. И Слово было у Бога. И Слово было Бог». Всё через Него начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть.

Ирина: Как тебе этот стих?

Татьяна: Хорошо. Я когда слушаю такие слова, у меня в груди начинается...

33:07 Логос - Первородный Сын Бога. Протоматерия для сотворения.

Ирина (ЛиШиони): Только на месте «Слово», это русский перевод, в греческом оригинале слово «Логос».

Татьяна: Логос. А Логос — это Бог.

Ирина (ЛиШиони): Логос — это Первородный Сын Бога. Он вместе со своим Отцом участвовал и участвует в выделении энергии для сотворения материальной

Вселенной. Когда Отец выделил эту энергию, мы все были ещё в Отце, но одновременно. Так как там нет времени, мы уже были рождены и видели этот мир. Поэтому в книге Иова Ветхий Завет написано: «Когда появлялись звёзды, все Сыны Божии восклицали от радости». Не написано «один Сын Божий», а написано «сыны».

Ирина: Как тебе это слово?

Татьяна: Получается, в нас уже были вложены эти знания.

Ирина: То есть мы одновременно. Сейчас я объясню, о чём он говорит. Он у нас философ. С философского языка на земной переведу.

С точки зрения Бога, Абсолюта мы одновременно родились. И не родились, потому что у него нет времени. Понимаешь?

Татьяна: Сейчас я это уже понимаю.

Ирина (ЛиШиони): Это тяжело мозгом осознать, так как мозг во времени. А вот сердцем можно почувствовать.

Татьяна: Да, это надо почувствовать. Когда информация уложена, благодаря «Кассиопее», такие вещи понимаешь.

Ирина (ЛиШиони): Когда говорят, что Бог сотворил Вселенную вплоть до муравьишки или человека, имеется в виду то, что Бог дал протоматерию. Он её выделил из своих Божественных Энергий. Потом мы, воплощаясь в материальных энергиях, создавали миры различных плотностей, пока не дошли до нашей.

Ирина: Что чувствуешь?

Татьяна: Слава Богу, что дошли и сотворили.

Ирина: Ты у нас тоже создательница.

Татьяна: Мы все создательницы. Нам всем дано творчество. Кто-то этим пользуется, а кто-то пока не знает.

Ирина (ЛиШиони): Объект, который вы сотворили непосредственно в этой жизни — это ваше тело. Вы его пересотворяете каждую секунду. Всё, что происходит в теле, контролируется через мозг вашей Душой.

Татьяна: Да.

36:31 Сон и восстановительные процессы в организме.

Татьяна: Если мы вернёмся к теме сновидений, они сотворяются?

Ирина (ЛиШиони): Хочу подчеркнуть, что в Астрале мы все видим мысли, чувства и эмоции друг друга. В физическом мире происходит то же самое в более плотной форме. Ты спросила о том, что там «можно всего нацеплять». Ты видишь мысли и чувства других Духов. Когда идёшь по улице, видишь мысли и чувства Духов в более плотной форме. Это видение тебя не заставляет к чему-то цепляться.

Татьяна: Да, не заставляет.

Ирина (ЛиШиони): Ты видишь и проходишь мимо. Если ты вступаешь с чем-то или кем-то в контакт, то по своей воле.

Татьяна: Да, согласна. Так же и в сновидениях.

Ирина (ЛиШиони): В сновидениях у гуманоидов выделяется гормон сна, благодаря которому и происходит восстановление мозга. Он принимает участие в ремонте нервных клеток. Гормон сна воздействует на мозг, что тот засыпает. У него такое состояние. Вспомни, что ты чувствуешь, когда засыпаешь?

Татьяна: У меня такое ощущение, будто бы я проваливаюсь. Мне кажется, что это ощущение самое кайфовое! Ощущение, что падаю и уже ничего не помню. Ухожу, видимо, в Астрал.

Ирина (ЛиШиони): Не помнишь, потому что это вещество через жизненную нить воздействует на Душу. А так как мозг заснул, вещество и у Души вызывает сонливость и потерю осознанности. Поэтому технике выхода в Астрал сложнее научиться людям, осознав себя во сне, то есть через осознанный сон. Можно, но это требует много энергии. Гораздо проще выходить из состояния бодрствования, когда ещё гормона сна мало в

организме.

Татьяна: Когда осознанно уходим в астральное путешествие? Не в состоянии сна.

Ирина (ЛиШиони): Да. Когда Душа выходит из тела в осознанное астральное путешествие, в мозге тоже начинается процесс выделения гормона сна. Для мозга это сигнал, что Душа ушла. Нужно восстанавливаться. Но есть специальные техники удержания сознания в Астрале, чтобы этот гормон не подействовал.

Ирина: Что скажешь?

Татьяна: У меня почему-то не всегда получается выходить в Астрал. Я сейчас слушаю внимательно и думаю, чтобы подсказку дали для осознанного выхода.

Ирина (ЛиШиони): Я специалист по астральным путешествиям в том числе. У меня школа астральных путешествий на Шиморе...

Татьяна: Прилечу к вам в школу на Шимор.

Ирина: Тебе надо билет купить на Шимор. Татьяна полетит на Шимор?

Татьяна: Запишите меня в эту школу.

Ирина: Татьяна полетит на Шимор?

Татьяна: Да. Обучусь и вернусь обратно.

Ирина (ЛиШиони): Не нужно спешить сразу выходить. Сначала нужно приучить себя создать привычку, повысить свою чувствительность и научиться ощущать астральное тело, не выходя из физического.

Татьяна: Что значит ощутить астральное тело, не выходя из физического?

Ирина (ЛиШиони): Есть особая техника концентрации на сознании, которое находится в бодрствующем состоянии в теле. Есть определённые мыслеобразы и представления, которые запускают процесс изменения сознания.

Что такое изменение сознания? Изменение направления сознания из внешнего мира во внутренний. Если ты начнёшь ощущать своё астральное тело и двигать фантомными руками и ногами, находясь в теле, но не пытаясь из него выйти. Только когда есть чёткие ощущения астрального тела и понимание, как им управлять мысленно, тогда даётся команда покинуть физическое тело. Так лучше сохраняется бодрствование, контроль и память об астральном путешествии.

Татьяна: ЛиШиони, Ирина нас этому учит.

Ирина (ЛиШиони): Мы ей передавали эти знания. На одну минуту, я хочу показать, закрой глаза.

Татьяна: Да, давай.

42:48 Шиморская техника выхода в Астрал «Осознание центра сознания. Наблюдение за центром сознания».

Ирина: Дорогие зрители, попробуйте. Будем на Татьяне испытывать шиморскую технику. Она называется «Осознание центра сознания. Наблюдение за центром сознания». Сначала тебе нужно найти себя. Где ты себя ощущаешь?

Татьяна: Вот тут (показывает на грудь).

Ирина: Каждый будет по-разному это ощущать.

Татьяна: Отсюда (показывает солнечное сплетение) поднялось сюда (до горла).

Ирина (ЛиШиони): Очень интересно. Как ты себя ощущаешь? Какой формы?

Татьяна: Формы? Будто вот здесь какой-то белый воздушный шар.

Ирина (ЛиШиони): А теперь задай себе вопрос. Обрати внимание на свои пальчики на руках. Скажи: «Мои пальчики — это я?»

Татьяна: Это моё тело, но это не я.

Ирина: Мы будем постепенно? Пальчики — это я, ручки — это я, ножки — это я... (смеётся). Ну что? Ты сразу перескочила через этапы, потому что есть подготовка. Начинаям нужно сказать: «Пальчики это я». Некоторые, кто ощущает себя телом, скажут: «Да, это моя часть». А если их не будет, меня станет меньше?

Татьяна: Нет. Конечно, нет.

Ирина: Мы начинаем сдвигаться к центру сознания. Закрой глаза. Продолжим.

Ирина (ЛиШиони): Хорошо. А теперь концентрируйся на руках. Помести туда своё внимание, своё сознание и мысленно посмотри на них. Что их окружает?

Татьяна: Их окружает... Они в каком-то пространстве воздушном, белом, но я их даже не ощущаю.

Ирина (ЛиШиони): А это белое пространство какое?

Татьяна: Они сами по себе, как воздушные, белые, наполненные светом.

Ирина (ЛиШиони): Ты видишь эфирную матрицу. Теперь тебе нужно подумать, как шевелятся эти белые пальчики, а физические остаются на месте.

Татьяна: Да. Я мысленно пошевелила ими.

Ирина (ЛиШиони): Что ты почувствовала?

Татьяна: Я почувствовала, что они лёгонькие, и я ими мысленно шевелю. А по факту - без движения.

Ирина: Интересные ощущения?

Татьяна: Да-а, весёлые.

Ирина (ЛиШиони): А теперь тебе нужно подумать, что ты сжимаешь эфирную руку в кулак и разжимаешь.

Татьяна: Да, да. Легко! Я кручу-верчу этими руками.

Ирина (ЛиШиони): А теперь тебе нужно представить, как ты поднимаешь астральные руки, которые окружены эфирной энергией. Ты поднимаешь их вверх, к потолку, и они вытягиваются, что достают до потолка.

Татьяна: Да-а, длинные. Ты сказала, что вытягиваются. Они так вытянулись, что в потолок ушли.

Ирина (ЛиШиони): А теперь представляй, что ты начинаешь вращать руками, и это вращение передаётся твоему телу.

Ирина: Что ты чувствуешь?

Татьяна: У меня такое ощущение, что я закручиваюсь. Моё белое тело закручивается.

Ирина (ЛиШиони): Скорость вращения растёт, и ты чувствуешь, что сейчас отделишься.

Татьяна: Я уже! О! Классно! Я кручусь-кручусь и туда.

Ирина: Да.

Татьяна: Как пуля из ружья. Закрутилась и вылетела.

Ирина (ЛиШиони): Чтобы вернуться, тебе нужно вспомнить, сосредоточится на своём теле и мысленно опуститься вниз.

Татьяна: Нет.

Ирина: Татьяна хочет полетать.

Татьяна: Первая мысль. Нет, не надо! Да, я понимаю. Обратно туда же.

Ирина (ЛиШиони): Да. Где ты и почувствуй своё физическое тело. Сделай вдох, выдох. Открывай глаза.

Ирина: Ну как?

Татьяна: Всё в другом свете.

Ирина: Как тебе упражнение от ЛиШиони?

Татьяна: Я благодарю ЛиШиони. Благодарю сердечно. Иногда я пыталась сама это делать. Не всегда получалось. А сейчас просто вылетела.

Ирина: Вращением. Он мне тоже показывал. Как тебе этот способ?

Татьяна: Способ классный! Кстати, Ирина о вращении нам не говорила. Я теперь поняла: срабатывает стопроцентно.

Ирина: Мне о нём говорили, но я немного другое использую. Проще. А это для подготовленных.

Татьяна: Неподготовленным надо дольше.

Ирина: Не все могут представить вращение. Поэтому я давала способ встать.

Вращаться, конечно, быстрее. Потому что ты себя начинаешь раскручивать и выкидывает.

48:55 Детали использования особой техники выхода в Астрал во сне.

Татьяна: Да. Надо только поставить цель. Куда выходить?

Ирина (ЛиШиони): Можно поставить цель, когда ты уже в Астрале. Ты поднялась. Что увидела?

Татьяна: Я вылетела, и всё кругом закрутилось. Ощущение яркого света.

Ирина (ЛиШиони): Потому что Астральный мир вокруг.

Татьяна: А можно перед тем, как ложиться спать, попробовать и уснуть? Или загадать, чтобы сновидения были такими?

Ирина (ЛиШиони): Можно, конечно. Вы можете выходить в Астрал каждый день. Несколько раз в день. Только первый раз пребывайте в Астрале осознанно не более 15–20 минут, чтобы энергии много не уходило. Я, МидгасКаус, Раом Тийан, можем каждый день выходить в Астрал. Вы тоже можете. Вы такие же гуманоиды, как и мы. Мы тоже учились выходить в Астрал. У каждого астрального путешественника свой любимый способ. Мне нравится этот.

Татьяна: Благодарю. Отлично! Мне понравилось.

Ирина: Как тебе этот способ?

Татьяна: Способ великолепный. У меня бывали трудности с выходом в Астрал. Этот способ мне очень понравился. Видимо, вращательные движения помогают. Когда сказали руки вытянуть, я только представила, и они за потолок ушли. Великолепно!

Ирина (ЛиШиони): Мы можем своё астральное тело увеличивать, уменьшать и вращать, раскачивать. Почему так быстро? Когда ты мысленно придаёшь вращение своему астральному телу, сначала вращаешь руками. Когда ты начинаешь, астральные руки уже вне тела?

Татьяна: Да.

Ирина (ЛиШиони): Ты начинаешь вращать ими мысленно, и вращение передаётся всему астральному телу. Когда ты ускоряешь вращение, возникает центробежная сила, и тебя выкидывает.

Татьяна: Да, я это почувствовала. Насколько было важно, где я себя ощущаю? Я ощущала себя здесь (показывает на верх груди). Это важно или нет? Или не имеет значения?

Ирина (ЛиШиони): Это важно на этапе подготовки. Чтобы понять, что ты не физическое тело. Когда ты это поймёшь, будет легче двигать астральным телом.

Татьяна: Да, это понятно. Замечательно. Благодарю, ЛиШиони!

Ирина: Как ЛиШиони в качестве астрального проводника?

Татьяна: Великолепен! Но в школу я всё равно полечу на Шимор.

Ирина: Он там преподаёт.

Татьяна: Хорошо. Встретимся в школе, ЛиШиони. Или буду к тебе обращаться. Разрешаешь?

Ирина: Я говорю, смотри. Интересно же.

Ирина (ЛиШиони): Потом попробуешь сама?

Татьяна: Попробую обязательно. В случае чего обращусь к ЛиШиони. Спрошу его, правильно я сделала или неправильно. Пусть он мне подскажет.

Ирина (ЛиШиони): Когда выйдешь, можешь позвать меня. Я к тебе приду и буду сопровождать.

Татьяна: Благодарю, ЛиШиони. Когда буду выходить, мысленно поставлю цель, что встречу тебя. ЛиШиони, встретимся, и ты меня будешь сопровождать. Такое возможно?

Ирина (ЛиШиони): Да, я могу показать тебе нашу планету, мою школу, где я работаю.

Татьяна: Чтобы мне знать, куда лететь. Хорошо. Благодарю, ЛиШиони.

Ирина: Дорогие мои зрители! Надеюсь, вы тоже попробовали. О своих ощущениях пишите в комментариях. Очень интересно. Способ вращения не все могут представить. Нужен хороший навык управления астральным телом. Он быстро выводит в Астрал.

53:15 Возвращение в физическое тело.

Татьяна: Да. Быстро. Можно ли сразу оговаривать время, чтобы вернуться через десять минут? Тогда вспомнит и в тело вернётся.

Ирина (ЛиШиони): Можно. Если понимаешь, что нужно вернуться, можно подумать о теле. И ты вернёшься.

Татьяна: Благодарю. Хорошо, ЛиШиони. Благодарю за практику. Великолепно!

Ирина (ЛиШиони): Если думаешь, что не вернёшься, поставь таймер. Тебя звук вернёт обратно.

Татьяна: Вернусь.

Ирина (ЛиШиони): Я говорю о людях. Если вы думаете, что надолго отключится мозг, или вы заснёте и не будете ощущать физического тела. Ты плохо ощущала?

Татьяна: Да. Я уже вылетела и мысленно была там. Сказала «возвращайся». Первая мысль была: «Не-не-не».

Ирина: Да, да, это так.

Татьяна: Я себя чувствую и поймала на мысли «не-е-е». Там хорошо.

Ирина (ЛиШиони): Дорогие друзья! Если вы считаете, что не вернётесь вовремя, можете поставить будильник или таймер на 15–20 минут перед упражнением. В случае, если забудете о времени, вас вернут звуки. Если нет - тело притянет, если ему чего-то захочется.

Татьяна: Да, да. Я к вопросу о том, что могут вернуть посторонние звуки дома, из окна, с улицы.

Ирина (ЛиШиони): У людей разный характер. Когда звуки возвращают, бывает не очень приятно. Вспомни, тебе снится сон. Ты в Астрале находишься. Вдруг врывается звон будильника. Что ты чувствуешь?

Татьяна: Я хотела об этом спросить.

Ирина (ЛиШиони): Тебе что-то красивое, хорошее снится. И вдруг ты слышишь издали какой-то звук, который передаётся из материального мира через жизненную нить. Он даёт понять, что тело слышит будильник. Тебе передаётся этот звук, он записан в памяти. Ты находишься в Астрале, с кем-то витаешь. Тебе снится что-то приятное. Вдруг ты понимаешь, что какой-то звук мешает. Это звук будильника.

Ирина: Что ты в этот момент чувствуешь?

Татьяна: Часто бывает. Или кто-то будит. Ощущение неприятное. Дайте досмотреть сновидение!

Ирина: Дайте досмотреть (смеётся).

Татьяна: Несколько раз пыталась. Будильник выключишь. Скажешь: отстаньте от меня. Начинаешь снова досматривать, и уже не получается.

Ирина (ЛиШиони): Конечно, ты уже вышла из Астрала. А чтобы опять туда попасть, сложно настроиться. Можешь в другое место улететь.

Татьяна: Чаше всего будешь в другом месте. Я могу уснуть, но снится что-то другое.

56:55 Как запоминать сновидения.

Татьяна: Почему кто-то помнит сновидения, а кто-то не помнит? Кто-то говорит: «Мне ничего никогда не снится». Такие люди бывают. По факту все видят сны.

Ирина (ЛиШиони): Разный тип мышления. Чем больше логического компонента и меньше интуитивного в мышлении, тем хуже запоминаются сны. Душа возвращается и загружает свои воспоминания в мозг. Если в нём настроены логические цепочки, то эти воспоминания прерываются (показывает, как отправляются в подсознание). У человека

сохраняются обрывки снов при пробуждении, но он переключается на материальный мир. Впечатления материального мира: проснулся, что-то стал делать, отвлёкся от своего астрального опыта и снова стал человеком. Не астральным телом, которое разделено с физическим, а цельным человеком, личностью. Он вспомнил себя, кто он, и астральный опыт ушёл из-за концентрации внимания на другом.

Если вы будете записывать свои сновидения, отдельные образы или один образ, который вам запомнился, каждое утро, через месяц будет результат. Вы увидите, что ваш мозг дольше сохраняет в памяти нейронов то, что принесла Душа.

Татьяна: Я пробовала записывать в тетрадь. Недавно перечитала её. Интересно. Подумала, а что это мне даёт? Целая тетрадь снов.

Ирина (ЛиШиони): Это даёт лучшее запоминание снов. Будешь понимать, что ты там делала. Можешь это перечитать, расшифровать, спросить у Высшего Я. О сонниках хочу сказать: для каждого человека нужно составлять индивидуальный сонник. Те, которые есть, составлены для общей группы людей. Значение в чём-то совпадает. По архетипам бессознательного психологи могли составлять. Зигмунд Фрейд составил свой сонник, другие психологи. Что-то будет совпадать, потому что у вас есть общие понятия с другими людьми, что-то ваше индивидуальное.

59:54 Рекомендации ЛиШиони по подготовке к осознанным астральным путешествиям.

Татьяна: Можно ли попросить Высшее Я или своих кураторов, чтобы они передали мне или другим информацию через сновидение?

Ирина (ЛиШиони): Можно, никто не запрещает. Но для чего, если можно выйти в Астрал и с ними поговорить. Я сторонник того, что во сне Душа спит. Она не напрягается на осознание, ходит по разным мирам, эгрегорам, не тратит энергию на осознанность. Чтобы была осознанность, нужна энергия, в том числе жизненной нити, которая берётся из тела. Поэтому я вам рекомендую перед астральным путешествием за тридцать минут съесть что-то лёгкое, но сладкое.

Татьяна: Лёгкое, сладкое. Лучше не наедаться, чтобы желудок был практически пустой.

Ирина (ЛиШиони): Немного съешьте. Не шоколад, не содержащее кофеина. Кофеин может будоражить нервную систему, что вам будет очень сложно выйти.

Татьяна: Лучше сладенькое?

Ирина (ЛиШиони): Печеньку...

Татьяна: Печеньку, компотик лёгонький выпить.

Ирина (ЛиШиони): Ещё можно яблочный сок. Яблочный и морковный соки способствуют сохранению осознанности во сне.

Татьяна: То есть на ночь. ЛиШиони, ты рассказывал, что во время сна кишечник меньше работает и всё остальное. Я подумала: «Почему врач говорит не наедаться на ночь»? Всё немного приостанавливается.

Ирина (ЛиШиони): Я не рекомендую вам заниматься астральными путешествиями или засыпать, когда вы выпили алкоголь.

Татьяна: Это понятно, что не надо в Астрал.

Ирина (ЛиШиони): Если вы заснёте, выйдете в Астрал. Фазы сна, то есть волны мозга под воздействием алкоголя начинают меняться. Вибрации мозга начинают меняться, и нервная система человека не восстанавливается. Она тратит свою энергию на вывод токсинов из нервных клеток. Этот сон не принесёт восстановления. Если человек выпил алкоголь, ему лучше находиться в бодрствующем состоянии, пока он не почувствует выход из состояния похмелья. С алкоголем необходимо быть аккуратными. Лучше употреблять дозу, которая вызовет первую стадию опьянения, но не больше. Вторая, третья пагубно влияют на мозг.

1:03:32 Морфин, алкоголь. Их влияние на организм, на сновидения.

Татьяна: ЛиШиони, хотела спросить. Мы говорим: «Морфей, царство Морфея», - а есть однокоренное слово «морфин» или «метаморфоза». Это говорит о том, что Морфей - сновидение, сон. Морфин, метаморфоза — это однокоренные слова. ЛиШиони, как ты можешь это прокомментировать? Связаны эти выражения?

Ирина (ЛиШиони): Морфин — это вещество, которому было дано название по имени бога сновидений. Что касается метаморфозы, это греческое слово. Оно произошло от двух слов: «мета» и «морфо». Мета — это приставка к слову, которая обозначает соединение чего-то с чем-то. А вот «морфо» обозначает «изменение».

Татьяна: Изменённое состояние, наверное, сон, сновидение.

Ирина (ЛиШиони): Да. Оно тоже связано с Морфеем. Слово «морфо» тоже с ним было связано. Это изменение сознания. Что касается морфина, это вещество, которое было получено из опиума. На людей в больших дозировках оно действует как снотворное. Также средство, которое применялось ранее при операциях, вводящее человека в такой сон, как наркоз. Человек не чувствовал боли при операции.

Как обезболивающее морфин использовали при разных заболеваниях. Сначала делали настойку, опиум, потом морфин в уколах, в инъекциях. При определённой дозировке в инъекциях человек чувствует сонливость. Он может заснуть от этого лекарственного препарата, и его Душа выйдет в Астрал. Опиум так действует на рецепторы мозга, что выключает соединение эфирной матрицы с мозгом. То есть Душа уходит. При маленькой дозировке человек почувствует слабость, сонливость, замедление мышления. У него будет (показывает) мутное состояние. Он всё будет воспринимать как сквозь пелену. Это воздействие на мозг.

Татьяна: Чем отличается сон здорового человека от больного или пьяного?

Ирина (ЛиШиони): В Астрале будут все. Наблюдается воздействие через тело. Так же, как гормон сна через жизненную нить оказывает влияние на Душу, любое психотропное вещество через мозг, через жизненную нить воздействует на Душу. Вызывает такие же ощущения, которые были, когда он был в теле. Например, пьяный человек заснул. Его астральное тело вышло. Но оно связано с физическим телом жизненной нитью.

Состояние опьянения - что это такое? При алкогольном опьянении своя специфика ощущений. Ощущения не похожи на опьянение от других препаратов, других веществ. Для алкоголя характерны спутанность сознания, мыслей. Эмоциональные состояния связаны с ухудшением контроля над своими эмоциями. Но главное — это нарушение концентрации внимания и реакции. В чём-то опиаты, морфий и алкоголь сходны. И то и другое вызывают нарушение концентрации внимания и замедление реакции, то есть ответные действия человека на изменения окружающей среды.

Эти показатели уже много раз подтверждены вашими учёными. Я знаю, что ваши врачи, психологи, психиатры проводили эксперименты. Давали человеку-добровольцу определённую дозу алкоголя, которая была строго выверена. Он получал задание, например, нажимать на кнопку каждый раз, когда на экране видит какой-то символ. Замеряли время в обычном трезвом состоянии (кнопку он нажимал быстро) и в алкогольном.

Прибор мог рассчитать время нажима кнопки до миллисекунды. Добровольца просили повторять нажимания. С ростом дозировки алкоголя у него замедлялась реакция. Медленнее реагировал на изменение на экране. Когда у него спрашивали: «Вы замечаете, что ваша реакция ухудшилась?», - он говорил, что нет. Ему показывали данные с компьютера. Он очень удивлялся тому, что при определённой стадии опьянения реакция снижалась в четыре раза.

Почему так? Душа в теле находится, ещё не вышла. Человек видит фигуру, но из-за алкоголя у него нарушается процесс восприятия. Прежде чем он догадается, сработает мышление, что надо нажать на кнопку. Пройдёт время. У трезвого человека всё быстро:

стимул — реакция, стимул — реакция. При выходе в Астрал останется нарушение концентрации внимания, спутанность мыслей, и ему будет сложно сохранить контроль. Он проснётся на следующее утро и не будет помнить, что было во сне.

Как он себя ведёт, мы наблюдали. Пьяный человек спит. Его астральное тело может выйти (показывает, как садится), может в комнате сидеть и смотреть в пустоту, ни на что не реагировать. Может встать, где-то ходить, не понимая, где он находится.

Татьяна: Не понимая, где он и кто он.

Ирина (ЛиШиони): Да. Если перед ним появился плазмоид или другое существо, он может на него смотреть и долго соображать, что происходит. У него могут быть: понижены вибрации, блоки, связанные с накопленными страхами, обидами. Плазмоиды в Астрале (любители шуток) берут его за руки, за ноги и тащат в свои миры. Там перед ним устраивают целые представления, чтобы привести в сознание и испугать. Этой энергией они питаются.

1:13:22 Взаимосвязь эмоций с этажами Астрала.

Татьяна: Подпитаться. ЛиШиони, у меня вопрос о блоках, низких вибрациях, негативных эмоциях. Если человек находится на низких демонических вибрациях, ему и сны более тяжёлые снятся, связанные с негативными эмоциями? И наоборот, когда человек на высоких вибрациях. Или нет связи?

Ирина (ЛиШиони): Больше зависит не от духовного уровня, а от астрального тела. Настроение, эмоции временны. Попадёт туда, каким было настроение перед выходом в Астрал. Оно может не отражать духовный уровень. У человека настроение, состояния быстро меняются. В каком состоянии он находился перед выходом из тела, на тот этаж Астрала и попадёт. Будет видеть картины, связанные с чувствами и эмоциями. Не только со своими, как мы уже выяснили, но и с чувствами, эмоциями других существ.

Татьяна: Получается, как человек прожил день, с каким настроением, настроен он ложится спать, такие сны и будут. Поэтому, когда человек болеет (по себе помню), температура, плохо себя чувствуешь, то и сны тревожные бывают. Видимо, связь есть.

Ирина (ЛиШиони): Это настроение. Ты не в демонический мир попала. Это мир Астрала. Астрал — это не мир невоплощённых Духов. Мир невоплощённых Духов с первым, вторым, третьим демоническими уровнями дальше Астрала. Души попадают в 90 процентах случаев в Астрал, в Астральный мир своей планеты через ту чакру, которая у них больше всего была открыта, активирована в момент засыпания.

Татьяна: О-о, как интересно. Что это значит?

Ирина (ЛиШиони): Активирована, значит, была сильнее всех. Ты знаешь, что блок в чакре — это энергия. Если блок большой, через неё может выкинуть, потому что она сильная. Только энергия будет заблокирована. В слабой чакре мало жизненной энергии, в ней может не быть блока. Она активирована, например, на 15%. Значит, внимание человека не направлено на эту сферу жизни.

Татьяна: Чаще будет выходить через чакру, которая больше активирована?

Ирина (ЛиШиони): Больше активирована или в которой блок.

Татьяна: О! Интересно.

Ирина (ЛиШиони): Потому что в активированной разблокирована энергия, а блок — это заблокированная энергия. И то и другое — энергия.

Татьяна: Очень интересная информация.

1:16:42 Взаимодействие с Духовным миром в сновидении.

Татьяна: Вопрос такой, ЛиШиони. Духовный мир с нами взаимодействует во время наших сновидений?

Ирина (ЛиШиони): В особых случаях, когда Высшее Я притягивает человека к себе, Душа может пройти через Астрал, через Реку, которая называется Река Времени. Это переход между Астральным миром и миром невоплощённых Духов. Можно оказаться в

той части Духовного мира, которая называется мир невоплощённых Духов. Астральный мир многими воспринимается как пограничный между Духовным и физическим, а мир невоплощённых Духов воспринимается Духовным.

Татьяна: А можно взаимодействовать? Душа вылетает в Астрал, или мы встречаемся в Астральном мире с представителями из Духовного мира?

Ирина (ЛиШиони): Может. Чтобы представителям из мира невоплощённых Духов встретиться, им нужно взять разрешение на контакт у Хранителей Врат, у Хранителей Перехода. Разрешения даются на основании определённых причин.

Дух приходит, может находиться рядом в Астрале и ждёт, когда Душа во сне покинет тело. Если Дух пытается связаться с человеком, когда тот бодрствует и внимание отвлечено, его не слышат. Человек не воспринимает его мысли или воспринимает как свои собственные. Много нюансов. В Астрале больше шансов для контакта.

Татьяна: Правильно я понимаю, ЛиШиони. Когда нам снятся люди, ушедшие в Духовный мир, в мир невоплощённых Духов, значит ли, что это действительно их Духи? Или, используя их образы, нам хотят что-то сказать?

Ирина (ЛиШиони): Может быть и так, и так. Любой Дух, любой плазмоид может принять любой образ.

Татьяна: То есть надо спросить у Высшего Я. Для чего мне это приснилось?

Ирина (ЛиШиони): Кто это был.

Татьяна: Кто это был и для чего.

Ирина (ЛиШиони): Кто это был и с какой целью был этот контакт.

Татьяна: У Высшего Я спросить.

1:19:17 Изучение наук во сне.

Татьяна: Ещё вопрос, ЛиШиони. Говорят, что во сне можно изучать науки. Так ли это?

Ирина (ЛиШиони): Не во сне, а в осознанном, скорее, астральном путешествии. Есть астральные школы, куда можно слетать. Я помню, Ирина - астральный путешественник с 15-и лет. Она их посещала. Проходила через порталы, была у плазмоидов. Смотрела, как они лепят из эфирной энергии цветы, насекомых, птиц. Как они всё это вкладывают в материальные атомы.

Татьяна: Это очень интересная тема для меня. Но, наверное, следующих эфиров.

Ирина: В астральную школу плазмоидов не хочешь?

Татьяна: Очень хочу. Надо придумать тему эфира и подготовить вопросы.

1:20:21 Сенсорное восприятие во сне.

Татьяна: ЛиШиони, что значит, если человек в снах (я иногда чувствую запахи, тактильные ощущения) ... Что это?

Ирина (ЛиШиони): Эти ощущения есть в Астрале. Можно слышать музыку, например.

Татьяна: Да.

Ирина (ЛиШиони): Можно видеть, слышать музыку, ощущать запах и вкус, осязать. Это астральный мир, в котором есть те же чувства, что и в физическом. В физическом эти рецепторы - лишь продолжение тонкоматериальных и духовных, потому что астральное тело относится к Духовному и тонкоматериальному миру. Оно окружено эфирной оболочкой.

Татьяна: Это не значит, что на меня идёт воздействие от кого-то, что мне хотят передать какие-то запахи, тактильные ощущения?

Ирина (ЛиШиони): Там есть все ощущения, чувства, и они даже острее, чем физические.

Татьяна: Да, точно, бывает такое.

Ирина (ЛиШиони): Ты можешь почувствовать астральное ощущение, находясь в

теле. Протяни руку. Создай мыслеобраз яблока.

Татьяна: Да. Лежит на руке.

Ирина (ЛиШиони): А теперь поднеси его к лицу и вдохни его запах.

Татьяна: Пахнет свежестью. Весенние яблочки так пахнут. Ярко-ярко!

Ирина (ЛиШиони): Ты сейчас ощущаешь запах своей мыслеформы.

Татьяна: Да. Неказистое яблочко, но пахнет как!

Ирина (ЛиШиони): Теперь можешь представить, что откусила кусочек.

Татьяна: Да-а. Я чувствую. Даже потекла слегка кисловатая слюна.

Ирина: Ладно. Открывай глаза. У тебя очень хорошо получается.

Ирина (ЛиШиони): Ты можешь быть хорошим преподавателем астральных путешествий.

Татьяна: Благодарю. Когда Ирина откроет такую школу, я буду проситься к ней преподавателем. Хорошо. Благодарю, ЛиШиони.

1:23:11 Рекомендации ЛиШиони по нормализации сна и восстановлении после недостаточного сна.

Татьяна: ЛиШиони, дай рекомендации, как нормализовать сон. Сколько необходимо спать? Есть ли норма? Это для нас, землян.

Ирина (ЛиШиони): Всё индивидуально. Средние показатели: 7–8 часов для взрослого человека. Есть люди, которые спят 4–5 часов и себя бодро чувствуют. Я их знаю. Есть те, кто спит 9–10 часов. Они не могут проснуться. Если могут, то весь день ходят уставшие, разбитые, с пониженными энергетикой, настроением и жизненным тонусом. Если человек не выспался, у него будет понижен иммунитет, снижена жизненная энергия, то есть эфирная энергия. По ауре видно, что она меньше.

Татьяна: А если он потом выспится? Не спал, потом лёг и выспался. Всё нормализуется у него?

Ирина (ЛиШиони): Да. Нормализуется. Порой человек не досыпает неделю. Потом у него повышается уровень истощения энергии нервных клеток, что он засыпает и спит, не воспринимая ничего. То есть его астральное тело не возвращается в физическое даже по звонку будильника. Он проспит. Астральное тело вернётся, когда полностью будет восстановлено всё, что было повреждено за эти дни.

Татьяна: Всё-таки регенерируется, восстанавливается?

Ирина (ЛиШиони): Может пройти десять и двенадцать часов. Он не сможет проснуться. Даже если его разбудить, он не встанет, не придёт в сознание. Такое бывает, если человек сильно устанет. От постоянных недосыпаний у человека могут начаться психические изменения. Его характер начнёт меняться. Он будет более раздражительным, подозрительным. У него будет слабость память.

Из-за недостатка энергии в мозге будут деструктивные процессы. Эмоции будут выходить из-под контроля: раздражительность, вспыльчивость. Будет наблюдаться усталость, снижение работоспособности. Человеку будет сложно выполнять какие-то задачи. Всё это может привести к тревожно-депрессивному синдрому – состоянию, когда у человека будет депрессия.

Татьяна: Да, если долго не спать. И в таком состоянии находится постоянно.

Ирина: Что за жизнь! Где даже спать не дают...

Татьяна: А тогда можно ли днём? Допустим, не выспался, а днём поспал минут пять-десять и пришёл в нормальное состояние?

Ирина (ЛиШиони): Да, чтобы нормализовать сон. Но для этого вам нужно захотеть. Если у вас нет сна. Сколько вам нужно, индивидуально вы можете сами рассчитать. Вы ложитесь. Сколько вам нужно спать, чтобы проснуться без звука будильника?

Татьяна: Организм сам знает, во сколько просыпаться каждый день.

Ирина (ЛиШиони): Сколько прошло времени? У каждого свой срок.

Татьяна: Да. Часов шесть. Шесть-семь максимум. Я о себе говорю.

Ирина (ЛиШиони): Если человек выпался, он просыпается. Не хочет больше ни спать, ни лежать. Он встаёт. А если ему хочется полежать, подремать — это явный признак, что ему не хватило времени.

Татьяна: ЛиШиони, дай рекомендации, как быстро привести себя в порядок. Не выпался, а трудовой день впереди. Надо действовать.

Ирина (ЛиШиони): Вам необходимо попросить прощения у своего тела за то, что вы не позаботились о нём, что вам нужно его поднимать и вести в земную жизнь. Несмотря на то, что оно не восстановилось. Обязательно нужно обратиться к своему телу, попросить у него прощения. Пообещать, что вы обязательно дадите ему время в следующую ночь.

Ирина: Что скажешь?

Татьяна: Да. Я поняла, что надо разговаривать и договариваться со своим телом.

Ирина (ЛиШиони): Когда проснулись, мы обращаемся к Богу-Отцу. Благодарим Бога за то, что мы открыли глаза, оказались в этом теле. Значит, наша жизнь продолжается. Нужно поблагодарить Бога за этот день, который нам дан для решения наших задач воплощения.

Татьяна: Тогда и перед сном надо поблагодарить Бога-Отца.

Ирина: Да. Сейчас я расскажу.

Ирина (ЛиШиони): За ту ночь, которую вы провели во сне, много Духов вышло из воплощения на Земле. А вы остались на Земле среди других Духов. Значит, у вас есть ещё задачи.

Ирина: Что чувствуешь? Как тебе такое? Ты представляешь, если они этому детей учат?

Татьяна: Радость. Ты сейчас сказал, я радость испытала, что новый день наступил. Благодарность и радость.

Ирина (ЛиШиони): Когда вы встанете со своего ложа («ложе» от слова «ложиться»), сделайте первый шаг в новый день с благодарностью Богу и с любовью ко всему существующему. Энергии будут вам возвращаться весь день в форме различных событий и встреч с нужными людьми.

Ирина: Что чувствуешь?

Татьяна: Я чувствую радость, расширение, благодарность! Если я утром забуду или забегаясь и не поблагодарю, потом целый день ощущение... Ну что же такое!

Ирина: А когда поблагодаришь, что чувствуешь?

Татьяна: А когда поблагодарю, мне сразу хорошо. На Душе светло. И я понимаю, что со мной Бог. Я могу дальше идти по сегодняшнему дню.

Ирина (ЛиШиони): Это пример. Если вы чувствуете, что не выпались, обратитесь к своему телу. Скажите: «Я прошу прощения у своего тела за то, что я не позаботилась о времени сна, не дала возможности полностью восстановиться. Я прошу своё тело, все мои клеточки проснуться, привести себя в тонус. Я обязательно дам своему телу всё необходимое для этого дня: все необходимые пищевые вещества, витамины и микроэлементы. Я обещаю каждой своей клеточке, что дам достаточно времени для восстановления в следующую ночь. А теперь я прошу моё тело проснуться, направить энергию на выполнение задач этого дня, потому что это задачи моего воплощения».

Сделать три медленных вдоха и выдоха. Вы почувствуете, как в вас вливаются силы. Когда вы встанете, выпейте воды 50–100 миллилитров, потому что за ночь ваше тело обезвожено. Понимаете, о чём я? Всю ночь тратилась жидкость, чтобы шли обменные процессы. Её нужно восполнить. Вы можете взять стакан с водой, подойти к окну, посмотреть на солнышко и попросить его зарядить эту воду энергией той планеты и того дня, в который вы проснулись. Попросить солнышко и планету, день на которой наступил, зарядить воду для того, чтобы сонастроиться с ритмами этой планеты. Мы делаем именно так.

Ирина: Что скажешь?

Татьяна: Это прекрасно! Я тоже так делаю. Не всегда планету. Сегодня у нас вторник — это Марс, завтра будет среда - Меркурий.

Ирина: Что ты чувствуешь, когда делаешь это?

Татьяна: Я чувствую единение, что не одна.

Ирина: Когда выпьешь воду? Особые ощущения?

Татьяна: Да. Когда пьёшь воду, чувствуешь, где она пробегает, ощущаешь её.

Ирина: Заряжаешься энергией планеты и энергией Солнца.

1:33:53 Аптечные препараты для восстановления энергии.

Ирина (ЛиШиони): Если вы не выспались, я рекомендую принять препараты для того, чтобы дать мозгу возможность эффективно прожить этот день. У вас в аптечной сети продаются. Я знаю. С МидгасКаусом мы беседовали об этом. Он мне рассказывал, что мы можем употребить ноотроп. Например, вы можете употребить, если нет противопоказаний, 300 миллиграммов пирацетама. Вы можете употребить 50 миллиграммов пикамилаона, если есть.

Вы можете вместо этих двух употребить препарат на основе растения гинкго билобы. Оно будет стимулировать определённые состояния. Необходимо ещё выпить витамины группы В, особенно тиамин, В1. Он тратится на восстановительные процессы, если человек не выспался. Также хорошо бы принять магний, витамины группы В и, по необходимости, свои биодобавки. Или что вы пьёте.

Татьяна: А кофе?

Ирина (ЛиШиони): Кофеин? Он даёт кратковременную бодрость за счёт вашей же энергии в следующие часы.

Ирина: Что скажешь?

Татьяна: Я подумала. Гинкго билоба с утра пью. Но я и кофе с утра пью.

Ирина: Кстати, как тебе гинкго билоба?

Татьяна: Прекрасно. Я не ощущаю яркого эффекта, но пропиваю курсом. Хорошо. Мне нравится. Но и кофеёк с утра натуральный.

Ирина (ЛиШиони): Вместо кофеина, особенно с утра, в незначительных количествах сопровождайте приёмом таурина. 250–500 миллиграммов таурина. Препарат «Дибикор». Можете употребить вместе с ноотропами. Будете чувствовать, как каждая ваша клеточка наполняется энергией.

Татьяна: Благодарю. Жизненная энергия Творца через таблеточки.

Ирина (ЛиШиони): Таурин - не такой стимулятор, но улучшает энергетически.

Татьяна: Улучшает, бодрит наш организм.

Ирина (ЛиШиони): Он улучшает эффективность вашего дыхания, пищеварения, биохимических реакций, которые приводят к созданию (из молекул глюкозы, аденина и фосфорной кислоты) молекул аденозинтрифосфорной кислоты.

Ирина: Я переведу. Из глюкозы и определённых молекул создаётся АТФ, которая есть в наших митохондриях. Она даёт энергию клеткам. Таурин и витамины, которые он перечислил, не забирают энергию, как кофеин. Они ускоряют, как катализаторы, этот обмен.

Татьяна: Понятно. А если человек выспался, то можно не пить?

Ирина (ЛиШиони): По желанию. Я сказал, как привести себя в работоспособное состояние, несмотря на то, что вы не выспались.

1:37:48 Рекомендации ЛиШиони по подготовке ко сну и астральным путешествиям.

Татьяна: Какие рекомендации перед сном? Поблагодарить Творца?

Ирина (ЛиШиони): Да. Когда вы ложитесь спать, уделите минут 15–20 короткой медитации (он мне показывает). Можно сидя, лёжа. Отключиться от всех дел, фильмов,

переписок. Всё выключить и остаться наедине с собой. Поблагодарить Бога за этот день, Ангела-Хранителя за то, что он был рядом с вами. Поблагодарить своё тело за то, что оно в этот день работало для вас: голову, руки, ноги, сердце, кишечник, печень, позвоночник - основные органы. Мысленно наполняйте их Светом, чтобы они светились.

Татьяна: Представлять их?

Ирина (ЛиШиони): Да. А потом обратитесь к Высшему Я. Скажите: «Моё Высшее Я, покажи, пожалуйста, что я в этом дне сделал по своему плану воплощения? А какие мои действия выходили из этого плана?» Анализ. Будут приходить мысли, проанализируете их. Вопросы задайте по необходимости. Например, как это исправить. Потом ложитесь спать в том положении, в котором вам удобно. Закройте глаза.

Ирина: Показывает хороший способ засыпания.

Ирина (ЛиШиони): Закройте глаза и сконцентрируйтесь на своём сознании. Сначала на дыхании. Думайте о своём дыхании. Если вам будут приходить мысли о тревогах или мысли о том, что было в этом дне или что будет в будущем, не сопротивляйтесь им. Представьте, что они проходят сквозь вас и уходят обратно. Внимание не концентрируйте. Позвольте мысли возникнуть в вашем сознании и наблюдайте за ней безоценочно. Например, пришла вам мысль: «А мне надо завтра идти на работу». Смотрите на неё, как на надпись на экране. На работу. Да, надо. Эмоционально не вовлекайтесь, и она исчезнет.

Ирина: Как тебе такое?

Татьяна: Я подобное практикую, чтобы не эмоционировать на какую-то мысль, а отпустить её. Она проплывает дальше.

Ирина (ЛиШиони): Вы можете по желанию, когда будете чувствовать, что расслабились, представить что-то приятное. Включить своё воображение и представить, что вы — это Ангел, который поднимается к облакам, ходит по облакам.

Ирина: Что чувствуешь?

Татьяна: Я быстро представляю образ.

Ирина (ЛиШиони): Или вы плывёте в море. Плаваете или лежите на пляже... В приятном месте. Ваши мыслеформы останутся в астральном теле, когда вы вылетите в Астрал и попадёте в это место.

Татьяна: Надо представлять, чтобы вылететь. Прекрасно!

Ирина (ЛиШиони): Вы можете представить себя капитаном космического корабля, который стоит возле иллюминатора и смотрит на звёзды, руководит кораблём и направляет его к неизвестной планете.

Татьяна: Можно к известной?

Ирина: Да, к известной. Как тебе такое?

Ирина (ЛиШиони): Это разные фантазии, в которые вы включаете своё воображение. Для того чтобы создать мыслеформы и попасть в астральное пространство, уже созданное вами в Астрале.

Ирина: Как тебе такие фантазии?

Татьяна: Прекрасные! Позитивные фантазии. Лёгкие, мечтательные. Это прекрасно! Куда мечтал - сразу туда.

Ирина (ЛиШиони): Я вам рекомендую учиться фантазировать, мечтать. Это развивает человека, его осознанность, веру в себя. Умейте мечтать! Всегда выделяйте время на свои фантазии, мечты, даже если они неосуществимы. Навык строить мыслеформы вам пригодится в любом деле.

Татьяна: Благодарю. Я уже знаю, что мечтать надо аккуратно. Мечты сбываются.

Ирина: У нас есть поговорка: «Мечтать не вредно».

Татьяна: Я благодарю ЛиШиони за прекрасные ответы и благодарю Ирочку. Было прекрасно. Много информации, которую можно переосмысливать.

Ирина: Благодарю. Надеюсь, вам было интересно. Я рекомендую вам воспользоваться этими рекомендациями.

Татьяна: Сегодня были прекрасные практики. Благодарю, ЛиШиони. Благодарю, Ирочка. Всех благ!

Ирина: Тоже всех благодарю. Всем пока!

-

Транскрибатор - АНДЖИ.

Корректор – Наталья Лялина

(проводник к Высшему Я, регрессолог по методу Долорес Кэннон,
Ошо-терапевт медитации «Припоминая забытый язык разговора с Телом-Умом»).