

БК [https://vk.com/video-183810725\\_456242564?t=4s](https://vk.com/video-183810725_456242564?t=4s)  
YouTube <https://youtu.be/XNMdNQCPxQc>  
Rutube <https://rutube.ru/video/457572990888283c071ad1b6b6470352/>  
#802 АудиоЭфир <https://t.me/AudioCassiopeia/897>

## **#802 Внеземной контакт. Цивилизация планеты Террия. Энергии центра Млечного Пути. Квазары. Режим сна.**

8 июля 2025 года

Участники:

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

Виктория Тимашева - контактёр, энергопрактик, руководитель проекта «Энергии Лебеда ∞ Баланс Духа и Материи», психолог, мастер по соностройке с Высшим Я, автор медитаций и курсов;

Альеюла - представительница планеты Террия (колония Дисару);

Пратц - представитель планеты Террия (колония Дисару);

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

**00:00 Начало видео.**

**00:20 Фрагменты конференции.**

«**Ирина:** Очень важно уважать жизнь. Гармонично относиться к любой жизни и не отнимать её просто так ни у кого, даже у растений, у животных, если это не является вашей нуждой. Не делать этого даже мысленно. Для нас странный обычай, когда вы собираете цветы, отрывая их от корня и принося женщине. Принося в подарок женщине оторванный от корня цветок. Он не имеет энергии жизни, которая поступает к нему из земли».

«Я рекомендую, если это возможно, просыпаться не по будильнику, а по вашим внутренним ритмам».

«Не считайте веру без доказательств чем-то ущербным или слабостью. Это великая способность чувствовать Духовный мир».

«**Виктория:** А я теперь вся в любви!»

**Ирина:** Я теперь вся в любви и вопросы закончились (смеётся)».

**02:05 Представление участников конференции.**

**Ирина:** Здравствуйте, дорогие друзья! Меня зовут Ирина Подзорова. Я являюсь контактёром с внеземными и тонкоматериальными цивилизациями, с Духовным миром. Сегодня у нас очень интересная конференция с представителями новой планеты, не входящей в Межзвёздный Союз. Она находится в нашей Галактике. С нами присутствует мой куратор МидгасКаус с планеты Эслер и двое представителей этой планеты. Её название буквами русского алфавита пишется Террия. Задавать вопросы будет их проводник и контактёр, наш мастер, прекрасный психолог, тонко чувствующая Душа Виктория.

**Виктория:** Доброго времени, дорогие друзья! Меня зовут Виктория Тимашёва. Я партнёр проекта «Кассиопея». Проводник к Высшему Я и тот человек, жизнь которого изменилась после встречи с «Кассиопеей» и знакомства с её практиками.

**Ирина:** Здесь присутствует МидгасКаус. Он тебя приветствует. Вы уже с ним знакомы. Он тоже психолог.

**Виктория:** Приветствую, Мид!

**Ирина:** Представителей Террии зовут Альеюла (это женщина; я вижу женскую энергию) и Пратц. У него мужская энергия.

**Виктория:** Приветствую вас, дорогие!

**Ирина:** Я буду называть Эля и Пратц. Очень похоже на наше имя - Эля. Мы перейдём к вопросам.

#### **04:28 Планета Террия и её жители.**

**Виктория:** Я хотела бы узнать о планете. Чтобы рассказали о том, какая она, как выглядит, какие жители. Интересно было бы начать с описания их внешнего вида.

**Ирина:** Человекоподобные. Внешне похожи на людей. С белой кожей. Похожи на бурхадцев, но несколько ниже ростом. Я вижу, что ростом примерно с людьми, как мы, среднего роста, белая кожа. Бывают тёмные волосы, тёмные глаза. Кожа не такая белая, как у бурхадцев, а, скорее, как у североевропейских народов. Мне напоминают тумесоутцев. Только тумесоутцы очень высокие, а эти среднего роста. Антропоморфы. Я вижу антропоморфный образ.

Вы в Астрале или у вас физическое тело такое же? Иногда могут показать образ в Астрале. Показывают, что физически тоже антропоморфы.

(Пратц) Это и неудивительно, потому что мы являемся одной из колоний Дисару.

**Виктория:** О, как интересно!

**Ирина (Пратц):** Не все колонии Дисару входят в Межзвёздный Союз. Планета входит, а колонии могут не входить. Футисса — это бывшая колония Бурхада.

Наша цивилизация образовалась чуть больше трёх тысяч земных лет назад. Как мы помним, цивилизация Дисару была создана 12 тысяч лет назад. Через несколько тысяч лет они стали открывать свои колонии. Наша - одна из них.

#### **06:57 Пратц описывает свою планету. Контакты с плазмоидами.**

**Виктория:** Ирина, можно у них спросить, как им удалось сохранить связь с тонкоматериальными представителями планеты?

**Ирина (Пратц):** Как мы сохранили связь с плазмоидами? Мы бы задали соответствующий вопрос: по какой причине земляне не сохранили. У вас тоже были связи с плазмоидами.

**Виктория:** Я, к сожалению, не могу ответить на этот вопрос. Наверное, мы ушли от природы, от духовности. К сожалению, стали материалистами.

**Ирина (Пратц):** На нашей планете мы живём...

(Ирина) Показывает леса, джунгли. Они на природе живут.

(Пратц) У нас есть технологии, ещё полученные от Дисару. Есть города, космодромы, но их мало. Путешествиям в космическом пространстве на кораблях предпочитают психологическое совершенство. Совершенствование контактов с плазмоидами. Духовное развитие контакта с Богом внутри себя на той планете, где мы воплотились. У нас такие традиции: если мы воплотились на этой планете, то незачем лететь куда-то ещё.

**Виктория:** Какая интересная позиция!

**Ирина:** Это философская концепция.

**Виктория:** Может быть, вы порекомендуете землянам, если мы с вами похожи, какие-то практики, которые помогут почувствовать связь со своей планетой. Связь с Творцом этой планеты?

**Ирина (Пратц):** Ваша планета — это где вы сейчас живёте?

**Виктория:** Да.

**Ирина (Пратц):** Практики, чтобы вы почувствовали связь с планетой. Быть больше на природе (показывает). Пребывание на природе в тишине, в гармонии, вслушивании в природу, ощущение её запахов, прикосновение к растениям, к земле — всё это создаёт контакт между вами и природой.

А когда вы начинаете уходить в искусственно созданную среду, это отгораживает вас от мира природных Духов. И если при этом забывать о своей духовной родине, о своём Духе, о том мире, откуда мы пришли, то это приведёт к материализму. Появится желание эксплуатировать природу, не видеть её живой.

Что такое живая природа? Мы считаем, что ничто не бывает мёртвым. Всё наполнено энергией жизни. Энергия жизни проявляется в разных формах. Необязательно в форме разумных существ или в форме живых существ, которых вы на Земле называете Душами или Духами. Энергия жизни есть в каждом атоме. Но это не Душа в общепринятом на Земле смысле. Просто энергия жизни.

(Ирина) Как тебе такая философия?

**Виктория:** Интересная. Я почему-то сразу подумала о дыхании, о пране. Мне захотелось поглубже вдохнуть энергию, которая рассеяна вокруг нас.

**Ирина (Пратц):** О проводнике к Богу. Проводником для каждого из вас станет то, что вы любите, к чему вы испытываете любовь. Если вы будете расширять эту любовь на другие объекты, то она позволит вам почувствовать Бога и начать с ним общаться, даже если вас никто этому не учил. Любовь всему вас научит.

**Виктория:** Да. Бог есть Любовь. Всё есть Любовь.

**Ирина (Пратц):** То есть это самая сильная и самая важная, самая высокочастотная энергия во Вселенной. Самая высокодуховная, высокочастотная.

**Виктория:** Есть ощущение, что в практике Трансперсонального погружения она тоже присутствует. Столько любви приходит и передаётся.

### **12:03 Пратц о значимости общения с природой. Практика единения с природой.**

**Ирина (Пратц):** Главное - откройте своё сердце. Как научиться общаться с природой? Откройте своё сердце происходящему вокруг вас. Когда вы на природе, послушайте пение птиц, стрекотание насекомых. Посмотрите на то буйство красок, которое есть в любом природном ландшафте. Будь то горы, леса, поля или водоём. Попробуйте открыть своё сердце. Представьте, что ваша грудная клетка открывается и впускает в себя ту жизнь, которой наполнена природа. Представьте себя на цветущем лугу. Вокруг летают бабочки, садятся на цветы. Над лугом светит солнышко. Что ты чувствуешь?

**Виктория:** Я чувствую радость, лёгкость, растворение в этой природе.

**Ирина (Пратц):** А теперь представь, что твоя грудная клетка спереди, как дверь, открывается и впускает красоту, воздух, атмосферу, которая есть. Что ты чувствуешь?

**Виктория:** Как будто я становлюсь единым целым со всем этим.

**Ирина (Пратц):** Это и есть общение. Ты сделала мысленно. Я предлагаю сделать это каждому физически.

**Виктория:** Обязательно попробую. В ближайшее время поеду загород.

**Ирина:** Они очень любят природу.

(Пратц): Очень важно уважать жизнь. Важно гармонично относиться к любой жизни и не отнимать её просто так ни у кого: даже у растений, у животных, если это не является вашей нуждой. Не делать это даже мысленно. Для нас странный обычай, когда вы собираете цветы, отрывая от корня и принося как подарок женщине. Принося в подарок оторванный от корня цветок, который не имеет энергии жизни, которая к нему поступает из земли.

(Ирина) Что чувствуешь?

**Виктория:** Я в недоумении, если честно. А как они делают подарки своим женщинам?

**Ирина:** Как тебе такое отношение?

**Виктория:** Я думаю, нашим мужчинам оно бы пришлось по вкусу.

**Ирина:** Для них это красиво, когда растёт.

(Пратц) Лучше тогда подарите цветок, который можно вырастить, или семя...

**Виктория:** Или в горшке.

**Ирина (Пратц):** Комнатный цветок с корнем. Пусть это будет ваше творчество. Нарисуйте что-либо для любимого. Напишите стихи. Пожелание. Или посвятите песню.

Мы часто посвящаем песни своим любимым. У нас развита музыкальная культура. Пусть даже её спел кто-то другой. Скажите, что песня посвящена ей или ему. Спойте её. Женщина мужчине может посвятить, мужчина женщине. Пусть любимый человек, который слушает её, даже если он её когда-то слышал в другом ракурсе, сейчас понимает, что поют о нём. Что в этой песне любимая увидел его.

(Ирина) Как тебе такой подарок?

**Виктория:** Я чувствую столько любви! Вижу список своих вопросов и понимаю, что мы будем говорить только о любви. Энергии, когда на них поднимаешься, их чувствуешь. Всё остальное становится неважным. Когда с Высшим Яходишь в контакт и всё Свет и Любовь, какие там...

**Ирина:** Как тебе их энергии?

**Виктория:** Я очень люблю все их практики. Получаю удовольствие от них.

**Ирина:** Они очень нежные.

**Виктория:** Да, очень нежные. Наполняющие.

**Ирина:** И весёлые. От них смеяться хочется.

**Виктория:** Они очень лёгкие. Во время практики приходят различные образы, как вот если ты видишь сон. Он очень насыщенный, яркий. Через эти образы тоже идёт работа. Как они так делают? Интересно.

**Ирина (Пратц):** Мы создаём мыслеформы.

(Ирина) Он говорит, что дал своё понимание любви к природе. А теперь задавай вопросы.

**Виктория:** А я теперь вся в любви!

**Ирина:** Я теперь вся в любви. И вопросы закончились (смеётся).

### **17:51 О практике «Трансперсональное погружение».**

**Виктория:** Ирина, спросим о практике. Очень важно донести до людей смысл. У меня, например, логический ум. Когда я понимаю, что со мной происходит в данный момент, мне проще это принять. Мне кажется, что даже все процессы проходят наиболее эффективно. И мне кажется, что среди зрителей могут быть такие, которым важно понять, какие энергии, как они влияют на тело, почему именно так, а не иначе.

**Ирина (Пратц):** Да, спрашивай. Что тебя интересует?

**Виктория:** Можно вас спросить о практике, которую передали - «Трансперсональное погружение». Практика, в которой задействованы энергии центра Галактики. Как известно, мы не можем с ними работать напрямую, потому что они для нас высоковибрационные. Вы передаёте нам эту энергию, и чувствуется любовь к природе, к Творцу, к телу.

Мы очень часто забываем о своём теле, а оно - храм Души. О нём тоже важно заботиться. Они через эту практику напоминают о важности расслабления, отдыха, чтобы запускались естественные процессы, которые помогают нам оздоравливаться, самовосстанавливаться.

### **19:14 Пратц о Храме Белого Огня. Чёрные дыры и квазары.**

**Виктория:** Меня интересует вид энергии, процесс. Какие энергии центра Галактики проходят через портал, направляются к нам? Как они на нас влияют?

**Ирина (Пратц):** На нашей планете существует специальное место, которое называется Храм Белого Огня. Почему белого? Потому что там энергия центра Галактики белого цвета. Почему огня? Потому что это энергии, идущие с высших уровней плотности, которые создают центр Галактики.

В центре Галактики находится очень много звёзд разных возрастов. Те, которые только начинают своё существование, и те, которые заканчивают в виде чёрных дыр. Как известно, чёрные дыры — это скопление гравитационной энергии. Внутри них на тонком плане есть (показывает) воронки, порталы в другие галактики.

**Виктория:** Ты рассказываешь, а я уже мысленно в этих чёрных дырах. Кажется, ещё куда-то проваливаешься дальше. Что там есть ещё что-то.

**Ирина:** Да (они мне показывают).

(Пратц) Поэтому энергии, идущие из центра Галактики, питают всю Галактику. Каждая звезда энергетическими эфирными каналами связана с центром Галактики. В том числе и ваше Солнце.

Чтобы направить энергии на планету, подобную вашей, нужно было создать специальный портал. Он эти эфирные вибрации переводит в тот вид, который хорошо усваивается планетарными полями. То, что касается магнитосферы, атмосферы, гидросферы и так далее. Это всё поля, объекты, которые состоят из другого типа материи, чем звёзды.

Цель этих энергий — помощь в квантовом преобразовании ваших тел в период квантового перехода с помощью звёздных энергий и энергий скоплений звёзд, чёрных дыр и квазаров, которые находятся в центре Галактики. Квазары — это огромные энергетические объекты, которые излучают большое количество энергии электромагнитного спектра. То есть в их центре очень мощные передатчики энергии.

О чём мы сейчас говорим? Это энергии эфирного уровня. То есть энергии тонкоматериальные. Они повышают вибрации эфирного поля человека. Это помогает ему растворить всё, что несовместимо с его духовным развитием путём созидания.

(Ирина) Показывает белый Огонь, как очищающий луч белого пламени. Он спускается на человека. В нём все негативные энергии сгорают.

**Виктория:** Ты рассказываешь, и у меня ощущение, что я в потоке этого луча сижу. Как всё быстро работает!

**Ирина:** Как тебе этот луч?

**Виктория:** Класс! Я люблю всё это. Они ответили на мой вопрос, почему именно сейчас дали эти практики. Теперь понятно: мы в стадии квантового перехода. Это помощь.

**Ирина (Пратц):** Мы сотрудничаем с плазмоидами, которые живут в центре Галактики.

### **23:32 Пратц о квантовом переходе и энергии плазмоидов.**

**Виктория:** А как вы для своей планеты используете эти энергии?

**Ирина (Пратц):** Наша планета тоже в контакте с центром Галактики через несколько своих порталов, которые расположены последовательно в виде цепи. А на Земле мы пользуемся помощью тонкоматериальных цивилизаций самой планеты.

**Виктория:** То есть ещё и наши родные плазмойды подключаются.

**Ирина (Пратц):** Мы, например, договорились с Крайоном, он находится в магнитосфере Земли, чтобы он создал проход для наших энергий из центра Галактики в форме воронки.

В дальнейшем мы планируем в период квантового перехода открыть у вас свою базу. В настоящее время мы ведём переговоры о вступлении в Галактическую Федерацию Света или в Межзвёздный Союз. Но для Межзвёздного Союза мы не совсем подходим, потому что у нас другие правила. Мы тоже контактируем и считаем, что плазмойды должны принимать участие в определении судьбы этого Союза. Они тоже разумные существа. А то, что они не могут физически присутствовать на собраниях — это не препятствие.

Можно собираться в Астрале или в телах чувствительных к ним гуманоидов и приглашать их решать вопросы. Поэтому нам больше подходит Галактическая Федерация

Света.

А так как на планете нет войн, систематического насилия, мы подходим к вступлению в Межзвёздный Союз. Только большинство жителей нашей планеты этого не одобрит. Мы бы одобрили, но мы не являемся большинством. Мы поддерживаем обе точки зрения и понимаем.

**Виктория:** Хорошо, будем ждать вашего вступления.

**Ирина:** У них более широкое мышление.

**Виктория:** Это чувствуется, что нет конфликта. Было бы удивительно, если бы они были с такими-то энергиями!

**Ирина (Пратц):** У нас есть энергия, но она нас скорее гармонизирует. Для вас это исцеление на тонком плане с помощью очищения. Нужно помнить, что эта энергия приносит преобразование ваших собственных эфирных матриц. Если человек не готов к такому потоку энергии и мощным преобразованиям, для него может стать стрессовым или болезненным процессом. Может так пойти очищение.

**Виктория:** Я предупреждаю каждый раз, что каждый получает по мере готовности. Больше не всегда лучше. Контролируешь, чтобы дозированно было.

**Ирина:** Они говорят.

(Альеюла и Пратц) Ты наш любимый контактёр и проводник. Потому что у нас воплощалась.

**Виктория:** Как всё совпало: я попала в эгрегор «Кассиопеи». Благодаря ему активировалась эта деятельность. Всё неслучайно в нашей жизни. Я каждый день удивляюсь, как интересно складываются события.

(Альеюла и Пратц) Ты воплощалась не только у нас. У тебя был путь и на других планетах.

## **27:50 Трансперсональный сон. Очищение и активация чакр.**

**Виктория:** Можно им задать вопрос? Мне часто говорят, что на моих практиках засыпают. Я только начинаю говорить что-то, мне потом люди пишут: «Мы на вступительном слове уже заснули». Я стала замечать, что людей в медитацию, погружение или в трансперсональный сон веду, и у меня такое ощущение, что начинаю слышать свой голос со стороны и тоже погружаюсь. Что это? Это ваши энергии? Вы так действуете? Или это мои энергии так проявились? Что происходит?

**Ирина (Альеюла и Пратц):** Это энергии плазмоидов из центра Галактики. Плазмоиды посылают свои фантомы. Мы и наши коллеги присутствуем в астральных телах, чтобы гармонизировать эти потоки и направлять по каналам эфирного тела каждого человека. Бывает так, что для него это мощный поток энергии, и его астральное тело выходит. Оно не удерживается в физическом. И он не может удержать сознание.

**Виктория:** Вот поэтому они предложили трансперсональный сон. Работа идёт во сне. Мы погружаемся в десять вечера и уходим в сон, чтобы не мучала совесть, что заснули и проспали практику.

**Ирина (Альеюла и Пратц):** Ещё энергии плазмоидов из центра Галактики, с которыми мы сотрудничаем. Мы их называем энергиями «Храма Белого Огня». Они активируют чакры людей. Особенно Манипуру и Анахату. То есть чакру воли и чакру чувств. У человека повышается уверенность в себе, идёт избавление, растворение страхов, и раскрываются творческие способности. Ещё он становится целеустремлённым, начинает любить всех и, конечно же, себя. Бывает, что это не нравится его близкому окружению, потому что он сильно меняется.

**Виктория:** Совершенно согласна. Из своего опыта скажу, что это работает. Они действительно поддерживают, если есть какая-то цель, намерение, и она совпадает с ...

**Ирина:** Он волевым становится.

**Виктория:** Да.

### **30:32 Биологические ритмы сна.**

**Виктория:** Интересный вопрос. Они очень любят природные ритмы, всему соответствовать. У нас тоже есть биологические ритмы - внутренние часы. Они привязаны к вращению нашей планеты вокруг Солнца. Ко дню и ночи.

Насколько важно, чтобы мы соблюдали эти часы? Вовремя ложились спать, вставали не в обед. Это большая значимость. У нас есть свет. Мы не привязаны ко времени суток. Или всё равно влияние сохраняется и лучше всё-таки соответствовать природе, а не пользоваться лишним раз благами, которые дают нам возможность поздно лечь спать?

**Ирина (Пратц):** У каждого человека свой индивидуальный ритм мозга. Он может быть как синхронизирован с ритмом планеты и звезды, то есть Земли и Солнца, так и не синхронизирован. В случае, если не синхронизирован, человек будет выбиваться из ритмов.

У вас называют «совами» и «жаворонками». Вижу в памяти контактёра. Те, кто поздно ложится и поздно встаёт, могут лечь после двух часов ночи и встать в девять или в десять часов утра. Есть те, кто встаёт рано в пять-шесть часов, но уже спит в десять-одиннадцать. Это разные ритмы. Чаще всего настройки получены в утробе мамы, от родителей.

**Виктория:** Ирина, спроси, пожалуйста, для человека более гармонично быть «жаворонком» или «совой»? Или мы все орлы?

**Ирина (Пратц):** Для современного мира, когда рано идут на работу, гармоничнее быть «жаворонком». Человек рано встаёт, у него есть время подготовиться к работе. Когда он приходит домой, быстро засыпает.

Если он «сова», ему сложно приспособиться. Просыпается поздно или рано с будильником. Оттого, что проснулся, не доспав своё время, он испытывает утомление, раздражение и недовольство. Его организм не получил той энергии, того отдыха, который был нужен. Он заставил себя встать и пойти на работу.

Конечно, человек может так сделать. Если это происходит часто, у него начинаются заболевания. Идёт гормональный сбой, заболевания нервной системы, понижение иммунитета, и даже увеличивается риск онкологических болезней.

### **34:13 Рекомендации по улучшению сна. Практика при бессоннице.**

**Виктория:** У нас есть препараты с мелатонином или снотворное. Как вы к этому относитесь? Стоит ли их применять или лучше использовать более мягкие способы и по-другому гармонизировать сон? Оправдано ли применение этих препаратов или нет?

**Ирина (Альеюла и Пратц):** Интересный вопрос. Мы подробно не изучали. Скорее, МидгасКаус скажет. Он изучал в том числе и мелатонин.

(МидгасКаус) Да, я изучал ваши препараты. Мелатонин действует несколько мягче, чем снотворные, основанные на транквилизаторах. Но в нём содержится определённая доза гормона. Если его часто или долго применять, более десяти дней, то ваш эпифиз, шишковидная железа, считав информацию, что этот гормон уже есть в крови, начнёт его медленнее вырабатывать.

**Виктория:** Заменили. Можно не работать?

**Ирина (МидгасКаус):** Да. Для чего вырабатывать и тратить белок? Любой гормон — это белок. Для чего тратить аминокислоты, если человек уже принял его. Железы внутренней секреции не имеют разума, как человеческий. Они работают по программам: если есть в крови, то этого не нужно выделять.

**Виктория:** Организм у нас умный. Он быстро приспосабливается.

**Ирина (МидгасКаус):** Поэтому, если есть нарушения сна, то недолго допустимо применять. Но нужно быть осторожным, потому что можно расстроить сон ещё больше.

В случае, когда нужно лечь спать, а у вас нет сна, вы понимаете, что вам вставать, и вы не встанете, будете уставшим. Или встанете, но будете уставшим. Я рекомендую не

думать о том, что вы не можете уснуть. Беспокойство ещё больше отгоняет сон. Просто доверьтесь своему организму. Скажите себе: «Если мне нужен сон, то я усну, но перед этим я сделаю аутогенную тренировку».

Есть такая медитация - аутогенная тренировка. Если вы лежите в кровати и не спите, не нужно заставлять себя заснуть. От этого выделяется гормон стресса, который снижает уровень гормона сна.

**Виктория:** Не можете заснуть, приходите слушать медитацию. Их много.

**Ирина (МидгасКаус):** Вы можете сказать: «Я не могу заснуть». Не нужно заниматься никакими делами. Скажите, что не можете заснуть. У вас появилось время, и можно потренироваться: выполнить расслабление всех мышц.

Ложитесь на спину и представляйте, начиная с ног, ваше тело. Вы лежите на берегу океана. Он состоит из белых волн. Волна накатывается на ваши ноги. С каждым разом всё выше и выше. Когда она откатывает, то уносит из вашего тела напряжение, и всё ваше тело становится расслабленным, мягким, как морской песок.

(Ирина) Что чувствуешь?

**Виктория:** Океаном, который накатывает на этот песок.

**Ирина (МидгасКаус):** Нужно представлять каждый раз, что волна выше. До тех пор, пока ноги, живот, грудь, голову не накроет. Когда волна накроет с головой, представлять, что она уходит в океан, и ваше сознание уходит вместе с ней. Вы ныряете.

**Виктория:** Интересная практика.

**Ирина:** Что чувствуешь?

**Виктория:** Интересно. Погружаешься в океан. Надо попробовать. Это лучше, чем считать баранов. Приятнее.

**Ирина (МидгасКаус):** Лучше расслабляться.

**Виктория:** Можно вопрос о ценности сна? У нас есть в Ведах, и учёные говорят, что психика начинает успокаиваться после десяти вечера. Если до этого время не лёг, полноценного расслабления, восстановления не получится. То есть ценность ночного сна выше, чем дневного. Так ли это? Или не важно во сколько ты лёг. Главное, чтобы ты проспал восемь часов?

**Ирина (МидгасКаус):** Действительно, в разные фазы суток идёт разное восстановление мозга и тела с разной скоростью. Самая высокая скорость наблюдается в период с одиннадцати вечера до шести утра.

**Виктория:** Потом желательно встать и активно действовать?

**Ирина (МидгасКаус):** Я рекомендую, если это возможно, просыпаться не по будильнику, а по вашим внутренним ритмам. Попробуйте сделать так в выходной, когда вы ложитесь и спите, пока сами не проснётесь. Посмотрите, сколько вы будете спать.

**Виктория:** Наверное, будет зависеть от количества накопленного стресса, усталости.

#### **40:52 МидгасКаус об утренних ритуалах.**

**Виктория:** Ещё вопрос. Есть понятие «Брахма-мухурта». Это тоже из Вед. Время примерно за полтора часа до восхода Солнца, оно длится 48 минут. Что это время благостное, полезное для занятий духовными практиками, молитвы, утреннего настроения. Есть ли какое-то объяснение с вашей стороны этому явлению?

**Ирина (МидгасКаус):** Сейчас с ритмом жизни в городах мало людей встречают Солнце на восходе. Поэтому больше играет роль, когда вы проснулись. Если вы выспались и отдохнули, у вас будут чёткие признаки.

**Виктория:** Какие? Многие уже забыли.

**Ирина (МидгасКаус):** Вы не захотите лежать и говорить себе: «Дай мне ещё пять минут». Вы захотите встать и действовать (показывает бодрость). Вам будет неприятно находиться в постели лёжа. Я рекомендую встать и начать любой день с молитвы благодарности Богу за этот день. После этого подойти к окну, поприветствовать Солнце и



ту планету, день на которой настал по календарю, её энергии. Попросить активировать в вашем теле соответствующую этой планете чакру. После этого заняться гигиеническими процедурами и хотя бы 20-30 минут до завтрака уделить элементарным физическим упражнениям.

(Ирина) Что скажешь?

**Виктория:** Я так и живу.

**Ирина (МидгасКаус):** Замечала вялость, если ты проснулась поздно или не позанималась физзарядкой?

**Виктория:** Да. Или, если поздно легла. Но когдаходишь в ритм, начинает не хватать активности и пробуждения.

**Ирина (МидгасКаус):** Запомните, не спорт до боли в теле и изнеможения, а умеренная, в удовольствие, физическая зарядка, будь то ходьба, плавание, движения руками и ногами, напоминающие цигун или йогу. Или ваша собственная утренняя гимнастика. Это время, потраченное на ваше здоровье, самочувствие в течение дня, на себя. И если вы систематически откладываете с одного дня на другой — это признак нелюбви к своему телу.

**Виктория:** А если мы не любим своё тело, как оно отвечает?

**Ирина (МидгасКаус):** А если вы не любите своё тело, то вам будет очень сложно полюбить других, полюбить Бога. Если вы не видите в своём теле отражение Божественных энергий, невозможно увидеть Его где-то ещё.

**Виктория:** Согласна на тысячу процентов.

#### **44:48 МидгасКаус о важности заботы о теле.**

**Виктория:** Что вы можете сказать тем людям, которые отвергают материю. Считают, что это низкое, грязное. Только духовность, а этот мир неважен. Как их убедить?

Может быть, вы подберёте какие-то слова, которые они услышат и поймут, что важно соблюдать баланс. Что наше тело — это та же Энергия Бога, только уплотнённая. Его тоже важно уважать и заботиться.

**Ирина:** Они сказали, что важно всё в теле, в Душе. Пренебрежение чем-то одним приводит к проблемам.

**Виктория:** Хорошо. У Мида на планете придерживаются какого-то режима? Есть ли у них режим, который для них благоприятен? Или всё индивидуально? У них тоже есть день, ночь?

**Ирина (МидгасКаус):** У нас есть свои ритмы. Они заложены генетически и синхронизированы с ритмом планеты. Но нам для сна необходимо меньше времени, чем вам. Примерно 3-4 ваших часа.

**Виктория:** Поделитесь секретами.

**Ирина:** Я и говорю, Мид. Семь-восемь часов спать. Жаль столько времени тратить на сон, потому что мы хотели бы спать меньше, чтобы больше успеть сделать. Он улыбается и говорит.

(МидгасКаус) Вы сами выбрали такие тела. Если вы не будете о них заботиться, они будут болеть. В результате на болезнь, постельный режим, восстановление, на лекарства и врачей вы потратите больше энергии, чем потратили бы на сон и на физические упражнения.

(Ирина) Я подтверждаю, дорогие друзья! Болеть нынче ох как дорого!

**Виктория:** Это точно. Поэтому приходите на медитации, на энергопрактики. Занимайтесь профилактикой.

**Ирина:** Болеть нынче дорого.

**Виктория:** Да, это так.

#### **47:10 Благодарности и пожелания.**

**Виктория:** А есть ли у них какие-то пожелания нам, нашему Проекту?

**Ирина:** Они говорят, что благодарны тебе. Что ты пришла в проект «Кассиопея», где работаешь с людьми. Мы благодарны тебе. Тебя звали на нашей планете Акаэлла. Что чувствуешь?

**Виктория:** Интересное имя. Что-то отозвалось в Душе. Надо над этим подумать. Провалиться в это воплощение.

**Ирина (Альеюла и Пратц):** Ты там занималась психологией животных, изучала природу, разные формы жизни. На одном из этапов своей жизни ты изучала насекомых.

Помнишь похожих на земных ночных мотыльков, только ярко раскрашенных, с размахом крыльев 30-40 сантиметров? Ты протягивала руку на лугу, и они садились тебе на ладонь.

**Виктория:** Ого! Я была героем.

**Ирина (Альеюла и Пратц):** Как ты относишься к бабочкам?

**Виктория:** Бабочек я люблю. А вот с мотыльками у меня особые отношения. Когда я их вижу, у меня что-то непонятное поднимается внутри. Не могу сказать, что приятное. Не знаю.

**Ирина:** У нас мотыльки такого цвета. А те были крупные и разноцветные.

**Виктория:** Любопытно. Надо над этим подумать, повспоминать.

**Ирина (Альеюла и Пратц):** Мы тебе желаем реализации всех твоих планов на это воплощение, мира и счастья в твоей семье, благополучия в государственном, финансовом и родовом эгрегорах. Понимания и повышения твоих вибраций до максимально возможного уровня на это воплощение.

**Виктория:** Благодарю. Я купаюсь в этих энергиях Света и Любви. Я тоже хочу поблагодарить за то, что вы пришли. За то, что вы рассказали о себе, об этих энергиях. Я благодарна Ирочке за встречу, за её передачу информации.

**Ирина (Альеюла и Пратц):** Благодарим Ирину, МидгасКауса за эту встречу. Мы слышали об Ирине как о контактёре, о проекте «Кассиопея».

Проект «Кассиопея» очень многих собрал и объединил в единой идее братства космических миров. Это очень ценно. Пусть для некоторых людей кажется смешным и наивным. Они находятся в том возрасте, когда ещё не способны поверить во что-то сердцем, без доказательств ума.

Не считайте веру без доказательств чем-то ущербным или слабостью. Это великая способность чувствовать Духовный мир. Она вам пригодится во многих других сферах: вере в себя, в Бога, в любой объект и в ваше будущее. Всей Земле мы желаем светлого будущего и решения всех её проблем.

**Ирина:** Я благодарю представителей Террии. Благодарю МидгасКауса за помощь в этом контакте. Благодарю своё Высшее Я за настройку контакта. Благодарю нашего мастера Вику. Она очень хорошо водит на Высшее Я. Я знаю, она меня водила.

**Виктория:** Я помню наши полёты. Вместе ходили.

**Ирина:** У неё очень тонкая чувствительность. Хороший контактёр. Очень доброе, чистое, любящее сердце.

**Виктория:** Спасибо, Ирочка, за такие слова.

**Ирина:** Я всегда говорю искренне. Мне нет смысла кого-то хвалить. Как думаю, так и говорю. Как чувствую, так и говорю.

Дорогие друзья! Благодарю вас за ваши добрые, любящие, светлые сердца. Мы постараемся в нашем проекте «Кассиопея» сделать всё, чтобы вы получили помощь на вашем пути. До новых встреч!

**Виктория:** До новых встреч!

Транскрибатор - АНДЖИ.  
Корректор – Наталья Лялина (проводник к Высшему Я,  
психолог, регрессолог по методу Долорес Кэннон,

Ошо-терапевт медитации «Припоминая забытый язык разговора с Телом-Умом»).