

ВКонтакте: https://vk.com/video-183810725_456243011

YouTube: <https://youtu.be/05K0kRKIQGc>

RuTube: <https://rutube.ru/video/85b851a7edff4035dd1bf9703bdcdf52/>

Аудиоэфир: <https://t.me/AudioCassiopeia/969>

#869 Всё, что вы хотели знать про КЛИМАКС. Как хорошо выглядеть в 50+? Философия старения.

22 января 2026 года.

Участники конференции.

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

Мария Сокальская – соучредитель проекта «Кассиопея», руководитель онлайн-школы «SAKRAL», администратор и модератор соц.сетей и видеоконференций;

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

00:00 Начало видео.

00:17 Вступление.

Ирина (МидгасКаус): Часто женщины боятся не выполнить своё предназначение, не дать детям то, что они хотят. Эти тревоги и страхи скапливаются в первой чакре, которая влияет на опорно-двигательную систему. Важно высыпаться, отдыхать, медитировать. Очень хороши аутогенные тренировки перед сном. Лёг спать, поговорил со своим Высшим Я. Прочитал настрой: Эслеровский, Бурхадский. Сделал 15-минутную аутогенную тренировку. Направил Свет Любви ногам, рукам, кишечнику, желудку, сердцу, печени. Поблагодарил все органы за то, что они весь день работали. Пожелал им спокойной ночи. И представил, что ты в форме облачка выходишь вверх и уплываешь по лучу Света.

Но она же позаботилась о том, чтобы приготовить ужин. Тела она накормила. А Души наполнить любовью как собирается? С помощью уставшего взгляда не получится. Обязательно нужна беседа. Хотя бы короткая. Это очень важно. Не менее важно, чем накормить тело и помыть его.

01:56 Приветствие.

Ирина: Приветствую вас, дорогие друзья! Всем доброго времени суток. Меня зовут Ирина Подзорова. Я являюсь контактёром с внеземными и тонкоматериальными цивилизациями, с Духовным миром. Сегодня я пригласила моего куратора МидгасКауса с планеты Эслер, биолога, психолога, специалиста по Земле и энергетическим полям. Нас с Марией интересует взгляд науки Межзвёздного Союза на такую проблему для многих женщин, как климакс. Правильно я понимаю, Мария?

Мария: Да, совершенно верно! Приветствую тебя, Ирочка! Приветствую, Мид! Спасибо тебе большое, что ты нас поддерживаешь в нашей любознательности, в нашем познании себя, своего вида.

02:56 История и особенность климакса у женщин земной расы.

Мария: Сегодня у нас очень важная тема для самой прекрасной половины нашего человечества, которая затрагивает всех рано или поздно. Это менопауза и климакс. Нам очень интересно узнать, когда появилась эта особенность в нашей расе. Была ли она

изначально, сразу после создания нашего гибрида. Мы знаем, что жили очень долго, и у нас долгое время была способность к размножению. Поэтому интересно узнать с самого начала.

Ирина (МидгасКаус): Была ли у вас особенность? Какая?

Мария: Наступление климакса у женщин с начала создания нашего вида, нашего гибрида. То есть прекращение возможности продолжения рода.

Ирина (МидгасКаус): Да. Только наступало позднее. Было гармонизировано с продолжительностью жизни. Это защита рода, защита маленького ребёнка, всего родового эгрегора, от того, что он родится слишком поздно, когда его родители умрут, и останется один в опасном мире.

05:00 Инстинкты и климакс.

Ирина (МидгасКаус): Климакс как прекращение возможности рожать детей. Всё, что связано с женщинами, с мамами — это естественная, инстинктивная защита тела.

(Ирина) Показывает, что это заложено в инстинкте размножения.

(МидгасКаус) Она есть и у животных. Ты знаешь, что у животных тоже есть климакс?

Мария: Не задумывалась об этом. Честно скажу.

Ирина (МидгасКаус): Имеются в виду млекопитающие, которые со временем перестают испытывать половое влечение друг к другу. Чем ближе момент смерти тела, тем ниже вероятность зачатия и рождения новой жизни, новых детей. Млекопитающие требуют того, чтобы мама о них заботилась: давала им своё молоко и давала возможность вырасти, адаптироваться к природе, к тому, чтобы добывать себе пищу, пропитание, чтобы выживать. И если женская особь, женщина, животное, самка, её Душа выйдет из воплощения, то есть тело умрёт, а у неё будут маленькие детёныши, они не выживут. Это нарушит эволюционный процесс. Они не передадут свои гены дальше. Это будет противоречить усилиям плазматидов, которые создают новые виды.

Мария: С животными всё понятно.

Ирина (МидгасКаус): Этот же инстинкт есть и у людей. Без него ваше размножение было бы просто необходимостью, но не было бы влечения между вами.

Мария: У нас, в отличие от животных, есть род, семьи. Бабушки, дедушки, другие родственники могли бы поддерживать.

Ирина (МидгасКаус): Инстинкт остался прежним. Потому что именно мама важнее всего для ребёнка.

Мария: Это так.

08:08 Климакс у мужчин.

Ирина (МидгасКаус): У мужчин тоже есть климакс, но он не выражен. Часто способность зачинать детей сохраняется у мужчин, несмотря на климакс, до глубокой старости. Если глубокий старик вступит в половой контакт с молодой женщиной или девушкой, есть вероятность, что она может от него забеременеть, зачать и родить ребёнка. Хотя у мужчин снижается с возрастом, но полностью не прекращается, в отличие от женщин. У мужчин половой инстинкт, как часть инстинкта размножения, работает по-другому. Мужчина выступает как носитель семени. Основная забота о ребёнке, о первых годах его жизни, пока он станет самостоятельным, возлагается на женщин.

09:22 Климакс в других цивилизациях.

Мария: Скажи, пожалуйста, а как этот вопрос решён в других антропоморфных цивилизациях? Если мы скалируем (масштабируем) продолжительность жизни, то у таких долгожителей, как Бурхад или других цивилизаций, тоже есть преклонный возраст. Например, Аштар для нас – пример долгожителя.

Ирина (МидгасКаус): Аштар хотя и старей, но мужчина. Он ещё может иметь

детей.

Мария: У женщин как это выглядит в других антропоморфных цивилизациях?

Ирина: Спросим. На планетах Межзвёздного Союза у женщин есть климакс?

(МидгасКаус) Нет. Не потому, что у нас инстинкты другие. У нас есть технологии воздействия на генетику, которые блокируют гены, вызывающие климакс в женских половых органах. Мы это делаем с согласия своих Высших Я. Вернее, наши предки это сделали с согласия их Высших Я. Изобрели и передали нам технологию. Благодаря ей женщины до выхода из воплощения остаются молодыми и способными к деторождению, как в молодости и среднем возрасте. Кто-то желает технологию использовать. Кто-то не желает. Дело добровольное.

11:28 Гормональные изменения.

Мария: Это понятно. Скажи, пожалуйста, всегда ли этот процесс был таким сложным и болезненным? Все знают, кто вступил в этот возраст или фазу, что процесс связан с такими неприятными явлениями, которые сказываются не только на состоянии психики, настроения, но и на состоянии организма.

Ирина (МидгасКаус): Подобные гормональные изменения каждая женщина испытывала в период, когда становилась женщиной. Когда её половые гормоны включались в работу, её тело менялось. Всё это воздействовало на нервную, сердечно-сосудистую, пищеварительную систему. Если ты вспомнишь себя за 6–7 месяцев до первой менструации, тебя кидало то в жар, то в холод. Была слабость, часто билось сердце. Что скажешь?

Мария: Я помню только потливость рук. Меня как-то этот период особо не беспокоил. Большая разница в том, что не было, например, разрушения костных тканей из-за нехватки эстрогена. Я бы не смогла это приравнять. Потому что процессы в преклонном возрасте ведут к разрушению организма.

Ирина: Он показывает, что на сердце и на нервную систему это действует так же. Идёт гормональная перестройка.

(МидгасКаус) У подростков в этот период часто бывают раздражительность, головные боли, боли в сердце. Ещё бывает недостаточность внимания. Подростки в этот период ещё учатся в школе. Они часто отвлекаются, им сложно удерживать внимание. Это воздействие на нервную систему.

Мария: Скажи, пожалуйста. Этот механизм был осознанно заложен в наш генотип при создании, или что-то поменялось позднее автоматически?

14:32 Генетический механизм земных женщин.

Ирина (МидгасКаус): Это естественный генетический механизм изменения ваших тел. Он был вложен в вас не генетически, а унаследован от животных.

Мария: И всегда был сложным? Всегда сопутствовал таким изменениям? Я имею в виду именно климакс, когда из-за нехватки гормонов развиваются сопутствующие заболевания, как остеопороз, например, у женщин.

Ирина (МидгасКаус): Да. Развивается не потому, что климакс. Это реакция Души на то, что женщина теряет чувство опоры. Чем старше она становится, тем больше у неё страхов. Окончание жизни не в том состоянии, в котором она хочет. Это говорит о том, что часто женщины боятся не выполнить своё предназначение, не дать детям то, что они хотят. Тревоги, страхи скапливаются. Блоки в первой чакре влияют на опорно-двигательную систему. И кости становятся хрупкими.

Мария: То есть гормональный фон не влияет, как думают наши медики?

16:23 Роль первой чакры и энергии в заболеваниях опорно-двигательного аппарата женщин.

Ирина (МидгасКаус): Нет. Это сопутствующий фон. Влияют три фактора. Либо

блок в первой чакре, либо недостаточно энергии. Бывает, нет блока, но недостаточно энергии в первой чакре. Нет связи с Землёй, заземления. Это провоцирует заболевания опорно-двигательного аппарата. Не только остеопороз, но и остеохондроз, артрит, артроз, заболевания мышц.

(Ирина) Показывает: «Разные боли в мышцах и заболевания зубов».

Ирина (МидгасКаус): Первое – то, что человеку видно. Кости, которые видны – это зубы. Частые заболевания зубов: кариесы, пародонтоз. Заболевания корней зубов, выпадение зубов, зубная боль. Часто повторяющиеся флюсы и т.д. Показывают на проблему с первой чакрой. Даже когда остальные кости ещё не стали хрупкими.

18:25 Недостаток витамина D – вторая причина заболеваний опорно-двигательного аппарата при климаксе.

Мария: Мид, спасибо тебе большое!

Ирина (МидгасКаус): Вторая причина – это недостаток витамина D. При недостатке витамина D любое количество кальция, которое вы употребите, не будет переходить в кости. Оно будет откладываться в ваших артериях, провоцируя атеросклероз. Большая проблема атеросклероза связана не столько с холестерином, сколько с кальциевыми отложениями.

Мария: Да, важная информация.

Ирина (МидгасКаус): В артериях, в аорте особенно, в других крупных артериях откладывается кальций из крови, которого человек потребляет много. Ещё потребляет добавки с кальцием, чтобы не было остеопороза. При этом у него недостаточность витамина D. Переизбыток кальция не может уйти в кости. Кости остаются мягкими и хрупкими. Избыточный кальций может откладываться в желчном пузыре, в почках, в мочевом пузыре, провоцируя развитие песка, а потом и камней в этих органах.

Кальциевые камни самые твёрдые и практически не подлежат растворению вашими препаратами. Вы ещё не научились их удалять отдельно. Есть операции, когда желчный пузырь вскрывают. Но это очень сложная операция. Чаще всего удаляют их вместе с желчным пузырём.

Что касается почек. Образование камней в почках провоцирует хронические боли в этой области: гидронефроз, растягивание почечной лоханки, нарушение оттока мочи и повышение уровня почечного гормона в крови, который сужает сосуды и вызывает рост кровяного давления.

Мария: Да, всё взаимосвязано.

20:52 Избыточность фтора – третья причина хрупкости костей.

Ирина (МидгасКаус): Всё взаимосвязано. Что касается третьей причины. Я о ней говорил. Это избыточное использование фтора, который вытесняет кальций из соединений в костях и занимает его место. Поэтому кости становятся хрупкими.

Мария: У нас есть ошибочное представление, особенно в стоматологии, что все зубные пасты должны быть с фтором. Для укрепления зубов.

Ирина (МидгасКаус): Ладно, зубные пасты. Бывает фторированная вода.

Мария: Да.

Ирина (МидгасКаус): Есть, кстати, минеральные воды, которые содержат фтор в растворимой форме. Но фтор — это элемент, необходимое количество которого находится во многих продуктах.

Мария: То есть нет необходимости искусственно добавлять фтор в зубную пасту, обычную или минеральную воду?

Ирина (МидгасКаус): Даже если вы чистите зубы зубной пастой с фтором, он не сможет проникнуть через эмаль или слизистую оболочку рта в зубы.

Мария: Спасибо. Очень важная информация. Я думаю, что многие это посмотрят.

(Ирина) Он мне показывает: если вы чистите зубы, и на тюбике написано

«активный кальций», если он добавлен в зубную пасту в форме карбоната, глюконата или хлорида кальция, он не способен проникнуть за то время, пока вы чистите зубы, в эмаль и заделать отверстие. Это невозможно.

Мария: Благодарю, Мид. Очень ценная информация.

Ирина: Смешно?

Мария: Грустно, что наша цивилизация и наши люди осознанно или неосознанно находятся в таких заблуждениях. Искусственно ухудшают своё здоровье.

23:15 Особенности ухода за зубами.

Ирина (МидгасКаус): Можно чистить зубы составами, состоящими из трав: с добавлением ментола, он освежает дыхание, эвкалипт, календула, ромашка, тысячелистник. Их экстракты, добавленные в пасты или порошки, укрепляют дёсны, снижают количество ротовых трихомонад и других микроорганизмов, которые вызывают своими кислотами нарушение естественной защитной плёнки на эмали зубов. Подходят естественные. Использование агрессивных антибактериальных веществ, подобие хлоргексидина, не даёт ничего. Воздействие кратковременно, чтобы микробы погибли. Они вырабатывают устойчивость к такому воздействию.

Мария: Благодарю! У нас есть зубные пасты без фтора. Появились осознанные производители, которые их производят. И я ими давно пользуюсь. Уже несколько лет. Обратила внимание, что меньше камней на зубах появляется, меньше изменения цвета.

Ирина (МидгасКаус): От того, что ты используешь зубную пасту без фтора, твои зубы быстрее разрушаться не станут.

Мария: Наоборот. Состояние улучшилось.

(Ирина) Они говорят, что если вы будете без фтора покупать пасту, это будет... Сама знаешь, что говорят.

Мария: Да. Всеобщее заблуждение. Я очень рада, что есть альтернатива.

(Ирина) Даже стоматологи говорят: «Если вы будете покупать зубные пасты без фтора, у вас будут разрушаться зубы». Маша несколько лет пользуется без фтора и ничего.

Мария: Перестали образовываться камни на зубах.

(Ирина) Улыбнись. Как видите, у неё все зубы свои.

Мария: Да.

(Ирина) Несмотря на использование пасты без фтора.

Мария: Без фтора.

Мидушка, нам очень интересно узнать о процессе климакса с твоей точки зрения. Мы уже много раз убеждались в том, что ты знаешь наш организм и все процессы, которые в нём происходят, лучше, чем мы сами и наши медики. Возможно, мы что-то узнаем новое, интересное. Нам интересно узнать твои советы, как этот период пройти самым благоприятным образом без понижения вибраций.

Ирина (МидгасКаус): Пройти самым гармоничным образом. Обязательно проверить всю свою чакральную систему. В любом возрасте советую не игнорировать.

26:44 Важность энергетического здоровья и состояния чакральной системы.

Ирина (МидгасКаус): Людям, которые подходят к окончанию воплощения, с каждым годом этот момент ближе. Очень важно в этот период следить за состоянием чакральной системы. Не менее важно, чем следить за гигиеной тела и физическим здоровьем. Вы, земляне, в большинстве своём стали уделять повышенное внимание своему телу и здоровью, часто наблюдаетесь у врачей, сдаёте анализы, следите за динамикой состояния крови. Это очень хорошо: забота о своём здоровье.

Даже я знаю о том, что следить и поддерживать своё здоровье у вас может быть финансово дорого. Эти вложения направлены не только на продление срока воплощения. Смотря как вы выполните задачу воплощения. Скорее, от этого зависит качество вашей

жизни, любого срока воплощения, который у вас есть. Один и тот же срок можно прожить в разных состояниях. Понимаешь, о чём я?

Мария: Конечно.

Ирина (МидгасКаус): Поэтому я рекомендую вам: так же, как вы следите за физическим здоровьем, гигиеной, одеждой, модой, косметикой, за волосами и так далее, такое же внимание и даже больше уделяйте своему энергетическому здоровью. От этого зависит ваше физическое здоровье, вибрации, ощущение Высшего Я как части Бога, и выполнение задач вашего воплощения.

Мария: Да. Мы уже поняли в нашем проекте «Кассиопея».

29:10 Психологические аспекты климакса.

Ирина (МидгасКаус): Смотрите, как это важно гармонизировать себя. В том числе и при климаксе. Первое – продолжать принимать своё тело.

Что нужно делать, чтобы гармонизировать? Я тебе скажу первое правило. На психологическом уровне. Несмотря на изменившиеся ощущения тела, что оно стало быстрее уставать, у него начались боли, ощущения, которых ранее не было, всё равно продолжать принимать своё тело как любимый храм Духа. Да, оно меняется. Этих изменений не нужно бояться. И не нужно на них злиться.

(Ирина) Показывает: обижаться.

(МидгасКаус) Если возникают боли, как я учил, через Ирину, мы разговариваем с органом. Спрашиваем у него, что он хочет сказать болью. Это всегда просьба о помощи вашей Душе. Возможно, из-за перемены гормонов, биоритмов в вашем возрасте какие-то элементы вашей пищи стали избыточными или, наоборот, их стало недостаточно для вашего тела. И нужно что-то поменять, например, в питании, в приёме лекарств, биоактивных добавок. Возможно, нужно избавиться от микробов или паразитов.

Ранее они могли не мешать. А как только ваше тело стало стареть, оно стремится избавиться от лишних нахлебников, чтобы сосредоточить энергию на своих клетках. Чтобы дать возможность вашей Душе прожить в этом теле столько, сколько будет необходимо для её роста.

(Ирина) Что скажешь?

Мария: Этот совет важен в любом возрасте, независимо от того, какие процессы наш организм проходит. Наблюдаются явления повышенной раздражительности, перепадов температуры, когда женщин бросает из жара в холод. Когда такие гормональные процессы идут, такое влияние на организм, то повышается раздражительность, чувствительность, обидчивость, на которые очень трудно влиять. И, соответственно, вибрации это не повышает у женщин в конце воплощения.

32:20 Гормональные изменения и питание.

Ирина (МидгасКаус): Можно спросить у тела, если есть боль, головокружение, негативные ощущения, которые вызывают страдания, дисгармонию. Если наблюдаются приливы жара, сердцебиение, воспринимайте это как гормональную перестройку. Ваше тело приспособливается. Даже если вы у него спросите, что происходит, оно вам скажет, что изменился состав гормонов. Поэтому ваша нервная система посылает вам ощущение жара.

(Ирина) Сейчас показывает расширение сосудов.

33:10 Натуральные продукты и метаболизм.

Ирина (МидгасКаус): Очень важно правильно сбалансированно питаться. Уберите из своего рациона как можно больше искусственных продуктов с красителями, консервантами, которые часто неестественны для вашего тела. Оставьте пусть небольшое и ограниченное количество продуктов, но натуральных, природных, которые содержат все необходимые питательные вещества и не раздражают ваши печень и почки, которые уже

замедляют свой обмен веществ, метаболизм и не могут так эффективно избавляться от токсинов в пище, как это было в молодости. Помните, что один бокал алкогольного напитка в 50 лет переносится печенью и почками с большими последствиями для организма, чем при аналогичных напитках в 20 лет.

Мария: Да, возможно.

Ирина (МидгасКаус): Замедляется всё.

Мария: Да, все процессы замедляются, в том числе и обмен веществ.

34:45 Работа со стрессом в период климакса.

Ирина (МидгасКаус): Больше отдыхайте. Я даже не говорю о стрессах. Понятно, что нужно устранять причины. Не стресс устранять и пить пустырник или ещё что-то. Пустырник для снятия симптомов, конечно, не помешает, если острая ситуация. Но необходимо параллельно заниматься поиском корней своего стресса: что именно не устраивает и пугает. Убирать корешки, а не оставлять их в земле. Не срывать только верхушки.

Как вы пропалываете огород, дорогие друзья? Если пройдёте и сорвёте все верхушки, через три дня там опять будут заросли. Вы так не делаете? Вы сначала польёте землю и будете удалять сорняки с корешками. Правильно?

Мария: Конечно.

Ирина (МидгасКаус): Да. Так и здесь. Необходимо смотреть в корень проблемы. Если вы этого не умеете, добро пожаловать на курсы «Кассиопеи».

Мария: Совершенно верно. Мы помогаем людям в любом возрасте, в том числе и в переходных. Я упоминала, что повышается раздражительность даже по пустякам, когда женщинам очень сложно себя сдерживать.

Ирина (МидгасКаус): Не надо себя сдерживать. Нужно искать причину.

Мария: И причина известна. Это гормональные изменения.

36:22 Гормоны и раздражительность при климаксе.

Ирина (МидгасКаус): Нужно искать причину, почему с помощью энергии раздражения вы реагируете на данные гормоны. Гормоны – это ваши молекулы. Если вы будете гармонизированы внутри, они не будут вызывать раздражительность, а будут вызывать гармонию.

Мария: Раздражительность вызывает нехватка? Когда становится меньше женских гормонов, эстрогенов.

Ирина: Он говорит, что есть ещё гормон стресса, который выделяется в момент стресса.

(МидгасКаус) И уменьшение количества женских гормонов. Вспомни состояние, когда их было так же мало. До полового созревания. Это раздражало девочку?

Мария: Нет. Но она не была к ним привычна. У неё их и до этого не было. То есть состояние тела было гармоничным.

Ирина (МидгасКаус): А когда они увеличились, состояние тела стало не гармоничным? Так?

Мария: Был переходный период, когда тоже была раздражительность, чувствительность и обидчивость, как обычно у подростков бывает.

Ирина (МидгасКаус): Если работать над собой, то этот период пройдёт мягко. Если человек в детстве, почему это незаметно? Часто он ещё не успел накопить блоков. А у того, кто прожил жизнь, блоки могут быть. Что он от себя прячет? Даже не знает, когда спрятал, и что в нём есть.

38:39 Духовное состояние и поведение женщины в климаксе.

Мария: Понятно. Всё зависит от состояния вибраций. Не состояние тела влияет на вибрации, а наше изначальное духовное состояние влияет на прохождение всех процессов

в теле.

Ирина (МидгасКаус): Да. Если женщина милая, добрая, воспитанная, в её ауре, чакрах, психике что находится и в каком состоянии, не знает даже она сама.

Мария: Да, это нам известно.

Ирина (МидгасКаус): Никто не знает. Не знает и она, как поведёт себя в той или иной ситуации. А её поведение будет зависеть от того, какие у неё ментальные установки, есть ли блоки. Если есть, то какие. Например, если она увидит на улице, прочитает или увидит по телевизору, что сильный обижает слабого, что она почувствует?

Мария: Может почувствовать возмущение, сочувствие.

Ирина (МидгасКаус): Да. А это гармонизирует её состояние?

Мария: Всё зависит от того, как она на это реагирует, что она об этом думает. Если она будет возмущаться....

Ирина (МидгасКаус): Если она будет возмущаться, то это гармонизирует её состояние?

Мария: Нет, конечно.

Ирина (МидгасКаус): По какой причине она возмущается? И может ли она не возмущаться?

Мария: Конечно. Когда она осознаёт, что, сидя на своём диване, эту ситуацию изменить не может. Но ты знаешь нас очень хорошо. Одно дело об этом философствовать и рассуждать, а когда появляется ситуация, очень сложно себя сдерживать. Особенно когда имеется внешнее влияние нашего организма.

41:20 Триггеры и духовный рост.

Ирина (МидгасКаус): Когда всё спокойно и вокруг ничего не происходит, она за пять минут до этого могла и не знать, что испытает эту эмоцию, если увидит событие. Значит, событие послужило триггером для проявления того, что есть в ней. Часто наставники Духов, которые воплощены в материальном мире, Ангелы-Консультанты (их я называю наставниками) и наши Ангелы-Хранители видят из Духовного мира, какие события послужат триггером к выявлению наших болезненных точек. Они являются точками нашего роста. Чтобы мы столкнулись с ними, специально подстраивают события.

Мария: Очень интересно, что такие механизмы для нашего роста и проверок на стабильность и осознанность разделены неравномерно между полами. Такое ощущение, что на женщин возложено больше через тело. Через механизмы в её теле можно запустить больше точек роста. В том числе и до наступления климакса, когда у нас каждый месяц проходит менструация, и женщины склонны иногда к чувствительности и раздражительности. Неадекватные реакции.

43:05 Различия в организме мужчин и женщин.

Ирина (МидгасКаус): А как тело отражает Душу? Та Душа, которая вошла в женское тело, она проявила свою женскую энергию. Ту энергию, которую вы называете женской. И если мы смотрим на тело мужчины и женщины, то по многим факторам понятно, что мужчина по силе мышц, по реакции, по скорости и так далее превосходит женщину. Но по силе иммунитета, по способности переносить боль, женский организм превосходит мужчину, в том числе душевную боль. В этом отношении, конечно, бывают разные случаи, но если смотреть в среднем, мужчины чаще и быстрее ломаются от психологической нагрузки и боли. Что значит, ломаются? Уходят от этого, ломается их воля. Понимаешь, о чём я говорю?

Мария: Конечно, конечно.

Ирина: Что скажешь?

44:22 Продолжительность жизни. Исследования.

Мария: Продолжительность жизни женщин, как неудивительно, в среднем по

нашей планете выше, чем у мужчин.

Ирина (МидгасКаус): Я недавно закончил исследование. В ваших средствах информации, которые я изучал через эгрегоры, через контактёров, в земной литературе и кинематографе есть такой жанр, который называется ужасы, о мертвецах и вампирах. Фантастические, выдуманные сюжеты.

Мария: Инопланетяне.

Ирина (МидгасКаус): Да. Разные фантастические сюжеты. Я недавно закончил психологическое исследование и даже написал по нему диссертацию. В диссертации я указал, что примерно 75–80% потребителей этого жанра женщины.

Мария: Интересно, почему?

Ирина (МидгасКаус): Любите вы всё это.

Мария: Мне, например, этот жанр совсем не откликается.

45:42 Реакция мужчин и женщин на ужасы.

Ирина (МидгасКаус): Мужчины избегают таких тем. Потому что они реагируют на описание болей, страданий, ужаса. Несмотря на то, что внешне они более закрыты и суровы, внутри они более чувствительны к этому.

Мария: Хотя больше склонны к развязыванию войн, как мы видим.

Ирина (МидгасКаус): Развязывание – это внешнее. Это желание конкуренции, желание быть на вершине. Это власть. А здесь имеется в виду, когда становишься свидетелем. Тот, кто смотрит фильм, видит на экране, а тот, кто читает книгу, создаёт образ и становится мысленным свидетелем того, что происходит. Мужчины и женщины на это по-разному реагируют. Мужчины чаще пишут такие истории или снимают о них фильмы. Женщины тоже есть, но мало. А вот женщины являются основным потребителем как детективов, так и триллеров. Причём, чем трагичнее история, чем больше в ней крови и всяких подробностей, тем больше женщины, по сравнению с мужчинами, обращают внимание на это произведение и дочитывают или досматривают до конца.

47:37 Пример с фильмом «Страсти Христовы».

Мария: Ты выяснила, по какой причине такое?

Ирина: Да, я помню, о чём он говорит. Я тоже кое-что читала у Стивена Кинга. Он интересно пишет.

Мария: Я тоже в детстве читала.

Ирина: Я знаю российских похлеще. Сейчас Мид говорит, а я вспомнила. Как смотрела ещё до «Кассиопеи» со своим сожителем Андреем фильм «Страсти Христовы». Последние 12 часов его жизни. Может быть, помнишь?

Мария: Да.

Ирина: Ты смотрела?

Мария: Тяжёлый фильм.

Ирина: Ты смотрела?

Мария: По-моему, смотрела. Это было очень давно.

Ирина: Да, давно было. Сколько мне было лет? Двадцать два-двадцать три. Прошло больше 10-ти лет. Со мной смотрел Андрей. Мы уже жили тогда. Когда он сначала смотрел, через каждые 10 минут вздыхал: «Что происходит?» Когда стали прибывать к кресту Иисуса, он вскочил и сказал: «Как можно это смотреть? Я не буду смотреть!» Вышел во двор и не заходил, пока фильм не закончился. Я ещё подумала: «Мужчина. Как он может так себя вести?» А Мид говорит, что ничего удивительного нет.

(МидгасКаус) Потому что женщины по-другому реагируют на страдания других. А мужчины реагируют очень остро. Им сложнее пережить страх и беспомощность в связи с картинами страданий, унижений и боли. У женщин в этом отношении более сильный характер.

Мария: Мужчины плохо переносят боль. У них очень низкий болевой порог и

слабая нервная система. Им сложнее это переносить?

Ирина: Я сейчас отвечу. МидгасКаус, кто в России пережил 90-е – любого Кинга прочитают.

Мария: Это точно. Человек – очень адаптивное существо.

Ирина: Правда?

50:40 Климакс и жизненные задачи.

Мария: Да. Женщины в силу того, что должны рожать. А это испытание для тела. Мид, скажи, пожалуйста, с чем связано то, что у некоторых женщин климакс начинается рано? У некоторых даже в тридцать лет. А у кого-то очень поздно. У нас есть случаи, когда женщины за шестьдесят рожали детей.

Ирина (МидгасКаус): Зависит от её жизненной задачи. Если есть жизненная задача родить и договор с Душой в позднем возрасте, то её Высшее Я воздействует на тело так, что временно блокируется включение генов, отвечающих за климакс.

Мария: Определённые гены отвечают за включение процесса климакса?

Ирина (МидгасКаус): За включение механизмов, отключающих производство женских гормонов.

51:47 Влияние женских гормонов на организм.

Мария: Правильно ли тебя поняла, что низкое содержание женских гормонов не обязательно будет негативно влиять на состояние всего организма?

Ирина (МидгасКаус): Не обязательно. Тело к этому приспособлено генетически.

Мария: Очень хорошая новость. Я думаю, это самое главное послание нашей беседы сегодня о том, что низкие женские гормоны не являются причиной проблемы заболеваний в теле. Через поддержание, как ты сказал, здорового образа жизни, сокращение ненужных нам ядовитых веществ и работы с чакральной системой этот период жизни можно пройти достаточно мягко, без неудобств, потрясений и дискомфорта?

52:58 Борьба с тягой к вредным продуктам.

Ирина (МидгасКаус): Я знаю многих людей, кто в этом возрасте любит сладкое, вредные продукты для своего организма в больших количествах. За это не стоит себя ругать. Это настройка вашего организма, привычка. Не стоит насильственно ограничивать, чтобы испытывать стресс. Нужно серьёзно с собой поговорить.

Если всё равно есть желание, тяга к этим продуктам, и бывает такое, что ничего другого не хочется, тогда рекомендую провести процесс. Он используется для избавления детей от тяги к вредным продуктам. Нужно купить достаточное количество продукта, если вы не можете сократить его потребление до пары раз в неделю в небольших количествах. Нужно есть большое количество этого продукта в день. Два-три раза питаться только им. Без других продуктов. Пить только воду вместе с ним.

(Ирина) Как тебе такой способ?

Мария: Могу себе представить, что может подействовать. Зависит от того, какой продукт.

Ирина (МидгасКаус): Даже если он будет вами очень любим, через несколько дней ваше мнение изменится.

Мария: У меня нет таких продуктов. Поэтому я не могу предложить себя как кандидата.

Ирина: А ты что любишь?

Мария: Если я задумаюсь, люблю абсолютно всё. У меня много разнообразных продуктов, которые мне доставляют удовольствие. Я могу от них отказаться, в том числе от сладостей.

Ирина: Отказаться-то могут все. С какими мыслями и чувствами играет роль.

Мария: Если они есть, с удовольствием поем. Но если под рукой их нет, то я не буду страдать и не буду искать их.

Ирина (МидгасКаус): Некоторые люди испытывают раздражение на себя, что нарушился их комфорт, что они не имеют права позволить себе то, что хотят. Тот же механизм действует в случае, если человек зависим от алкоголя или табака. Если мы говорим о табаке, алкоголе, можно в небольших количествах, как традиция в праздники. На Земле это распространено.

Что касается табака, в отличие от пищи, он не несёт никаких полезных свойств. Любая пища, даже если вы едите сладкое, содержит вещества, которые питают хотя бы ваш мозг. Глюкозу, например. Колбаса, жареная картошка содержат белки, жиры, необходимые для вашего тела. Табак не содержит ничего, кроме токсических веществ. А многие им увлекаются.

Мария: Я отношу к разделу наркотических веществ. От них действительно нет никакой пользы. Хотя у нас есть представление о том, что вина, например, красные...

Ирина: А я знаю наркотические. Для меня наркотик – это омлет. Он (Мид) ещё говорит: «Яичница с беконом».

Мария: Наркотик – это то, без чего организм может обойтись? И он организму вредит. А омлет, наоборот, продукт полезный.

Ирина: Я говорю в плане удовольствия.

Мария: В плане удовольствия – да. У нас есть представление, что вина, красные особенно, имеют в небольших количествах благоприятное влияние на организм.

Ирина (МидгасКаус): Да. Дело в количестве и в скорости обмена веществ. Здесь нужно быть аккуратным.

58:00 Питание при климаксе.

Ирина (МидгасКаус): Хочу сказать о питании пожилых людей. Не только об ограничениях. Если вам чего-то хочется, позволяйте себе всё. Но главное, чтобы было разнообразие. Зацикливание на одном виде пищи в течение многих недель, месяцев или лет, нежелание включать в свой рацион другие продукты чаще всего ведёт к проблемам, к дефициту одних и к избытку других веществ.

Мария: Мид, скажи, пожалуйста, во время климакса, в переходном возрасте, какие системы и органы особенно подвержены ослаблению, повреждениям? Мы уже поговорили о костях. О том, что кости у женщин, особенно в этом возрасте, подвержены ослаблению. Есть ещё какие-то органы и системы, на которые следует обратить внимание в этот период?

Ирина (МидгасКаус): На все органы нужно обращать повышенное внимание. Что касается климакса, здесь необходимо: первое – полноценное разнообразное питание.

Ирина: Я тебе не буду говорить о наших женщинах. Тем более тех, которые в климаксе. У них уже пенсия. Какой разнообразный стол? Какой они себе могут позволить? Он говорит: «Лучше понемногу, но разнообразно».

Мария: Я думаю, овощи не самые дорогие продукты у нас. Местные овощи и фрукты.

Ирина: У нас есть книга. Я её видела в книжном магазине. Представляешь, как называется? «Тысяча и одно блюдо из картофеля».

Мария: Но разнообразным его не назовёшь.

Ирина: Как думаешь? Можно столько блюд из картошки приготовить?

Мария: Очевидно, можно. Единственное, что разнообразно?

Ирина: У меня такой фантазии нет. Он говорит: «Книга показывает, несмотря на то, что один овощ, люди хотят написать книгу или прочитать, где описан тысяча один рецепт из одного овоща. Подсознательно организм подсказывает, что необходимо разнообразие».

Мария: Да, разнообразие нужно. Для нашего организма и для нашего мозга, чтобы

он постоянно находился в форме.

1:01:18 Рекомендации при климаксе.

Ирина (МидгасКаус): Первое – полноценное питание.

Второе. Физическое движение, чтобы не утомляться. Чтобы оно приносило радость. Прогулки, плавание, танцы. Без резких движений и рывков, плавное. Китайская гимнастика цигун, лёгкие формы йоги — это показано, будет приносить радость, бодрость и продление молодости.

Третье. Повышение иммунитета. Нужно начинать постепенно. Контрастный душ, закаливание, обтирания, чтобы быть приспособленным к жаре и холоду. Это повышает иммунитет.

Мария: В приливах жара у женщин, насколько я знаю. Или холод тоже бывает.

Ирина: Он имеет в виду водой, то холодной, то горячей. Мы закаливанием называем.

Мария: Это в любом возрасте полезно.

Ирина (МидгасКаус): В пожилом возрасте осторожно. Начинать с небольших перепадов температур. Например, есть такая тренировка иммунитета. Он показывает: в один таз налить горячую воду, а в другой – холодную. Ноги опустить сначала в горячую воду, потом вытащить и резко опустить в холодную.

Мария: Да, я знаю такие процедуры в саунах.

Ирина: Он говорит: «Ты сначала сделай так, чтобы разница была небольшой: в одном – горячая, а во втором – тёплая. Постепенно, когда кожа привыкнет, снижай температуру во втором». Что скажешь?

Мария: Это известные процедуры. Я их в сауне принимаю.

Ирина: Ты их делала?

Мария: Да.

Ирина: И какие ощущения?

Мария: Очень приятные, когда привыкаешь.

Ирина: А когда начинаешь?

Мария: После процедур в сауне всё тело принимает с лёгкостью.

Ирина: Мид, она у нас ещё и в проруби купалась.

Мария: Да. С Максимом и Ириной. Нам Максим празднество на Крещенские морозы устроил. Были сначала в церкви. Помнишь? А потом пошли на канал и окунулись в прорубь.

Ирина: Одевались потом. А был мороз на улице.

Мария: Да, было очень холодно. Я уверена, что эта процедура помогла мне очень хорошо пройти наш «коронный период». У меня не было никаких тяжёлых заболеваний и последствий от «короны».

Ирина: Да. Она в зимнюю прорубь в купальнике.

Мария: Да. Максим нас подвиг на такой подвиг.

1:05:07 Водные процедуры при климаксе.

Ирина: Он говорит, что это полезно.

(МидгасКаус) Это полезно в любом возрасте. Если у вас заболевание сердца и сосудов, то не с проруби надо начинать, а с обтирания тела.

(Ирина) Показывает, как полотенце намочил и обтирается прохладной водой, чтобы привыкнуть к сужению сосудов.

(МидгасКаус) Контрастный душ полезен. Принял душ и выделил 5 минут: направляешь на себя сначала струю горячей воды, а потом переключаешь на холодную. И так меняешь несколько раз, заканчиваешь холодной.

(Ирина): Как тебе такое?

Мария: Это требует силы воли.

Ирина (МидгасКаус): Сначала - да. Он говорит, что сначала неприятно, а потом появляются приятные ощущения. Человека может тянуть повторять.

Мария: Мид, скажи, пожалуйста, а вы такие телесные процедуры используете? Или вашему телу они не подходят?

Ирина (МидгасКаус): Мы тоже используем закаливание, водные процедуры. Мы очень любим купаться, плавать.

(Ирина) Эслеровцы умеют плавать?

(МидгасКаус) Да, мы с детства учим детей плавать.

(Ирина) А какой стиль плавания?

(МидгасКаус) Такой же, как и у вас.

(Ирина) Показывает, как брасом плывёт. Давай мы с Машей пригласим тебя, когда поедем на ретрит на море. Он говорит: «Я бы с удовольствием, если бы было можно».

Мария: Мы выберем такое место, где тебе будет можно. Без свидетелей. На нудистский пляж.

Ирина: Он там сразу упадёт. Он говорит: «Я же знаю человеческое тело».

Мария: Вы в одежде купаетесь?

Ирина: О, давай спросим.

Мария: Интересно, они в купальниках купаются? В какой-то специальной одежде для купания?

Ирина: В чём вы купаетесь? Есть ли у вас купальники? Он показывает какие-то комбинезоны. Похожи на наши слитные купальники. Только они как юбочки. А нудистские пляжи у вас есть?

Мария: Мы знаем, что вы спокойно, с принятием и уважением относитесь к телу.

Ирина: Если вода чистая (он показывает), водоём чистый.

(МидгасКаус) Это дело каждого. У нас есть традиция: одеждой показываешь, что ты разумен. Что мы отличаемся от животных, у которых одежды нет. Это наш статус. Мы надеваем одежду не потому, что стесняемся своих органов. У нас другое назначение одежды.

Мария: Осознанно. У нас одежда для того, чтобы защититься от неблагоприятных климатических условий: от жары или холода. Так как у вас благоприятный климат. У вас статус. У нас много предубеждений против обнажённого тела. Вернёмся к советам для женщин в переходном возрасте.

1:09:15 Отдых и медитация при климаксе.

Ирина (МидгасКаус): Ещё важно высыпаться, отдыхать, медитировать. Очень хорошо делать аутогенные тренировки перед сном. Лёг спать, поговорил со своим Высшим Я, прочитал настрой Эслеровский, Бурхадский. Сделал 15-минутную аутогенную тренировку: направил Свет Любви ногам, рукам, кишечнику, желудку, сердцу, печени. Поблагодарил все органы за то, что они весь день работали. Пожелал им спокойной ночи и представил, что ты в форме облачка. Выходишь вверх и улываешь по лучу Света.

(Ирина) Что чувствуешь?

Мария: Уже в процессе. В плане Света. Ты прекрасный ведущий медитаций. И наша Ирочка тоже.

Ирина: Я говорю: «Как он рассказывает?»

Мария: Прекрасно. Как ты это всё здорово передаёшь. Твои медитации просто неповторимы. От одного голоса всё само собой происходит. Все образы и все процессы.

1:10:32 Семейные традиции на Эслере.

Ирина (МидгасКаус): Полезно всем. Я ещё раз напоминаю: мы детей этому учим. Вы знаете, когда мы укладываем детей спать, они хотят, чтобы родители с ними побыли. У вас принято читать им сказку?

Мария: Да.

Ирина (МидгасКаус): А мы в это время занимаемся не сказками. Мы читаем сказки днём, разные истории. А вечером разговариваем с ними. Есть семейная традиция: после вечернего приёма пищи, после ужина, мама садится, подзывает к себе ребёнка. Папа может беседовать с мальчиками, потому что передаёт им свою мужскую энергию. А мама с девочкой. Если мама дома, то она одна беседует и с мальчиками, и с девочками. Беседы начинаются ещё до школы. С того момента, когда ребёнок начинает разговаривать. Садится, подзывает к себе ребёнка, сажает его напротив себя и спрашивает: «Скажи, пожалуйста, что тебе запомнилось из этого дня? Чему ты научился?»

(Ирина): Как тебе такие беседы?

Мария: Прекрасные. Я думаю, если бы у нас во всех семьях такое было, мы бы уже давно были в Межзвёздном Союзе.

Ирина (МидгасКаус): «Расскажи, что тебя удивило, может быть, огорчило в этот день. Может быть, у тебя есть какие-то вопросы ко мне? О чём-то ты хотел спросить?» Говорят понятным языком.

«Ты понял, что чего-то не знаешь или что-то вызвало твоё удивление. Я готова ответить на все твои вопросы». Это время общения. Он задаёт вопросы. Если нет вопросов, он говорит: «Нет». Потом готовит его ко сну. Спокойные игры, рисование. Ему могут дать лист бумаги и сказать: «Нарисуй то, что ты запомнил в этот день? Какое событие? Нарисуй его на бумаге».

(Ирина): Что ты скажешь?

Мария: Прекрасное развитие ребёнка, укрепление связи и подготовка его к взрослой жизни.

Ирина (МидгасКаус): Да. Кстати, все эти рисунки сохраняются в специальной папке. Потом взрослый их может взять в новый дом, рассматривать, развешивать, хранить.

(Ирина): Что скажешь?

Мария: Замечательная традиция. У меня она тоже была. Я сохранила свои рисунки. Мои родители сохранили рисунки и поделки.

(Ирина): Они у тебя с Эслера.

Мария: Да, наверное. Рисунки, поделки моих детей я тоже сохранила.

Ирина (МидгасКаус): Если не было событий, то могут прочитать историю после беседы, как сказку. Предложат. Не просто спросят: «Понравилась ли тебе сказка, а о чём в ней говорилось, кто главные герои? Что они делали? Чему ты научился из этой сказки?» Дают лист бумаги и говорят: «Я тебе читала. Теперь мне хочется посмотреть, как нарисуешь главных героев, как их представил». Не заставляют делать, а говорят, что мне очень интересно посмотреть, как ты их нарисуешь. «Сможешь?» Если ребёнок не хочет – хорошо. Бывает, он скажет: «Я не хочу». Тогда ему напоминают: «Помнишь, там это было? Как бы ты себя повёл на его месте?»

(Ирина): Что скажешь?

Мария: Замечательные вопросы. Я думаю, что многие родители поняли.

1:15:45 Подготовка детей ко сну на Эслере.

Ирина (МидгасКаус): И так каждый день. Ребёнку уделяют время. Когда уходят спать, обычно говорят на нашем языке: «Тебя ждёт твой Ангел-Хранитель. Он хочет с тобой полетать, показать тебе звёзды». Что-то такое.

Мария: Готовят к астральным путешествиям.

Ирина (МидгасКаус): Да. Он говорит: «Пойдём». Не заставляют идти спать, а предлагают: его ждёт путешествие.

Мария: Чтобы ребёнок познавал наше Мироздание на всех уровнях.

Ирина (МидгасКаус): Не говорят: «Ну-ка, иди спать».

Мария: Мы понимаем.

Ирина (МидгасКаус): С ребёнком идёт обычно мама, иногда папа. Смотря кто

дома. Может любой. Потому что мы сами в детстве это проходили.

(Ирина) Когда ребёнок укладывается в кровать, показывает, как выдвигается из стены стульчик.

(МидгасКаус) Вся мебель чаще всего встроена в стены. Мама или папа садятся рядом, помогают расположиться. Ребёнок (показывает) занимает удобное положение. Поглаживают его и говорят: «Поблагодари свои ножки за то, что они ходили по дорожке. Поблагодари свои ручки за то, что они брали игрушки, рисовали, лепили, помогали тебе творить, как делает это Бог со своим миром».

Мария: Прекрасные образы для ребёнка.

Ирина: Что чувствуешь?

Мария: Замечательные слова. Я думаю и надеюсь, что всё больше и больше родителей будут использовать это в воспитании.

Ирина (МидгасКаус): «Поблагодари свой животик, своё сердечко». Простыми словами. Если говорить по-русски, в уменьшительно-ласкательном контексте. Поблагодари, значит, скажи: «Благодарю свои ножки. Я вас люблю. Спите спокойно». Навыки аутогенной тренировки в очень простой, доступной форме, без эзотерических терминов, которые ещё неизвестны и могут вызвать недоумение у ребёнка. Словами, которые он знает.

Мария: Разговор с телом.

Ирина (МидгасКаус): И когда он поблагодарит все органы, глазки (когда уже закрыл), носик, снизу вверх идёт, говорят: «А теперь глубоко и медленно дыши. И представь или вспомни, что ты - лёгкое облачко. Твоё сердце открывается, твоя грудь распахивается, и ты в форме облачка выходишь. Проходишь сквозь крышу дома. Тебя встречает твой Ангел-Хранитель, и всю ночь он тебе будет показывать сладкие сны».

Родитель замолкает. Смотрит 2–3 минуты. Обычно ребёнок уже спит в это время. Разворачивается и уходит.

(Ирина) Как тебе такое?

Мария: Прекрасная практика. Ты знаешь, всё взаимосвязано. Для того чтобы так общаться с ребёнком, нужно быть самому на очень высоком духовном уровне осознанности, гармонии, в том числе организации своего дня и своей жизни.

Ирина (МидгасКаус): Это занимает 15 минут.

1:20:00 Роль бабушек и дедушек в воспитании детей.

Мария: Обычно, когда родители в стрессе, в дисбалансе, они совершенно забывают об этом и заботятся максимум о физическом состоянии ребёнка. Обычно у бабушек, которые прошли все климактерические сложности переходного возраста, больше терпения и внимания к внукам, того, что они не дали своим детям. Я прекрасно помню. То, что могут делать родители, делают для меня мои бабушки.

Ирина (МидгасКаус): Я понимаю, что нет времени. И знаю о том, что многие родители для детей на ночь читают сказки.

Мария: Да, они читают сказки.

Ирина (МидгасКаус): А у нас вместо чтения сказок в кровати разговаривают таким образом. Сказки тоже время занимают.

Мария: Конечно. Так как у нас или у большинства людей не было этих знаний, мы читали сказки.

Ирина (МидгасКаус): Поэтому я предлагаю Ирине и через неё ребятам.

(Ирина) Он показывает, что важно записать для Клуба или для Академии информацию по воспитанию детей.

(МидгасКаус) У неё нет детей, но у меня и других её кураторов есть. Мы могли бы передать свои знания, как правильно в гармонии с телом и Духом воспитать осознанную личность, которая будет приносить пользу и себе, и своему обществу.

1:21:56 Духовное воспитание детей.

Мария: Прекрасная идея! Я думаю, что она найдёт большой отклик, и участники нашего Проекта будут очень благодарны. Особенно молодые родители. Те, у кого первые дети и ещё нет опыта. Или те, кто хочет стать родителями. Думаю, что будет огромная поддержка, потому что у нас нет этой культуры, обычаев с духовной точки зрения воспитывать детей.

Есть религиозные каноны. Но если люди не в религиозном эгрегоре, то у них нет понятий и представлений о том, что можно так разговаривать с ребёнком. Поэтому всё взаимосвязано. От нашего состояния зависит то, как мы общаемся и воспитываем своих детей. Есть ещё советы нашим женщинам?

Ирина: Я сейчас у него спрошу. Хорошо. А если детей трое, а мама пришла с работы. Ей надо ужин приготовить. Биоробота у неё нет.

(МидгасКаус): Она же позаботилась о том, чтобы приготовить ужин. Тела накормила, а Души наполнить любовью как собирается? С помощью уставшего взгляда не получится. Нужно обязательно беседовать. Хотя бы коротко.

Мария: За ужином можно беседовать. Очень хорошо усваивается вместе с питанием.

Ирина (МидгасКаус): Пока дети ужинают, мама может спросить каждого из них, как прошёл день. Но часто дети начинают стесняться друг друга, закрываться. Поэтому лучше говорить наедине с каждым. Когда поужинали, 5–10 минут уделить каждому. Это не менее важно, чем накормить тело и помыть его.

Мария: Мы в Проекте об этом знаем. Несём эти знания дальше во всех наших школах, на всех ретритах.

Ирина (МидгасКаус): Важность выходит на первый план, когда ребёнок ещё дошкольник и находится дома. Особенно важно, если он ходит в детский сад, тем более в школу. Он уже вышел в социум, где много новых впечатлений, новых друзей и недругов появляется. Ребёнок может стесняться отвлечь вас вопросом или своей проблемой, которая кажется ему очень значимой, а он не знает, как с ней справиться.

Мария: Очень важно расспрашивать, потому что большинство детей боятся рассказывать, особенно о неприятных событиях.

Ирина (МидгасКаус): Он может стесняться, думать, что его посчитают глупым, что он отвлечёт маму или папу от важных дел, что его не поймут. У детей восприятие взрослого мира другое, не такое, как у взрослых. В восприятии детей взрослые – особый мир, перед которым они немного преклоняются.

Мария: И робеют или боятся. Так и есть. Мидушка, если у тебя есть ещё какие-то советы для наших взрослых?

1:25:58 Советы для гармоничного климакса.

Ирина (МидгасКаус): Ещё раз подытожу: чтобы климакс пройти гармонично, нужно полноценное, разнообразное питание, отсутствие вредных привычек, физические движения, прогулки на свежем воздухе, плавание, танцы либо цигун или лёгкая йога, которая приносит радость, а не переутомление, отсутствие стрессов, растворение блоков, осознанное отношение ко всему миру. Для этого, пожалуйста, смотрите видео «Кассиопеи», также читайте духовную литературу, Библию, Бхагавадгиту, Коран. В них тоже много написано.

Что ещё? Отдых, полноценный ночной сон. Чтобы он был полноценным, чтобы было легко уснуть и не просыпаться ночью, перед сном прочитайте Эслеровский, Бурхадский настрои. Потом в течение 15 минут закройте глаза. Поблагодарите части своего тела: руки, ноги, все внутренние органы, головной мозг, глаза и т.д. за то, что они работали весь этот день. Пожелайте им спокойной ночи.

Мысленно представьте, что вы облачко, которое выходит из тела и покидает дом. Это поможет вашему телу выделить гормоны сна, которые будут восстанавливать ваш

иммунитет, ваше тело. А вы будете путешествовать всю ночь на светлых астральных уровнях.

Осторожное закаливание. Во многих случаях приём витаминов, биодобавок, если это вам нужно. Проверьте свой организм на наличие хронических инфекций, паразитов. От них нужно почиститься, потому что ваш организм входит в режим экономии энергии. Теперь то, что было раньше, не причиняло вам беспокойств, сейчас может начать причинять.

1:28:26 Женское здоровье и чакры.

Мария: Что касается женского здоровья. У многих начинаются проблемы с опущением органов, эндометриоз.

Ирина (МидгасКаус): Смотрим на чакры. На вторую чакру. У Ирины есть прекрасный курс в Академии «Чакральная система». Пройдите его. По всем чакрам есть упражнения, практики и самодиагностика чакр. Практики по активации каждой чакры.

Мария: Замечательно. Это очень важно с энергетической точки зрения всё привести в баланс.

Ирина (МидгасКаус): И главное – принимайте своё тело. Любите его таким, какое оно есть, даже если оно стареет, меняется. Не бойтесь седых волос, морщинок. Это знаки окружающим вас людям, что вы находитесь в почтенном возрасте, когда вы можете передавать свою мудрость более молодому поколению.

Мария: Спасибо тебе большое за полезные и добрые послания! Мы в проекте «Кассиопея» помогаем людям прийти к осознанности, чтобы с радостью и любовью принимать себя и других.

1:29:55 Советы пожилым людям.

Ирина (МидгасКаус): Советы пожилым людям. Особенно это относится к женщинам, у которых взрослые дети, внуки. Не бойтесь одиночества. Не ждите звонка от детей, что они к вам приедут, что они будут вами заниматься.

У них своя жизнь. Дайте им набраться опыта. Не обижайтесь на них, если они звонят редко или не приезжают. Легко их отпустите. Не думайте о том, что они неблагодарны. Они могут испытывать любые чувства. У них нет обязанности испытывать какие-то чувства, которые вы хотите. Вы самостоятельно приняли решение о том, чтобы их родить. Поэтому отпустите их и не ждите, что они будут с вами разговаривать, беседовать, выслушивать. Не бойтесь одиночества.

Ирина (МидгасКаус): Если вам кажется бесконечным день, который никак не хочет кончаться и вам скучно, выйдите на прогулку, почитайте интересную книгу, посмотрите фильм, займите себя. Направьте освободившееся от работы время, если вы уже вышли на пенсию, у вас есть возможность не только отдохнуть, но и заняться самообразованием, саморазвитием, чтением всех классиков мировой литературы. Если вы из-за плохого зрения не можете читать, есть прекрасные аудиокниги. Можно найти возможности в любых моментах.

Мария: Мид, благодарю тебя за воодушевление, за полезные советы, за объяснение!

Ирина (МидгасКаус): Направьте своё время на то, что вы не успевали в молодости. На получение тех знаний и впечатлений от мира, от картин, от познания природы, художников, которые вы не успевали в молодости. Вам было некогда. Вы часто не видели ничего, кроме работы-дома. А теперь у вас освободилось время до выхода из этого воплощения, когда вы можете не сетовать на одиночество, а направить это время на познание, саморазвитие и самосовершенствование.

Мария: Благодарю тебя! Очень хороший совет. Очень добрые и полезные пожелания.

Ирина (МидгасКаус): Отлично.

Мария: Осталось только претворить это всё в жизнь. Не забывать об этом.

Ирина (МидгасКаус): Направьте, наконец, внимание на себя и на любовь к себе.

Мария: Да, это очень важно. С любви к себе начинается любовь ко всему окружению.

Ирина: Многие пожилые люди думают: «Мои дети не звонят, меня бросили». Даже если так, это их право. Займитесь собой.

Мария: Совершенно верно. Есть ещё внуки, которыми тоже можно заниматься.

Ирина (МидгасКаус): Бывает, что дети живут отдельно, не привозят внуков. Пожилые считают, что всё, их все бросили, теперь одиноко. И что? Одиночество превратите в момент отдыха от всех и саморазвитие.

Мария: Хорошее мировоззрение.

1:33:34 Ценность каждого дня.

Ирина (МидгасКаус): Цените каждый день, вне зависимости, есть кто-то с вами рядом физически или нет. Это не так важно. Важно, что пока вы живы, можете повышать свой духовный уровень и приближаться к Богу.

Мария: Да. Это самая главная задача во всём, что мы делаем. Не важно в каком возрасте, не важно в каких обстоятельствах. Любые обстоятельства могут быть точкой роста. Мне очень понравилось твоё выражение об этом. Гармонично проходить такие точки в осознанности. Мы в нашем Проекте помогаем. На всех наших курсах, во всех наших школах. Я тоже организовала онлайн-школу «Сакрал» для тех, кто находится по всему миру и не может приехать к нам в Воронеж. Хотя это самый лучший вариант. Потому что Ира наша просто вне конкуренции.

Ирина: Спасибо!

1:34:38 Завершение. Благодарности.

Мария: По проведению наших ретритов и курсов для тех, кто не может приехать в Воронеж в феврале, мы организовываем первый ретрит в Европе, в Германии. Приглашаем всех, кто может приехать к нам в Кобург в начале февраля. Это будет ретрит школы «Сакрал».

Ирина: Благодарю! Отличная новость! Благодарю, МидгасКаус! Благодарю Марию! Очень было интересно. Благодарю своё Высшее Я за помощь в этом контакте! Интересное всё-таки у эслеровцев и у инопланетян мировоззрение. Благодарю вас, дорогие друзья! Желаю вам осознанности, здоровья и выполнения всех задач вашего воплощения! До новых встреч!

Мария: Благодарю! До новых встреч!

Транскрибатор: Ольга Сентябова.

Корректор – Наталья Лялина

(проводник к Высшему Я, психолог,
регрессолог по методу Долорес Кэннон,

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