

ВКонтакте: https://vk.com/video-183810725_456243088
YouTube: <https://youtu.be/jzsgs5hCjwc>
RuTube: <https://rutube.ru/video/7a309d035caabd5d4317b67c5b3253a1/>
Дзен: <https://dzen.ru/video/watch/69919a826db8fb4122d8f50a>
Аудиоэфиры Кассиопея <https://t.me/AudioCassiopeia/979>

#879 Методика Hemi-Sync: бинауральные ритмы Роберта Монро. Осознанные сновидения.

19 февраля 2026 г.

Участники конференции:

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

Алёна Рыбальченко – целитель, специалист по телесно-ориентированным практикам, педагог школы «Сакрал» при проекте «Кассиопея»;

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

Роберт Монро – невоплощённый Дух американского писателя, инженера, композитора, разработчика методики Hemi-Sync®.

00:00 Начало видео.

00:24 Фрагменты конференции.

«Он говорит, что сами звуки воздействуют на нейроны головного мозга так, что выделяются гормоны для расслабления. Это специально подобрано для расслабления, для того, чтобы можно было войти в изменённое состояние сознания – такие внутренние вещества, изменяющие сознание, нейромедиаторы».

«У нас упражнения основаны, во-первых, на ментальных образах, ментальных представлениях, на включении воображения – это первая группа упражнений для обучения астральным путешествиям. А вторая группа упражнений основана на том, чтобы создавать такие идеи и вкладывать в них энергию веры».

01:27 Представление участников.

Ирина: Здравствуйте, дорогие друзья! Приветствую вас! Меня зовут Ирина Подзорова. Я являюсь контактёром с внеземными цивилизациями, с Духовным миром, с тонкоматериальными цивилизациями.

Сегодня у нас беседа с Духом Роберта Монро. Он уже был на нашем канале, у нас есть с ним беседа. Но к нему ещё есть вопросы. Я напоминаю, что сейчас он не воплощён и находится на 16-ом духовном уровне. Итак, я пригласила его снова, потому что к нему есть вопросы у Алёны, нашего мастера.

Приветствую!

Алёна: Приветствую тебя, Ирина! Приветствую, дорогие зрители! Меня зовут Алёна Рыбальченко, я педагог при проекте «Кассиопея».

Сегодня мы хотим поговорить о методике Hemi-Sync. Её разработал Роберт Монро на основе бинауральных ритмов. Эта методика в течение 50 лет исследовалась людьми и показала положительные результаты. С её помощью люди могут достигать расширенных состояний сознания и совершать ментальные и астральные путешествия, легче соединяться со своим Высшим Я, духовными кураторами и наставниками. Эта практика помогает хорошо расслабиться, наполниться энергией и погрузиться в гармоничное состояние сознания.

Друзья, скоро в Центре Духовного и Физического Развития «Кассиопея» в городе

Воронеже у нас будет ретрит, посвящённый именно этой теме. Я буду одним из педагогов и ведущей на этом ретрите и буду вам давать именно эту практику. Чтобы вы заранее могли познакомиться с ней мы вместе с Ириной зададим вопросы Роберту Монро и МидгасКаусу. И сейчас я хотела бы задать вопрос Роберту Монро.

Ирина: Да, он приветствует тебя, и я чувствую готовность отвечать.

03:27 Методика бинауральных ритмов Монро.

Алёна: Роберт, изучая твою методику, я пришла к выводу, что, когда ты погружал других людей через методику Hemi-Sync, то это были не астральные путешествия, а ментальные. Так ли это?

Ирина (Роберт Монро): Да, ты правильно заметила, потому что в ментальных путешествиях человеку легче сохранять самоконтроль и память, и даже самоидентификацию, когда он путешествует.

Алёна: Но это не означает, что всё время были ментальные? Были и астральные также?

Ирина (Роберт Монро): Да, но реже. У некоторых людей.

Алёна: Можешь, Роберт, нам помочь и объяснить либо нам, либо МидгасКаусу, чтобы он нам передал как биолог, что происходит, когда мы слушаем твои бинауральные ритмы? Когда тело расслабляется, почему оно расслабляется? Это какие-то гормоны вырабатываются, или как?

Ирина: Да, эти звуки, он сейчас показывает, порождают вибрации в слуховых нейронах... Так, сейчас я объясню, что он хочет сказать. Он говорит, что сами звуки воздействуют на нейроны головного мозга так, что выделяются гормоны для расслабления. Это так специально подобрано для расслабления, для того, чтобы можно было войти в изменённое состояние сознания – такие внутренние вещества, изменяющие сознание, нейромедиаторы.

(Роберт Монро) Почему именно эти звуки? Потому что выделение конкретных гормонов – это реакция на определённый ритм. Это всё исследовалось. Почему именно на эти ритмы выделяются такие гормоны? Потому что это эволюционный механизм, так как эти ритмы связаны...

(Ирина) Он мне сейчас показывает, что когда ребёнок в утробе матери, то там есть биение сердца матери, её пульс – эти пульсации. И когда их ребёнок слышит, то это уже эволюционно предполагает, что ему спокойно, и что у него выделяются гормоны для сна.

(Роберт Монро) Только у взрослого человека они выделяются не в том количестве, чтобы заснуть, а в том количестве, чтобы вызвать вот это состояние, в котором возможен выход. Это то, что вы называете психическим расслаблением, такое трансовое состояние, отвлечение от материального мира (показывает) и сосредоточенность на себе, как при гипнозе, только это будет самогипноз.

Алёна: Ещё известно, что в этой методике в одно ухо подаётся одна частота звука, а в другое ухо подаётся другая.

Ирина (Роберт Монро): Отсюда слово «би». «Би» значит «двойной». Вот эта разница как раз и рождает ритмы, которые используют указанный эволюционный механизм.

07:33 Безопасность методики Hemi-Sync.

Алёна: А безопасно для человека применять эти ритмы?

Ирина (Роберт Монро): Да.

(Ирина) Я пригласила МидгасКауса. Кстати, он всех приветствует. Просто разговор был больше сосредоточен на Духе. Но я его тоже пригласила, чтобы он, может быть, если к нему будут вопросы, а к нему вопросы есть, высказал своё мнение. Скажи, безопасно ли это для человека?

(МидгасКаус) Да. То, что я исследовал, никаких побочных явлений для обычного человека при использовании этой методики по правилам нет, это просто как медитация

будет. Но, конечно, для некоторых людей и медитации опасны, и книги читать опасно, и телевизор смотреть опасно – там разные бывают состояния. Я говорю сейчас для большинства взрослых, психически здоровых людей, которые могут общаться с другими людьми, которые могут медитировать.

(Ирина) Он мне сейчас показывает, что для большинства людей безопасно.

Алёна: То есть без психических отклонений каких-либо?

Ирина (МидгасКаус): Ну, психические отклонения – очень общее название, они же бывают разные. Бывают психические отклонения, при которых, наоборот, показаны такие вещи.

Тревожные расстройства – это тоже психические отклонения, даже есть такие психические заболевания, как депрессивно-тревожные расстройства различные. А есть психические отклонения, которые связаны, например, с манией преследования и т.п.

В этом случае человек может просто подумать, что эти звуки на него воздействуют, и он уже будет их бояться. Есть такие состояния острые, когда человек может интерпретировать что угодно как угрозу себе, и тогда ему всё будет опасно. Но там уже не разберёшься, что будет конкретно для него опасно. Если у него состояние преследования, то есть он под воздействием низкочастотных плазмоидов, например, находится, то даже твои слова могут быть для него опасными, он может их истолковать неправильно.

Но для большинства, опять же, безопасно.

10:11 Кому больше поможет методика Hemi-Sync. Алёна о своём опыте применения.

Алёна: А действительно под воздействием этих звуков можно сильнее расслабиться, чем, допустим, когда просто человек медитирует сам по себе?

Ирина (МидгасКаус): Это помогает, способствует вхождению в медитативное состояние. Да, это помощь. Но всё опять зависит от человека: если человек умеет аутогенную тренировку проводить, то, конечно же, он и без этого сможет.

Алёна: То есть это один из способов расслабиться и попасть вот в эти расширенные состояния сознания?

Ирина: Да. Он сейчас говорит: «Но ты же пробовала».

Алёна: Я пробовала.

Ирина (МидгасКаус): И что? Может, ты свой опыт расскажешь? Может, это будет даже интереснее, потому что Ирина же не пробовала.

Алёна: Меня гораздо сильнее расслабляет. Ощущение, что руки и ноги становятся тяжёлыми, как будто их сейчас не поднимешь. Они настолько расслаблены, что как будто тело уже реально спит. И действительно только остаётся вот это медитативное состояние, когда ты сознанием всё понимаешь, оно бодрствует, и можно информацию принимать ментально, и образы астральные видишь. А тело прямо сильно расслаблено, и быстрее оно расслабляется.

Ирина: А так нет, да?

Алёна: Так тоже можно расслабиться, без этих звуков. Но они тебя прямо погружают в ощущение, что ты как будто на волнах плывёшь и как будто сейчас выйдешь в Астрал уже.

Ирина: А ты выходила?

Алёна: Да, я выходила. Знаешь как? После этих звуков, вот я их послушала-послушала, сняла наушники, а потом ночью ходила в Астрале по своей комнате.

Ирина: Вот именно.

11:52 О влиянии звуков на пребывание в Астрале.

Ирина: Тогда у меня тоже вопрос, у меня лично к нашему куратору МидгасКаусу и к Роберту Монро. Вот если выйдет человек в Астрал, то не будут ли звуки, наоборот, его отвлекать? Потому что он же их слышит. Что там слышно, опиши.

Алёна: Там шум волн, это такие постоянные звуки, которые, наоборот, способствуют, не отвлекают, это как фон, «белый шум» называется.

Ирина: Кто-то вообще любит в тишине быть. Скажем, человек уже вышел, и его тело продолжает слышать этот шум, а он, например, уже путешествует. Его же Душа связана с телом. Вот как это будет? Будет ли это отвлекать? Потому что я знаю, что вначале, когда только учатся выходить люди, даже МидгасКаус рассказывал, что любой шум может отвлечь, особенно тех, кто только начинает учиться. Поэтому рекомендуют проводить в тишине эти вещи.

Алёна: Там такой особенный шум: знаешь, он такой лёгкий и вот как волны моря, океана, а они как раз способствуют сну. И даже если задание удержаться в осознанном состоянии, ты засыпаешь. Меня, например, выключает часто под эти звуки.

Ирина: Значит, ты в Астрал выходишь.

Алёна: Да, я выхожу в Астрал, а не в ментале остаюсь. К тому же эти звуки так созданы, что они тебя могут и вывести обратно, чтобы ты проснулась. Они тебя так аккуратно ведут, причём переключают на разную глубину сна: либо держат тебя в фазе быстрого сна, либо в фазе глубокого сна, либо потом обратно пробуждают. У Монро были исследования такие, что он даже на людей энцефалограмму ставил, какие-то приборы, датчики, и когда под его звуками люди погружались, то эти датчики показывали уровень сна.

14:19 Как правильно применять методику Hemi-Sync.

Ирина: Так они для сна или для путешествий? Это разные состояния.

Алёна: Вот там именно такая методика, что тело спит. Оно демонстрирует все научные показатели, что оно спит, а разум как раз остаётся осознанным. То есть как запоминание идёт информация.

Ирина: Но ты же засыпала?

Алёна: Меня отключало, да. Иногда осознанность сохранялась, а иногда нет.

Ирина: А почему? Давай спросим почему.

Алёна: Давай.

Ирина (МидгасКаус): Потому что твой мозг засыпал именно из-за выделения этих гормонов, о которых говорил Роберт. Не было умения, привычки сохранять сознание при засыпании тела. Для этого нужны специальные тренировки, без них человек просто ничего не запомнит, для него это будет как наркоз, как гипноз. Он просто уснёт, закроет глаза, и будет как бы сон, либо без сновидений, либо они будут плохо запоминаться.

Алёна: Там в методике именно постепенное освоение. Сначала ты делаешь упражнения, которые тебя не переводят в сон. Сначала идёт просто лёгкое расслабление, то, что называется «состояние релакса». И ты к нему привыкаешь, чтобы твоё сознание осознанным оставалось, чтобы не засыпать. Потом упражнения тебя больше, глубже погружают, потом ещё глубже. Вот так и тренируется человек постепенно, чтобы сознание не терялось. Давай, у МидгасКауса спросим, поможет это?

Ирина (МидгасКаус): Да, я знаю, что через сон, через расслабление можно научиться выходить в Астрал, но у нас всё-таки немножко другая технология.

16:18 МидгасКаус о методах выхода в Астрал на Эслере.

Ирина (МидгасКаус): У нас именно в состоянии бодрствующего сознания учат разотождествляться с телом. А это такие ментальные представления, ментальные образы, когда своим воображением вызывают выход.

Ведь воображение может двигать не только ментальное тело, но и астральное. Ментальное тело выйдет или астральное тело, это зависит от глубины расслабления, от доверия человека к самому себе, даже от типа мышления. Например, тем, у кого сильный контроль, сильный анализ, сильный самоконтроль, им сложно отпустить астральное тело от физического, и они путешествуют только ментально, по крайней мере, пока не

перестроят своё мышление. Такое, например, тоже бывает.

И у нас упражнения основаны, во-первых, на ментальных образах, ментальных представлениях, на включении воображения – это первая группа упражнений для обучения астральным путешествиям. А вторая группа упражнений основана на том, чтобы создавать такие идеи и вкладывать в них энергию веры. Вера, как и воображение – это такие инструменты, которые могут позволить отделиться от тела. Вот, например, образ создать – это одно, а поверить в него – другое.

18:22 Упражнение от МидгасКауса по осознанию веры и выходу из тела.

Ирина (МидгасКаус): Сейчас я тебе скажу. Вот как ты ощущаешь, есть ли то, во что ты веришь?

Алёна: Обычно это зрительный какой-то контакт, ты это видишь или нащупываешь, когда физическая реальность видна. Вера так же: я верю, что МидгасКаус есть, и всё. Для меня это просто априори, я это знаю.

Ирина (МидгасКаус): Есть, это понятно. Слово «есть» – это тоже вера. Ты можешь верить в то, что он есть как кто. Например, вот мы сейчас говорим «вера». Давай мы возьмём слово «вера» как чувство.

Алёна: Да.

Ирина (МидгасКаус): Давай мы начнём с себя. Ты веришь в себя?

Алёна: Да.

Ирина (МидгасКаус): А в себя – это во что? Ты веришь, что такого другого человека больше нет?

Алёна: Прямо один в один – нет. Верю.

Ирина (МидгасКаус): Веришь. А где ты ощущаешь эту веру?

Алёна: Сейчас почему-то в сердце, вот тут вот в груди. Нет, в солнечном сплетении.

Ирина (МидгасКаус): А это чувство, оно больше положительное или отрицательное?

Алёна: У меня положительное – чувство счастья от этого.

Ирина (МидгасКаус): Правильно. Вера, она положительная. Это высоковибрационное или низковибрационное чувство?

Алёна: Высоковибрационное.

Ирина (МидгасКаус): Так, хорошо. А веришь ли ты, что ты реально существуешь?

Алёна: Да, конечно.

Ирина (МидгасКаус): Веришь ли ты, что мир вокруг тебя реально существует?

Алёна: Это да, верю.

Ирина (МидгасКаус): А веришь ли ты, что кроме твоего тела в материальном мире есть нечто, что не принадлежит материальному миру?

Алёна: В это я тоже верю, да.

Ирина (МидгасКаус): А где это? Ты в это веришь. Опять прислушайся в нечто невидимое в себе, в нечто, что ты не можешь увидеть, но можешь почувствовать.

Алёна: Ну да, я как-то ощущаю, что я ещё вне тела существую.

Ирина (МидгасКаус): Значит, ты сама можешь быть в теле, вот это нечто невидимое, оно может быть в теле, но в то же время ему не принадлежать, просто временно находиться в соединении. Веришь в это?

Алёна: Верю, потому что у меня с детства опыты астральных путешествий.

Ирина (МидгасКаус): Нет, вот сама. Мы просто пока уберём опыт, и вот сама, сердцем веришь?

Алёна: У меня просто знание из-за того, что опыт был. А так, если бы не было опыта, если бы мне кто-то рассказывал, наверное, бы поверила. А может, и нет.

Ирина (МидгасКаус): Прислушайся к сердцу. Вот сейчас спроси: «Верю ли я в невидимое вечное начало в себе?»

Алёна: Я-то верю, да.

Ирина (МидгасКаус): А где эта вера находится?

Алёна: У меня аж стучать начинает сердце, аж вот так вот. Прямо в сердце.

Ирина (МидгасКаус): Видишь? Значит, это высоковибрационное чувство?

Алёна: Да, высоковибрационное.

Ирина (МидгасКаус): И вот эту веру представь в образе. Сначала мы ощутили её как чувство, а дальше вот ты в каком символе её представляешь: образ, цвет, форма, размер?

Алёна: У меня мгновенно рисуется сердечко белое, причём с бликами такими.

Ирина (МидгасКаус): Сердечко белое с бликами. Запомни этот образ, и что это твоя вера. А ты сказала, что она находится в сердце. А теперь вот сейчас я тебе задам очень важный вопрос. Как ты чувствуешь: эта вера является частью твоего тела?

Алёна: Нет.

Ирина (МидгасКаус): Нет. Потому что ты чувствуешь. Никакая, даже малейшая клеточка твоего тела, она не способна верить и не способна делать тебя верующей, потому что если бы это было так, то веру можно было бы описать биохимически, химически. А это твои чувства. Чувствуешь?

Алёна: Да, да.

Ирина (МидгасКаус): А теперь представь, что бы произошло, если бы вот это белое сердце, этот образ, который ты представила, если бы оно было не в твоём теле, а, например, чуть выше твоей головы?

Алёна: Мне почему-то ещё вот тут (указывает на лоб) показалось, что было ощущение потом уже, после сердца. А чуть выше? Да, представила.

Ирина (МидгасКаус): Закрой глаза и думай об этом. Просто думай, что часть твоего невидимого Духа, часть твоей невидимой субстанции находится над головой. Итак, что ты чувствуешь?

Алёна: Спокойствие. Меня раскачивает от энергии. И сердечко это над головой, да.

Ирина (МидгасКаус): А теперь представь, что это ты, твоё сознание, находитесь в этом сердце.

Алёна: Ну да, я представила.

Ирина: Что чувствуешь?

Алёна: Как будто бы я уже вижу, что вышла из тела, но только ментально. И уже там, наверху.

Ирина (МидгасКаус): Как видишь, ничего сложного нет.

Алёна: Да, несложно.

Ирина: Как тебе это ощущение?

Алёна: Здорово! И как будто игривость, счастливая игривость, я бы описала.

Ирина: Я говорю, упражнение как тебе?

Алёна: Упражнение замечательное! Я думаю, если этот курс, допустим, преподавать, можно какой-то микс сделать, как МидгасКаус сказал.

Ирина: Роберт сейчас послушал и говорит: «Интересно!»

(МидгасКаус) Сейчас мы чувство веры представляли, а можно так же чувство любви и другие чувства, которые испытывает человек.

А дальше, чтобы гармонично закончить упражнение, мы обязательно доводим его до конца, не просто забываем, чтобы потом можно было какие-то искажения полей получить. Мы представляем, что белое сердечко спускается обратно в физическое тело, доходит до сердца, а твоё сознание остаётся в мозге и сразу же посылает Свет Любви. Ты говоришь: «Я посылаю Свет Любви своему телу и соединяюсь с ним».

Алёна: Я посылаю Свет Любви своему телу и соединяюсь с ним.

Ирина: Что чувствуешь?

Алёна: Я здесь, всё хорошо.

Ирина: Как тебе это упражнение?

Алёна: Мне понравилось. В принципе, у Роберта что-то, возможно, похожее, но не такое.

26:15 Объяснение МидгасКаусом своего упражнения и условий выхода из тела.

Ирина (МидгасКаус): Мы больше направлены на образы. Вот видишь, сначала мы сосредоточились на вере, во что ты веришь, и представили образ.

Сейчас я расскажу с точки зрения психологии Межзвёздного Союза, что произошло. Человек просто представил образ своего чувства. То есть он соединил, по сути, свои ментальное, астральное и эфирное тела (показывает) и конкретно указал место, где он находится в физическом теле. Потому что его сознание же в физическом теле находится, и это представление нужно для ориентации, где сам человек находится. А дальше он уже начал мысленно перемещать объект, который представил.

Это может быть для него что-то своё, вот как для Елены, а для вас это может быть что-то другое. Образы индивидуальные всегда, запомните. И дальше человек мысленно, как это сделала Елена, используя воображение, перемещает образ своей веры из сердца и располагает его над головой тела. После этого что произошло на энергетическом уровне? Часть её энергетической оболочки эфирного тела вышла, потому что она управляется воображением, и остановилась над головой.

А что нужно было делать для того, чтобы случилось само астральное путешествие? Не просто свой кусочек куда-то отправить, а нужно, чтобы само сознание покинуло тело. А это сделать можно только движением **мысли**. Сознание – это энергия разума. Поэтому, чтобы сознание переместить в этот образ, необходимо просто представить себя внутри образа, и всё.

(Ирина) Скажи же, просто?

Алёна: Да. Я думаю так можно, в принципе, в ментал, а потом в Астрал переместиться, да?

Ирина (МидгасКаус): А это зависит от того, насколько твоё тело в данный момент расслаблено, есть ли у него энергия конкретно для астрального путешествия. Потому что при астральном путешествии в целом требуется больше жизненной энергии для поддержания сознания, чем для ментального.

Алёна: Как они смотрят – и Роберт, и МидгасКаус, если эти две методики соединить?

Ирина (МидгасКаус): Можно, да. Для чего я показал на Елене эту методику? Чтобы она рассказала вам свои ощущения, и чтобы вы, зрители, тоже попробовали её на себе.

29:23 Обучение астральным путешествиям в Межзвёздном Союзе.

Ирина (МидгасКаус): Эти упражнения мы делаем, у нас есть такие практики в школе. Мы их делаем там так: например, 30 ваших минут у нас идёт урок, и мы просто представляем, что перемещаемся. Так детей учат астральным путешествиям, у нас даже есть специальные преподаватели.

Конечно, много кого уже учат в семье, ещё до школы. Например, у каждого родителя своя методика, как он это детям рассказывает. Но всё равно у нас есть в школе специальный зал для внетелесных практик.

(Ирина) Представляешь себе школу?

Алёна: Здорово! Я бы в такой училась с удовольствием.

Ирина: Представляешь, твой ребёнок учится в школе, где учат выходить из тела!

Алёна: Да. Но отсюда вопрос: тогда должна быть какая-то подготовка по повышению вибраций перед выходом? Чтобы они не встретились ни с кем низковибрационным. Так?

Ирина (МидгасКаус): Дается техника безопасности, конечно же. Это же мы сейчас

рассказываем о практиках, а есть ещё теория. На теоретической части там просто изучают, например, что такое Астральный мир, кто там вообще живёт и может встретиться, как себя при этом вести. Даже такие сценарии рассматриваются: показывают на видеоэкране типа мультика, как эслеровец лежит, из него выходит прозрачная, тонкая копия и идёт, путешествует по разным мирам, слоям, астральным этажам. И там эслеровцу встречаются разные персонажи, Духи природы, плазмоиды, и он при этом себя определённым образом ведёт.

Там как раз показывается, что даже если это будет какое-то низковибрационное существо (типа паука с зубами, который подходит), то голос с экрана рассказывает: «Вот сейчас этот путешественник пошлёт ему Свет своей Любви», – и показывают, как своей энергией управлять в форме луча. Ребёнок посылает пауку Свет своей Любви, от него на экране свет исходит, и этот паук превращается в смешного какого-нибудь зверька, например, или уходит – там разные есть варианты. И ещё показывается, что «ничто там не случится с вами, если вы сами это не притянете».

(Ирина) Как тебе такой мультик?

Алёна: Прекрасно.

А вот этот луч посылать с чувством Любви? Такой чистой, как к своему ребёнку, наверное, такое чувство должно быть, да? И представлять мысленно этот луч?

Ирина (МидгасКаус): Достаточно сказать, потому что в сердце любого Духа, какого бы уровня не был, всё равно есть искра Любви, и потому что мы все рождены из Любви. Здесь именно твоё слово управляет энергией, и ещё образ.

Алёна: Сказать, что «я посылаю тебе Свет Любви», и всё, да?

Ирина (МидгасКаус): И представить.

Вот эти упражнения дети делают на практиках, уже после теории. Например, первый урок теория, потом дети отвлеклись, а третьим уроком может быть практика. Она обычно проходит в другом помещении, там удобные кресла (показывает), где можно расположиться, полумрак, комнаты для астральных путешествий.

Учитель говорит вначале, что вот эти вещи надо представлять, перемещать их над головой, например, в угол комнаты, потом положить на пол или создать какие-то другие образы. Затем, когда уже ребёнок научится, ему говорят: «Создай образ змеи, которая ползёт по полу. А теперь представь, что твоё сознание в ней, и опиши, что именно чувствует змея, когда ползёт, какие у неё движения».

(Ирина) Как тебе такие упражнения?

Алёна: Будем использовать их.

Ирина (МидгасКаус) Можно простые образы – сначала шар, сердечко, а потом уже к более сложным переходить, например, к животным, а потом уже представлять самого себя. Это когда человек закрывает глаза и представляет, что напротив него сидит его копия.

35:06 Страх выхода из тела.

Алёна: Кстати, отсюда вопрос: а если человек боится своё тело увидеть? Допустим, он вышел из тела и боится своё тело физическое увидеть. Как преодолеть этот свой страх?

Ирина: Почему? А что страшного в том, чтобы тело увидеть?

Алёна: Например, я, когда выхожу в Астрал, то уже по факту там оказываюсь. Этот переход сильно не чувствую – я уже вне комнаты обычно, вне тела, и мне уже другие какие-то вещи интересны. И у меня всегда остаётся лёгкое сомнение, что увидеть своё тело в кровати, не знаю почему, страшно немножко.

Ирина: А что случится, если ты увидишь тело в кровати?

Алёна: Наверное, ничего. Но, может быть, это ощущение, что «а вдруг меня туда внутрь затянет, чтобы я проснулась». «Внутри него, что ли, надо лечь, или что?» – сразу мысли такие. Или ты физическое тело не увидишь?

Ирина (МидгасКаус): Ты увидишь не само физическое тело, а его образ. Ты же

помнишь, что ты его покинула? Конечно же, это физический кластер, понятно, что тебя там нет. Помним, да?

Алёна: Да, да.

Ирина (МидгасКаус): Но твоя память всё равно хранит знание о том, какое тело. Смотри: мы говорим «ты увидишь тело». Мы и ориентируемся по телу – когда в него заходим, например, то его представляем. Ты говоришь: «Есть страх увидеть тело». Мы не прогоняем никакие страхи, не говорим, что «бояться – это плохо, вы должны быть смелыми». Мы не говорим такие слова. Мы говорим, что любые эмоции естественны.

37:07 Практика проработки страха.

Ирина (МидгасКаус): Вот определи, где у тебя в теле находится этот страх.

Алёна: У меня почему-то всё время всё в сердце. Всё равно тут, да.

Ирина (МидгасКаус): А как он выглядит?

Алёна: Как выглядит этот страх? Первое, что приходит?

Ирина (МидгасКаус): Можешь первое, что приходит, можешь сама представить. Лучше, конечно, первое, что приходит само. Мы тут уже пройдем эти тонкости.

Алёна: Просто какая-то кракозябра такая, нарисованная просто.

Ирина (МидгасКаус): А что такое «кракозябра»?

Алёна: Просто как будто бы карандашом нарисована какая-то беспорядочная линия.

Ирина (МидгасКаус): Линия? Просто линия?

Алёна: Тёмная. Клубок линий свёрнутых.

Ирина (МидгасКаус): Клубок. Это какой-то рисунок?

Алёна: Наверное, да.

Ирина (МидгасКаус): А может, это что-то зачёркнуто?

Алёна: Я могу представить, что я его сейчас зачеркнула красным.

Ирина (МидгасКаус): Может быть, это какие-то линии перечеркнули? Может, там что-то написано или нарисовано внутри?

Алёна: Сейчас почему-то пришло, что слово «страх» написано внутри.

Ирина (МидгасКаус): Так, написано внутри «страх». Видишь? А если под буквы «страх» заглянуть, там что будет?

Алёна: Вообще пустота, просто прозрачность.

Ирина (МидгасКаус): А какая эмоция?

Алёна: В данный момент мне вообще не страшно. А обычно сомнения.

Ирина (МидгасКаус): В чём?

Алёна: Вроде я понимаю, что это не страшно, что тут ничего такого нет, что это нормально, естественно, но в то же время как будто не хочу увидеть своё тело. Если я буду в Астрале, лучше мимо этого этапа проскочить, и всё. Когда автоматически меня затягивало в тело, то мне нормально, я как бы в него падала.

Ирина (МидгасКаус): Теперь скажи так: «Не хочу увидеть своё тело».

Алёна: Да, не хочу его физическое как-то из Астрала увидеть.

Ирина (МидгасКаус): Почему?

Алёна: Я боюсь, что вдруг я его увижу страшным, некрасивым.

Ирина (МидгасКаус): Например?

Алёна: А, я поняла! Я боюсь, что испугаюсь, вдруг подумаю, что уже умерла, что тело умерло. И я могу испугаться этого, что оно лежит, не шевелится.

Ирина (МидгасКаус): А что произойдёт, если ты так подумаешь?

Алёна: Наверное, я начну думать дальше, начну вспоминать, что просто вышла в астральное путешествие и что мне надо вернуться обратно. Наверное, так начну размышлять?

Ирина (МидгасКаус): Почему надо вернуться обратно?

Алёна: Чтобы выполнить задачу, предназначение в этом воплощении.

Ирина (МидгасКаус): А выходила ты для чего?

Алёна: Выходила ради интереса. Может быть, с Богом увидеться или с кураторами.

Ирина (МидгасКаус): Так. Что тебя там интересует?

Алёна: В Астрале?

Ирина (МидгасКаус): Да.

Алёна: Возможность увидеться с кураторами. Может быть, найти какие-то ответы. Просто я в Астрале более явно ответы слышу, чем в ментале, на свои вопросы.

Ирина (МидгасКаус): Я понял. Значит, у тебя страх, просто он скрытый, что, когда ты выйдешь, тело умрёт.

Алёна: Есть такое, может быть, лёгкое опасение, что «а вдруг всё-таки это небезопасно?»

Ирина (МидгасКаус): А если тело умрёт, то, во-первых, ты не выполнишь свою задачу, во-вторых, будешь виновата, что в результате своего эксперимента вышла из воплощения раньше времени, а в-третьих, ты оставишь ребёнка без матери.

Алёна: Да, это точно.

Ирина: Как тебе такой анализ?

Алёна: Вот это – да. Это самый правильный анализ, действительно так. Это прямо в точку.

Ирина: Он тебя разгадал?

Алёна: Про детей, да, это самое такое...

Ирина: Я говорю, как тебе такой анализ? Он тебя разгадал?

Алёна: Да, он очень хорошо психологию нашу знает, или ментально как-то с меня это считал. Но очень хорошо, в точку прямо.

Ирина: Он хороший психолог, да?

Алёна: Может, ещё он ментально видит мои образы, которые формируются в Астрале.

Ирина: Ты согласна, да?

Алёна: Да, я полностью согласна с этими утверждениями.

Ирина (МидгасКаус): А теперь я дам тебе ответ. Страх, что тело умрёт, создаёт такой, я его назову, микроблок. Что это такое «микроблок»? Это такой блок, который существует на определённую тему, и он в ментальном поле, он не как эмоциональный блок, а, скорее, в ментальном поле находится, как установка. Такая вот установка.

42:51 Случай конвульсий из практики Роберта Монро. Объяснение.

Ирина (МидгасКаус): Итак, спроси себя: «Когда я впервые услышала о том, что при выходе сознания из тела, оно умирает?»

Алёна: Я такого не слышала, но вот у Роберта Монро один такой случай описан, и я хотела про него спросить, что с ним произошло. Почему при выходе из тела в одном путешествии, когда он вернулся, у него что-то случилось с телом. У Роберта это в книжке описано. Там он объясняет этот опыт тем, что как будто бы в какие-то столбы залетел, и как будто ему объясняли, что этот мир – его дом. И что он туда против спирали летел, против течения энергий. А когда туда попал, ему сказали, что он пришёл без Высшего Я, а должен попадать именно в форме Высшего Я.

Так вот, когда он вернулся (его долго не было), потому что он забыл, что вообще в тело должен вернуться. Ещё ему кто-то там объяснял, что нужно вернуться в тело. И когда он всё-таки вернулся, у него тело уже в конвульсиях было, он потом четыре дня ещё отходил. Роберт говорит, что у него скованность в теле была, и четыре дня потребовалось, чтобы обратно прийти в нормальное состояние.

И вот у меня вопрос к Роберту Монро: что это было у него?

Ирина: Давай мы у него спросим. Что ты описывал?

(Роберт Монро) Конвульсии вызвало моё очень быстрое возвращение, а также

быстрое соединение с телом. Они вызвали дёрганье (показывает). Такое может быть, это безопасно, если человек, конечно, не настолько дёргается, чтобы упасть с кровати и что-то себе повредить. Поэтому, конечно же, лучше лечь побезопаснее. Это реакция мышц тела, это не было реакцией на то, что я умирал. Если бы моё тело умирало, и уже у него была агония, жизненная нить была бы прервана, я бы не смог с ним соединиться.

Ирина: Так, хорошо. Он сейчас ответил, что когда возвращался, это была реакция тела на возвращение. Она бывает у астральных путешественников. Да, у меня тоже такое иногда бывает. Ну, ладно.

Алёна: Что поделать! Да?

Ирина: Это нормально. Это естественная реакция тела.

Алёна: Это безопасно, в принципе?

Ирина: Ну, если ты там ни обо что не ударишься, когда возвращаешься. Знаешь, у тебя было такое ощущение, когда ты засыпаешь, засыпаешь, а потом как бы дёргаешься вот так.

Алёна: Очень часто такое, да.

Ирина (МидгасКаус): Это и есть такое сокращение мышц тела, когда ты с ним соединяешься: импульс от мозга идёт к телу, и он похож на судороги. Но я бы не сказал, что они длительные, эти подёргивания.

Второе. Ты видела, даже может быть, у кого-то близкого, кто спит, а ты смотришь в его сторону, и он начинает дёргаться? Рукой дёрнет...

Алёна: Да, да. Иногда, редко, но такие дёрганья бывают, как будто бежит во сне или разговаривает.

Ирина (МидгасКаус): Как будто отмахнётся от кого-то, видела такое?

Алёна: У меня у самой руки ночью сами почему-то летают, не знаю почему, сами собой живут. С детства каждую ночь практически руки сами почему-то шевелятся во сне у меня. Мне это не доставляет хлопот, пугалась моя сестра в детстве, которая это видела.

Ирина (МидгасКаус): Это у тебя, значит, не было паралича именно плотных мышц, просто они поднимались и повторяли движения твоего астрального тела. Потому что информация об этих движениях передавалась по жизненной нити, и мозг их воспроизводил. Но не было именно паралича мышц, сонного паралича, как это называется. Потому что, если бы вообще не было сонного паралича, то ты бы могла встать и ходить, что называют «лунатизмом», повторяя движение своего астрального тела. Например, подойти к двери или к стене и попытаться через них пройти.

47:51 Причина лунатизма.

Алёна: У меня ребёнок так ходит.

Ирина: Да? Расскажи.

Алёна: Он ходит, да, может так ходить. Причём была такая ситуация один раз, когда я подумала, что обогреватель я включила, а он же ходит у меня по ночам иногда лунатиком, ничего не помнит потом. И я испугалась, что вдруг он к этому обогревателю пойдёт ночью. У меня какая-то мысль мелькнула – и это же и произошло ночью. Он встаёт лунатиком, но я сразу преградила ему путь. Я вскочила, сразу проснулась, преградила путь и не дала ему туда идти, конечно же.

Ирина: И что стала делать?

Алёна: Ничего, просто стояла. Я не понимаю почему, как такое возможно?

Ирина: Ты его будила?

Алёна: Я знаю, что их будить нельзя, что их надо аккуратно укладывать спать обратно. Я его обратно уложила..

Ирина: Почему нельзя?

Алёна: Может испугаться человек так, что стоит посреди комнаты – только проснулся и стоит.

Ирина (МидгасКаус): Да, особенно ребёнок. Он может не понять, что происходит,

потому что его Душа находится в Астрале в этот момент, а тело повторяет движение. Это происходит из-за недостатка тех гормонов, которые блокируют мышцы, что как раз называется «параличом». Это блокировка мышц: тело встаёт и начинает повторять движения, а Душа находится где-то в другом мире. Причём не просто находится, она там что-то видит, какие-то его образы – может быть, где-то с кем-то общается, может быть, что-то рассматривает. А тут вдруг он раз – и оказался в комнате.

И мама... Тем более для ребёнка это и стыдно, и неудобно, почему он стоит посреди комнаты, это значит, что-то не то случилось. Мама встревожена. «Значит, я виноват, потому что её разбудил», – и так далее, там целый каскад может быть негативных эмоций.

Алёна: Редко у него такое, что встаёт лунатиком, но я помню, у меня сестра так вставала, часто же говорят такое бывает.

Ирина (МидгасКаус): Да, это может быть семейным, передаваться.

50:13 Помощь при лунатизме. Один из случаев лунатизма.

Ирина (МидгасКаус): Но есть метод это прекратить.

Алёна: А какой?

Ирина (МидгасКаус): По крайней мере, чтобы он не вставал.

Алёна: Было бы прекрасно на всякий случай знать.

Ирина (МидгасКаус): Точнее, чтобы лунатик не уходил никуда. Обычно он, попробовав куда-то выйти и встретив препятствие, либо просыпается, либо идёт в другую сторону, либо астральное тело возвращается. Но иногда бывает так, что человек открывает глаза и, находясь в таком полусознательном состоянии, видит физические предметы и пытается, например, открывать дверь. Он находится в опасном состоянии, и такие случаи известны.

Например, известен случай, и тоже, кстати, в Санкт-Петербурге, когда мальчик восьми лет, он жил на первом этаже и спал в своей комнате в пижаме, а на улице был мороз, снег выпал. Так вот, он встал, и в этом состоянии лунатика открыл дверь, потому что это автоматические действия, он же её часто открывал: автоматические действия часто запоминаются телом. Мозг это воспроизвёл, и он открыл дверь, а родители спали в своей комнате. Он прошёл босыми ногами по подъезду, открыл дверь в подъезде и вышел на крыльцо, на снег босыми ногами.

От этого он проснулся. Увидел, что он не дома, и не побежал, а почувствовал холод, что стоит ногами на снегу, и начал плакать и звать маму. Мама услышала его голос, не поняла сначала, что случилось, так как слышала, что на улице плачет её сын. Она выглянула в коридор и увидела, что входная дверь открыта, потому что он её, естественно, не закрыл за собой. И она побежала туда и забрала его.

(Ирина) Как тебе такая история?

Алёна: Я верю, потому что у меня у самой ребёнок редко, но встаёт лунатиком. Мне кажется, надо замкнуть просто все двери побольше, и всё.

Ирина (МидгасКаус): Если там будет ключ, он его может повернуть.

52:57 Совет МидгасКауса при случаях лунатизма.

Ирина (МидгасКаус): Короче, я тебе могу дать способ, чтобы он никуда не ушёл.

Алёна: Давайте, очень будет здорово.

Ирина (МидгасКаус): Он особенно хорошо действует, если человек встаёт и ходит. Нужно, когда он уже ляжет спать, заснёт, но ты ещё не заснула – именно когда он заснёт и немного времени пройдёт – взять половую тряпку, намочить холодной водой и положить, расстелить её возле его кровати с таким расчётом, чтобы, опуская ноги с кровати, он на неё наступил.

Алёна: Понятно. Хороший способ.

Ирина: Я говорю, как тебе такой способ?

Алёна: Эффективный, я думаю.

Ирина (МидгасКаус): Некоторые ставят таз с холодной водой. Но я не советую это делать: он может его перевернуть, наступить на край, потом испугается шума, и в итоге вся комната будет в воде. Это не нужно делать. Но главное, чтобы вода была холодная, чтобы он прикоснулся.

Алёна: Честно, я просто не до такой степени боюсь его похождения, чтобы...

Ирина: Я говорю, как тебе такой способ?

Алёна: Способ хороший для тех, кто тревожится, для родителей тревожных. Но я не до такой степени тревожная.

Ирина (МидгасКаус): Я просто объясню, что происходит. Это безопасный способ. Потому что когда ребёнок наступит на холодное, его тело передаст Душе, что что-то не то происходит, этих ощущений быть не должно, ощущений холода в ногах быть не должно. И его инстинкт самосохранения это расценивает как опасность, что-то не то происходит с телом. Он его астральное тело вернёт, и ребёнок проснётся, придёт в себя, в сознание, и увидит, что стоит возле кровати.

Но он будет всё равно сонным, потому что мозг ещё же не выспался, и всё равно снова ляжет. Хотя в любом случае поймёт, что он встал, но будет хотеть спать. Поэтому просто сядет на кровать и дальше ляжет спать (показывает, что у него слабость будет, он не захочет никуда идти), просто подумает: «Я встал, а мне нужно спать». И поэтому снова сам ляжет и будет спать, и даже если опять встанет, то вновь натолкнётся на эту же преграду. И так он никуда не уйдёт.

Ирина: Как тебе такой способ?

Алёна: Мне – хорошо. Потому что если я, допустим, действительно куда-то думала поехать, а там второй этаж, и ребёнок может лунатить. Особенно, если на втором там лестница будет, то, конечно, лучше разложить тряпки мокрые, чтобы не бояться и хотя бы спать спокойно самой.

Ирина (МидгасКаус): А если он, например, уже сначала проснётся и захочет в туалет? Тогда он просто пойдёт туда, а потом у тебя может спросить (он же это почувствует), что это было, или даже может сам убрать эту тряпку, если ему неприятно. Поэтому необходимо с ним поговорить и сказать, для чего это нужно: «Это для твоей безопасности».

(Ирина) Как тебе такое?

Алёна: Интересный способ, не догадались мы сами, я не догадалась, честно.

57:01 Почему тело не умирает во сне. Разбор случая с Робертом Монро.

Ирина (МидгасКаус): Так вот, ладно. Я тебе описал упражнение по поводу Астрала, и у тебя выявился страх. Мы же остановились на страхе. Страх твой, что тело умрёт, когда ты выйдешь, а значит, ты будешь виновата в том, что ты не доживёшь свой срок.

Алёна: Да, да.

Ирина (МидгасКаус): Смотри: а как ты думаешь, почему ты просыпаешься, когда засыпаешь? Почему тело не умирает?

Алёна: Потому что по задаче твоего воплощения не положено сейчас умирать ещё, да?

Ирина (МидгасКаус): Вот когда тело засыпает, то почему оно не умирает, когда ты спишь?

Алёна: Ирина нам объясняла, что по жизненной нити ты потом назад возвращаешься в тело.

Ирина (МидгасКаус): А есть ли вероятность, что во время сна она будет прервана?

Алёна: Я не знаю, но хотела спросить, потому что, думаю, не только я, но и другие люди хотели бы это знать.

Ирина (МидгасКаус): Давай так. Есть ли люди, которые умерли во сне?

Алёна: Вот что с Робертом-то было? Интересно, почему он четыре дня потом не мог прийти в себя?

Ирина (Роберт Монро): Это такой шок был от соединения, от быстрого соединения с телом. Я был сначала у плазмойдов (показывает), а потом меня Ангел отвёл в Духовный мир, на тот уровень, с которого я воплотился, и я там действительно забыл, что я воплощён. Такое бывает. А потом мне мой Ангел напомнил.

Алёна: Почему это случилось? Потому что он долго отсутствовал в теле?

Ирина (Роберт Монро): Потому что я забыл о нём, я недолго отсутствовал. Я забыл о теле, а мне напомнили, и я даже сказал, что не хочу идти. И когда тело уже проголодалось, у него такие физические моменты наступили, когда нужно было моё присутствие – пить захотело (показывает). Инстинкт, да. Нить сама вот так вот сжалась, и я вернулся в тело очень быстро и резко, не успев сгруппироваться. Поэтому вот эти дёрганья были. И не то что даже физические дёрганья, было просто неприятно. Мне такое возвращение показалось насильственным.

Алёна: Не было такого, что у него прямо физические какие-то сбои с телом случились, с организмом?

Ирина: Ему показалось, что были, но на самом деле это психологическое было состояние.

Алёна: Теперь понятно. Видимо, он это описал в книжке преувеличенно, да?

Ирина (Роберт Монро): Просто я был в этом состоянии, а когда в него попадаешь... Вот Ирина понимает, о чём речь.

(Ирина) Да, когда я путешествовала, а я с 15 лет путешествую в Астрале, то однажды вышла в состоянии раздражения, и меня там поймали негативные сущности. И так случилось, что меня тоже тело притянуло, когда они мне стали показывать, что они меня убивают. Меня тело притянуло, а мне было 15 лет. И когда я в него попала, то не то что четыре дня, я месяц не хотела больше выходить. Во-первых, ты реально веришь, что это было, и во-вторых, тебе не хочется с этим опять сталкиваться. Там не то что страх, а вот какое-то отторжение, отвращение. Потом, со временем это проходит.

Я Кирхитону об этом рассказывала. Я с Кирхитоном уже общалась, он мне сказал: «Ну ничего страшного, опыт и такой нужен. Просто, если не хочется выходить, не нужно себя заставлять. Когда захочется снова, будешь снова выходить. Просто переживи этот опыт, значит, он тебе нужен».

Алёна: А с точки зрения Высшего Я, если этот опыт произошёл, значит, он действительно полезен был человеку, нужен?

Ирина: Конечно, это обучение. Нужен, да.

Алёна: Значит, это не просто так произошло у человека в этой жизни, да?

Ирина: Да, но в моменте неприятно.

Алёна: Понятно. Но это способствует духовному пути.

Ирина: Так что, дорогие друзья, приглашаю вас в Астрал! (смеётся)

Как тебе такое?

1:01:59 Об общении с Высшим Я в Астрале. Можно ли его увидеть.

Алёна: Давай спросим у Роберта либо у МидгасКауса, каким образом с Высшим Я общаться в Астрале?

Ирина: Просто мысленно, так же, как ты это делаешь в теле. Задавать вопросы: «Моё Высшее Я...» Высшее Я всегда на связи, вне зависимости, в теле ты или вне тела.

Алёна: А вот Роберт видел его, как будто человека. Высшее Я нельзя в виде образа человека увидеть в Астрале, да?

Ирина: Можно, если оно покажется.

Алёна: Можно его попросить в виде образа прислать фантом?

Ирина: Попросить можно о чём угодно.

Алёна: Можно последний вопрос к Роберту? Из тех личностей, с кем он

контактировал, там вообще были части его Высшего Я, или это всё были плазмиды?

Ирина (Роберт Монро): Было Высшее Я, Ангелы были.

Алёна: Оно в виде образа человека ему показывалось?

Ирина (Роберт Монро): Нет.

(Ирина) Как тебе показывалось Высшее Я?

(Роберт Монро) В виде Абсолютного Сознания.

(Ирина) Он мне сейчас показывает Свет Безграничный.

(Роберт Монро) Я в него когда попадал, это я попадал в Высшее Я.

Алёна: А он знаком был с пониманием Высшего Я, когда жил?

Ирина (Роберт Монро): Не в той форме, в которой вы. Для меня это было нечто психологическое, просто часть личности какой-то. Эти теории уже давно есть как психологические.

Алёна: А вот откуда он тогда написал в своей книге про Высшее Я? Или это переводчики либо последователи так написали про Высшее Я, что он с ним встречался в виде личностей? Наверное, он их с плазмидами перепутал?

Ирина: Он сейчас говорит, что когда видел белый Свет, тогда действительно с Высшим Я встречался.

(Роберт Монро) Высшим Я для меня было частью моей личности, как идеальная высшая часть, Сверх-Я, как у Фрейда. Я читал его книги, и там есть такая концепция – Сверх-Я.

Алёна: А с Богом он там встретился всё-таки в Астрале?

Ирина (Роберт Монро): Для меня, что Высшее Я, что Бог – едино: и то, и другое – это Свет.

(Ирина) Я сейчас скажу, почему он так говорит. Мы когда с Богом общаемся, то общаемся через своё Высшее Я.

1:04:25 Роберт Монро о своих астральных путешествиях.

Алёна: А в этой ситуации дисгармоничного возвращения в тело, которую он описал, когда у него такое ощущение было, как будто бы судороги, почему, когда он посещал Астрал, то в какой-то столб попал, и ему говорили, что это его дом? А ещё там как будто бы какие-то кусочки от него отделялись, и он увидел внутри этого столба мир, в котором был луч, и ему объясняли, что этот луч создаёт всю Вселенную. Это не был Бог? Ведь он подумал, что за этим лучом Бог.

Ирина (Роберт Монро) Это Духовный мир так воспринимался. Луч – это энергия Бога, которая есть в Духовном мире.

Алёна: Значит, это не было плазмидным миром, он действительно уже до Духовного дошёл?

Ирина (Роберт Монро): Началось это с путешествия по плазмидным мирам, а потом уже меня переместил Ангел, я прошёл переход и пришёл именно в мир невоплощённых Духов.

Алёна: Понятно теперь. Там же за секунду можно переместиться, там не надо ни в какие столбы лететь, просто быстро раз – и переместился, даже мог не заметить этого перехода.

Ирина (Роберт Монро) Можно сразу, да. Даже можешь не заметить, что ты куда-то уже переместился, это очень быстро может произойти.

Алёна: То есть для него это было, что он как бы в этот столб вошёл, а по факту его потом раз – и переместили туда после плазмидного мира? Раз – и всё, да?

Ирина: Да.

1:05:55 Приглашение на ретрит «Кассиопей». Завершение эфира.

Алёна: Друзья, в завершение этого видео хочу сказать, что в Воронеже, в Центре Духовного и Физического Развития «Кассиопея» планируется ретрит. На ретрите я

передам вам методику Роберта Монро и познакомлю с бинауральными ритмами. Вы сможете попробовать ментальные и астральные путешествия, а также соединиться с вашим Высшим Я, с вашими духовными кураторами и наставниками.

Программу ретрита я планирую составить так, чтобы объединить методики Роберта Монро с практиками Межзвёздного Союза. А также мы включим в программу то упражнение, которое передал нам МидгасКаус на этом эфире. Это позволит вам почувствовать разные подходы к выходу в Астрал на собственном опыте.

Если вам эта тема откликается, если вам понравилось наше видео, то ждём вас на нашем ретрите. Подробную информацию можно найти под этим видео.

Ирина: Благодарю вас, дорогие друзья! Благодарю, Роберт! Благодарю, МидгасКаус! Благодарю, Алёна! Благодарю своё Высшее Я за помощь в этом контакте! Посылаю вам Свет своей Любви, и до новых встреч!

транскрибатор - АНДЖИ;
корректор - Ольга Шепелёва