

COMO ELEVAR LA FRECUENCIA: MENSAJE EXTRATERRESTRE DE LOS PLEYADES (8)

Published 30 August 2018 by Agencia C3smica, Gosia

Desde el d3a en que se public3 que se public3 este v3deo, los hallazgos de Taygetan declararon que es necesario comer carne si es lo que sientes que tu cuerpo necesita. La informaci3n sobre la dieta sin carne que aparece en este v3deo es m3s antigua y refleja la percepci3n de Swaruu (9) de aquella 3poca. Por favor ve el video sobre el "Veganismo - Yazhi Swaruu (9) Responde Preguntas del Publico"

Gosia: Hola Swaruu, hoy el tema importante para todos. Como elevar nuestra frecuencia. Se habla mucho de la importancia de hacerlo, pero la gente se pregunta: como? Por favor, repasemos diferentes formas de elevar la frecuencia a partir del nivel f3sico.

Swaruu (9): La conciencia y el estar en una frecuencia baja est3n muy conectados. Cuando est3s en la frecuencia baja est3s en un estado de conciencia disminuido. No puedes enfocarte, no ves las cosas l3gicamente. Niebla la mente. Cuanto m3s alta sea tu conciencia, m3s alta ser3 tu frecuencia, porque puedes ver m3s detalles y darte cuenta de lo que hay a tu alrededor y de c3mo todo esta conectado. Una frecuencia baja es una emoci3n, miedo, ansiedad, odio, frustraci3n, y todas emociones as3 son estados o sensaciones de baja frecuencia. Hay una gama muy amplia de emociones, desde la s3per baja a la s3per alta, y naturalmente ascendemos y bajamos esa escala todo el tiempo. Y lo que nos mueve hacia arriba y hacia abajo son nuestros pensamientos y las emociones que resultan de ellos.

Recuerde todo lo que percibimos del "mundo externo" no es m3s que la interpretaci3n que damos a los datos que reciben nuestros sentidos, y lo interpretamos con datos que tenemos o lo que decidimos c3mo deber3an ser las cosas, bas3ndonos principalmente en nuestras experiencias pasadas. Por lo tanto, es nuestra interpretaci3n de las cosas y los eventos que ocurren aparentemente fuera de nosotros lo que nos har3 tener un pensamiento que a su vez desencadenar3 una reacci3n emocional. Aunque es solo un espejo de lo que ocurre dentro de nosotros mismos. No existe un mundo externo f3sico, as3 que causalmente, todo lo que est3 fuera de nosotros es el resultado de nuestra interpretaci3n y de nuestra frecuencia, todos saliendo del estado de nuestra conciencia bajo el principio de mas conciencia superior, m3s conciencia en general y m3s detalles.

Entonces, todo lo que está "fuera" de nosotros es la frecuencia dentro de una sopa de energía potencial que espera que la consciencia la manipule con su propia frecuencia. Las cosas, situaciones y eventos son todos una frecuencia. Si la tuya coincide con algo, entonces lo tienes. En otras palabras, a la energía potencial se le dará un significado según el estado de conciencia de un individuo o "Persona". Qué hacer... Primero deshazte de todo lo que te mantiene en un estado o frecuencia inferior. No comes carne ni nada con un corazón y una cara. Te daña en todos los niveles posibles, físicos, mentales y de frecuencia. También kármicamente.

Tu cuerpo no lo necesita. Los huevos y los productos lácteos son "tolerables" si los necesitas, pero mucho mejor si puedes prescindir. Pero eso depende de tu tipo de cuerpo. Si no puedes dejarlos, está bien. Eso depende de ti. También debes abandonar todas las adicciones. Entenderlos y ver que no son de ningún beneficio para ti. Ningunas drogas duras en absoluto. Sin alcohol y sin fumar, todos traen apegos y arcontes que te hablan como si fueran tus propios pensamientos, y solo tratarán de atraerte para que hagas más de lo mismo, ya que quieren más de la misma experiencia que solo pueden tener a través de ti. Las drogas duras hacen un lío de tu sistema en múltiples niveles. Y las drogas también incluyen todos los medicamentos recetados de medicina oficialmente establecidos.

Gosia: Sustancias psicodélicas chamánicas también? Setas, Ayahuasca? Marihuana?

Swaruu (9): Por allí voy... Setas, Ayahuasca, Marihuana... y otros, puede que no causaran los mismos problemas de salud que las drogas "duras" más artificiales, recetadas o ilegales. Algunos incluso pueden remediar las condiciones de salud. El problema es que si se utilizan para acceder a las " esferas más altas " o "estados de conciencia mas altos" que abrirán para ti mientras estés bajo su efecto, pero eso no es beneficioso, ya que no estás preparado para hacer frente a lo que sucede en esos estados de conciencia.

Hay "cosas" en otro lado que entrarán en ti, vampirizan tu mente y alma. Porque ya que llegaste allí artificialmente, aún no has desarrollado tus propias formas de protegerte. También iras en un estado de ánimo

que querrá que estés allí más y más.

Primero cerrando otras percepciones y mejoras en la conciencia que puedes tener y creando una adicción, lo que limita tu progreso también. Eres muy vulnerable allí. Hay entidades que inhabitan estos mundos y no siempre tienen tu mejor interés en mente. Te parasitarán y utilizarán. Tú, como alma, y como conciencia, estás completo y no necesitas depender de ninguna sustancia externa para poder tener una experiencia éterica.

Puedes hacerlo solo con tu mente, durante la meditación o incluso con algo de práctica durante tu tiempo normal diario... y con tu voluntad, todo bajo tu control, esas experiencias serán genuinas y serás tú. No necesitas nada, solo tu mente, tu intención. Usa la meditación, usa el soñar despierto, otro tipo de meditación de todos los modos.

Gosia: ¿Fumar Marihuana baja tu frecuencia?

Swaruu (9): Al igual que con cualquier otra sustancia, puede parecer que elevó la frecuencia, pero habrá un rebote negativo. Y dependes de algo que no sea ti mismo, por lo que es limitante. Muy limitante. Si vas allí, si los usas, cualquiera de estas sustancias, ya no podrás desarrollar tus propias técnicas mentales gratuitas. La imaginación no es "fantasía vacía", es lo que precede a todo lo que hay en el universo entero. La imaginación es conciencia e intención creativa pura. El modelo para la creación. Vive allí y esa es la realidad, porque lo es. Es tu guía para lo que quieres, es donde diseñas tu futuro y tu vida.

Gosia: Mencionaste medicamentos recetados...

Swaruu (9): Medicamentos recetados: todos los medicamentos recetados oficialmente aceptados son dañinos para tu salud y se basan solo en ocultar los síntomas, raramente resolviendo el problema que generó la enfermedad. Se basan en la ciencia médica de obtener dinero de tus dolores. No se basa en ayudarte.

Gosia: ¿Qué debería hacer la gente entonces? Usar terapias naturales alternativas en su lugar?

Swaruu (9): Sí, regresar a la vieja alternativa, en su mayoría hierbas. Por ejemplo, medicamentos para reducir el colesterol que toman las personas mayores. La ciencia de la tierra afirma que el colesterol obstruye las arterias, cuando no es así, y lejos de eso. Ni siquiera saben de qué se trata y, si lo saben, lo ocultan. El colesterol es un antioxidante secretado por el cuerpo. Está protegiendo todas las células.

Cuando un cuerpo es demasiado ácido, y esto sucede cuando tu dieta incluye azúcares, altas dosis de carbohidratos y carne, comenzará a oxidar las células en contacto con el ácido, principalmente el sistema gastrointestinal y luego el completo sistema circulatorio de la sangre. La condición de alta acidosis hará que la estructura celular se vuelva frágil, causando microgrietas en los vasos sanguíneos, esas microgrietas pueden ser muy dañinas, y es debido a una mayor rigidez de todo el sistema. Lo que hace el colesterol es revitalizar las células en una condición de acidosis y también servirá como un agente reparador contra esas grietas. Vea el colesterol como un sellador para las grietas que están causando el rebordeado interno en varios grados.

Sin colesterol puede sangrar internamente hasta la muerte. Cuando un cuerpo es demasiado ácido, la producción de colesterol aumenta en un intento de detener las grietas y detener el sangrado y se acumulará naturalmente alrededor de las zonas vulnerables recurrentes, obstruyendo las arterias. Entonces, el colesterol es la solución del cuerpo a un problema. No es la causa del problema. Por lo tanto, tomar medicamentos contra el colesterol solo causará un efecto secundario no deseado: la muerte. La razón por la cual el colesterol es demasiado alto se debe a una mala dieta. Y sobre todo la carne y el azúcar son la causa real de la obstrucción de las arterias, no del colesterol. Podríamos hablar durante meses sobre problemas de salud.

Gosia: Tal vez lo haremos un día. Ok así que... medicamentos recetados... evítalos. ¿Qué hay de las vacunas?

Swaruu (9): Vacunas: todas son falsas, todas son solo veneno. Evita todas las vacunas a toda costa. No hay justificación para ellos. Incluso los microbios, no funcionan como lo dice la medicina de la Tierra.

Gosia: ¿Incluso para los animales? Vacuna antirrábica, etc.

Swaruu (9): No, ni siquiera los animales, ya que son personas también.

Gosia: ¿Entonces esta no protege al perro contra la rabia?

Swaruu (9): Rabia: En perros y otros animales como murciélagos y vacas, mapaches, ardillas y osos: condición extremadamente rara. Si se vacunan, las probabilidades de contraer la rabia aumentan exponencialmente. Es una inoculación, no una vacuna. Todos ellas son. La inoculación consiste en introducir un agente patógeno enérgicamente en un organismo con la intención de contraer una enfermedad. Ninguna vacuna previene que un animal o una forma humana contraigan una enfermedad. Es todo propaganda. Los microbios y los virus no funcionan de esa manera, todo es cuestión de igualar las frecuencias. Es por eso que este tema de salud es tan delicado.

Gosia: Me inyectaron una vacuna contra Hepathathis B.

Swaruu (9): Entonces lo tienes. Pero eso no significa que lo manifestarás en tu vida.

Gosia: No lo hare. Lo declaro. Mi cuerpo está bajo mis órdenes. ¡Eso espero!

Swaruu (9): No esperes, nunca desees ... siempre controla y manifiesta tu voluntad.

Gosia: Lo hare. Ok. Entonces, medicamentos recetados, vacunas... vayamos a la dieta. QUÉ TIPO DE ALIMENTACIÓN TENEIS Y CUÁL NOS RECOMIENDAS A NOSOTROS?

Swaruu (9): Nosotras llevamos una alimentación que consideraríais estrictamente Vegana. Me refiero a ningún producto animal, ni huevo ni leche o lácteos. El problema con la Dieta Vegana en la Tierra es que llevais ya muchas generaciones sin esa dieta y esto ha provocado que el sistema gástrico de los humanos en general sea lento para procesar los alimentos enteramente en

base de plantas, especialmente lo crudo.

También los químicos en la comida han deteriorado la capacidad del sistema gástrico para absorber nutrientes. Entonces una dieta Vegetariana sería más recomendable en general. Sin embargo deberá ser decisión de cada quien el tomar una o otra dieta según su organismo propio y como reacciona con cada dieta. Pero lo que si debo decirles es que el consumo de carnes y pescados no les beneficia en nada, contrario a lo que se les dice.

El consumo de carnes, y de todo que haya tenido una cara y un corazón, solo hace un desastre del cuerpo humano a nivel físico, y conlleva problemas energéticos complejos que tienen que ver con frecuencias de conciencia que son de vital importancia porque la frecuencia personal es lo que nos protege a todos y a todas de los sucesos negativos en nuestras vidas. Claro que este hecho es ignorado por la ciencia de la Tierra.

También por la cantidad de problemas y de sustancias en la comida pues cerca del 95% de la comida de la Tierra esta literalmente envenenada, deberán alejarse de todo lo transgénico (GMO) y de todo lo que contenga toxinas de toda clase. GMO o organismos genéticamente modificados. Si se modificó un organismo también modifica TU organismo. Como regla si no se puede pronunciar el nombre de un ingrediente es una toxina o veneno. Sé que lo "Orgánico" es más caro, pero es lo que se debería consumir de preferencia.

Gosia: ¿Hay algo específicamente que recomiendas comer? Un ingrediente específico o producto que eleva la frecuencia?

Swaruu (9): La dieta depende de las necesidades específicas de cada tipo de cuerpo. Es por eso que no quiero eliminar los lácteos y los huevos por completo... También muchas personas en la Tierra están muy dañadas en sus sistemas gástricos debido a tantos años comiendo cosas y sustancias incorrectas (venenos) en los alimentos, por lo que no pueden absorber nutrientes como alguien que no fue dañado. Entonces necesitan suplementos, o lacteos y huevos.

El colesterol en los huevos es muy beneficioso y ayudará a reducir la necesidad de tu

cuerpo de producir colesterol por sí mismo. Suplemento: Lo mejor es la levadura, la levadura de cerveza. Está lleno de proteínas, es casi todo proteína. Igual que los frijoles, las havas y todas las semillas similares, como los garbanzos. Acerca de la carne: solo mira tus dientes. Solo mira tu largo sistema gástrico. No sois depredadores. ¡Sois mucho mejor que eso!

Gosia: Si. La levadura de cerveza, ¿debería tomarse de forma permanente? ¿Y qué más productos e ingredientes y suplementos son recomendables?

Swaruu (9): Cuando quieras. Especialmente cuando haces mucho ejercicio. Mucha gente piensa que tiene el sabor repugnante. Pero a mi me gusta. Es proteína pura, salud pura. Todo lo que no es químico. Si comes vitaminas que se preparan en un laboratorio, tu cuerpo no las absorberá bien. Como la vitamina C, por ejemplo. La vitamina C creada en un laboratorio es una imagen reflejada, como una molécula, en comparación con la natural. Entonces, incluso si técnicamente es vitamina C, tu cuerpo no lo reconocerá como tal. Igual con todas esas píldoras y bombas de vitaminas hechas en un laboratorio. Básicamente, solo te estás causando una "meada cara."

Gosia: Ok. ¿Recomiendas programas de desintoxicación?

Swaruu (9): Concepto demasiado amplio. Es beneficioso, por ejemplo, ayunar, o seguir una dieta mono, de plátanos, por ejemplo. Sí, son bastante buenos. Fui en una dieta de coco recientemente. Me ayudo mucho.

Gosia: Ok, entonces el cuerpo saludable en general aumenta la frecuencia, ¿sí?

Swaruu (9): Sí, la salud general aumenta la vibración sí. Y si aumentas tu vibración dejando la carne atrás, así como todas las drogas y el tabaquismo, tu cuerpo aumentará a un nivel en el que ya no es compatible con la enfermedad. Ya no te enfermarás o raras veces.

Gosia: ¿Y azúcar?

Swaruu (9): El azúcar es altamente tóxico. Es lo que realmente causa ataques cardíacos y arterias obstruidas. No grasa. Olvídate de las calorías también, todo es una tontería. Si alguien tiene sobrepeso, no es porque ingiera demasiada grasa o demasiadas calorías. Es porque el azúcar y los carbohidratos simples que el cuerpo toma como azúcar causan un efecto de la insulina. Y el cuerpo no sabe qué hacer con tanta insulina y tanta toxicidad del azúcar, por lo que lo almacena todo en forma de grasa, ya que no puede deshacerse de él. Para perder peso, todo lo que se necesita hacer es mantenerse alejado de todos los azúcares e hidratos de carbono, especialmente los simples, aunque es casi imposible evitar el azúcar y los carbohidratos en la tierra.

Tu cuerpo entrará en un estado de "kítosis", esta es una condición donde ya no hay azúcar en la sangre, y hace que el cuerpo busque una fuente alternativa de energía o combustible: su grasa. Pero debes consumir una gran cantidad de frijoles y semillas similares con alto contenido de proteínas. Y levadura de cerveza para evitar la degradación muscular. Y puedes comer vegetales todo lo que quieras. Sé que muchas cosas son deliciosas. Cómelos, ya que es parte de la experiencia de estar allí. Pero en pequeñas cantidades. Otros, si quieren perder peso, que se abstengan de consumir todos los azúcares y carbohidratos, ya que incluso cantidades muy pequeñas hacen que deje de consumir su propia grasa corporal. Fruta: también hace que el sistema deje de comer tu propia grasa. Pero su azúcar es consumible ya que tu cuerpo fue diseñado para comer fruta.

¡Tus dientes están diseñados para permitirte una manzana! Químicamente no es el mismo "azúcar". Volviendo a aumentar tu frecuencia: Mira tus pensamientos. Debes ser consciente de lo que estás haciendo y de lo que estás pensando. Observe tus reacciones a lo que pase en tu vida diaria. Recuerde que cualquier cosa que reciba tu atención, obtendrás más. Enfócate sólo en lo que quieres y en lo que te hace feliz y nunca en lo que no quieres, todo lo que resistas persiste.

Gosia: Hagamos un ejercicio práctico con esto para que la gente vea cómo pueden aplicarlo. Hay incendios intensos ocurriendo ahora en Atenas... muchas personas mueren en incendios o se ahogan escapando de los incendios. ¿Cuál debería ser su reacción?

Swaruu (9): Depende de dónde estés. ¿Estás en Atenas o estás en Argentina?

Gosia: No lo sé, París.

Swaruu (9): ¿Cómo sabes que está pasando? ¿Estás viendo las noticias?

Gosia: Sí, y leyendo en línea. Mi mamá me lo mostró.

Swaruu (9): Si recibes dicha información, entiéndelo. Pero recuerda siempre que no puedes hacer nada al respecto. A menos que estés en Atenas, si es así, tome un balde con agua y ve a ayudar. Si estás en París, observa, pero no dejes que te mueva demasiado. No es falta de empatía, es lógica y autocontrol. También estás en una Matrix: ocurren eventos para desencadenar una respuesta emocional en ti. Para ti en tu mundo, esto solo sucede en una pantalla de televisión. No se aplica a ti. Ya sabes sobre el incendio en Atenas. Pero, ¿estas consciente de que la gente está muriendo en Vietnam debido a la fuerte lluvia y todas las inundaciones repentinas? (es un evento real que está sucediendo ahora, no es un ejemplo vacío.)

Gosia: No, no lo sabía.

Swaruu (9): Entonces no estaba en tu mundo. Tú tampoco puedes ayudarlos. Sé consciente de eso, aprende de ello.

Gosia: ¿Qué se puede aprender de eso?

Swaruu (9): Está ahí para que sepas lo que no quieres en tu mundo personal y experiencia. Principalmente es eso.

Gosia: Entiendo. Ok, hablamos sobre la dieta. Quizás ahora hablemos de ejercicio, meditación, prácticas como el reiki, el yoga, el tai chi, etc. ¿Son todas buenas para elevar la frecuencia? ¿Y puedes darnos

alguna buena práctica de meditación, por favor?

Swaruu (9): Debes aprender a confiar en ti mismo para saber qué cosas son más edificantes para ti. Las cosas que más te hacen feliz. Las cosas que puedes hacer para elevar tu frecuencia son literalmente infinitas.

Gosia: ¿Qué pasa si ver televisión hace feliz a alguien o salir a beber?

Swaruu (9): Eso solo hará a la persona feliz en la manera ilusoria y durará tanto como duren los efectos. Entonces se producirá una caída horrible en la frecuencia, y se mantendrá baja debido a los sentimientos de culpa y simple enfermedad. Lo que debes hacer es cambiar las cosas que sabes que te impiden elevar tu frecuencia. Esto significa que necesita hacer un cambio de estilo de vida en general. Escuchar música. La música te moverá hacia el estado de ánimo y los sentimientos de alta frecuencia que deseas. Es una de las mejores y más efectivas herramientas que todos tenemos. También ejercita mucho. Esto estimula todo tu cuerpo, libera endorfinas en tu cerebro que te harán sentir muy bien.

Debes hacer ejercicio regularmente para que forme parte de tu agenda, parte de tu vida como una constante. También puedes ir a lugares que te hacen sentir feliz y bien, la naturaleza en general elevará tu frecuencia. También puedes estar con personas que sabes que son muy positivas y, por lo tanto, elevarán tu estado de ánimo y frecuencia. Manténgate alejado de aquellos que sabes que son destructivos para ti, aquellos que te hacen sentir enfermo, triste o aquellos que desencadenan sentimientos negativos y reacciones no deseadas. Este es un problema con los miembros de la familia, como padres o hermanos que siempre saben cómo "presionar tus botones".

Los miembros de la familia son los más difíciles de tratar cuando se trata de mantener una alta frecuencia, ya que siempre saben cómo meterse contigo. Y aparentemente en la tierra también os gusta invalidar el autoestima como una constante en muchas familias. También se puede obtener cristales, tienen una frecuencia muy alta, es recomendable rodearse tanto como sea posible de los cristales. Usen uno alrededor del cuello, en su bolsillo. Un cristal debajo de la almohada por la noche. Nunca te alejes de uno o más. Aprende todo sobre los cristales y usa el adecuado para la ocasión. Funcionan y muy bien. Yo, Swaruu, los

uso todo el tiempo, como ahora, estoy usando un collar completo y pendientes de lapislázuli.

Gosia: ¿Por qué funcionan los cristales?

Swaruu (9): Los cristales son seres unidimensionales. Son conscientes. Simplemente "son", no pueden cuestionar. Tienen una frecuencia de existencia pura. Tienen un campo áurico que es muy fuerte, por lo que si tienes una frecuencia propia, se sumará a la suya bajo el principio de interferencia constructiva que aumenta tu frecuencia total. También reflejarán lo que reciben, por lo tanto, trátalos con respeto y con mucho amor, ¡se lo reflejarán de nuevo enormemente aumentado!

Gosia: ¿Algún cristal específico que recomiendas?

Swaruu (9): Todos son buenos, pero algunos son más eficientes que otros para ciertas tareas: los que recomiendo es la familia de las Amatistas: los cuarzos limpios te mantendrán enfocado y con un pensamiento claro. La amatista violeta aumentará tu campo áurico y aumentará tus frecuencias de mayor contacto con la fuente y con mayor sabiduría. La amatista verde te mantendrá en una frecuencia que promueve la salud en general. Los cuartos de rosa te mantendrán en total armonía con una energía basada en el corazón como el amor. Estos tienen mucho amor. Y, aunque los amo a todos, mi favorito personal es Lapis Lazuli, tanto en el azul encontrado en la Tierra, como en el negro y rojo Lapis Lazuli, que no se encuentran en la Tierra, pero lo menciono de todos modos. El azul es mi favorito porque aumenta tu conciencia general y te conecta con la fuente, también te aumenta los poderes psíquicos y te mantiene en una alta frecuencia de armonía estable.

Nunca estoy lejos de una pieza de Lapis Lazuli. Continuando. Cualquier cosa que te inspire a trascender, a ser artístico, crear aumentará tu frecuencia. Pintura, escultura, música, construcción, arreglos ... todos son maravillosos para esto. También puedes usar aromas y los llamados aceites esenciales, también hacen maravillas para ti. Tu nariz está conectada a tus sistemas de memoria, desencadenan buenos recuerdos y limpian el lugar donde se encuentra. Usa algo en la almohada por la noche, y dormirás maravillosamente. Mira en lo que te estás enfocando en tu vida. Sé muy atento a tu pensamiento.

Observe cuándo estás teniendo uno negativa y por qué. Observe lo que estás mirando al caminar afuera, ¿son cosas agradables? ¿O son cosas negativas? Intenta mirar las cosas que te hacen sentir bien. Agua, como nadar, tomar una ducha, caminando bajo la lluvia a propósito, la orilla del mar, una cascada... Todos elevarán tu frecuencia porque el agua tiene una frecuencia muy alta muy cerca de la fuente. ¡Elevará tu frecuencia de manera muy poderosa! Recuerda reír y sonreír. Si no te sientes tan feliz, pero no en una depresión severa, simula ser feliz hasta que lo estés. Sé muy introspectivo, conócete a ti mismo, para poder identificar lo que te hace feliz y lo que no.

Debes poder ver lo que está mal en tu vida, o incluso en tu día, lo que no te siente tan bien en un momento u otro. Cuando tengas pensamientos negativos, no los resistas o permanecerán más tiempo. Si algo frustra tu frecuencia, tenías una reacción que ojalá no hubieras tenido, solo sigue adelante, más hacia lo que sea que te haga feliz. No te preocupes demasiado, no te enojas contigo mismo por haber reaccionado de mala manera. Solo sigue adelante, es normal y todos tenemos esos momentos, 3D y 5D por igual.

Gosia: Dijiste alejarte de los miembros de tu familia que te afectan negativamente. Pensé que la clave es superar lo que te afecta, no alejarse de ellos. Limpiar lo que te afecta.

Swaruu (9): Aunque eso es difícil de hacer, a veces es la única forma. Pero eso no significa que no puedas ser lo suficientemente fuerte como para mantenerte en alta frecuencia incluso con personas negativas. Asumo que no puedes superar el desencadenante, ya que ha estado contigo toda tu vida. Pero si puedes, incluso mejor. Pero si no puedes superarlos, no te culpes a tí mismo y continúa o evade la causa del desencadenante.

Gosia: La gente me pregunta acerca de la técnica de meditación. Cualquiera que puedas recomendar?

Swaruu (9): Técnicas de meditación... No puedo decir los nombres porque no los conozco. Solo conozco las formas Taygeteanas, no las técnicas terrestres por su nombre.

Gosia: ¡Por favor comparte! ¿Cómo meditas? ¿Cómo te conectas con la Fuente?

Swaruu (9): Es mucho más simple que en la Tierra. En la Tierra, las técnicas son muy estrictas, casi militares en mi opinión. Debes seguir las reglas o de lo contrario no funcionan, o eso dicen. En Taygeta te enseñan meditación desde que eres un niño pequeño. Simplemente mantenerte quieto cuando sientas la necesidad de hacerlo, cuando te sientas fuera de tu centro. No tienes que estar en una posición de loto. Ese es un concepto de la Tierra. Simplemente siéntete lo más cómodo posible, pero preferiblemente no completamente acostado, ya que podrías quedarte dormido.

Tu cuerpo debe sentir la diferencia entre el tiempo de sueño y la intención y la meditación. Luego, una vez que estés cómodo, usa música, si tienes alguna. En caso de que estes en una nave, es particularmente útil usar auriculares que cubran tus oídos porque te ayuda a aislarte de todos los sonidos ambientales constantes que te distraen.

Concéntrate en la música, eso ayuda a detener el pensamiento. Medita también usando cristales, uno en cada mano, Lapiz Lazuli o amatista en el área de tu tercer ojo, con una banda para la cabeza. Esto te ayuda a concentrarte en el área de tu tercer ojo en tu frente. Y también abre tus sentidos y todas tus habilidades psíquicas. Meditamos deteniendo la mente, pero no es un problema para los Taygeteanos porque todos meditamos desde que éramos pequeños. De modo que detener la mente no es algo que realmente pueda describir cómo hacerlo desde el punto de vista de la necesidad humana.

Un cristal en cada mano, la espalda recta (depende de cada persona) y simplemente relajarse y apagar la mente como con un interruptor. Simplemente disfruta de tu tiempo allí, por lo general de 40 minutos a una hora y te sientes como si hubieras dormido como 3 horas, muy refrescante. Creo que la mayor diferencia es nuestra capacidad de silenciar la mente casi de inmediato.

Gosia: ¿Las mantras ayudan? ¿Técnicas de respiración?

Swaruu (9): No usamos mantras, es un concepto de la Tierra. Técnicas de respiración, eso es para silenciar la mente, concentrarse en la respiración, sí, hazlo, pero nosotros no lo hacemos. Usamos música relajante suave o sonidos ambientales como el agua, la cascada, el mar o la lluvia.

Gosia: Ok ahora, una pregunta un poco delicada. ¿Tener relaciones sexuales con múltiples parejas por aquí y por allí reduce la frecuencia?

Swaruu (9): Desde la perspectiva de la frecuencia promedio que tenemos aquí, baja nuestra frecuencia. Aún dentro del rango de "alta frecuencia" Taygeteana en comparación con el rango de frecuencia humana. Nosotros no hacemos eso, múltiples parejas. Debido a que es un intercambio de energía que te afecta de por vida, creas un vínculo con la otra persona, por lo que el sexo es una decisión muy delicada, especialmente para las mujeres por motivos de reproducción, como ya sabes.

Simplymente no podemos recomendar tener muchos múltiples parejas. Mejor trabajar para obtener una pero buena. No porque sea un pecado, o porque es moralmente incorrecto, no, no. Desde tu punto de vista aislado, no puedes tomar decisiones equivocadas NUNCA. Puedes hacer cualquier cosa, pero no todo es conveniente para ti.

Gosia: Ok Swaruu... ¡una pregunta más sobre el tema de la Elevación de la Frecuencia! ¿Cómo elevar la frecuencia de nuestros hijos cuando están creciendo? ¿Además de no darles carne? Porque una cosa es saber qué hacer por ti mismo, otra cosa es criar a tus hijos con una frecuencia alta.

Swaruu (9): La felicidad significa tener una alta frecuencia. Es realmente así de simple. Hazlos felices! Bríndeles lo que necesitan, no lo que tu o la sociedad cree que necesitan. Así que no hay "clases de ballet" impuestas y cosas así, solo porque eres una mujer frustrada que nunca hiciste tu sueño de bailar hecho realidad. Se trata de lo que los niños quieren, no de lo que crees que necesitan. Esto no refiere solo a cosas materiales, sino también intereses y libertad de pensamiento y acción. No vives a través de ellos, tu eres tu y tienes tu vida, respete la suya y sus intereses.

Gosia: Muchas gracias Swaruu por todos estos consejos tan excelentes. Te lo agradezco y se que mas personas te lo agradecen también.

Swaruu (9): Gracias a ti Gosia, y recuerda, más que nada, simplemente se Feliz!