

Как поднять вашу частоту: прямое послание от плеядианского контакта (8)

Автор
Cosmic Agency, Гоша

опубликовано
7 ноября, 2018

Гоша: Привет, Сваруу. Давай поговорим о теме, которая важна для всех нас. Как повысить частоту. Пожалуйста, давай начнем рассматривать все способы повышения частоты, начиная с физического уровня. Затем мы сможем углубиться.

Сваруу: Сознание и пребывание на низкой частоте очень связаны. Когда вы находитесь на низкой частоте, вы находитесь в пониженном состоянии сознания. Вы не можете сосредоточиться, вы не видите вещи логически. Это затуманивает разум. Чем выше ваше сознание, тем выше и ваша частота, потому что вы можете видеть больше деталей, осознавать, что находится вокруг и как все это связано. Низкая частота – это эмоция, страх, беспокойство, ненависть, разочарование и все подобные – все это низкочастотные состояния или чувства. Существует очень широкий диапазон эмоций, от сверхнизких до сверхвысоких, и мы естественным образом постоянно двигаемся вверх и вниз по этой шкале. И то, что движет нас вверх и вниз, это наши мысли и эмоции, которые они вызывают.

Помните, что все, что мы воспринимаем из «внешнего мира» – это не что иное, как интерпретация, которую мы даем данным, получаемым нашими органами чувств, и мы интерпретируем все это с помощью данных, которые у нас есть, или решаем, как все должно быть, основываясь в основном на нашем прошлом опыте. Таким образом, именно наша интерпретация вещей и событий, происходящих, казалось бы, вне нас, вызывает у нас мысль, которая, в свою очередь, вызывает эмоциональную реакцию. Хотя это только зеркало того, что происходит внутри нас.

Физического внешнего мира не существует, поэтому с причинно-следственной точки зрения все, что находится вне нас, является результатом нашей интерпретации и нашей частоты, исходящей из состояния нашего сознания по принципу: выше сознание, больше осознанность и больше деталей. Таким образом, все, что «вне нас», является частотой внутри супа потенциальной энергии, ожидающей, когда сознание сможет манипулировать им своей собственной частотой. Вещи, ситуации и события – все это частота. Если ваша совпадает с одной из них, значит, вы обладаете ею. Другими словами, потенциальной энергии будет придаваться значение в зависимости от состояния сознания индивидуума или «личности».

Что делать... Сначала избавьтесь от всего, что удерживает вас в более низком состоянии или частоте. Не ешьте мясо или что-либо, имеющее сердце и лицо. Это вредит вам на всех возможных уровнях, физическом, ментальном и частотном. Кроме того, кармически. Вашему телу это не нужно. Яйца и молочные продукты «допустимы», если они вам нужны, но гораздо лучше, если вы можете обойтись без них. Но это зависит от типа вашего тела. Если вы не можете отказаться от них, то это нормально. Это зависит от вас. Тогда вы должны оставить все зависимости. Поймите их и поймите, что они не приносят вам пользы. Никаких тяжелых наркотиков. Никакого алкоголя и никакого курения, все они приносят привязанности и архонтов, которые говорят с вами так, как будто это ваши собственные мысли, и будут только пытаться заманить вас к большему количеству того же самого, поскольку они хотят больше того же самого опыта, который они могут получить только через вас. Тяжелые наркотики разрушают ваш организм на многих уровнях. К тяжелым наркотикам также относятся все официально признанные лекарства, отпускаемые по рецепту.

Гоша: Психоделические шаманские вещества тоже? Грибы, аяуаска? Марихуана?

Сваруу: Я подвожу к этому... Грибы, аяуаска, марихуана... и другие, возможно, не вызывают таких же проблем со здоровьем, как «тяжелые» искусственные наркотики, отпускаемые по рецепту или запрещенные. Некоторые из них могут даже помочь исправить состояние здоровья. Проблема в том, что если вы используете их для доступа к «высшим сферам» или «высшим состояниям сознания», они откроют их для вас, пока вы находитесь под их воздействием, но это не принесет пользы, потому что вы не готовы к тому, что происходит в этих состояниях сознания.

На другой стороне есть «вещи», которые войдут в вас и вампиризируют ваш разум и душу. Потому что, поскольку вы попали туда искусственно, вы еще не разработали свои собственные способы защиты. И вы также войдете в состояние, в котором будет хотеться, чтобы вы были там все больше и больше.

Сначала закрывая другие восприятия и улучшения сознания, которые у вас могут быть, а затем создавая зависимость, также ограничивающую ваш истинный прогресс. Но вы там очень уязвимы. Есть сущности, которые населяют эти сферы, и они не всегда преследуют ваши интересы. Они будут паразитировать на вас и эксплуатировать вас.

Вы, как душа, как сознание, вы целостны, и вам не нужно зависеть от какой-либо внешней субстанции, чтобы иметь возможность иметь эфирный опыт. Вы можете делать это одним лишь разумом, во время медитации или даже с некоторой практикой во время бодрствования... и по желанию, все под вашим контролем, и эти переживания будут подлинными и будут вами. Вам не нужно ничего, только ваш разум, ваше намерение. Используйте медитацию, используйте дневной сон – в любом случае, это другой вид медитации.

Гоша: Курение марихуаны снижает вашу частоту?

Сваруу: Как и в случае с любым другим веществом, может возникнуть ощущение, что она повышает вашу частоту, но будет и негативный откат. И вы зависите от чего-то другого, кроме себя, поэтому это ограничивает. Очень ограничивает. Если вы пойдете туда, если вы будете использовать их, любые из этих веществ, вы больше не сможете развивать свои собственные свободные ментальные техники. Воображение – это не «пустые фантазии», это то, что предшествует всему, что есть во всей Вселенной. Воображение – это чистое творческое сознание и намерение. Черновик для творения. Живите там, и это будет реальностью, потому что так оно и есть. Это ваш путеводитель к тому, чего вы хотите, это место, где вы проектируете свое будущее и жизнь.

Гоша: Ты упомянула рецептурные лекарства...

Сваруу: Рецептурные лекарства: Все официально принятые рецептурные лекарства вредны для вашего здоровья и основаны только на сокрытии симптомов, редко решая проблему, породившую болезнь. Они основаны на «медицинской науке зарабатывать деньги на ваших болячках». А не на том, чтобы помочь вам.

Гоша: Что же тогда делать людям? Использовать альтернативные природные методы лечения?

Сваруу: Да, вернуться к старым альтернативным, в основном растительным способам. Например, лекарства для снижения уровня холестерина, которые принимают большинство пожилых людей. Земная наука утверждает, что холестерин засоряет артерии, хотя это не так, и далеко не так. Они даже не знают, что это такое, а если и знают, то скрывают это от людей.

Холестерин – это антиоксидант, выделяемый организмом. Он защищает все его клетки. Когда в организме слишком высокая кислотность, а это происходит, когда ваш рацион включает сахара, большие дозы углеводов и мясо, он начинает окислять клетки, контактирующие с кислотой, в основном в желудочно-кишечной системе, а затем и во всей системе кровообращения. Состояние высокого ацидоза делает клеточную структуру хрупкой, вызывая микротрещины в кровеносных сосудах, эти микротрещины могут быть очень разрушительными, и это происходит из-за повышенной жесткости всей системы.

Холестерин восстанавливает клетки в состоянии ацидоза, а также служит ремонтным средством против этих трещин. Рассматривайте холестерин как герметик для тех трещин, которые в разной степени вызывают внутреннее кровотечение. Без холестерина вы можете страдать внутренним кровотечением до самой смерти.

Когда в организме слишком высокая кислотность, производство холестерина увеличивается в попытке остановить образование трещин и остановить кровотечение, и он естественным образом накапливается вокруг повторяющихся уязвимых зон, закупоривая артерии. Таким образом, холестерин – это решение организмом проблемы. А не причина... проблемы. Поэтому прием антихолестериновых препаратов только приведет к нежелательному побочному эффекту – смерти. Причина слишком высокого уровня холестерина кроется в неправильном питании. И в основном мясо и сахар являются настоящей причиной закупорки артерий, а не холестерин. Мы можем месяцами говорить о проблемах здоровья.

Гоша: Итак... рецептурные препараты... избегать их. А что насчет вакцин?

Сваруу: Вакцины: Все они ложные, все они просто яд. Избегайте всех вакцин любой ценой. Для них нет никакого оправдания. Даже микробы, они работают не так, как говорит земная медицина.

Гоша: Даже для животных? Против бешенства и т.д.?

Сваруу: Нет, даже для животных, ведь они тоже личности.

Гоша: То есть вакцина против бешенства не защищает собаку от заражения бешенством?

Сваруу: Бешенство: У таких животных, как летучие мыши и коровы, еноты, белки и медведи, крайне редкое заболевание. В случае вакцинации вероятность заражения бешенством возрастает экспоненциально. Это инокуляция, а не вакцина. Все они таковыми являются. Инокуляция – это насильственное введение патогена в организм с намерением заразить его болезнью. Ни одна вакцина не предотвращает заражение животного или человека какой-либо болезнью. Это все пропаганда. Микробы и вирусы так не работают, все дело в совпадении частот. Вот почему эта тема здоровья так деликатна.

Гоша: Мне сделали вакцину против гепатита В.

Сваруу: Значит, он у тебя есть. Но это не значит, что ты проявишь его в своей жизни.

Гоша: Я не проявлю. Я заявляю об этом. Мое тело подчиняется моим приказам. Я надеюсь!

Сваруу: Не надейся, никогда не надейся... всегда контролируй и проявляй свою волю.

Гоша: Хорошо. Я так и сделаю. Итак... диета, рецептурные препараты, вакцины... давай перейдем к диете. Какого типа диеты вы придерживаетесь и что вы рекомендуете нам есть?

Сваруу: Мы придерживаемся диеты, которую можно считать строго веганской. Я имею в виду отсутствие продуктов животного происхождения, яиц, молока или молочных продуктов. Проблема с веганской диетой на Земле заключается в том, что вы обходились без этой диеты на протяжении многих поколений, и это привело к тому, что желудочно-кишечная система человека в целом медленно перерабатывает пищу, полностью основанную на растениях, особенно сырую. Кроме того, химические вещества в пище нарушают способность желудочно-кишечного тракта усваивать питательные вещества. В таком случае в целом вегетарианская диета была бы более целесообразной.

Однако каждый человек должен сам решать, следовать ли ему той или иной диете в соответствии со своим организмом и тем, как он реагирует на каждую диету. Но я должна сказать, что употребление мяса и рыбы не приносит никакой пользы, вопреки тому, что вам говорят. Употребление мяса и всего, что имеет лицо и сердце, только создает физическую катастрофу для человеческого тела, и это включает в себя сложные энергетические проблемы, которые имеют отношение к частотам сознания, имеющим жизненно важное значение, потому что личная частота это то, что защищает нас от всех негативных событий в нашей жизни. Конечно, этот факт игнорируется земной наукой.

Кроме того, из-за количества проблем и веществ в пище, около 95% земной пищи буквально отравлено, вам следует держаться подальше от всего трансгенного (ГМО) и всего, что содержит токсины всех видов. ГМО или генетически модифицированные организмы. Если какой-то организм был модифицирован, то он модифицирует и ваш организм. Как правило, если вы не можете произнести название ингредиента, то это токсин или яд. Я знаю, что «органические продукты» стоят дороже, но именно их следует употреблять в пищу.

Гоша: Есть ли что-то конкретное, что ты рекомендуешь есть? Определенный ингредиент, продукт, который повышает частоту?

Сваруу: Диета зависит от конкретных потребностей каждого типа тела. Вот почему я не хочу полностью исключать молочные продукты и яйца... Кроме того, у многих людей на Земле очень повреждена желудочно-кишечная система из-за того, что они столько лет ели неправильные вещи и вещества (яды) в пище, поэтому они не могут усваивать питательные вещества так же хорошо, как те, кто не был поврежден. Поэтому они нуждаются в добавках, либо в молочных продуктах и яйцах. Холестерин в яйцах очень полезен и помогает снизить потребность организма в собственном производстве холестерина.

Дополнение: лучшее – это дрожжи, пивные дрожжи. В них много белка, они почти все состоят из белка. То же самое касается фасоли, конских бобов и всех подобных семян, например, нута. О мясе: просто посмотрите на свои зубы. Просто посмотрите на свой длинный желудочно-кишечный тракт. Вы не хищники. Вы гораздо лучше!

Гоша: Да. Пивные дрожжи, нужно ли их принимать постоянно? И какие еще продукты, ингредиенты и добавки можно порекомендовать?

Сваруу: Когда угодно. Особенно при больших физических нагрузках. Многие люди считают их отвратительными на вкус. Но мне они нравятся. Это чистый протеин, чистое здоровье. Все, что не является химическим. Если вы принимаете витамины, которые сделаны в лаборатории, ваш организм будет плохо их усваивать. Например, витамин С. Созданный в лаборатории витамин С является зеркальным отражением молекулы по сравнению с натуральным. Поэтому, даже если технически это витамин С, ваш организм не распознает его как таковой. Поэтому, принимая все эти таблетки и витаминные бомбы, сделанные в лаборатории. Вы, по сути, только заставляете себя иметь «дорогую мочу».

Гоша: Хорошо. Ты рекомендуешь программы детоксикации?

Сваруу: Слишком широкое понятие. Полезно, например, поститься или сесть на монодиету, на бананы, например. Да, они очень полезны. В апреле прошлого года я сидела на кокосовой диете. Это мне очень помогло.

Гоша: Значит, в целом здоровое тело увеличивает частоту, да?

Сваруу: Да, общее здоровье повышает вибрацию, да. И если вы повысите свою вибрацию, оставив мясо, а также все наркотики и курение, ваше тело поднимется до уровня, когда оно больше не будет совместимо с болезнями. Вы больше не будете болеть или будете болеть редко.

Гоша: А сахар?

Сваруу: Сахар очень токсичен. Именно он вызывает сердечные приступы и закупорку артерий. А не жир. Забудьте также о калориях, это все ерунда. Если у кого-то есть лишний вес, это не потому, что он или она потребляет слишком много жира или калорий. Это потому, что сахар и простые углеводы, которые организм воспринимает как сахар, вызывают эффект инсулина. А организм не знает, что делать с таким количеством инсулина и таким количеством сахарного токсина, поэтому откладывает все это в виде жира, так как не может от него избавиться. Чтобы сбросить вес, достаточно держаться подальше от всех сахаров и углеводов, особенно простых, хотя на Земле практически невозможно обойтись без сахара и углеводов.

Ваше тело войдет в состояние «кетоза», это состояние, когда в крови больше нет сахара, и это заставляет организм искать альтернативный источник энергии или топлива: жир. Но вы должны потреблять много фасоли и подобных семян с высоким содержанием белка. И пивные дрожжи, чтобы предотвратить разрушение мышц. И вы можете есть овощи какие угодно. Я знаю, что многие вещи очень вкусные. Ешьте их, так как это часть опыта пребывания там. Но в небольших количествах. Другие, если они хотят похудеть, должны воздерживаться от всех сахаров и углеводов, поскольку даже очень маленькие количества приводят к тому, что вы перестаете потреблять жир собственного тела.

Фрукты: они также заставляют систему перестать есть ваш собственный жир. Но их сахар можно употреблять, так как ваше тело было создано для того, чтобы есть фрукты. Ваши зубы созданы для того, чтобы побаловать себя яблоком! Это химически не тот же самый «сахар».

Возвращаясь к увеличению вашей частоты: следите за своими мыслями. Вы должны осознавать, что вы делаете и о чем думаете. Наблюдайте за своими реакциями на все, что происходит в вашей повседневной жизни. Помните, вы получите еще больше того, что привлекает ваше внимание. Сосредоточьтесь только на том, чего вы хотите и что делает вас счастливым, и никогда на том, чего вы не хотите, поскольку все, чему вы сопротивляетесь, сохраняется.

Гоша: Давай проведем практическое упражнение, чтобы люди увидели, как они могут это применить. Сейчас в Афинах происходят сильные пожары... многие люди гибнут в огне или тонут, спасаясь от пожаров. Какой должна быть реакция людей?

Сваруу: Зависит от того, где ты находишься. Ты в Афинах или в Аргентине?

Гоша: Я не знаю, Париж.

Сваруу: Откуда ты знаешь, что это происходит? Ты смотришь новости?

Гоша: Да, и читаю в Интернете. Моя мама показала мне.

Сваруу: Если ты получишь такую информацию, отнесись к ней с пониманием. Но всегда помни, что ты ничего не можешь с этим поделать. Если только ты не в Афинах, если да, то бери ведро с водой и иди помогать. Если ты в Париже, наблюдай, но не позволяй этому слишком сильно тебя затронуть. Это не отсутствие сочувствия, это логика и самоконтроль. Кроме того, ты находишься в Матрице – события происходят, чтобы вызвать в тебе эмоциональный отклик. Для тебя в твоём мире это происходит только на экране телевизора. К тебе это не относится. Ты знаешь о пожаре в Афинах. Но знаешь ли ты о том, что во Вьетнаме гибнут люди из-за сильного дождя и наводнений? (Это реальное событие, происходящее прямо сейчас, а не пустой пример).

Гоша: Нет, я не знала.

Сваруу: Значит, это было не в твоём мире. Ты тоже не можешь им помочь. Знай об этом, учись на этом.

Гоша: Что можно вынести из этого?

Сваруу: Это нужно для того, чтобы ты знала, чего ты не хочешь в своём личном мире и опыте. Это, в основном.

Гоша: Понятно. Хорошо, мы поговорили о диете. Может быть, теперь поговорим об упражнениях, медитации, таких практиках, как рейки, йога, тай-чи и т.д.? Все ли они полезны для твоей частоты? И можешь ли ты посоветовать нам какую-нибудь хорошую практику медитации?

Сваруу: Вы должны научиться доверять себе в том, чтобы знать, какие вещи приносят вам наибольшее удовлетворение. То, что делает вас счастливыми. Вещи, которые вы можете сделать,

чтобы повысить свою частоту, буквально бесконечны.

Гоша: Что, если просмотр телевизора делает кого-то счастливым или поход в ресторан за выпивкой?

Сваруу: Это только сделает человека иллюзорно-счастливым, и это будет продолжаться до тех пор, пока длится эффект. Затем произойдет ужасное падение частоты, и она останется низкой из-за чувства вины и простого недомогания. Что вам нужно сделать, так это изменить то, что, как вы знаете, мешает вам повысить свою частоту. Это означает, что вам нужно изменить образ жизни в целом.

Слушайте музыку. Музыка продвинет вас к желаемому настроению и ощущениям высокой частоты. Это один из величайших и наиболее эффективных инструментов, которые есть у каждого из нас. Также много занимайтесь спортом. Это стимулирует все ваше тело, выделяет эндорфины в мозг, которые заставят вас чувствовать себя очень хорошо. Вы должны заниматься спортом регулярно, чтобы это стало частью вашего расписания, частью вашей постоянной жизни. Вы также можете посещать места, которые заставляют вас чувствовать себя счастливыми и здоровыми, природа в целом повышает вашу частоту. Вы также можете находиться с людьми, которые, как вы знаете, очень позитивны, и это повысит ваше настроение и частоту.

Держитесь подальше от тех, кто, как вы знаете, деструктивен для вас, тех, кто заставляют вас чувствовать себя больными, грустными или тех, кто вызывает негативные чувства и нежелательные реакции. Это проблема членов семьи, таких как родители, братья и сестры, которые всегда знают, как «нажать на твои кнопки». Члены семьи – самые трудные в общении, когда ты пытаешься поддерживать высокую частоту, поскольку они всегда знают, как поиздеваться над тобой, и, очевидно, на Земле они также любят занижать твою самооценку, что является постоянной чертой многих семей.

Также приобретите кристаллы, они обладают очень высокой частотой, будьте рядом с кристаллами как можно больше. Носите один на шее, в кармане. Положите кристалл под подушку на ночь. Никогда не находитесь вдали от одного или нескольких. Узнайте все о кристаллах и используйте подходящий по случаю. Они действительно работают, и очень хорошо. Я, Сваруу, использую их постоянно, как сейчас, на мне ожерелье и серьги из лазурита.

Гоша: Почему кристаллы работают?

Сваруу: Кристаллы – это одномерные существа. Они обладают сознанием. Они просто «есть», они не могут задавать вопросы. Они обладают частотой чистого существования. У них очень сильное аурическое поле, поэтому если у вас есть своя собственная частота, она добавится к их частоте по принципу конструктивной интерференции, увеличивая вашу общую частоту. Они также отражают то, что получают, поэтому относитесь к ним с уважением и большой любовью, и они будут отражать это обратно к вам с огромным усилением!

Гоша: Есть какой-либо особый кристалл. Который ты могла бы порекомендовать?

Сваруу: Все они хороши, но некоторые из них более эффективны, чем другие, для решения определенных задач. Те, которые я рекомендую, это семейство Аметистов: чистые кварцы помогут вам сосредоточиться и ясно мыслить. Фиолетовый аметист усилит ваше аурическое поле и повысит частоту контакта с источником и высшей мудростью. Зеленый аметист будет поддерживать вас в частоте, способствующей здоровью в целом. Розовые кварцы будут поддерживать вас в полной гармонии с очень сердечной энергией, такой как любовь. Они хранят в себе много любви.

И, хотя я люблю их все, мой личный фаворит – лазурит, как голубой, который встречается на Земле, так и черный и красный лазурит, который не встречается на Земле, но я все равно упомяну его. Синий – мой любимый, потому что он повышает общую осознанность и соединяет вас с источником, он также усиливает ваши экстрасенсорные способности и поддерживает вас в

стабильной гармонии на очень высокой частоте. Я никогда не нахожусь далеко от кусочка лазурита.

Продолжая. Все, что вдохновляет вас на выход за пределы, на творчество, на созидание, повышает вашу частоту: живопись, скульптура, музыка, строительство, ремонт... все они прекрасно подходят для этого. Вы также можете использовать запахи и так называемые эфирные масла; они также творят чудеса. Ваш нос связан с системой памяти, они вызывают хорошие воспоминания и очищают место, в котором вы находитесь. Нанесите немного масла на подушку на ночь, и вы будете прекрасно спать.

Следите за тем, на чем вы фокусируетесь в своей жизни. Будьте очень внимательны к своим мыслям. Замечайте, когда у вас возникают негативные мысли и почему. Обратите внимание на то, на что вы смотрите, когда выходите на улицу: приятные ли это вещи? Или это негативные вещи? Старайтесь смотреть на вещи, которые вызывают у вас хорошее настроение. Вода, например, плавание, душ, прогулка под дождем, берег моря, водопад... Все они повышают вашу частоту, потому что вода имеет очень высокую частоту, очень близкую к источнику. Она поднимет вашу частоту очень мощно!

Не забывайте смеяться и улыбаться. Если вы чувствуете себя не очень счастливо, но не находитесь в тяжелой депрессии, притворяйтесь счастливыми, пока не станете счастливыми. Будьте очень интроспективными, познайте себя, чтобы уметь определить, что делает вас счастливыми, а что нет. Вы должны уметь видеть, что не так в вашей жизни или даже в вашем дне, что вас не радует в тот или иной момент.

Когда у вас появляются негативные мысли, не сопротивляйтесь им, иначе они останутся надолго. Если что-то нарушило вашу частоту, вызвало реакцию, которую вы хотели бы не вызывать, двигайтесь дальше, к тому, что делает вас счастливыми. Не волнуйтесь слишком сильно, не сердитесь на себя за то, что вы отреагировали неадекватно. Просто двигайтесь дальше, это нормально, и у всех нас бывают такие моменты, как в 3D, так и в 5D.

Гоша: Ты сказала, что нужно отдалиться от членов семьи, которые влияют на тебя негативно. Я думала, что главное – преодолеть то, что влияет на тебя, а не держаться от них подальше. Очистить то, что на тебя влияет.

Сваруу: Даже если это трудно сделать, иногда это единственный выход. Но это не значит, что вы не можете быть на высокой частоте даже в окружении негативных людей. Я предполагаю, что вы не можете преодолеть триггер, поскольку он был с вами всю вашу жизнь. Но если вы сможете, еще лучше. Но если вы не можете преодолеть триггеры, не вините себя и двигайтесь дальше или уходите от причины триггера.

Гоша: Люди спрашивают меня о технике медитации. Можешь ли ты порекомендовать какую-нибудь?

Сваруу: Техники медитации... Я не могу сказать названия, потому что не знаю их, я знаю по названию только тайгетанские способы, но не земные техники.

Гоша: Пожалуйста, поделись! Как ты медитируешь? Как ты соединяешься с Источником?

Сваруу: намного проще, чем на Земле. На Земле методики очень строгие, почти военные, на мой взгляд. Вы должны следовать правилам, иначе они не работают, так они говорят. На Тайгете тебя учат медитации с самого раннего детства. Просто замирать, когда ты чувствуешь необходимость, когда ты чувствуешь себя не в своей тарелке. Не обязательно сидеть в позе лотоса. Это земная концепция. Просто устройтесь как можно удобнее, но желательно не полностью лежа, так как вы можете заснуть. Ваше тело должно чувствовать разницу между временем сна и временем намерения и медитации.

Затем, как только вам станет удобно, используйте музыку, если она у вас есть. Если вы находитесь

на корабле, особенно полезно использовать наушники, которые полностью закрывают уши, потому что это помогает изолировать вас от всех постоянных окружающих звуков, которые очень отвлекают. Сосредоточьтесь на музыке, это помогает остановить мысли. Медитируйте также с помощью кристаллов – по одному в каждой руке, лазурит или аметист на область третьего глаза, с повязкой на голове. Это поможет вам сконцентрироваться на области третьего глаза на лбу. Это также открывает ваши чувства и все ваши экстрасенсорные способности. Мы медитируем, останавливая ум, но для тайгетеанцев это не проблема, потому что все мы медитируем с самого детства. Итак, остановка ума – это не то, что я могу описать с точки зрения человеческой необходимости.

По одному в каждую руку, спина прямая (зависит от каждого человека), и вы просто расслабляетесь и выключаете ум, как выключатель. Просто наслаждайтесь своим временем, обычно от 40 минут до часа, а ощущение такое, как будто вы проспали 3 часа, очень энергетически освежает. Думаю, самое большое различие – это наша способность заставить ум замолчать практически сразу.

Гоша: Помогают ли мантры? Дыхательные техники?

Сваруу: Мы не используем мантры, это земная концепция. Дыхательные техники, то есть, чтобы заставить ум замолчать, сосредоточиться на дыхании, да, выполняйте их, но мы не применяем. Мы используем музыку. Мягкая расслабляющая музыка или звуки окружающей среды, такие как вода, морской водопад или дождь.

Гоша: Так, теперь... немного деликатный вопрос. Снижает ли секс с несколькими партнерами твою частоту?

Swaruu: С точки зрения средней то, которую мы имеем здесь, это действительно снижает нашу частоту. Но все еще в пределах тайгетеанского диапазона «высокой частоты» по сравнению с человеческим диапазоном частот. Мы не делаем этого, с многочисленными партнерами. Потому что это энергетический обмен, который влияет на тебя на всю жизнь, ты создаешь связь с другим человеком, поэтому секс – это очень деликатное решение, особенно для женщин по причинам воспроизводства, как ты уже знаешь.

Мы просто не можем рекомендовать иметь несколько партнеров. Лучше поработать над тем, чтобы найти хорошего. Не потому, что это грех, или потому, что это морально неправильно, нет, нет. С твоей изолированной точки зрения, ты не можешь сделать неправильный выбор никогда. Ты можешь делать все, но не все удобно для тебя.

Гоша: Хорошо, Сваруу... еще один вопрос по теме «повышение частоты»! Как вы повышаете частоту своих детей, когда они растут? Кроме как не давать им мясо? Потому что одно дело знать, что делать для себя, другое дело – растить детей в высокой частоте.

Сваруу: Счастье означает иметь высокую частоту. Это действительно так просто. Сделайте их счастливыми! Дайте им то, что им нужно, а не то, что, по вашему мнению или мнению общества, им нужно. Итак, никаких навязанных «балетных классов» и тому подобных вещей, только потому, что ты – разочарованная женщина, которая так и не смогла осуществить свою мечту о танцах. Речь идет о том, чего хотят дети, а не о том, что, по вашему мнению, им нужно. Имеются в виду не только материальные вещи, но и интересы, свобода мысли и действий. Не живите через них – это вы, и у вас есть своя жизнь, уважайте их и их интересы.

Источники:

<https://www.youtube.com/watch?v=y5q9uOc093A>

<https://swaruu.org/transcripts/how-to-raise-your-frequency-direct-message-from-the-pleiadian-contact-8>