

Как поднять частоту: внеземное послание от плеядианцев (8)

Автор
Agencia C3smica, Гоша

Опубликовано
30 августа, 2018

Гоша: Привет, Сваруу. Давай поговорим о теме, которая важна для всех нас. Как повысить частоту. Сейчас много говорят о том, как важно это делать, но люди спрашивают: как? Пожалуйста, давай начнем рассматривать различные способы повышения частоты, начиная с физического уровня.

Сваруу: Сознание и пребывание на низкой частоте очень взаимосвязаны. Когда ты находишься на низкой частоте, ты находишься в пониженном состоянии сознания. Ты не можешь сосредоточиться, ты не видишь вещи логически. Это затуманивает разум. Чем выше твое сознание, тем выше и твоя частота, потому что ты можешь 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. Помни, 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 осознанности в целом 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 твоя частота совпадает с одной из них, значит, ты обладаешь ею. Другими словами, потенциальной энергии будет придаваться значение в зависимости от состояния сознания индивидуума или «личности». Что делать... Сначала избавься от всего, что удерживает тебя в более низком состоянии или частоте.

Не ешь мясо или что-либо, имеющее сердце и лицо. Это вредит тебе на всех возможных уровнях, физическом, ментальном и частотном. Кроме того, кармически. Твоему телу это не нужно. Яйца и молочные продукты «допустимы», если они тебе нужны, но гораздо лучше, если ты можешь обойтись без них. Но это зависит от типа твоего тела. Если ты не можешь отказаться от них, то это нормально. Это зависит от тебя. Тогда ты должен оставить все зависимости. Пойми их и пойми, что они не приносят тебе пользы. Никаких тяжелых наркотиков. Никакого алкоголя и никакого курения, все они приносят привязанности и архонтов, которые говорят с тобой так, как будто это твои собственные мысли, и будут только пытаться заманить тебя к большему количеству того же самого, поскольку они хотят больше того же самого опыта, который они могут получить только через тебя. Тяжелые наркотики разрушают твой 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 к этому и подвожу... 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 ты используешь их для доступа к «высшим сферам» или «высшим состояниям сознания», они откроют их для тебя, пока ты находишься под их воздействием, но это не принесет пользы, потому что ты не готов к тому, что происходит в этих состояниях сознания. На другой стороне есть «вещи», которые войдут в тебя и вампиризируют твой разум и душу. Потому что,

поскольку ты попал туда искусственно, ты еще не разработал свои собственные способы защиты. И ты также войдешь в состояние, в котором будет хотеться, чтобы ты был там все больше и больше.

Сначала закрывая другие восприятия и улучшения сознания, которые у тебя могут быть, а затем создавая зависимость, также ограничивающую твой истинный прогресс. Но ты там очень уязвим. Есть сущности, которые населяют эти сферы, и они не всегда преследуют твои интересы. Они будут паразитировать на тебе и эксплуатировать тебя.

Ты, как душа, как сознание, ты целостен, и тебе не нужно зависеть от какой-либо внешней субстанции, чтобы иметь эфирный опыт. Ты можешь делать это одним лишь разумом, во время медитации или даже с некоторой практикой во время бодрствования... и по желанию, все под твоим контролем, и эти переживания будут подлинными и будут твоими. Тебе не нужно ничего, только твой разум, твое намерение. Используй медитацию, используй дневной сон – в любом случае, это другой вид медитации.

Гоша: Курение марихуаны снижает твою частоту?

Сваруу: Как и в случае с любым другим веществом, может возникнуть ощущение, что она повышает твою частоту, но будет и негативный откат. И ты зависишь от чего-то другого, кроме себя, поэтому это ограничивает. Очень ограничивает. Если ты пойдешь туда, если ты будешь использовать их, любые из этих веществ, ты больше не сможешь 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. Живи там, и это будет реальностью, потому что так оно и есть. Это твой путеводитель к тому, чего ты хочешь, это место, где ты проектируешь свое будущее и жизнь.

Гоша: Ты упомянула рецептурные лекарства...

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

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 твой рацион включает сахара, большие дозы углеводов и мясо, он начинает окислять клетки, контактирующие с кислотой, главным образом в желудочно-кишечном тракте, 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. Рассматривай холестерин как герметик для тех трещин, которые в разной степени вызывают внутреннее кровотечение. Без холестерина можно 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: Возможно, мы как-нибудь так и сделаем. И так... рецептурные препараты... избегать их. А что насчет вакцин?

Сваруу: Вакцины: Все они ложные, все они просто яд. Избегай 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, потому что 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. И так... 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, которые имеют 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, 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 твой организм. Как правило, если ты не можешь 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 посмотри на свои зубы. Просто посмотри 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 ты принимаешь витамины, которые сделаны в лаборатории, твой 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, твой организм не распознает его как таковой. Поэтому, принимая все эти таблетки и витаминные бомбы, сделанные в лаборатории, ты, по сути, только заставляешь 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 ты повысишь свою вибрацию, оставив мясо, а также все наркотики и курение, твое тело поднимется до уровня, когда оно больше не будет совместимо с болезнями. Ты больше не будешь болеть или будешь болеть редко.

Гоша: А сахар?

Сваруу: Сахар очень токсичен. Именно он вызывает сердечные приступы и закупорку артерий. А не жир. Забудь 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.

Твое 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 ты должна потреблять много фасоли и подобных семян с высоким содержанием белка. И пивные дрожжи, чтобы предотвратить разрушение мышц. И ты можешь есть овощи какие угодно. Я знаю, что

многие вещи очень вкусные. Ешь 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 ты перестаешь потреблять жир собственного тела.

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

Возвращаясь к увеличению частоты: следи за своими мыслями. Ты должна осознавать, что ты делаешь и о чем думаешь. Наблюдай за своими реакциями на все, что происходит в твоей повседневной жизни. Помни, ты получишь еще больше того, что привлекает твое внимание. Сосредоточься только на том, чего ты хочешь и что делает тебя счастливой, и никогда на том, чего ты не хочешь, поскольку все, чему ты сопротивляешься, 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, пойми ее. 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 твоем 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 твоем 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 своем 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: Ты должна научиться доверять себе в том, чтобы знать, какие вещи приносят тебе наибольшее удовлетворение. То, что делает тебя счастливой. Вещи, которые ты можешь 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 тебе нужно сделать, так это изменить то, что, как ты знаешь, мешает тебе повысить свою частоту. Это означает, что тебе нужно изменить образ жизни в целом. Слушай музыку. Музыка продвинет тебя к желаемому настроению и ощущениям высокой частоты. Это один из величайших и наиболее эффективных инструментов, которые есть у каждого из нас. Также много занимайся спортом. Это стимулирует все твое тело, выделяет эндорфины в мозг, которые заставят тебя чувствовать себя очень хорошо. Ты должна заниматься спортом регулярно, чтобы это стало частью твоего расписания, частью твоей постоянной жизни. Ты также можешь посещать места, которые заставляют тебя чувствовать себя счастливой и здоровой, природа в целом повышает твою частоту. Ты также можешь находиться с людьми, которые, как ты знаешь, очень позитивны, и это повысит твоё настроение и частоту.

Держись подальше от тех, кто, как ты знаешь, деструктивен для тебя, тех, кто заставляет тебя чувствовать себя больной, грустной или тех, кто вызывает негативные чувства и нежелательные реакции. Это проблема членов семьи, таких как родители, братья и сестры, которые всегда знают, как «нажимать 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 приобрети кристаллы, они обладают очень высокой частотой, будь рядом с кристаллами как можно больше. Носи один на шее, в кармане. Положи кристалл под подушку на ночь. Никогда не находишься вдали от одного или нескольких. Узнай все о кристаллах и используй 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 тебя есть своя собственная частота, она добавится к их частоте по принципу конструктивной интерференции, увеличивая твою общую частоту. Они также отражают то, что получают, поэтому относись к ним с уважением и большой любовью, и они будут отражать это обратно к тебе 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: ясные кварцы помогут тебе сосредоточиться и ясно мыслить. Фиолетовый аметист усилит твоё аурическое поле и повысит частоту контакта с источником и высшей мудростью. Зеленый аметист будет поддерживать тебя в частоте, способствующей здоровью в целом. Розовые кварцы будут поддерживать тебя 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 тебя с источником, он также усиливает твои экстрасенсорные способности и поддерживает тебя в стабильной гармонии на очень высокой частоте. Я никогда не нахожусь далеко от кусочка лазурита.

Продолжая. Все, что вдохновляет тебя на выход за пределы, на творчество, на созидание, повышает твою частоту: живопись, скульптура, музыка, строительство, ремонт... все они прекрасно подходят для этого. Ты также можешь использовать запахи и так называемые эфирные масла; они также творят чудеса. Твой нос связан с системой памяти, они вызывают хорошие воспоминания и очищают место, в котором ты находишься. Нанеси немного масла на подушку на ночь, и ты будешь прекрасно спать. Следи за тем, на чем ты фокусируешься в своей жизни. Будь очень внимательна

к своим мыслям. Замечай, когда у тебя возникают негативные мысли и почему. Обрати внимание на то, на что ты смотришь, когда выходишь на улицу: приятные ли это вещи? Или это негативные вещи? Старайся смотреть на вещи, которые вызывают у тебя хорошее настроение. Вода, например, плавание, душ, прогулка под дождем, берег моря, водопад... Все они повышают твою частоту, потому что вода имеет очень высокую частоту, очень близкую к источнику. Она поднимет твою частоту очень мощно! Не забывай смеяться и улыбаться.

Если ты чувствуешь себя не очень счастливой, но не находишься в тяжелой депрессии, притворяйся счастливой, пока не станешь счастливой. Будь очень интроспективна, познай себя, чтобы уметь определить, что делает тебя счастливой, а что нет. Ты должна уметь видеть, что не так в твоей жизни или даже в твоём дне, что тебя не радует в тот или иной момент.

Когда у тебя появляются негативные мысли, не сопротивляйся им, иначе они останутся надолго. Если что-то нарушило твою частоту, вызвало реакцию, которую ты хотела бы не вызывать, просто двигайся дальше, к тому, что делает тебя счастливой. Не волнуйся слишком сильно, не сердись на себя за то, что ты отреагировала неадекватно. Просто двигайся 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 как триггер. 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 ты не можешь быть достаточно сильной, чтобы оставаться на высокой частоте даже в окружении негативных людей. Я предполагаю, что ты не можешь преодолеть триггер, поскольку он был с тобой всю твою жизнь. Но если ты сможешь, еще лучше. Но если ты не можешь преодолеть триггеры, не вини себя и двигайся дальше или уходи 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 имени 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. Ты должна 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 устройся как можно удобнее, но желательно не полностью лежа, так как ты можешь заснуть. Твое тело должно чувствовать разницу между временем сна и временем намерения и медитации. Затем, как только тебе станет удобно, используй музыку, если она у тебя есть. Если ты находишься на корабле, особенно полезно использовать наушники, которые закрывают полностью уши, потому что это помогает изолировать тебя от всех постоянных окружающих звуков, которые очень отвлекают.

Сосредоточься на музыке, это помогает остановить мысли. Медитируй также с помощью кристаллов – по одному в каждой руке, лазурит или аметист на область третьего глаза, с повязкой на голове. Это поможет тебе сконцентрироваться на области третьего глаза на лбу. Это также открывает твои чувства и все твои экстрасенсорные способности. Мы медитируем, останавливая ум, но для тайгетайцев 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 ты просто расслабляешься и выключаешь ум, как выключатель. Просто наслаждайся своим временем, обычно от 40 минут до часа, а ощущение такое, как будто ты проспала 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, выполняй 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 частоты, которую мы имеем здесь, это действительно снижает нашу частоту. Но все еще в пределах тайгетанского 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 ты повышаешь 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. Сделай их счастливыми! Дай им то, что им нужно, а не то, что, по твоему 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 живи через них, ты – это ты, и у тебя есть своя жизнь, уважай их и их интересы.

Источники:

<https://www.youtube.com/watch?v=5SW7-M-1fm4>

<https://swaruu.org/transcripts/como-elevar-la-frecuencia-mensaje-extraterrestre-de-los-pleyades-8>