

08. Как да повишим честотата? **Извънземно Послание от Плеядите**

Agencia Cosmica - 30.08.2018

<https://youtu.be/5SW7-M-1fm4>

Звездни Семенца / Star Seeds

<https://www.svaruupapriananda.com/>

Превод: Tati D

Transcripción: Verónica. A



Гошия: Здравей С'вар'уу, днес е важна темата: Как да повишим честотата си? Много се говори за значимостта на това, но хората се чудят, как? Моля те, нека разгледаме различни начини за повишаване на честотата, от физическото ниво.

С'вар'уу: Съзнанието и да си в ниска фреквенция, са много свързани. Когато си с ниска честота, си в намалено състояние на Съзнанието. Не можеш да се съсредоточиш, не виждаш нещата логично, ума се замъглява. Колкото по-високо е твоето Съзнание, толкова по-висока ще бъде твоята фреквенция, защото можеш да видиш повече подробности и да осъзнаеш, какво има около теб и как всичко е свързано. Ниската честота, е емоция на страх, тревожност, омраза, безсилие и всички подобни емоции, са състояния или чувства, с ниска фреквенция.

-Има много широк спектър от емоции, от супер ниски до супер високи и естествено постоянно се изкачваме и слизаме по тази скала. И това, което ни движи нагоре и надолу, са нашите мисли и емоциите, които произлизат от тях. Не забравяйте, че всичко, което възприемаме от външния свят, не е нищо повече от интерпретацията, която даваме на данните, които нашите сетива получават и ги интерпретираме с данните, които имаме или с това, което решаваме, как трябва да бъдат нещата, основавайки се предимно, на предишния ни опит.

-Следователно, нашето тълкуване на нещата и събитията, случващи се очевидно извън нас, е което ще ни предизвика мисълта, която от своя страна ще предизвика емоционална реакция, въпреки, че е само огледало на това, което се случва вътре в нас - външния физически свят, не съществува. Така че, всичко, което е извън нас, е резултат от нашата интерпретация и нашата вибрация. Излизайки от състояние на Съзнанието под принципа - колкото по-високо Съзнание, толкова повече ще имаме, обща осъзнатост и повече подробности. Тогава всичко, което е извън нас, е фреквенцията в рамките на супа от потенциална енергия, която очаква Съзнанието да я манипулира със собствената си фреквенция. Нещата, ситуацияите и събитията, всички те, са фреквенция. Ако твоята съвпада с нещо, значи ще го получиш. С други думи, на потенциалната енергия ще ѝ бъде дадено значение, според състоянието на Съзнание на индивид или човек.

-Какво трябва да се направи? **Първо, отърви се от всичко, което те държи в по-ниско състояние или честота. Не яж месо или каквото и да е със сърце или лице. Уврежда те на всички възможни нива, физическо, умствено и вибрационно, освен това кармично, тялото ти не се нуждае от това.**

-Яйцата и млечните продукти са поносими, ако имаш нужда от тях, но много по-добре, ако можеш да ги премахнеш. Но това зависи от твоя тип тяло, ако не можеш да ги оставиш, добре, това зависи от теб. Също така, трябва да откажеш всички зависимости, да ги разбереш и да видиш, че не са ти от полза - никаква твърда дрога, ни алкохол и тютюнопушене. Всички донасят привързаности и Архонти, които ти говорят така, сякаш са собствени ти мисли и само ще се опитат да те привлекат, да правиш повече от същото, тъй като искат повече от това преживяване, което могат да имат само чрез теб. Твърдите дроги, разбъркват системата ти на различни нива, а дрогите включват и всички лекарства, предписани от установената официална медицина.

Гошия: Също така и психоделичните вещества, като Гъби, Аяуска, Марихуана?

С'вар'уу: За това говоря... Гъбите, марихуаната, аяуската и други, може да не причиняват същите здравословни проблеми, като предписаните изкуствени твърди наркотици или незаконните. Някои, дори могат да коригират здравословните състояния. Проблемът е, че ако те се използват за достъп до по-високите сфери или висшите състояния на Съзнанието, ще се постигне, докато си под техните ефекти, но не е от полза, тъй като не си подготвен, да се сблъскаш с това, което се случва в тези състояния на Съзнанието. Има неща от другата страна, които ще влязат в теб и ще вампиризират ума и Душата ти, защото стигна дотам по изкуствен начин и все още не си разработил свои собствени начини, да се защитиш. Освен това, ще преминеш към разположение на духа, което ще иска да си там все повече и повече. Първо, затворяйки други възприятия и подобрения в осъзнаването, които може да имаш и второ, създавайки пристрастяване, което също ограничава твоя напредък. Там си много уязвим. Има същности, които обитават тези светове и не винаги имат най-добрите намерения към теб. Ще те паразитизират и ще те използват.

-Ти, като душа и като Съзнание, си пълноценен и не е нужно да зависиш от каквото и да е външно вещество, за да имаш етерно преживяване. Можеш да го правиш, само с ума си по време на медитация или дори с малко практика, през нормалното си ежедневно време и с волята си и всичко под твой контрол. Тези преживявания, ще бъдат истински и ще бъдеш ти. Не се нуждаеш от нищо, само от ума и намерението си. Използвай медитацията, използвай мечтанието, това е друг вид медитация, така или иначе.

Гошия: Тогава пушенето на марихуана понижава Съзнанието, защото някои хора питат...

С'вар'уу: Както всяко друго вещество, може да изглежда, че повишава вибрацията, но ще има отрицателен ефект и зависиш от нещо, което не си ти самия, така че, е много ограничаващо. Ако отидеш там използвайки някое от тези вещества, вече не можеш да развиеш свои собствени, безплатни, умствени техники.

-Въображението не е празна фантазията, то е това, което предхожда всичко в цялата Вселена. Въображението, е Съзнание и чисто творческо намерение. Моделът за творение, живее там и това е реалността, защото е така. То е водач за това, което искаш, мястото, където проектираш бъдещето и живота си.

Гошия: Спомена за предписаните лекарства.

С'вар'уу: Лекарства по лекарско предписание: Всички официално приети лекарства, по лекарско предписание, са вредни за твоето здраве и се основават само на скриване на симптомите. Рядко решават проблема, породил болестта. Разчитат на Медицинската Наука, за да получат пари от болките ти, не се основава на това да ти помогнат.

Гошия: Тогава, какво трябва да правят хората? Вместо тях, да използват алтернативни естествени терапии?

С'вар'уу: Да, завръщане към старата алтернатива, най-вече билки, например.

-Лекарствата, за намаляване на холестерола, приемани от възрастни хора: Земята Наука гласи, че “холестеролът запушва артериите”, когато не е така и далеч от това, дори не знаят за какво става въпрос и ако го знаят, го крият. Холестеролът, е антиоксидант, секретиран от организма. Той защитава всички клетки. Когато тялото е твърде окислено и това се случва, когато диетата ти включва захари с висока доза въглехидрати и месо, ще започне да окислява клетките в контакт с киселината. Главно стомашно-чревната система, а след това и пълната кръвоносна система.

-Състоянието на висока ацидоза, ще доведе до крехка структура на клетките, причинявайки микропукнатини в кръвоносните съдове. Тези микропукнатини, могат да бъдат много вредни и се дължат на по-голяма ригидност на цялата система. Това, което холестеролът прави, е да съживи клетките в състояние на ацидоза и също така ще служи, като средство за поправяне на тези пукнатини. Трябва да се гледа на холестерола, като уплътнител за пукнатини, които причиняват вътрешните ръбове, в различни степени.

-Без холестерол, можеш да кървиш вътрешно, до смърт. Когато тялото е твърде окислено, производството на холестерол се увеличава, в опит да спре пукнатините и да спре кървенето и естествено ще се натрупа, около повтарящите се уязвими области, запушвайки артериите.

Така че, холестеролът, е решението на тялото за даден проблем, не е причината за проблема. Следователно приемането на антихолестеролни лекарства, ще доведе само до нежелан страничен ефект - смърт.

-Причината, поради която холестеролът е твърде висок, е лоша диета и особено на приемането на месо и захар - и двете са истинската причина за запушване на артериите, не холестерола... Можем да говорим с месеци върху здравословни проблеми.

Гошия: Може би ще го направим един ден... Добре, така че, да избягваме лекарствата, отпускани по лекарско предписание. И какво става с ваксините?

С'вар'уу: Ваксините: всички са фалшиви! Всички са само отрови, избягвай всякакви ваксини на всяка цена, няма оправдание за тях, дори и микробите не действат, както казва Медицината на Земята.

Гошия: Дори за животните, ваксини против бяс и т.н.?

С'вар'уу: Не, дори и животните, тъй като те също са хора.

Гошия: Така че, не предпазва кучето от бяс?

С'вар'уу: Бяс при кучета и други животни, като прилепи и крави, миешки мечки, катерици и мечки, е изключително рядко състояние. Ако се ваксинират, шансовете за получаване на бяс нарастват експоненциално. Това е инокулация, а не ваксина. Всички те са това.

-Инокулацията, се състои в енергийно въвеждане на патоген в организъм, с намерение да се зарази с болестта. Някоя ваксина не пречи на животинска или човешка форма да се заразят с болест, всичко това е пропаганда. Микробите и вирусите не работят по този начин. Всичко е въпрос на съвпад на фреквенциите и затова тази тема за здравето, е толкова деликатна.

Гошия: Беше ми инжектирана ваксина срещу хепатит В.

С'вар'уу: Тогава го имаш, но това не означава, че ще го проявиш в живота си.

Гошия: Няма, заявявам го. Тялото ми, е под моите заповеди. Надявам се?

С'вар'уу: Не чакай, никога не искай, винаги контролирай и проявявай волята си.

Гошия: Ще го направя. Така че, предписани лекарства, ваксини.... Нека да преминем към диетата. Какъв вид храна имате и каква би ни препоръчала?

С'вар'уу: Придържаме се към диета, която би счела, като стриктна Веган, имам предвид без животински продукти - без яйца, без мляко, без млечни продукти. Проблемът с веганската диета на Земята е, че поколения наред, не използвате тази диета и това е причинило, стомашната система на хората като цяло, да бъде бавна, за да обработва храна изцяло на растителна основа - особено суровата.

-Също така химикалите в храната, са нарушили способността на стомашната система, да абсорбира хранителните вещества. Така че, вегетарианската диета, би била най-препоръчителната като цяло, но трябва да бъде решението на всеки човек, да използва едната или другата, според собственият си организъм и как реагира на всяка една от тях.

-Но това, което трябва да ви кажа е, че консумацията на месо и риба, изобщо не ви е от полза. Противоположно на това, което ви се казва, консумацията на месо и всичко, което е имало лице и сърце, само създава щети в човешкото тяло на физическо ниво и включва сложни енергийни проблеми, свързани с честотите на Съзнанието, които са жизненоважни важни, защото личната фреквенция, е това, което ни защитава всички, от негативни събития в живота ни.

-Разбира се, този факт се игнорира от Науката на Земята и поради количеството проблеми и вещества в храната, тъй като около 95% от земната храна, е буквално отровена. Трябва да избягвате всичко трансгенетично-ГМО и всичко, което съдържа токсини от класа ГМО или Генетично Модифицирани Организми. Ако организъмът е бил модифициран, той също променя твоя организъм. Като правило, ако не може да се произнесе името на дадена съставка, е токсин или отрова. Знаем, че органичното е по-скъпо, но трябва да се предпочита за консумация.

Гошия: Има ли нещо конкретно, което препоръчваш да се яде, конкретна съставка или продукт, който повишава честотата?

С'вар'уу: Диетата зависи от специфичните нужди на всеки тип тяло, поради което не искам да елиминирам напълно, млечните продукти и яйцата. Също така, много хора на Земята, имат щети в стомашните си

системи, поради дългогодишната консумация на неправилните неща и вещества, отрови в храните, така че, не могат да абсорбират хранителни вещества, като някой, който не е бил ощетен. В този случай, се нуждаят от добавки, млечни продукти или яйца.

-Холестеролът в яйцата, е много полезен и ще помогне да намали нуждата на тялото ти, самостоятелно да произвежда холестерол. От добавките, най-доброто нещо е бирената мая. Пълна е с протеини, почти изцяло е протеини, също като боб, зелен боб и всички подобни семена, като нахута.

-Относно месото, само погледни зъбите си, само погледни дългата си стомашна система,... не сте хищници, вие сте нещо, много по-добро от това.

Гошия: Да, бирената мая трябва да се приема постоянно. И какви други продукти, съставки и добавки, са препоръчителни?

С'вар'уу: Колкото искаш, особено, когато тренираш много(бирената мая Бел.П.). Много хора смятат, че има отвратителен вкус, но на мен ми харесва. Това е протеин, чисто здраве, като цяло всичко, което не е химическо.

-Ако приемаш витамини, които са приготвени в лаборатория, тялото ти няма да ги усвои, например, като Витамин С. Създадения в лаборатория Витамин С, е отразено изображение на молекулата в сравнение с естествената, така че, дори технически да е Витамин С, тялото ти няма да го разпознае, като такъв. Същото, е с всички онези хапчета и витаминни бомби, направени в лаборатория. По принцип, само си причиняваш, едно скъпо уриниране.

Гошия: Препоръчваш детоксикация?

С'вар'уу: Това е твърде широкото понятие... Полезно е гладуване или спазване на моно диета от банани, например. Да, доста са добри... Наскоро направих кокосова диета и много ми помогна.

Гошия: Значи, като цяло, здравето тяло, увеличава честотата?

С'вар'уу: Да, здравето като цяло, увеличава вибрациите, да. И ако увеличиш вибрацията си оставяйки месото, както и всички наркотици и пушенето, тялото ти ще се покачи до ниво, при което, вече не е съвместимо с болестта. Вече не се разболяваш или рядко.

Гошия: А захарта?

С'вар'уу: Захарта, е силно токсична. Тя е, която наистина причинява сърдечни пристъпи и запушени артерии, не мазнината. Също забрави и за калориите, всичко е глупост. Ако някой е с наднормено тегло, не е, защото яде твърде много мазнини или твърде много калории, а защото захарта и простите въглехидрати, които тялото приема като захар, предизвикват ефект върху инсулина и тялото не знае, какво да прави с толкова инсулин и толкова токсичност от захар, така че, съхранява всичко под формата на мазнини, тъй като не може да се отърве от нея.

-За да се отслабне, всичко, което трябва да се направи, е да се стои надалеч от всички захари и въглехидрати, особено простите, въпреки, че е почти невъзможно да се избегнат захарта и въглехидратите на Земята. Тялото ти, ще влезе в състояние на кетоза и това е състояние, при което вече няма захар в кръвта и кара тялото, да търси алтернативна форма на енергия или гориво: неговата мазнина. Но трябва да консумираш, голямо количество боб, подобни семена с високо съдържание на протеини и бирена мая, за да се избегне разпадането на мускулите.

-Можеш да ядеш всички зеленчуци, които искаш. Знам, че много неща са вкусни: яж ги, тъй като, това е част от опита да си там, но в малки количества. Други, ако искат да отслабнат, да се въздържат от консумацията на всички захари и въглехидрати, тъй като дори и в много малки количества, предизвикват да спре консумирането на собствените телесни мазнини. Плодовете, също причиняват системата ти да спре да яде собствените си мазнини, но захарта им е консумативна, тъй като тялото ти, е проектирано да яде плодове. Твоите зъби са проектирани, за да си позволиш една ябълка и химически погледнато, не е същата захар.

-Връщайки се към повишаване на фреквенцията: погледни мислите си, трябва да си наясно, какво правиш и какво мислиш. Наблюдавай реакциите си към случващото се в ежедневието ти. Не забравяй, че всичко, което получава вниманието ти, ще ти донесе повече от него. Съсредоточи се само върху това, което искаш и това, което те прави щастлив, и никога върху това, което не искаш. Всичко, на което се съпротивляваш, продължава.

Гошия: Нека направим практическо упражнение, така че хората да разберат как могат да го прилагат. В момента в Атина, има много силни пожари и много хора умират изгорени или се давят, бягвайки от тях. Каква трябва да е реакцията ми?

С'вар'уу: Зависи от това къде си... В Атина ли си или в Аржентина?

Гошия: О, не знам, в Париж.

С'вар'уу: Как разбра, че се случва, гледаш ли новините?

Гошия: Да, и четейки онлайн, майка ми, ми го показа.

С'вар'уу: Ако получиш тази информация, разбери я, но винаги помни, че не можеш да направиш нищо относно това, освен ако не си в Атина. Ако е така, вземи кофа с вода и отивай на помощ. Ако си в Париж, наблюдавай, но не позволявай да те разстрои твърде много. Не е липса на съпричастност, логичност и самоконтрол е. Също така, си в Матрица, случват се събития, които да предизвикат емоционален отговор в теб. Но за теб, в твоя свят, това се случва само на телевизионен екран, не се отнася за теб. Вече знаеш за пожара в Атина, но знаеш ли, че във Виетнам, хората умират поради силния дъжд и всички внезапни наводнения? Това е истинско събитие, което се случва сега, не е празен пример.

Гошия: Не, не знаех.

С'вар'уу: Тогава не беше по цял свят. Не можеш и да им помогнеш, бъди наясно с това, поучи се от него.

Гошия: Това, в какво поучава?

С'вар'уу: Там е, за да знаеш какво не искаш в личния си свят и опит, главно е това.

Гошия: ОК, разбирам. Може би, сега да поговорим за упражнения за медитация, практики, като Рейки, Йога, Тайчи и т.н. Всички те, добри ли са за повишаване на вибрацията? И моля те, можеш ли да ни дадеш, някои добри практики за медитация?

С'вар'уу: Трябва да се научиш, да се доверяваш на себе си, за да знаеш кои неща са най-конструктивни за теб, нещата, които те правят най-щастлив. Нещата, които можеш да правиш, за да повишиш вибрацията си, буквално, са безкрайни.

Гошия: Какво се става, ако гледането на телевизия или пиенето, прави някой щастлив.

С'вар'уу: Това, ще направи човека щастлив, само по илюзорен начин и ще продължи, докато продължават неговите ефекти, после ще има ужасно спадане на фреквенцията и ще се задържи ниска, поради чувството за вина и че се чувстваш зле. Това, което трябва да направиш, е да промениш нещата, които знаеш, че ти пречат за да повишиш вибрацията си. Това означава, че трябва да направиш промяна на начина на живот, като цяло.

Слушай музика. Музиката, ще те пренесе към настроението и чувствата от висока фреквенция, които желаш. Тя, е един от най-добрите и ефективни инструменти, които всички имаме. Освен това, тренирай много, това стимулира цялото ти тяло, отделя ендорфини в мозъка ти, което ще те накара да се чувстваш много добре. Трябва да тренираш редовно, за да стане част от програмата ти, част от живота ти, нещо постоянно.

-Можеш също, да ходиш на места, които те карат да се чувстваш щастлив и добре. Природата като цяло, ще повиши честотата ти. Можеш, също така да си с хора, които знаеш, че са много позитивни и следователно ще повишат настроението и вибрацията ти. Стой далеч от онези, които знаеш, че са разрушителни за теб, тези, които те карат да се чувстваш зле и тъжно или такива, които предизвикват негативни чувства и нежелани реакции. Такъв, е проблема с членовете на семейството, като родители или братя и сестри, които винаги знаят, как да натиснат “бутоните ти”.

-Членовете на семейството, са най-трудни за третиране, когато става въпрос за поддържане на висока честота, тъй като винаги знаят, как да те подкачат и очевидно на Земята, също им харесва, да обезсилят самочуствието, като константа в много семейства.

-Също можеш да се сдобиеш с кристали - имат много висока вибрация. Препоръчително е, да се обградиш с колкото е възможно повече кристали. Използвай един около врата, в джоба, един кристал под възглавницата през нощта. Никога не се отдалечавай от тях. Научи всичко за кристалите и използвай най-подходящия за случая, действат и много добре. Аз С'вар'уу, ги използвам през цялото време, както сега, нося пълно колие и обеци от Лапис Лазули.

Гошия: Защо действат кристалите?

С'вар'уу: Кристалите, са едноизмерни същества, те са съзнателни, те просто са. Не поставят под съмнение, имат чиста фреквенция на съществуване, имат много силно аурично поле, така че ако имаш необходимата вибрация, тя ще се добави към тяхната по принципа на конструктивна намеса, което увеличава общата ти честота.

Също, ще отразят това, което получават, затова отнасяй се с уважение и с много любов към тях. Ще ти го отразят отново, силно увеличено.

Гошия: По-конкретно, кой кристал препоръчваш?

С'вар'уу: Всички са добри, но някои от тях, са по-ефективни от други за определени задачи. Тези, които препоръчвам, е семейството

на Аметистите - чистият кварц, ще те държи съсредоточен и с ясно мислене.

Виолетовият Аметист, ще увеличи ауричното ти поле и ще увеличи фреквенциите ти, на по-голям контакт с Източника и с по-голяма мъдрост.

Зеленият Аметист, ще те държи на фреквенция, която насърчава цялостното здраве.

Розовият Кварц, ще те държи в пълна хармония с енергията, основана на сърцето - като любовта.

-Те са пълни с много любов и въпреки че ги обичам всички, моят личен фаворит, е Лапис Лазули, както синия, открит на Земята, така и черния и червен Лапис Лазули, които не се срещат там, но така или иначе ги споменавам. Синият, ми е любим, защото като цяло, увеличава Съзнанието ти и те свързва с Източника. Също така повишава психическите ти сили и те държи във висока фреквенция на стабилна хармония. Никога не съм далеч, от късче Лапис Лазули.

-Продължавам... Всичко, което те вдъхновява да се надмогнеш, да бъдеш артистичен, да създаваш, ще увеличи честотата ти. Живопис, скулптура, музика, строителство, поправки,... всички са прекрасни за това. Можеш, също така да използваш аромати и така наречените етерични масла, които също вършат чудеса за теб. Носът ти, е свързан с системите ти за памет и задействат добри спомени и почистват мястото, където се намират. Използвай ги, върху възглавницата през нощта и ще спиш чудесно.

-Погледни, върху какво се фокусираш в живота си. Бъди много внимателен към мислите си, наблюдавай кога са отрицателни и защо. Обърни внимание, какво гледаш, когато се разхождаш навън. Приятни неща ли са или са отрицателни? Опитай се да гледаш нещата, които те карат да се чувстваш добре. Водата: като плуване, вземане на душ или преднамерено ходене под дъжда, морския бряг, водопад... Всички те, ще повишат вибрацията ти, защото водата има много висока честота, много близка до тази на Източника. Ще повиши фреквенцията ти, по много мощен начин.

-Не забравяй да се смееш, да се усмихваш и ако не се чувстваш толкова щастлив (не и ако си в тежка депресия), преструвай се, че си щастлив, докато го бъдеш. Бъди много интроспективен, опознай себе си, за да можеш да идентифицираш, кое те прави щастлив и кое не. Трябва, да можеш да видиш, какво не е наред в живота ти или дори в деня ти, какво те кара, да не се чувстваш толкова добре в един или друг момент. Когато имаш негативни мисли, не им се съпротивлявай или ще останат по-дълго. Ако нещо смути вибрацията ти или имаш реакция, която би искал да не

си имал, просто продължи напред, приближавайки се към всичко, което те прави щастлив. Не се притеснявай много, не се гневи със себе си, че си реагирал зле, просто продължи... Нормално е, и всички ние имаме тези моменти, по същия начин, в 3D или 5D.

Гошия: Прекрасно С'вар'уу. Каза, да се придържаме далеч от членовете на нашето семейство, които ни влияят негативно. Мислех, че ключът, е да се преодолее това, което ни засяга, не да се отдалечим от тях, да се почисти това, което те засяга.

С'вар'уу: Въпреки, че това е трудно да се направи, понякога е единственият начин, но това не означава, че не можеш да бъдеш достатъчно силен, за да останеш на висока честота. Дори и с отрицателни хора. Приемам, че не можеш да преодолееш детонатора, тъй като е бил с теб през целия ти живот, но ако можеш, още по-добре. Но ако не можеш да го преодолееш, не се обвинявай и продължи или избягвай причината за детонатора.

Гошия: Хората ме питат за техники на медитация. Някоя, която да препоръчаш?

С'вар'уу: Техники за медитация... Не мога да кажа имената, защото не ги познавам, знам само тайгетеанските форми. Не знам земните техники с всичките им имена.

Гошия: Моля те, сподели как медитираш, как се свързваш с Източника?

С'вар'уу: Много по-просто е, отколкото на Земята. На Земята, техниките са много строги, почти военни, според мен. Трябва да спазваш правилата или иначе не действат или така казват. На Тайгета, те учат на медитация, от малко дете... Просто да останеш неподвижен, когато чувстваш нуждата да го направиш, когато се чувстваш извън центъра си.

-Не е нужно да си в позиция на лотос, това е концепция от Земята. Просто седни възможно най-удобно, но за предпочитане не напълно легнал, тъй като може да се заспи. Тялото ти, трябва да почувства разликата между съня и намерението за медитацията. След това, след като се почувстваш удобно, използвай музика, ако имаш такава. В случай, че си на кораб като мен, особено полезно е да сложиш слушалки, които покриват ушите ти, защото това ти помага, да се изолираш от всички постоянни звуци от околната среда, които те разсейват.

-Фокусирай се върху музиката, помага да се спре мисълта. Също така медитирай, като използваш кристали, по един във всяка ръка, Лапис Лазули или Аметист, в областта на третото око, прикрепен с лента за

глава. Това ти помага, да се съсредоточиш върху областта на третото ти око на челото, а също така отваря сетивата ти и всичките ти психически способности.

-Медитираме, изолирайки ума, но това не е проблем за Тайгетеаните, защото всички медитираме още от малки. Така че, изолирането на ума не е нещо, което мога да опиша, как се прави, от гледна точка на човешката нужда. Кристал във всяка ръка, гърбът прав - зависи от всеки човек и просто се отпусни и "изключи" ума, като с превключвател и просто се наслаждавай на времето си някъде там, обикновено от 40 минути до час и се чувстваш така, сякаш си спал 3 часа, много освежаващо. Мисля, че най-голямата разлика, е способността ни, да изключим ума почти веднага.

Гошия: Мантрите и дихателните техники, помагат ли?

С'вар'уу: Ние не използваме Мантри, земна концепция е. Дихателните техники, са за да заглушат ума, за да се концентрираш върху дишането. Да, прави го, но ние не го правим. Използваме мека релаксираща музика или звуци на вода, водопад, море или дъжд.

Гошия: Сега, леко чувствителен въпрос... Да имаш секс с различни партньори, тук и там, намалява ли вибрацията?

С'вар'уу: От гледна точка на средната фреквенция, която имаме тук, сваля честотата ни, дори в диапазона на висока фреквенция Тайгетеана. В сравнение с честотния диапазон на човека, ние не правим това - „множество партньори“, защото е обмен на енергия, който ти влияе цял живот. Създаваш връзка с друг човек, така че, сексът, е много деликатно решение, особено за жените, както знаеш, по причини на възпроизвеждането тук. Просто не можем да препоръчаме, да имаш множество партньори. По-добре е да работиш, за да получиш един, но добър. Не, защото това е грях или защото е морално погрешно, Не, Не. От твоя изолирана гледна точка, никога не можеш да вземаш грешни решения, можете да правиш всичко, но не всичко е угодно за теб.

Гошия: Още един въпрос по темата за повишаването на фреквенцията и те оставям. Как, да повишим честотата на нашите деца, когато растат, освен че не им даваме месо, защото едно е да знаеш какво да правиш сам за себе си, а друго е да отглеждаш децата си с висока фреквенция.

С'вар'уу: Щастието, означава да имаш висока вибрация. Наистина е толкова просто. Прави ги щастливи, дай им това, от което се нуждаят, а не това, което ти или обществото смятате, че имат нужда. Така че, няма наложени часове по танци и подобни неща, само защото си разочарована

жена, която никога не е сбъднала мечтата си, да танцува. Става въпрос за това, което децата искат, а не това, което смяташ, че имат нужда. Това се отнася, не само за материалните неща, но и за интересите и свободата на мисълта и действията. Не живеи чрез тях. Ти си ти и имаш своя живот, уважавай неговия и неговите интереси.

Гошия: Благодаря ти много С'вар'уу, за всички тези отлични съвети, много ти благодаря и знам, че и повече хора ще са ти благодарни!

С'вар'уу: Благодаря на теб Гошия и помни, повече от всичко, просто бъди щастлива!

Превод: Tati D

Transcripción: Verónica. A