

Le 14/12/2020

Traduction Française :

(EN) How to raise your frequency - Cosmic Agency (07/11/2018)

## (8) Comment élever sa fréquence – Swaruu de Erra

**Gosia** : Bonjour Swaruu, aujourd'hui nous allons aborder un sujet important pour tout le monde. Comment augmenter notre fréquence. On parle beaucoup de l'importance de le faire, mais les gens se demandent comment. Si tu veux bien, abordons les différentes façons d'augmenter notre fréquence en commençant par le plan physique.

**Swaruu** : Le niveau de conscience et le fait d'être sur une basse fréquence sont intimement liés. Lorsque tu es sur de basses fréquences, ton état de conscience est limité. Tu ne peux pas te concentrer, tu ne vois pas les choses avec logique. Ton esprit est embrumé. Plus ta conscience est élevée, plus ta fréquence l'est aussi. Cela te permet de voir plus de détails, de prendre conscience de ce qui t'entoure et de la manière dont tout est connecté. Une basse fréquence est une peur, une anxiété, de la haine, de la frustration... Toutes ces émotions sont des états ou des sensations de basse fréquence. On rencontre un large éventail d'émotions, des plus basses aux plus hautes, et nous montons ou descendons tout le temps et naturellement cet escalier. Ce sont nos pensées, et les émotions qui en découlent, qui nous font monter ou descendre. Rappelle toi que tout ce que l'on perçoit du « monde extérieur » n'est ni plus ni moins l'interprétation que nous attribuons aux données perçues par nos sens. Et nous l'interprétons avec des données que nous avons, ou bien nous décidons comment les choses devraient être, en nous basant principalement sur nos expériences passées.

Ainsi, c'est cette interprétation des choses et des événements qui se produisent, apparemment à l'extérieur de nous, qui nous amène à avoir une pensée, qui déclenchera à son tour une réaction émotionnelle. Même si ce n'est qu'un miroir de ce qui se passe à l'intérieur de nous. Le monde physique externe n'existe pas, donc tout ce qui est en dehors de nous est le résultat de notre interprétation et de notre fréquence. Tout provient de notre état de conscience et est soumis au principe suivant : plus la conscience est élevée, plus il y a de la conscience en général et plus il y a de détails. Donc, tout ce qui « à l'extérieur » de nous est une fréquence dans une soupe d'énergie potentielle qui attend que notre conscience la façonne avec sa propre fréquence. Les choses, les situations et les événements sont tous une fréquence. Si ta fréquence correspond à quelque chose, alors tu l'obtiens. Autrement dit, l'énergie potentielle aura telle signification selon l'état de conscience d'un individu.

Alors que faire ? Premièrement débarrasse toi de tout ce qui te maintient dans un état ou une fréquence inférieure. Ne mange pas de viande, ni tout ce qui a un cœur et des yeux. Cela te fait du mal à tous les niveaux possibles : physique, mental et fréquentiel. Karmiquement aussi. Ton corps n'en a pas besoin. Les oeufs et les produits laitiers sont « acceptables » si tu en ressens le

besoin, mais c'est beaucoup mieux si tu peux t'en passer. Mais cela dépend aussi de ta morphologie. Si tu ne peux pas t'en passer, alors ok. Cela dépend de toi.

Ensuite abandonne toutes les addictions. Comprends et vois combien elles ne te sont d'aucune utilité. Absolument aucune drogue dure. Pas d'alcool ni de cigarettes, car cela te créé des dépendances et attire les Archontes, qui te parlent comme s'il s'agissait de tes propres pensées, et qui essaieront seulement de t'inciter toujours davantage, car ils veulent avoir la même expérience mais ne peuvent la ressentir qu'à travers toi.

Les drogues dures perturbent ton système sur de nombreux plans. Et parmi les drogues, il y a aussi tous les médicaments officiellement prescrits sur ordonnance.

**Gosia** : Les substances psychédéliques chamaniques également ? Les champignons, l'Ayahuasca, la Marijuana...

**Swaruu** : J'y venais... les champignons, l'Ayahuasca, la Marijuana, et autres, ne causeront pas les mêmes problèmes de santé que les drogues artificielles, qu'elles soient prescrites ou illicites. Elles peuvent même dans certains cas remédier à des problèmes de santé. Le problème c'est que, si tu les utilises pour atteindre des sphères supérieures ou des états de conscience supérieure, elles te permettront d'y accéder tant que tu seras sous leurs effets, mais ce n'est pas bon car tu n'es pas prêt à affronter ce qui arrive dans ces états de conscience. Il y a des « choses » provenant de l'autre côté qui te pénétreront, et vampiriseront ton esprit et ton âme. Car les ayant atteintes artificiellement tu n'auras pas encore développé la capacité de t'en protéger. Et cela te provoquera un état euphorique qui te donnera envie d'y retourner encore et encore. D'abord, cela te fermera d'autres perceptions et des améliorations de conscience que tu aurais pu avoir, puis cela te créera une addiction qui limitera aussi ton évolution. De plus, tu es très vulnérable dans ces mondes, car il y a des entités qui y vivent et qui n'ont pas toujours de bonnes intentions envers toi. Elles vont te parasiter et t'exploiter.

Toi, en tant qu'âme et en tant que conscience, tu es complète et tu n'as pas besoin de dépendre d'une substance externe pour avoir une expérience éthérique. Tu peux le faire simplement avec ton esprit, en méditation ou même avec de la pratique dans ta vie quotidienne. Par ta volonté et sous ton contrôle, ces expériences seront authentiques et seront les tiennes. Tu n'auras besoin de rien, juste de ton esprit et de ton intention. Utilise la méditation ou le rêve éveillé, qui est une autre forme de méditation.

**Gosia** : Est-ce que fumer de la Marijuana diminue notre fréquence ? Car plusieurs personnes ont posé cette question...

**Swaruu** : Comme avec toute autre substance, tu auras l'impression que cela augmente ta fréquence mais tu auras un effet boomerang négatif en retour. Et tu dépendras de quelque chose qui n'est pas toi, donc c'est limitant, très limitant. Si tu t'engages là-dedans, si tu utilises ces substances, quelles qu'elles soient, tu ne seras plus capable de développer tes propres techniques mentales gratuites. L'imagination n'est pas un « fantasme vide », c'est ce qui précède tout ce qui existe dans l'univers entier. L'imagination est de la conscience et de l'intention créative pure. Le modèle pour la création. Vis dans ton imagination ! Car c'est la

réalité, c'est ton guide pour tout ce que tu souhaites, c'est là que tu construis ton futur et ta vie.

**Gosia** : Tu as mentionné les médicaments sur ordonnance...

**Swaruu** : Tous les médicaments sur ordonnance, officiellement admis, sont nocifs pour la santé et ne font que cacher les symptômes, résolvant rarement le problème qui a causé la maladie. Ils se basent sur la science médicale qui consiste à obtenir de l'argent avec tes souffrances. Leur but n'est pas de t'aider.

**Gosia** : Que devraient faire les gens alors ? Se tourner vers les thérapies alternatives naturelles ?

**Swaruu** : Oui, revenir aux vieilles médecines alternatives, la plupart utilisant les plantes. Prenons l'exemple des médicaments pris par les personnes âgées pour réduire leur taux de cholestérol. Les scientifiques de la Terre affirment que le cholestérol obstrue les artères, alors que ce n'est pas le cas, loin de là. Ils ne savent même pas de quoi il s'agit, et s'ils le savent, ils le cachent. Le cholestérol est un antioxydant sécrété par le corps. Il protège toutes les cellules. Quand un organisme est trop acide - ce qui arrive quand le régime alimentaire comporte des sucres, de grandes quantités d'hydrates de carbone et de la viande - les cellules en contact avec l'acide vont commencer à s'oxyder, principalement celles du système digestif, puis celles de tout le système sanguin. Une acidose élevée entraîne une fragilisation de la structure cellulaire, provoquant des microfissures dans les vaisseaux sanguins, et ces microfissures peuvent être néfastes car elles sont la cause d'un accroissement de la rigidité de tout le système. Donc le rôle du cholestérol, c'est de revitaliser les cellules en cas d'acidose. Il sert également d'agent réparateur de ces fissures. Voyez le cholestérol comme un ciment des fissures responsables de dégâts internes à des degrés divers. Sans cholestérol, vous pourriez faire une hémorragie interne mortelle. Donc lorsqu'un organisme est trop acide, la production de cholestérol augmente afin de colmater les fissures et arrêter les saignements. Il s'accumulera naturellement autour des zones qui sont fragilisées de manière récurrente et il obstruera les artères. De ce fait, le cholestérol est la solution trouvée par le corps à un problème. Ce n'est pas la cause du problème. En conséquence, la prise de médicaments contre le cholestérol ne provoquera qu'un seul effet secondaire indésirable : la mort. Un taux de cholestérol élevé est la résultante d'une mauvaise alimentation. Ce sont principalement la viande et les sucres qui causent l'obstruction des artères, pas le cholestérol.

Hum... on pourrait parler des problèmes de santé pendant des mois...

**Gosia** : Peut-être le ferons-nous un jour... Ok, donc on évite les médicaments sur ordonnance... Et les vaccins ?

**Swaruu** : Les vaccins sont tous faux, ce n'est que du poison. Évitez tous les vaccins. Rien ne les justifie. C'est pareil pour les microbes, ils ne fonctionnent pas comme le dit la médecine terrestre.

**Gosia** : Pareil pour les animaux ? Vaccin contre la rage, etc. ?

**Swaruu** : Pas plus pour les animaux, car ce sont aussi des personnes.

**Gosia** : Alors ce vaccin ne protège pas les chiens contre la rage ?

**Swaruu** : Les cas de rage chez les chiens et d'autres animaux tels que les chauves-souris, les vaches, les rats laveurs, les écureuils et les ours, sont extrêmement rares. Si on les vaccine, leurs chances de contracter la maladie augmentent de façon exponentielle. C'est une inoculation, pas un vaccin. Tous les vaccins sont une inoculation, c'est-à-dire l'introduction énergétique d'un agent pathogène dans un organisme dans le but de déclencher une maladie. Aucun vaccin n'empêche un animal ou un humain de contracter une maladie. C'est de la propagande. Les microbes et les virus ne fonctionnent pas ainsi. En réalité, le but des vaccins est d'égaliser les fréquences de tous les êtres. C'est pourquoi ce sujet de la santé est si sensible.

**Gosia** : On m'a injecté un vaccin contre l'hépatite B...

**Swaruu** : Et bien tu l'as. Mais cela ne veut pas dire que tu la développeras.

**Gosia** : Je ne le ferai pas. Je l'affirme. Mon corps est sous mes ordres. J'espère !

**Swaruu** : N'espère pas, ne souhaite jamais... contrôle et manifeste ta volonté, toujours.

**Gosia** : Je le ferai, ok... Donc médicaments, vaccins... passons au régime alimentaire. Quel type d'alimentation avez-vous et quelle est celle que vous nous recommandez ?

**Swaruu** : Nous avons un régime alimentaire que vous considéreriez comme strictement végétarien. C'est-à-dire sans produit d'origine animale, ni d'œuf, ni de lait ou de produits laitiers. Le problème d'un régime végétarien sur Terre est que vous n'avez pas eu un tel régime depuis de nombreuses générations, et ceci a rendu votre système digestif lent à assimiler les aliments à base de plantes, surtout ce qui est cru. De même, les produits chimiques présents dans votre alimentation ont altéré la capacité de votre système digestif à absorber les nutriments. Un régime végétarien serait plus approprié. Cependant, c'est à chacun de décider quel régime il veut suivre en fonction de son organisme et de ses réactions à ce régime. Mais je dois te dire que la consommation de viande et de poisson n'est pas conseillée, contrairement à ce que l'on vous dit.

La consommation de viandes, et de tout ce qui a eu un cœur et des yeux, est désastreuse pour le corps humain au niveau physique. Mais cela entraîne aussi des problèmes énergétiques complexes en lien avec les fréquences de conscience, qui sont d'une importance vitale, car notre fréquence personnelle est ce qui nous protège de tous les éléments négatifs dans nos vies. Bien sûr, ce fait est ignoré par la science de la Terre, à cause de la quantité de substances problématiques dans les aliments, puisqu'environ 95 % de la nourriture sur Terre est littéralement empoisonnée. Restez à l'écart de tout ce qui est transgénique (OGM ou organismes génétiquement modifiés) et de tout ce qui contient des toxines de toutes sortes. Si un organisme a été modifié, il modifiera également votre organisme. En règle générale, si vous ne pouvez pas prononcer le nom d'un ingrédient, c'est que c'est une toxine ou un poison. Je sais que le « bio » est plus cher, mais c'est ce que vous devriez consommer de préférence.

**Gosia** : Y a-t-il quelque chose que tu nous recommandes de manger en particulier ? Un ingrédient ou un produit spécifique qui augmente la fréquence ?

**Swaruu** : Le régime dépend des besoins spécifiques de chaque physiologie. C'est pourquoi je n'éliminerai pas complètement les produits laitiers et les œufs... De plus, nombreux sont les terriens dont le système gastrique est très endommagé à force d'avoir mangé pendant tant d'années de mauvaises choses et de substances empoisonnées dans l'alimentation, et qui ne peuvent assimiler les nutriments comme quelqu'un qui n'a pas été atteint. Ils ont donc besoin de suppléments, de produits laitiers et d'œufs. Le cholestérol présent dans les œufs est très bénéfique et aidera votre corps à réduire la production de son propre cholestérol. Pour les suppléments, le meilleur est la levure de bière. C'est plein de protéines, c'est quasiment que des protéines. Pareil pour les haricots, les fèves et toutes les graines similaires comme les pois chiches. En ce qui concerne la viande : regardez vos dents. Regardez simplement votre long système digestif. Vous n'êtes pas des prédateurs. Vous êtes bien plus que ça !

**Gosia** : Oui... La levure de bière, doit-on en prendre en permanence ? Et quels autres produits, ingrédients et suppléments sont recommandés ?

**Swaruu** : Autant que tu le souhaites. Surtout si tu fais beaucoup d'exercice. Nombreux sont ceux qui trouvent qu'elle a un goût dégoutant. Moi j'aime bien. C'est de la protéine pure, de la santé pure. Je recommande tout ce qui n'est pas chimique. Si tu prends des vitamines synthétiques, ton corps ne les absorbera pas bien. Comme la vitamine C, par exemple. La vitamine C élaborée en laboratoire n'est qu'une molécule, une image reflétée de la naturelle. Donc même si techniquement il s'agit de vitamine C, ton corps ne la reconnaîtra pas comme telle. Idem pour toutes ces pilules et vitamines fabriquées en laboratoire. Ce qui en résultera simplement c'est que ton pipi coûtera cher !

**Gosia** : Haha ok... Est-ce que tu nous recommandes des cures detox ?

**Swaruu** : C'est un thème très vaste. Il est bon de jeûner ou de suivre une mono diète, de bananes par exemple. Ces régimes sont bénéfiques. J'ai récemment fait une mono diète de noix de coco, cela m'a beaucoup aidée.

**Gosia** : Ok, donc un corps globalement en bonne santé voit sa fréquence augmenter, n'est-ce pas ?

**Swaruu** : Oui, une bonne santé augmente les vibrations. Et si tu augmentes tes vibrations en supprimant la viande, ainsi que toutes les drogues et le tabac, ton corps atteindra un niveau où il ne sera plus compatible avec la maladie. Tu ne tomberas plus malade ou rarement.

**Gosia** : Et le sucre ?

**Swaruu** : Le sucre est hautement toxique. C'est lui qui cause des crises cardiaques et obstrue les artères, pas la graisse. Oubliez les calories aussi, ce sont des bêtises. Si quelqu'un est en surpoids, ce n'est pas parce qu'il ingère trop de matières grasses ou trop de calories. C'est parce que le sucre et les hydrates de carbone simples, que le corps confond avec le sucre, provoquent une sécrétion d'insuline. Et le corps ne sachant pas quoi faire avec tant d'insuline et tant de

toxicité du sucre, il stocke tout cela sous forme de graisse puisqu'il ne peut pas s'en débarrasser.

Pour perdre du poids, tout ce que tu dois faire est de fuir le sucre et particulièrement les sucres simples, bien que cela soit presque impossible d'éviter les hydrates de carbone sur Terre. Ton corps va entrer en état de cétose, état dans lequel il n'a plus de sucre dans le sang, ce qui l'oblige à chercher une source alternative d'énergie ou de carburant dans sa graisse. Mais tu dois consommer une grande quantité de haricots et de graines similaires riches en protéines. Et la levure de bière pour éviter la fonte musculaire. Tu peux manger des légumes autant que tu veux. Je sais que beaucoup de choses sont délicieuses. Mange les, car cela fait partie de l'expérience de la Terre. Mais en petites quantités. Et pour ceux qui veulent perdre du poids, vous devez vous abstenir de consommer du sucre et des hydrates de carbone, car même en très petites quantités, ils empêchent de puiser dans sa propre graisse corporelle. Quant aux fruits, ils empêchent également le système de manger sa propre graisse. Mais leur sucre est assimilable car votre corps a été conçu pour manger des fruits. Vos dents sont conçues pour vous permettre de croquer une pomme ! Et chimiquement, ce n'est pas le même sucre.

Pour en revenir à comment augmenter sa fréquence... Observez vos pensées. Soyez conscients de ce que vous faites et de ce que vous pensez. Observez vos réactions face à ce qui vous arrive dans la vie quotidienne. N'oubliez pas que tout ce qui retient votre attention se retrouve amplifié. Concentrez-vous uniquement sur ce que vous voulez et ce qui vous rend heureux, et jamais sur ce que vous ne voulez pas, car tout ce à quoi vous résistez, persiste.

**Gosia** : Faisons un exercice pour que les gens puissent voir comment mettre cela en pratique : il y a d'importants incendies à Athènes en ce moment. Beaucoup de gens meurent dans les incendies ou se noient en y échappant. Quelles devraient être nos réactions ?

**Swaruu** : Cela dépend de où tu te trouves. Es-tu à Athènes ou es-tu en Argentine ?

**Gosia** : Ah je ne sais pas... Disons que je suis à Paris !

**Swaruu** : Comment es-tu au courant de ce qu'il se passe ? Regardes-tu les nouvelles ?

**Gosia** : Oui, je les lis sur Internet. Et ma mère me les a montrées.

**Swaruu** : Si tu reçois de telles informations, comprend les. Mais n'oublie jamais que tu ne peux rien y faire. Sauf si tu es à Athènes : si c'est le cas, prends un seau d'eau et va aider. Si tu es à Paris, regarde, mais ne te laisse pas trop émouvoir. Ce n'est pas un manque d'empathie, c'est de la logique et de la maîtrise de soi. Car tu es dans une Matrice : des événements se produisent pour déclencher en toi une réponse émotionnelle. Pour toi dans ton monde, cela n'arrive que sur un écran de télévision. Cela ne s'applique pas à toi. Tu es au courant de l'incendie d'Athènes. Mais sais-tu que des gens meurent au Vietnam à cause de fortes pluies et de crues subites ? (C'est un événement réel qui se produit maintenant, ce n'est pas un exemple fictif).

**Gosia** : Non, je ne savais pas.

**Swaruu** : Donc cela ne se passait pas dans ton monde. Tu ne peux pas non plus les aider. Sois consciente de cela, retiens la leçon.

**Gosia** : Que doit-on en retenir ?

**Swaruu** : C'est là pour que tu saches ce que tu ne veux pas dans ton monde et dans ton expérience. C'est essentiellement pour cela.

**Gosia** : Je comprends, ok... Donc on a parlé de régime alimentaire... Est-ce qu'on peut maintenant aborder le sujet de l'exercice, de la méditation, des pratiques telles que le reiki, le yoga, le tai-chi, etc ? Est-ce qu'elles sont bonnes pour la fréquence ? Et est-ce que tu peux nous conseiller une bonne pratique de méditation s'il-te-plaît ?

**Swaruu** : Tu dois apprendre à te faire confiance pour savoir quelles choses sont les plus inspirantes pour toi. Ce qui te rend le plus heureuse. Car les choses que tu peux faire pour augmenter ta fréquence sont littéralement infinies.

**Gosia** : Et si ce qui rend heureuse une personne, c'est de regarder la télévision ou de sortir boire un verre ?

**Swaruu** : Cela ne rendra la personne heureuse que de façon illusoire et ça durera autant que dureront les effets. Ensuite, il en résultera une horrible chute de fréquence, qui restera basse simplement à cause d'un sentiment de culpabilité et d'un malaise.

Ce que tu dois faire, c'est changer les choses qui t'empêchent d'augmenter ta fréquence. Cela veut dire que tu dois opérer un changement de style de vie en général. Par exemple, tu peux écouter de la musique car cela t'emmènera vers l'état d'esprit et les sentiments de haute fréquence que tu recherches. C'est l'outil le meilleur et le plus efficace dont nous disposons tous. Fais aussi beaucoup d'exercice. Cela stimule tout ton corps et libère des endorphines dans ton cerveau qui te feront te sentir bien. Fais de l'exercice régulièrement. Que cela fasse partie de ton emploi du temps et devienne une habitude dans ta vie. Tu peux également aller dans des endroits où tu te sens heureuse et bien. La nature en général augmentera ta fréquence.

Tu peux également cotoyer des personnes positives qui élèveront ton moral et ta fréquence. Éloigne-toi des personnes destructrices, de celles qui te rendent malade, triste ou de celles qui déclenchent des sentiments négatifs et des réactions fâcheuses. Cela pose un problème avec les membres de la famille, comme les parents ou les frères et sœurs, qui savent toujours sur quel bouton appuyer avec toi. Les membres de la famille sont les plus durs à gérer quand tu cherches à maintenir une fréquence élevée, car ils savent toujours comment te pousser à bout. Et sur Terre, apparemment, c'est une constante dans de nombreuses familles de rabaisser l'estime de soi.

Tu peux aussi te procurer des cristaux, car ils ont une fréquence très élevée. Entoure toi d'eux au maximum. Porte en autour du cou, dans ta poche. Mets un cristal sous ton oreiller la nuit. Fais en sorte d'en avoir toujours un ou plusieurs à ta portée. Étudie les afin de savoir utiliser le cristal approprié pour chaque occasion. Ils remplissent parfaitement leur fonction. Moi,

**Swaruu**, j'en porte tout le temps. Comme maintenant : je porte une parure collier et boucles d'oreilles en lapis-lazuli.

**Gosia** : Pourquoi les cristaux fonctionnent-ils ?

**Swaruu** : Les cristaux sont des êtres unidimensionnels. Ils ont une conscience. Ils « sont » simplement, ils ne se posent pas la question. Ils ont une fréquence de pure existence. Ils possèdent un champ aurique très fort, ainsi ta propre fréquence s'additionnera à la leur, selon le principe d'interférence constructive, ce qui augmente ta fréquence totale. De plus, ils reflèteront ce qu'ils reçoivent, aussi traite-les avec respect et beaucoup d'amour, et ils te le rendront au centuple !

**Gosia** : Est-ce que tu nous recommandes des cristaux en particulier ?

**Swaruu** : Ils sont tous bons, mais certains sont plus efficaces que d'autres en fonction des besoins. Ceux que je recommande font partie de la famille des améthystes : le cristal de roche te permettra de rester concentré avec une pensée claire. L'améthyste violette augmentera ton champ aurique et renforcera tes fréquences, permettant une meilleure connexion avec la Source et cela augmentera ta sagesse. L'améthyste verte te maintiendra sur une fréquence favorisant une bonne santé générale. Le quartz rose te maintiendra en totale harmonie avec une énergie provenant du cœur, comme l'amour (ceux-là ont beaucoup d'amour). Et bien que j'aime tous les cristaux, mon préféré est le lapis-lazuli, aussi bien le bleu que l'on trouve sur Terre, que le noir et rouge qui ne s'y trouve pas, mais que je veux quand même mentionner. Le bleu est mon préféré car il augmente ta conscience générale et il te connecte à la Source. Il accroît aussi tes pouvoirs psychiques et te maintient dans une fréquence élevée d'harmonie stable. Je ne suis jamais très loin d'une pièce de lapis-lazuli.

Continuons... Tout ce qui t'invite à te dépasser, à être artiste et à créer, augmentera ta fréquence. La peinture, la sculpture, la musique, la construction, les assemblages, etc, sont tous merveilleux pour cela. Tu peux aussi utiliser les parfums et les huiles essentielles, qui font des merveilles sur toi. Ton nez étant relié à tes systèmes mémoriels, les huiles essentielles déclenchent des bons souvenirs et nettoient l'endroit où elles se trouvent. Mets en quelques gouttes sur l'oreiller la nuit et tu dormiras profondément.

Observe ce sur quoi tu concentres ta vie. Sois très attentive à tes pensées. Fais attention quand elles sont négatives et pourquoi. Observe ce que tu regardes quand tu marches dehors : est-ce que ce sont des choses agréables ou bien des choses négatives ? Essaie de regarder les choses qui te font te sentir bien.

L'eau, nager, prendre une douche, marcher sciemment sous la pluie, en bord de mer, près d'une cascade... Tout cela augmentera puissamment ta fréquence, car l'eau a une fréquence très élevée, très proche de celle de la Source.

N'oublie pas de rire et de sourire ! Si tu te sens malheureuse, mais pas dans un état dépressif grave, fais semblant d'être heureuse jusqu'à ce que tu le deviennes. Sois très introspective, connais toi toi-même, pour être en capacité d'identifier ce qui te rend ou ne te rend pas



heureuse. Tu dois être capable de voir ce qui ne va pas dans ta vie et même dans ta journée. Ce qui ne te convient pas à un moment ou à un autre. Lorsque tu as des pensées négatives (idées noires), ne leur résiste pas sinon elles resteront plus longtemps. Si quelque chose a perturbé ta fréquence, que tu as eu une réaction que tu aurais préféré ne pas avoir, continue tout simplement vers ce qui te rend heureuse. Ne t'inquiète pas, ne sois pas en colère contre toi d'avoir mal réagi. Continue d'aller de l'avant, c'est normal ! Nous avons tous ces moments, en 3D comme en 5D.

**Gosia** : C'est merveilleux Swaruu, merci ! ... Tu as dit de nous éloigner des membres de notre famille qui nous provoquent. Je pensais que la clé était de dépasser et de nettoyer ce qui nous affecte, et non pas de nous en éloigner.

**Swaruu** : Même si c'est difficile à faire, c'est parfois le seul moyen. Mais cela ne veut pas dire que tu ne peux pas être assez fort pour maintenir ta fréquence élevée même avec des personnes négatives. Je suppose que c'est parce que tu ne parviens pas à surmonter le déclencheur, bien qu'il t'ait accompagné toute ta vie. Si tu le peux, c'est mieux. Mais si tu ne peux pas dominer les éléments perturbateurs, ne te blâme pas, continue ou ignore la raison de la perturbation.

**Gosia** : Les gens me posent des questions sur les techniques de méditation. Tu peux nous en recommander une ?

**Swaruu** : Les techniques de méditation... Je ne donnerai pas de nom parce que je ne les connais pas. Je ne connais que les techniques Taygésiennes, et non celles de la Terre.

**Gosia** : S'il-te-plaît, dis les nous ! Comment médites-tu ? Comment te connectes-tu à la Source ?

**Swaruu** : C'est beaucoup plus simple que sur la Terre, où les techniques sont, je trouve, très strictes et presque militaires. Selon ces gens, vous devez suivre ces règles sinon ça ne marche pas. Sur Taygeta, on nous enseigne la méditation depuis notre petite enfance. Tu peux le faire simplement en restant calme quand tu en ressens le besoin, lorsque tu te sens décentrée. Tu n'as pas besoin de te mettre en position du lotus, c'est un concept terrien. Installe-toi aussi confortablement que possible, mais pas complètement allongée car tu pourrais t'endormir. Ton corps doit sentir la différence entre le temps de sommeil et l'intention de la méditation. Ensuite, quand tu es installée confortablement, mets de la musique si tu en as. Quand tu te trouves dans un vaisseau comme moi, il vaut mieux avoir des écouteurs sur les oreilles car cela t'aide à t'isoler de tous les bruits ambiants permanents qui distraient l'attention. Concentre-toi sur la musique, cela t'aide à ne plus penser. Tu peux méditer avec des cristaux, un dans chaque main, et du lapis lazuli ou de l'améthyste que tu maintiens sur la zone de ton troisième œil avec un bandeau. Cela t'aide à te concentrer sur la zone de ton troisième œil au niveau du front. Cela va également développer tes sens et toutes tes capacités psychiques. Nous méditons en stoppant le mental. Ce n'est pas un problème pour les Taygésiens, car nous méditons depuis que nous sommes petits. De sorte qu'il m'est difficile de décrire comment arrêter le mental d'un point de vue humain. Un cristal dans chaque main, un dos droit (cela dépend de chacun), et simplement se détendre et débrancher le mental comme avec un interrupteur. Apprécie ce moment, qui dure généralement entre 40 minutes et une heure, et tu te sentiras comme si tu

avais dormi 3 heures, c'est revigorant. La différence importante c'est notre capacité à faire taire le mental presque immédiatement.

**Gosia** : Est-ce que des mantras aident ? Ou des techniques de respiration ?

**Swaruu** : Nous ne nous servons pas de mantras, c'est un concept terrien. Des techniques de respiration, pour faire taire l'esprit en se concentrant sur la respiration, oui, vous pouvez le faire, mais pas nous. Nous utilisons la musique. De la musique douce et relaxante, ou des sons ambiants tels que l'eau, une cascade, la mer ou la pluie.

**Gosia** : Ok... Maintenant une question un peu délicate... Est-ce que le fait d'avoir des relations sexuelles avec de multiples partenaires abaisse notre fréquence ?

**Swaruu** : Si je me place par rapport à notre fréquence moyenne d'ici, cela abaisse la fréquence, oui. Même au sein des fréquences élevées de Taygeta (en comparaison aux fréquences de la Terre), c'est l'effet que cela produit. Nous n'avons pas de rapports avec plusieurs partenaires. Car c'est un échange d'énergie qui t'affecte pour la vie. Tu crées un lien avec l'autre personne, ce qui fait que le sexe est un choix délicat. Spécialement pour les femmes, pour des raisons de reproduction, comme tu le sais déjà. Nous ne pouvons donc pas recommander d'avoir de multiples partenaires. Il vaut mieux travailler pour en trouver un seul et le bon. Non pas parce que c'est un péché, ou moralement mauvais, non, non... Car depuis ton point de vue isolé, tu ne peux jamais prendre de mauvaises décisions. Tu peux tout faire, mais tout ne te convient pas.

**Gosia** : Ok Swaruu... Encore une dernière question en lien avec l'augmentation de la fréquence et je te laisse... Comment augmenter la fréquence de nos enfants qui grandissent ? Excepté le fait de ne pas leur donner de viande à manger ? Car c'est une chose de savoir quoi faire pour nous-mêmes, mais ça en est une autre d'élever ses enfants dans une fréquence élevée.

**Swaruu** : Être heureux c'est avoir une fréquence élevée. C'est aussi simple que cela. Rendez les heureux ! Donnez leur ce dont ils ont besoin et non ce que vous ou la société estiment qu'ils ont besoin. Ainsi, ne leur imposez pas de cours de danse ou autres, simplement parce que vous êtes une femme frustrée qui n'a jamais pu réaliser son rêve de devenir danseuse. Il s'agit de ce que les enfants désirent et non de ce que vous pensez qu'ils ont besoin. Et cela vaut aussi bien sur le plan matériel que pour les centres d'intérêt, et pour la liberté de pensée et d'action. Vous ne devez pas vivre à travers eux. Vous avez votre propre vie. Alors respectez la leur et leurs volontés.

**Gosia** : Merci beaucoup Swaruu pour tous ces excellents conseils. Je t'en suis très reconnaissante et je sais que plein d'autres personnes le seront aussi.

**Swaruu** : Merci à toi Gosia et souviens toi plus que tout d'être simplement heureuse !

Traduction par Annie M. de l'Alliance française interstellaire.

*Depuis 2008 l'équipe des Taygetiens a contacté des centaines de personnes sur Terre pour le programme officiel « premier contact ». Le programme n'est plus d'application depuis, cependant Swaruu et l'équipe Taygetienne ont continué le contact avec nous, Robert et Gosia, passant beaucoup de courant, spirituel, métaphysique, historique, scientifique, et technologique.*

*Les informations ne sont pas canalisées. Elles sont directement écrites utilisant les technologies terrestres via internet.*

*C'est la première fois de l'histoire qu'une race extraterrestre partage directement de telles et énormes quantités d'informations. Extraterrestre*

***C'est le moment pour nous de se réveiller et d'en apprendre plus sur la réalité qui nous entoure !***

***Les principaux contacts :***



***Swaruu de Erra (Yazhi Swaruu)*** est une jeune femme de l'étoile Taygeta dans les Pléiades et vient d'une de ses 4 planètes – Erra.

*Elle est pilote de chasse, experte en ligne de temps (timelines), et guide spirituel pour nous tous aussi bien que l'équipe des Taygetiens elle-même.*



***Anéeka de Temmer*** est une jeune femme de l'étoile Taygeta dans les Pléiades et vient d'une de ses 4 planètes – Temmer.

*Elle est arrivée en orbite terrestre en avril 2016, son rôle dans le groupe est chef des analystes terrestre autant que pour les données spatiales. De plus, et parmi d'autres tâches, sa spécialité est portée sur les « ordinateurs » holographiques à bord.*

*\*les images sont illustratives uniquement*

***Visitez les chaînes pour voir toutes les vidéos :***

***Despejando Enigmas ( Robert – Espagnol) :***

<https://www.youtube.com/channel/UChOGxLFJKNm91za6r3piAA>

***Agencia Cosmica (Gosia – Espagnol) :***

<https://www.youtube.com/channel/UCYjj30Cp0U9coWALouInCbg>

**Red Agartha (Robert – Espagnol) :**

<https://www.youtube.com/channel/UCwNit481qrGklhyNttKuLDQ>

**Cosmic Agency (Anglais) :**

<https://www.youtube.com/channel/UC2MMhSGDuf9kKXPvXfgOr9w>