

Gosia: Hallo Swaruu. Lass uns über das Thema reden, das für uns alle wichtig ist. Wie man die Frequenz erhöhen kann. Bitte lass uns anfangen, alle Wege zu besprechen, wie wir die Frequenz erhöhen können, ausgehend von der physischen Ebene. Dann können wir uns vertiefen.

Swaruu: Das Bewusstsein und das Sein in einer niedrigen Frequenz sind sehr verbunden. Wenn ihr in einer niedrigen Frequenz seid, seid ihr in einem verminderten Bewusstseinszustand. Du kannst dich nicht konzentrieren, du siehst die Dinge nicht logisch. Das nebelt den Verstand ein. Je höher dein Bewusstsein ist, desto höher ist auch deine Frequenz, denn du kannst mehr Details sehen und erkennen, was um dich herum ist und wie alles verbunden ist. Eine niedrige Frequenz ist eine Emotion, Angst, Furcht, Beklemmung, Hass, Frustration, und alle ähnlichen sind alles niederfrequente Zustände oder Gefühle. Es gibt eine sehr große Bandbreite an Emotionen, vom Supertief bis zum Superhoch, und wir bewegen uns auf dieser Skala natürlich ständig auf und ab. Und was uns nach oben und unten bewegt, sind unsere Gedanken und die Emotionen, die sich daraus ergeben.

Erinnere dich daran, dass alles, was wir von der "äußeren Welt" wahrnehmen, nichts anderes ist als die Interpretation, die wir den Daten geben, die unsere Sinne empfangen, und wir interpretieren alles mit Daten, die wir haben oder die wir entschieden haben, wie die Dinge hauptsächlich auf unseren vergangenen Erfahrungen basieren sollen. Es ist also unsere Interpretation der Dinge und der Ereignisse, die scheinbar außerhalb von uns geschehen, was uns zu einem Gedanken veranlasst, der wiederum eine emotionale Reaktion auslöst. Obwohl es nur ein Spiegel dessen ist, was in uns selbst geschieht. Es gibt keine physische Außenwelt, also ist kausal gesehen alles, was außerhalb von uns ist, das Ergebnis unserer Interpretation und unserer Frequenz, die alle aus dem Zustand unseres Bewusstseins unter dem Prinzip des höheren Bewusstseins mehr Bewusstsein und mehr Details herauskommen. Also ist alles "outside" von uns Frequenz innerhalb einer Suppe potentieller Energie, die darauf wartet, dass ein Bewusstsein mit seiner eigenen Frequenz manipuliert. Die Dinge, Situationen und Ereignisse sind alle eine Frequenz. Wenn deine mit einer übereinstimmt, dann hast du sie. Mit anderen Worten, der potentiellen Energie wird eine Bedeutung gegeben, abhängig vom Bewusstseinszustand eines Individuums oder "Person". Was zu tun ist... Werde zuerst alles los, was dich in einem niedrigeren Zustand oder einer niedrigeren Frequenz hält. Iss kein Fleisch oder etwas, das ein Herz und ein Gesicht hat. Es verletzt dich auf jeder möglichen Ebene, physisch, mental und in jeder Frequenz. Auch karmisch. Dein Körper braucht es nicht. Eier und Milchprodukte sind "erträglich", wenn du sie brauchst, aber viel besser, wenn du darauf verzichten kannst. Aber das hängt von deinem Körpertyp ab. Wenn du sie nicht weglassen kannst, ist das in Ordnung. Das hängt von dir ab. Dann musst du alle Süchte ablegen. Versteht sie und seht, dass sie euch nichts nützen. Überhaupt keine harten Drogen. Kein Alkohol und auch kein Rauchen, sie alle bringen Eigensinn und Archonten mit, die zu dir sprechen, als ob sie deine eigenen Gedanken wären, und sie werden nur versuchen, dich nach mehr davon zu locken, denn sie wollen mehr von derselben Erfahrung, die sie nur durch dich machen können. Harte Drogen machen auf mehreren Ebenen ein Chaos aus deinem System. Und zu den harten Drogen gehören auch alle offiziell anerkannten verschreibungspflichtigen Medikamente.

Gosia: auch psychedelische schamanische Substanz? Pilze, Ayahuasca? Marihuana?

Swaruu: In diese Richtung gehen Pilze, Ayahuasca, Marihuana... und andere, aber sie können nicht die gleichen Gesundheitsprobleme verursachen wie "härtere", künstliche, verschreibungspflichtige, oder illegale Drogen. Einige können sogar helfen, Gesundheitsprobleme zu beheben. Das Problem ist, dass, wenn du sie benutzt, um Zugang zu "höheren Reichen" oder "höheren Bewusstseinszuständen" zu erhalten, sie sie für dich öffnen werden, während du unter ihrer Wirkung stehst, aber das ist nicht vorteilhaft, weil du nicht bereit bist, dich dem zu stellen, was in diesen Bewusstseinszuständen vor sich geht. Auf der anderen Seite gibt es "Dinge", die in dich

eindringen und deinen Geist und deine Seele vampirisieren. Denn da du künstlich dorthin gelangt bist, hast du noch nicht deine eigenen Wege entwickelt, um dich zu schützen. Und du wirst auch in einen Gemütszustand gehen, der dich mehr und mehr dort haben will. Zuerst schließt du andere Wahrnehmungs- und Bewusstseinsverbesserungen, die du vielleicht hast, und dann erschaffst du eine Sucht, die auch deinen wahren Fortschritt begrenzt. Aber ihr seid dort sehr verletzlich. Es gibt Wesenheiten, die diese Reiche bewohnen und sie haben nicht immer dein Bestes im Sinn. Sie werden dich parasitieren und ausbeuten. Du, als Seele und als Bewusstsein, bist vollständig und du brauchst nicht von irgendeiner äußeren Substanz abhängig zu sein, um eine ätherische Erfahrung machen zu können. Du kannst es mit deinem Verstand allein tun, während der Meditation oder sogar mit etwas Übung während deiner Wachzeit... und nach Belieben, alles unter deiner Kontrolle, und diese Erfahrungen werden echt sein und du sein. Du brauchst nichts, nur deinen Verstand, deine bewusste Absicht. Benutze Meditation, benutze Tagträume, oder eine andere Art von Meditation.

Gosia: Senkt das Rauchen von Marihuana deine Frequenz?

Swaruu: Wie bei jeder anderen Substanz kann es sich so anfühlen, als ob es deine Frequenz erhöht, aber es wird einen negativen Rückprall geben. Und du bist von etwas anderem abhängig als von dir selbst, also ist es einschränkend. Sehr begrenzend. Wenn du dorthin gehst, wenn du sie, irgendeine dieser Substanzen verwendest, kannst du deine eigenen freien Mentaltechniken nicht mehr entwickeln. Die Phantasie ist keine "leere Phantasie", sie ist der Stoff, der allem vorausgeht, was es im ganzen Kosmos gibt. Vorstellungskraft ist reines schöpferisches Bewusstsein und Absicht. Die Blaupause für die Schöpfung. Lebe dort und das ist die Realität, denn das ist sie. Es ist dein Führer zu dem, was du willst, es ist der Ort, an dem du deine Zukunft und dein Leben entwirfst.

Gosia: Du hast verschreibungspflichtige Drogen erwähnt...

Swaruu: Verschreibungspflichtige Drogen: Alle offiziell anerkannten verschreibungspflichtigen Medikamente schaden deiner Gesundheit und basieren nur darauf, Symptome zu verbergen, und lösen selten das Problem, das die Krankheit verursacht hat (wenn überhaupt). Sie basieren auf der "Medizinischen Wissenschaft, Geld mit deinen Schmerzen zu verdienen". Sie basieren nicht darauf, dir zu helfen.

Gosia: Was sollen die Leute dann tun? Stattdessen alternative natürliche Therapien anwenden?

Swaruu: Ja, zurück zu den alten alternativen, meist pflanzlichen Wegen. Zum Beispiel Medikamente, um deinen Cholesterinspiegel zu senken, die die meisten älteren Menschen nehmen. Die Geowissenschaften sagen, dass Cholesterin die Arterien verstopft, auch wenn es das nicht stimmt, und weit davon entfernt ist. Sie wissen nicht einmal, was es ist, und wenn sie es wissen, dann verstecken sie es vor den Menschen. Cholesterin ist ein Antioxidans, das vom Körper ausgeschieden wird. Es schützt alle seine Zellen. Wenn ein Körper zu säurehaltig ist, und das passiert, wenn deine Ernährung Zucker, hohe Dosen von Kohlenhydraten und Fleisch enthält, fängt es an, die Zellen, die mit der Säure in Kontakt kommen, zu oxidieren, hauptsächlich das Magen-Darm-System und dann den gesamten Blutkreislauf.

Die hohe Azidose macht die Zellstruktur brüchig und verursacht Mikrorisse in den Blutgefäßen, diese Mikrorisse können sehr schädlich sein, und das liegt an einer erhöhten Steifheit des gesamten Systems. Das Cholesterin revitalisiert die Zellen im Azidose-Zustand und dient auch als Reparaturmittel gegen diese Risse.

Seht das Cholesterin als Versiegelungsmittel für jene Risse, die in verschiedenen Graden innere Ablagerungen verursachen. Ohne Cholesterin kann man innerlich bluten, bis zum Tod. Wenn ein Körper zu säurehaltig ist, erhöht sich die Produktion von Cholesterin, um die Risse zu stoppen und die Blutung zu stoppen, und wird sich auf natürliche Weise um die wiederkehrenden verletzlichen Zonen herum ansammeln und die Arterien verstopfen. Das Cholesterin ist also die Lösung des Körpers für ein Problem.

Nicht die Ursache des Problems. Also wird die Einnahme von Anti-Cholesterin-Medikamenten nur einen unerwünschten Nebeneffekt verursachen: den Tod. Der Grund, warum der Cholesterinspiegel zu hoch ist, liegt an einer schlechten Ernährung. Und meistens sind Fleisch und Zucker die eigentliche Ursache für die Verstopfung der Arterien, nicht das Cholesterin. Wir könnten monatelang über Gesundheitsfragen reden. Gosia: Ok also... verschreibungspflichtige Medikamente... vermeide sie. Was ist mit Impfstoffen?

Swaruu: Impfstoffe: Sie sind alle falsch, sie sind alle nur Gift. Vermeide alle Impfstoffe um jeden Preis. Es gibt keine Rechtfertigung für sie. Sogar die Mikroben, sie wirken nicht so, wie die Medizin der Erde sagt.

Gosia: Sogar für Tiere? Gegen Tollwut etc?

Swaruu: Nein, nicht einmal für Tiere, da sie auch Menschlich sind.

Gosia: Der Impfstoff gegen Tollwut schützt den Hund also nicht davor, Tollwut zu bekommen?

Swaruu: Tollwut: Bei Tieren wie Fledermäusen und Kühen, Waschbären, Eichhörnchen und Bären: Ist dies ein extrem seltener Zustand. Wenn geimpft wird, steigt die Wahrscheinlichkeit, an Tollwut zu erkranken, exponentiell an. Es handelt sich um eine Impfung und nicht um einen Impfstoff. Alle von ihnen sind es.

Bei einer Impfung wird ein Krankheitserreger gewaltsam in einen Organismus eingeschleust, mit der Absicht, dass er sich mit einer Krankheit ansteckt. Kein Impfstoff hindert ein Tier oder einen Menschen daran, sich mit einer Krankheit anzustecken. Das ist alles nur Propaganda. Mikroben und Viren funktionieren nicht auf diese Weise, es ist alles eine Frage der übereinstimmenden Frequenzen. Das ist der Grund, warum dieses Gesundheitsthema so heikel ist.

Gosia: Mir wurde Hepatitis B injiziert.

Swaruu: Also hast du es. Aber das bedeutet nicht, dass du es in deinem Leben manifestieren wirst.

Gosia: ICH WIL ES NICHT. Ich erkläre es. Mein Körper steht unter meinem Befehl. Ich hoffe es!

Swaruu: Hoffe nicht, hoffe niemals! kontrolliere und manifestiere immer deinen Willen.

Gosia: Ok. Ich werde das tun. Also... Diät, verschreibungspflichtige Medikamente, Impfstoffe... lass uns zur Diät übergehen.

Welche Art der Diät habt ihr und WAS empfiehlt ihr uns zu essen?

Swaruu: Wir haben eine Diät, die ihr als streng vegan betrachten würdet. Ich meine keine tierischen Produkte, kein Ei, keine Milch oder Milchprodukte. Das Problem mit der veganen Diät auf der Erde ist, dass ihr seit vielen Generationen ohne diese Diät seid und das hat dazu geführt, dass das Magensystem der Menschen im Allgemeinen nur langsam Nahrungsmittel verarbeitet, die vollständig auf Pflanzen basieren, besonders roh. Auch die Chemikalien in der Nahrung haben die Fähigkeit des Magensystems, Nährstoffe aufzunehmen, beeinträchtigt.

Dann wäre eine vegetarische Ernährung im Allgemeinen empfehlenswerter. Es sollte jedoch die Entscheidung eines jeden Menschen sein, diese oder jene Diät zu befolgen, je nach seinem eigenen Organismus und wie er mit jeder Diät reagiert. Aber was ich sagen sollte, ist, dass der Verzehr von Fleisch und Fisch euch im Gegensatz zu dem, was euch gesagt wird, überhaupt nicht nützt.

Der Verzehr von Fleisch und allem, was ein Gesicht und ein Herz gehabt hat, macht nur eine physische Katastrophe des menschlichen Körpers aus, und dazu gehören komplexe Energieprobleme, die mit Bewusstseinsfrequenzen zu tun haben, die von lebenswichtiger Bedeutung sind, denn die persönliche Frequenz ist es, die uns alle vor den negativen Ereignissen in unserem Leben schützt.

Natürlich wird diese Tatsache von der Wissenschaft der Erde ignoriert. Auch wegen der Menge an Problemen und Substanzen in der Nahrung, etwa 95% der Nahrung der Erde ist buchstäblich vergiftet, solltet ihr euch von allem Transgenen (GMO) und allem, was Giftstoffe aller Art enthält, fernhalten. GMO oder genetisch veränderte Organismen.

Wenn ein Organismus verändert wurde, verändert er auch EUREN Organismus. Wenn du den Namen einer Zutat nicht aussprechen kannst, handelt es sich in der Regel um ein Gift. Ich weiß, dass das "Bio" teurer ist, aber es ist das, was man vorzugsweise konsumieren sollte.

Gosia: Gibt es etwas Spezielles, das man essen sollte? Eine bestimmte Zutat, ein Produkt, das die Frequenz erhöht?

Swaruu: Die Ernährung hängt von den spezifischen Bedürfnissen des jeweiligen Körpertyps ab. Deshalb würde ich Milchprodukte und Eier nicht ganz entfernen... Auch viele Menschen dort auf der Erde sind in ihrem Magensystem sehr geschädigt, weil sie so viele Jahre lang falsche Dinge und Substanzen (Gifte) mit der Nahrung zu sich genommen haben, so dass sie Nährstoffe nicht so gut aufnehmen können wie jemand, der nicht geschädigt wurde.

Deshalb brauchen sie Nahrungsergänzungsmittel, oder Milchprodukte und Eier. Das Cholesterin in den Eiern ist sehr vorteilhaft und trägt dazu bei, den Bedarf des Körpers, Cholesterin selbst herzustellen, zu senken. Nahrungsergänzungsmittel: Das Beste ist Hefe, Bierhefe. Sie ist voll von Eiweiß, sie besteht fast ausschließlich aus Eiweiß. Genauso wie Bohnen, Fababohnen und alle ähnlichen Samen wie Kichererbsen.

Über Fleisch: Schau dir einfach deine Zähne an. Sieh dir einfach dein langes Magensystem an. Ihr seid keine Raubtiere. Ihr seid viel besser als das!

Gosia: Ja. Die Bierhefe, sollte man sie dauerhaft einnehmen? Und welche weiteren Produkte und Zutaten und Ergänzungen sind empfehlenswert?

Swaruu: Wann immer du willst. Besonders, wenn man viel Sport treibt. Viele Leute finden, dass es ekelhaft schmeckt. Ich mag es aber. Es ist reines Protein, reine Gesundheit. Was auch immer, es ist nicht chemisch. Wenn du Vitamine isst, die in einem Labor hergestellt wurden, wird dein Körper sie nicht gut aufnehmen.

Wie Vitamin C zum Beispiel. Das im Labor hergestellte Vitamin C ist ein Spiegelbild, als Molekül, verglichen mit dem natürlichen. Also selbst wenn es technisch gesehen Vitamin C ist, wird dein Körper es nicht als solches erkennen. Also mit all den Pillen und Vitaminbomben, die in einem Labor hergestellt wurden. Du verursachst dir im Grunde genommen nur ein "teures Pipi".

Gosia: Ok. Empfiehlst du Entgiftungsprogramme?

Swaruu: Der Begriff ist sehr weit gefasst. Es ist vorteilhaft, zum Beispiel eine Fastenkur, oder eine Mono-Diät zu machen, zum Beispiel mit Bananen. Ja, die sind ziemlich gut. Ich habe letzten April eine Diät nur mit Kokosnuss gemacht. Das hat mir sehr geholfen.

Gosia: Ok, also zusammenfassend, ein gesunder Körper erhöht die Frequenz ja?

Swaruu: Ja, die allgemeine Gesundheit erhöht die Schwingung ja. UND wenn du deine Schwingung erhöhst, das Fleisch hinter dir lässt, ebenso wie alle Drogen und das Rauchen, wird dein Körper auf ein Niveau ansteigen, wo er nicht mehr mit Krankheit vereinbar ist. Du wirst seltener, oder nicht mehr krank werden.

Gosia: Und Zucker?

Swaruu: Zucker ist hochgiftig. Er ist das, was wirklich Herzinfarkte und verstopfte Arterien verursacht. Nicht das Fett. Vergiss auch die Kalorien, das ist alles Bullshit, das ist alles Unsinn. Wenn jemand übergewichtig ist, liegt das nicht daran, dass er oder sie zu viel Fett oder zu viele Kalorien zu sich nimmt. Es liegt daran, dass der Zucker und die einfachen Kohlenhydrate, die der Körper als Zucker aufnimmt, einen Insulin-Effekt verursachen. Und der Körper weiß nicht, was er mit so viel Insulin und so viel Zuckervergiftung anfangen soll, also speichert er das alles als Fett, da er es nicht loswerden kann. Um abzunehmen, muss man sich nur von allen Zuckern und Kohlenhydraten fernhalten, besonders von den einfachen, obwohl es auf der Erde fast unmöglich ist, Zucker und Kohlenhydrate zu vermeiden. Dein Körper wird in einen Zustand der "Ketose" eintreten, das ist ein Zustand, in dem es keinen mehr im Blut gibt und der den Körper veranlasst, nach einer alternativen Kraft- oder Brennstoffquelle zu suchen: Dein Fett. Aber du musst viele Bohnen und ähnliche eiweißreiche Samen konsumieren. Und Bierhefe, um den Muskelabbau zu verhindern.

Und du darfst so viel Gemüse essen, wie du willst. Ich weiß, dass viele Dinge köstlich sind. Iss sie, denn es ist Teil der Erfahrung, dort zu sein. Aber in kleinen Mengen. Andere, wenn sie abnehmen wollen, verzichten auf jeglichen Zucker und Kohlenhydrate, da selbst sehr kleine Mengen dazu führen, dass du dein eigenes Körperfett nicht mehr verzehrst. Obst: Es führt auch dazu, dass das System aufhört, dein eigenes Fett zu essen. Aber sein Zucker ist konsumierbar, da dein Körper dafür konzipiert wurde, Früchte zu essen. Deine Zähne sind so konzipiert, dass du dich einem Apfel hingeben kannst! Es ist chemisch gesehen nicht derselbe "Zucker". Zurück zur Erhöhung deiner Frequenz: Beobachtet eure Gedanken. Du musst dir bewusst sein, was du tust und was du denkst. Beobachtet eure Reaktionen auf alles, was in eurem täglichen Leben passiert. Erinnerung euch daran, dass ihr von allem, was eure Aufmerksamkeit erhält, mehr bekommen werdet. Konzentriere dich nur auf das, was du willst und was dich glücklich macht, und niemals auf das, was du nicht willst, denn alles, dem du dich widersetzt, bleibt bestehen.

Gosia: Lass uns damit eine praktische Übung machen, damit die Leute sehen, wie sie es anwenden können. Es gibt intensive Feuer, die jetzt in Athen passieren... viele Menschen sterben in Bränden oder ertrinken auf der Flucht vor den Bränden. Was sollte ihre Reaktion sein? Swaruu: Es hängt davon ab, wo du bist. Bist du in Athen oder bist du in Argentinien?

Gosia: Ich weiß es nicht, Paris.

Swaruu: Woher weißt du, dass das passiert? Schaust du die Nachrichten?

Gosia: Ja, und ich lese online. Meine Mutter hat es mir gezeigt.

Swaruu: Wenn du solche Informationen erhältst, verstehe sie. Aber denk immer daran, dass du nichts dagegen tun kannst. Wenn du nicht in Athen bist, dann schnapp dir einen Eimer mit Wasser und geh helfen. Wenn du in Paris bist, beobachte, aber lass es dich nicht zu sehr bewegen. Es ist kein Mangel an Einfühlungsvermögen, es ist Logik und Selbstkontrolle. Außerdem bist du in einer Matrix - Ereignisse geschehen, um eine emotionale Reaktion in dir auszulösen. Für dich in deiner Welt geschieht das nur auf einem Fernsehschirm. Es trifft nicht auf dich zu. Du weißt von dem Feuer in Athen. Aber weißt du auch von den Menschen, die in Vietnam wegen des heftigen Regens und den vielen Sturzfluten sterben? (es ist ein wirkliches Ereignis, das gerade jetzt passiert, und kein leeres Beispiel)

Gosia: Nein, das weiß ich nicht.

Swaruu: Also war es nicht in deiner Welt. Du kannst ihnen auch nicht helfen. Wisse davon, lerne davon.

Gosia: Was kann man daraus lernen?

Swaruu: Es ist für dich da, um zu wissen, was du in deiner persönlichen Welt und Erfahrung nicht willst. Das, meistens.

Gosia: Ich verstehe. Ok, wir haben über die Diät gesprochen. Vielleicht lass uns jetzt über Übung, Meditation, Praktiken wie Reiki, Yoga, Tai Chi usw. sprechen. Sind die alle gut für deine Frequenz? Und kannst du uns bitte irgendeine gute Meditationspraxis geben?

Swaruu: Du musst lernen, dir selbst zu vertrauen, zu wissen, welche Dinge für dich am erhebensten sind. Die Dinge, die dich am meisten glücklich machen. Die Dinge, die du tun kannst, um deine Frequenz zu erhöhen, sind buchstäblich endlos.

Gosia: Was ist, wenn Fernsehen jemanden glücklich macht oder wenn man trinken geht?

Swaruu: Das wird die Person nur illusorisch glücklich machen und es wird so lange anhalten, wie die Wirkung anhält. Dann wird es zu einem schrecklichen Abfall der Frequenz kommen, und sie wird niedrig bleiben aufgrund der Schuldgefühle und schlichtweg einfach Krankheit verursachen.

Was ihr tun müsst, ist die Dinge zu ändern, von denen ihr wisst, dass sie euch daran hindern, eure Frequenz zu erhöhen. Das bedeutet, dass du deinen Lebensstil im Allgemeinen ändern musst. Höre Musik. Musik wird dich zu der Stimmung und den

Gefühlen der hohen Frequenz bewegen, die du willst. Es ist eines der größten und effektivsten Werkzeuge, die wir alle haben.

Trainiere auch viel. Es stimuliert deinen ganzen Körper, setzt Endorphine in deinem Gehirn frei, die dich sehr gut fühlen lassen. Du musst regelmäßig trainieren, um es zu einem Teil deines Zeitplans zu machen, zu einem Teil deines Lebens als eine Konstante. Du kannst auch an Orte gehen, an denen du dich glücklich und wohl fühlst, die Natur im Allgemeinen wird deine Frequenz erhöhen.

Du kannst auch mit Menschen zusammen sein, von denen du weißt, dass sie sehr positiv sind, und so werden deine Stimmung und deine Frequenz erhöht. Halte dich von denen fern, von denen du weißt, dass sie zerstörerisch für dich sind, von denen, von denen du weißt, dass sie dich krank und traurig machen, oder von denen, die negative Gefühle und unerwünschte Reaktionen auslösen. Dies ist ein Problem mit Familienmitgliedern, wie Eltern, oder Geschwistern, die immer wissen, auf welche "Knöpfe man drücken muss". Familienmitglieder sind am schwierigsten damit umzugehen, wenn man versucht, eine hohe Frequenz zu halten, da sie immer wissen, wie sie sich mit dir anlegen können und anscheinend lieben sie es auf Erden auch, deinen Selbstwert als eine Konstante in vielen Familien zu entwerten.

Besorge dir auch Kristalle, sie halten eine sehr hohe Frequenz, sei so viel wie möglich um Kristalle herum. Trage einen um deinen Hals, in deiner Tasche. Lege nachts einen Kristall unter dein Kissen. Sei nie weit weg von einem oder mehreren. Lerne alles über Kristalle und benutze den passenden Kristall für die Gelegenheit. Sie funktionieren und zwar sehr gut. Ich, Swaruu, benutze sie die ganze Zeit, so wie jetzt, ich trage eine Lapizlazuli-Kette und Ohrringe.

Gosia: Warum funktionieren Kristalle?

Swaruu: Kristalle sind eindimensionale Wesen. Sie sind bewusst. Sie "sind", einfach, sie können nicht hinterfragen. Sie besitzen eine Frequenz der reinen Existenz. Sie haben ein aurisches Feld, das sehr stark ist, wenn du also eine eigene Frequenz hast, wird sich diese zu ihrer addieren, nach dem Prinzip der konstruktiven Interferenz, die deine Gesamtfrequenz erhöht. Sie werden auch das reflektieren, was sie empfangen, also behandle sie mit Respekt und mit viel Liebe, sie werden es enorm verstärkt zu dir zurück reflektieren!

Gosia: Irgendeinen bestimmten Kristall, den du empfiehlst?

Swaruu: Sie sind alle gut, aber einige sind für bestimmte Aufgaben effizienter als andere: Die, die ich empfehle, ist die Amethysts-Familie: Klare Quarze werden dich konzentriert und mit klaren Gedanken halten. Violetter Amethyst wird dein Aurafeld vergrößern und deine Frequenzen von höherem Kontakt mit der Quelle und damit höherer Weisheit erhöhen. Grüner Amethyst wird dich in einer Frequenz halten, die die Gesundheit im Allgemeinen fördert. Die Rosenquarze werden euch in totaler Harmonie mit einer sehr herzbasierter Energie wie Liebe halten. Sie enthalten eine Menge Liebe. Und, obwohl ich sie alle liebe, ist mein persönlicher Favorit Lapiz Lazuli, sowohl der blaue, den man auf der Erde findet, als auch der schwarze und rote Lapiz Lazuli, die es auf der Erde nicht gibt, aber ich werde ihn trotzdem erwähnen. Der blaue ist mein Favorit, weil er dein Gesamtbewusstsein schärft und dich mit der Quelle verbindet, er steigert auch deine psychischen Kräfte und hält dich in einer stabilen sehr hohen Frequenz der Harmonie. Ich bin nie weit entfernt von einem Stück Lapiz Lazuli.

Um fortzufahren. Alles, was dich inspiriert, zu transzendieren, künstlerisch zu sein, zu erschaffen, wird deine Frequenz erhöhen. Malerei, Bildhauerei, Musik, Bauen, Reparieren... dafür sind sie alle wunderbar. Du kannst auch Düfte und die so genannten ätherischen Öle verwenden, auch sie wirken Wunder bei dir. Deine Nase ist mit deinen Erinnerungssystemen verbunden, sie lösen gute Erinnerungen aus und reinigen den Ort, an dem du dich befindest. Verwende sie nachts auf deinem Kopfkissen, und du

wirst wunderbar schlafen.

Achte darauf, worauf du dich in deinem Leben konzentrierst. Sei sehr aufmerksam bei deinen Gedanken. Beachte, wann du einen negativen Gedanken hast und warum. Beobachte, worauf du schaust, wenn du nach draußen gehst, sind das schöne Dinge? Oder sind es negative Dinge? Versuche, die Dinge anzuschauen, die dir ein gutes Gefühl geben. Wasser, wie schwimmen, duschen, absichtlich im Regen spazieren gehen, das Meeresufer, ein Wasserfall ... Sie alle werden deine Frequenz erhöhen, weil Wasser eine sehr hohe Frequenz sehr nahe an der Quelle hat. Es wird eure Frequenz sehr kraftvoll erhöhen!

Denkt daran zu lachen und zu lächeln. Wenn du dich nicht so glücklich fühlst, aber nicht in einer schweren Depression, täusche vor, glücklich zu sein, bis du es bist. Sei sehr introspektiv, kenne dich selbst, um in der Lage zu sein, zu erkennen, was dich glücklich macht und was nicht. Du musst in der Lage sein, zu erkennen, was in deinem Leben, oder sogar in deinem Tag falsch läuft, worüber du dich in dem einen oder anderen Moment nicht so gut fühlst.

Wenn du negative Gedanken hast, widerstehe ihnen nicht, sonst bleiben sie länger. Wenn etwas mit deiner Frequenz durcheinander gekommen ist, hattest du eine Reaktion, von der du wünschtest, du hättest sie nicht gehabt, mach einfach weiter, mehr in Richtung dessen, was dich glücklich macht. Mach dir nicht zu viele Sorgen, ärgere dich nicht über dich selbst, weil du auf eine schlechte Art und Weise reagiert hast. Mach einfach weiter, es ist normal und wir alle haben diese Momente, in 3D und 5D gleichermaßen.

Gosia: Du hast gesagt, geh weg von deinen Familienmitgliedern, die dich triggern. Ich dachte, der Schlüssel wäre, den Auslöser zu überwinden und nicht, sich von ihnen fernzuhalten. Den Auslöser zu überwinden.

Swaruu: Auch wenn das schwer zu machen ist, manchmal ist es der einzige Weg. Aber das bedeutet nicht, dass du nicht stark genug sein kannst, um in einer hohen Frequenz zu bleiben, selbst bei negativen Menschen. Ich gehe davon aus, dass du den Auslöser nicht überwinden kannst, so wie es bei dir dein ganzes Leben lang der Fall war. Aber wenn du es kannst, umso besser. Aber wenn du die Auslöser nicht überwinden kannst, dann mach dir keine Vorwürfe sondern weiche der Ursache des Auslösers aus.

Gosia: Die Leute fragen mich nach der Meditationstechnik. Kannst du sie empfehlen?

Swaruu: Meditationstechniken... Ich kann die Namen nicht aussprechen, weil ich sie nicht kenne, ich kenne nur die taygetanischen Wege, nicht die terranischen Techniken beim Namen.

Gosia: Bitte teile! Wie meditierst du? Wie verbindest du dich mit der Quelle?

Swaruu: Es ist viel einfacher als auf der Erde. Auf der Erde sind die Techniken sehr streng, meiner Meinung nach fast militärisch. Man muss sich an die Regeln halten, sonst funktionieren sie nicht, so sagt man. In Taygeta wird dir Meditation beigebracht, schon wenn du ein Kleinkind bist. Einfach still zu halten, wenn du das Bedürfnis dazu hast, wenn du dich nicht in deiner Mitte fühlst. Du brauchst nicht im Lotussitz sein. Das ist ein Konzept der Erde. Sei einfach so bequem, wie du kannst, aber vorzugsweise nicht ganz liegend, da du einschlafen könntest. Dein Körper muss den Unterschied zwischen Schlafzeit und Absicht und Meditationszeit fühlen. Dann benutze einmal bequeme Musik, wenn du welche hast. Für den Fall, dass du-wie ich auf einem Schiff, oder lauter Umgebung bist, ist es besonders nützlich, Kopfhörer zu benutzen, die deine ganzen Ohren bedecken, weil es hilft, dich von all den konstanten, immer gegenwärtigen Umgebungsgeräuschen zu isolieren, die sehr ablenkend sind. Konzentriere dich auf die Musik, das hilft, die Gedanken anzuhalten.

Meditiere auch mit Kristallen, einen in jeder Hand, Lapis Lazuli oder Amethyst auf

deinem 3. Auge, mit einem Stirnband. Das hilft dir, dich auf den Bereich deines dritten Auges auf deiner Stirn zu konzentrieren. Und es öffnet auch deine Sinne und all deine psychischen Fähigkeiten. Wir meditieren, indem wir den Verstand anhalten, aber das ist kein Problem für Taygetaner, denn wir meditieren alle, seit wir klein waren.

Das Anhalten des Gemüts ist also nichts, was ich vom Standpunkt der menschlichen Notwendigkeit aus wirklich beschreiben kann. Einen Kristall auf jeder Hand, Rücken gerade, (hängt von jeder Person ab) und du entspannst dich einfach und schaltest den Geist aus, wie mit einem Schalter. Genieße einfach deine Zeit dort, normalerweise 40 Minuten bis zu einer Stunde und es fühlt sich an, als hättest du etwa 3 Stunden geschlafen, sehr energieerfrischend. Ich schätze, der größte Unterschied ist unsere Fähigkeit, den Verstand so ziemlich sofort zum Schweigen zu bringen

Gosia: Helfen Mantras? Atmungstechniken?

Swaruu: Wir benutzen keine Mantras, das ist ein Konzept der Erde. Atemtechniken, das ist, um den Geist zum Schweigen zu bringen, dich auf deine Atmung zu konzentrieren, ja, tu es, aber wir tun es nicht. Wir benutzen Musik. Sanfte entspannende Musik oder Umgebungsgeräusche wie Wasser, Wasserfall, am Meer, oder Regen.

Gosia: Ok jetzt... eine etwas heikle Frage. Senkt der Sex mit unterschiedlichen Partnern deine Frequenz?

Swaruu: Aus der Perspektive der durchschnittlichen Frequenz, die wir hier haben, senkt es die Frequenz, sie bleibt aber immer noch gut im Bereich der "hohen Frequenz" des Taygeters im Vergleich zum menschlichen Frequenzbereich. Wir haben keine unterschiedlichen Partner. Weil es ein Energieaustausch ist, der euch ein Leben lang beeinflusst, ihr schafft eine Bindung mit der anderen Person, also ist Sex eine sehr heikle Entscheidung, die hier zu treffen ist, besonders für Frauen, auch aus Gründen der Fortpflanzung, wie ihr bereits wisst. Wir können einfach nicht empfehlen, mehrere Partner zu haben. Arbeite lieber daran, einen guten Partner zu finden. Nicht, weil es eine Sünde ist, oder weil es moralisch falsch ist, nein, nein. Von deinem isolierten Standpunkt aus kannst du JEDOCH keine falschen Entscheidungen treffen. Du kannst alles tun, aber nicht alles ist bequem für dich.

Gosia: Ok Swaruu... noch eine Frage zum Thema Frequenzerhöhung! Wie erhöht man die Frequenz seiner Kinder, wenn sie wachsen? Abgesehen davon, ihnen kein Fleisch zu geben? Denn es ist eine Sache zu wissen, was man für sich selbst tun kann, eine andere Sache, seine Kinder in einer hohen Frequenz zu erziehen.

Swaruu: Glück bedeutet, eine hohe Frequenz zu haben. Es ist wirklich so einfach. Mach sie glücklich! Gib ihnen, was sie brauchen, nicht was du oder die Gesellschaft denkt, dass sie es brauchen. Also keine aufgezwungenen "Ballettstunden" und solche Sachen, nur weil du eine frustrierte Frau bist, die ihren Tanz-Traum nie wahr werden ließ. Es geht darum, was die Kinder wollen, nicht darum, was du denkst, dass sie brauchen. Es geht nicht nur um materielle Dinge, sondern auch um Interessen und die Freiheit des Denkens und Handelns. Lebe nicht durch sie, du bist du und du hast ein Leben, respektiere deine und ihre Interessen.



