

Swaruu: Wie man seine Frequenz erhöht – eine direkte Botschaft unseres plejadischen Kontakts

am 7. November 2018 auf [Cosmic Agency](#) veröffentlicht, transkribiert und übersetzt von Alkione

Bitte lest dazu auch [diesen Beitrag](#), in dem wir Gosia, Swaruu und die Umstände vorgestellt haben.



Gosia: Hallo Swaruu. Lass uns über das Thema sprechen, das für uns alle wichtig ist: Wie man seine Frequenz erhöht. Lass uns bitte alle Möglichkeiten, die Frequenz zu erhöhen, durchgehen – beginnend mit der physischen Ebene, und dann können wir weiter gehen.

Swaruu: Hallo Gosia. Das Bewusstsein und in einer niedrigen Frequenz zu sein sind sehr eng miteinander verbunden. Wenn du dich in einer niedrigen Frequenz befindest, befindest du dich in einem niedrigen Bewusstseinszustand. Du kannst dich nicht konzentrieren. Du siehst die Dinge nicht logisch. Es benebelt den Verstand.

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 alle verbunden sind. Eine niedrige Frequenz ist ein Gefühl: Angst, Unruhe, Hass, Frustration und alle ähnlichen sind alles niederfrequente Zustände oder Gefühle. Es gibt eine sehr grosse Bandbreite an Emotionen von ganz unten bis ganz oben und wir bewegen uns natürlich die ganze Zeit auf und ab.

Was uns auf und ab bewegt, sind unsere Gedanken und die Emotionen, die aus ihnen resultieren. Erwinnere dich, dass alles, was wir von der Aussenwelt wahrnehmen, nichts anderes ist, als die Interpretation, die wir den Informationen, die unsere Sinne empfangen, geben. Und wir interpretieren alles mit Daten, die wir haben oder wie wir entschieden haben, dass die Dinge aussehen sollen – vor allem auf der Grundlage unserer bisherigen Erfahrungen.

Es ist also unsere Interpretation von Dingen und Ereignissen, die scheinbar ausserhalb von uns geschehen, die uns zu einem Gedanken anregt, der wiederum eine emotionale Reaktion auslöst. Aber es ist nur ein Spiegel dessen, was in uns selbst passiert. Es gibt keine physische Aussenwelt.

So ist ursächlich alles, was ausserhalb von uns ist, das Ergebnis unserer Interpretation und unserer Frequenz – alles kommt aus dem Zustand unseres Bewusstseins nach dem Prinzip des Höheren Bewusstseins, des Mehrbewusstseins und des Mehr an Details. So ist alles ausserhalb von uns Frequenz innerhalb einer Suppe potenzieller Energie, die darauf wartet, dass ein Bewusstsein mit seiner eigenen Frequenz manipuliert. Dinge, Situationen und Ereignisse sind alle eine Frequenz. Wenn deine mit einer übereinstimmt, dann hast du sie. Mit anderen Worten, die potentielle Energie erhält eine Bedeutung, die vom Bewusstseinszustand eines Individuums oder einer Person abhängt.

Was sollte vermieden werden?

Was soll man also tun? Werde zuerst alles los, was dich in einem niedrigeren Frequenzbereich hält. Iss kein Fleisch oder irgendetwas mit einem Herzen und einem Gesicht. Es schadet dir auf jede erdenkliche Weise, auf jeder erdenklichen Ebene – körperlich, geistig, frequenzmässig, auch karmisch. Dein Körper braucht es nicht.

Eier und Milchprodukte sind tolerierbar, wenn man sie braucht. Aber es ist viel besser, wenn du darauf verzichten kannst. Doch das hängt von deinem Körpertyp ab. Wenn du nicht auf sie verzichten kannst, ist das in Ordnung. Das ist deine Entscheidung.



Drogen, Medikamente, Impfungen

Dann musst du alle Süchte hinter dir lassen. Verstehe sie und erkenne, dass sie dir nicht gut tun. Überhaupt keine harten Drogen, kein Alkohol und auch kein Rauchen. Sie alle bringen Anhaftungen und Archons mit, die so zu dir sprechen, als wären es deine eigenen Gedanken und sie werden nur versuchen, dich zu mehr von dem Gleichen zu verführen, denn sie wollen mehr von der gleichen Erfahrung, die sie nur durch dich haben können.

Harte Drogen richten auf mehreren Ebenen ein Chaos in deinem System an und harte Drogen schliessen auch alle offiziell etablierten verschreibungspflichtigen Medikamente mit ein.

Gosia: Psychedelische, schamanische Substanzen auch? Pilze, Ayahuasca, Marihuana?

Swaruu: Pilze, Ayahuasca, Marihuana und andere mögen nicht die gleichen Gesundheitsprobleme verursachen wie härtere, künstlichere Drogen – verschrieben oder illegal. Einige können sogar helfen, die Gesundheitszustände zu verbessern. Das Problem ist, dass, wenn du sie benutzt, um in höhere Ebenen oder in einen höheren Bewusstseinszustand zu kommen, sie diese für dich öffnen werden, während du unter ihrer Wirkung stehst.

Aber das ist nicht vorteilhaft, denn du bist nicht bereit, dich dem zu stellen, was in diesen Bewusstseinszuständen vor sich geht. Es gibt Dinge auf der anderen Seite, die in dich eindringen und deinen Geist und deine Seele aussaugen werden. Da du auf künstliche Weise dort hingekommen bist, hast du noch keine eigenen Wege entwickelt, dich zu schützen.

Und du wirst auch in einen Geisteszustand geraten, der in dir den Wunsch wecken wird, immer häufiger dort zu sein – zuerst wird er andere Wahrnehmungs- und Bewusstseinsverbesserungen, die du vielleicht hast, abschotten und dann eine Sucht erzeugen, die auch deinen wirklichen Fortschritt behindert.

Du bist dort auch sehr verwundbar. Es gibt Wesen, die diese Bereiche bewohnen und sie haben nicht immer deine besten Interessen im Sinn. Sie werden dich ausnutzen und

ausbeuten.

Du bist als Seele und als Bewusstsein vollkommen und brauchst dich nicht auf eine äussere Substanz zu verlassen, um eine ätherische Erfahrung machen zu können. Du kannst es alleine mit deinem Geist tun – während der Meditation oder sogar, mit etwas Übung, willentlich während du wach bist – alles unter deiner Kontrolle. Und diese Erfahrungen werden echt und du selbst sein. Du brauchst nichts, nur deinen Verstand, deine Absicht. Benutze Meditation, benutze Tagträume, die einfach eine andere Art von Meditation sind.

Gosia: Senkt das Rauchen von Marihuana deine Frequenz? Einige Leute haben mich das gefragt.

Swaruu: Wie bei jeder anderen Substanz kann es sich so anfühlen, als ob es deine Frequenz erhöht hätte. Aber es wird einen negativen Effekt geben und du bist auf etwas anderes als dich selbst angewiesen. Also ist es einschränkend, sehr einschränkend. Wenn du das tust, wenn du sie verwendest – eine dieser Substanzen – wirst du nicht mehr in der Lage sein, deine eigenen freien mentalen Techniken zu entwickeln.

Vorstellungskraft ist keine leere Fantasie. Sie ist der Stoff, der alles ermöglicht, was es im ganzen Universum gibt. Vorstellungskraft ist pures schöpferisches Bewusstsein und Absicht – die Blaupause für die Schöpfung. Lebe dort und das ist die Realität, weil sie es ist. Sie ist dein Führer zu dem, was du willst. Hier gestaltest du deine Zukunft und dein Leben.

Gosia: Du hast von verschreibungspflichtigen Medikamenten gesprochen.

Swaruu: Verschreibungspflichtige Medikamente – alle offiziell zugelassenen verschreibungspflichtigen Medikamente sind gesundheitsschädlich und basieren nur darauf, Symptome zu verbergen und sie lösen selten, wenn überhaupt, das Problem, das die Krankheit verursacht hat. Sie basieren auf der medizinischen Wissenschaft, mit dir Geld zu verdienen, nicht darauf, dir zu helfen.

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

Swaruu: Ja, kehre zur alten Alternative zurück, meistens pflanzliche Methoden.

Nehmen wir zum Beispiel Medikamente zur Senkung des Cholesterinspiegels, die die meisten älteren Menschen einnehmen. Die irdische Forschung sagt, dass Cholesterin die Arterien verstopft, obwohl es das nicht tut und weit davon entfernt ist. Sie wissen nicht einmal, was es ist, und wenn sie es tun, werden sie es vor den Menschen geheim halten.

Cholesterin ist ein Antioxidans, das vom Körper ausgeschüttet wird. Es schützt alle seine Zellen. Wenn ein Körper zu sauer ist – und das geschieht, wenn deine Ernährung Zucker, grosse Mengen an Kohlenhydraten und Fleisch beinhaltet – beginnt er, die Zellen, meist im Magen-Darm-Trakt und dann im gesamten Blutkreislauf, in Kontakt mit der Säure zu oxidieren. Der hohe Azidosezustand lässt die Zellstruktur spröde werden, was zu Mikrorissen in den Blutgefässen führt. Diese Mikrorisse können sehr schädlich sein und zwar wegen einer erhöhten Steifigkeit des gesamten Systems.

Was Cholesterin bewirkt, ist die Revitalisierung der Zellen in einem oxidierten Zustand und es wird auch als Reparaturmittel gegen diese Risse dienen. Betrachte Cholesterin als Versiegelungsmittel für die Risse, die innere Blutungen in verschiedenen Ausprägungen verursachen. Ohne Cholesterin kann man innerlich bis zum Tod bluten. Wenn ein Körper zu sauer ist, erhöht sich die Produktion von Cholesterin, um die Risse und die Blutungen zu stoppen. Es wird sich auf natürliche Weise um die immer wieder auftretenden gefährdeten Bereiche ansammeln und die Arterien versiegeln.

Das Cholesterin ist also die Lösung für ein Problem im Körper, nicht die Ursache des Problems. So wird die Einnahme von Cholesterinsenken nur eine unerwünschte Nebenwirkung verursachen – den Tod. Der Grund für einen zu hohen Cholesterinspiegel ist eine schlechte Ernährung und vor allem Fleisch und Zucker sind die eigentliche Ursache für die Verstopfung der Arterien, nicht Cholesterin. Wir könnten monatelang über Gesundheitsprobleme sprechen.

Gosia: Vielleicht werden wir das eines Tages tun. Okay, also verschreibungspflichtige Medikamente sollten vermieden werden. Was ist mit Impfungen?

Swaruu: Alle Impfungen sind falsch. Sie sind alle nur Gift. Vermeide um jeden Preis alle Impfungen. Es gibt keine Rechtfertigung für sie. Selbst die Mikroben funktionieren nicht so, wie die irdische Medizin behauptet.

Gosia: Selbst für Tiere, Tollwutschutz etc.?

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

Gosia: Die Impfung gegen Tollwut schützt den Hund also nicht vor Tollwut?

Swaruu: Tollwut kommt bei Tieren wie Fledermäusen, Kühen, Waschbären, Eichhörnchen äusserst selten vor. Bei einer Impfung steigt die Wahrscheinlichkeit, sich mit Tollwut zu infizieren, exponentiell an.

Es ist ein Beimpfen, keine Schutzimpfung. Das ist bei allen der Fall. Bei der Beimpfung wird ein Erreger mit Gewalt in einen Organismus eingebracht, mit der Absicht, dass dieser sich eine Krankheit zuzieht.

Kein Impfstoff verhindert, dass sich ein Tier oder ein Mensch eine Krankheit zuzieht. Das ist alles Propaganda. Mikroben und Viren funktionieren nicht so. Es ist alles eine Frage der Anpassung der Frequenzen. Deshalb ist dieses Gesundheitsthema so heikel.

Gosia: Ich erhielt eine Hepatitis B-Spritze.

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

Gosia: Das werde ich nicht! Ich verkünde es! Mein Körper steht unter meinem Befehl oder zumindest hoffe ich das!

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



Ernährung

Gosia: Okay, das werde ich tun. Also Ernährung, verschreibungspflichtige Medikamente, Impfstoffe; gehen wir zur Ernährung. Welche Art von Ernährung hast du und was empfiehlst du uns, zu essen?

Swaruu: Wir haben eine Ernährungsweise, die du als rein vegan bezeichnen würdest. Ich meine kein tierisches Produkt: keine Eier oder Milch oder Milchprodukte. Das Problem mit der veganen Ernährung auf der Erde ist, dass ihr seit vielen Generationen nicht diese Ernährungsweise habt, und das hat dazu geführt, dass das Verdauungssystem des Menschen im Allgemeinen langsam bei der Verarbeitung von Lebensmitteln ist, die vollständig pflanzlich, insbesondere roh, sind.

Auch die Chemikalien in der Nahrung haben die Fähigkeit des Verdauungssystems, Nährstoffe aufzunehmen, beeinträchtigt. Danach wäre eine vegetarische Ernährung im Allgemeinen ratsamer. Aber es sollte die Entscheidung jedes Einzelnen sein, diese oder jene Ernährung entsprechend seinem eigenen Organismus und wie er auf jede Ernährung reagiert, zu befolgen.

Doch was ich sagen sollte, ist, dass der Verzehr von Fleisch und Fisch dir überhaupt nicht gut tut – im Gegensatz zu dem, was dir gesagt wird. Der Verzehr von Fleisch und allem, was ein Gesicht und ein Herz gehabt hat, führt nur zu einer physischen Katastrophe im menschlichen Körper. Dazu gehören auch komplexe Energieprobleme, die mit Bewusstseinsfrequenzen zu tun haben, die von entscheidender Bedeutung sind.



Denn die persönliche Frequenz ist es, die uns alle vor negativen Ereignissen in unserem Leben schützt. Natürlich wird diese Tatsache von der Wissenschaft der Erde ignoriert. Wegen der Menge an Problemen und Substanzen in der Nahrung – etwa 95% der Nahrung der Erde sind im wahrsten Sinne des Wortes vergiftet – sollte man sich auch von allem Transgenen – GVO – und allem, was Toxine aller Art, GVO oder gentechnisch veränderte Organismen enthält, fernhalten.

Wenn ein Organismus verändert wurde, verändert er auch deinen Organismus. Als Regel gilt: Wenn du den Namen eines Inhaltsstoffs nicht aussprechen kannst, ist es ein Toxin oder Gift. Ich weiss, dass Bio-Lebensmittel teurer sind, aber das ist, was vorzugsweise konsumiert werden sollte.

Gosia: Gibt es etwas Bestimmtes, das du zum Essen empfiehlst? Ein bestimmter Inhaltsstoff, ein Produkt, das die Frequenz erhöht?

Swaruu: Die Ernährung hängt von den spezifischen Bedürfnissen der einzelnen Körpertypen ab. Deshalb möchte ich Milchprodukte und Eier nicht vollständig herausnehmen. Es sind auch viele Menschen dort auf der Erde in ihrem Verdauungssystem sehr beeinträchtigt, weil sie so viele Jahre lang falsche Dinge und Substanzen, Gifte aus Lebensmitteln, gegessen haben. Daher können sie Nährstoffe nicht so gut aufnehmen wie jemand, der nicht beeinträchtigt ist. Also brauchen sie Nahrungsergänzungsmittel oder Milchprodukte und Eier. Das Cholesterin in den Eiern ist sehr vorteilhaft und es wird helfen, den Bedarf des Körpers an eigenem Cholesterin zu senken.

Gosia: Und was ist mit Zucker?

Swaruu: Zucker ist extrem giftig. Er verursacht wirklich Herzinfarkte und verstopfte Arterien, nicht Fett. Vergiss auch die Kalorien. 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 verwertet, eine Insulinwirkung hervorrufen und der Körper nicht weiss, was er mit so viel Insulin und so viel Zuckertoxizität tun soll.

Um Gewicht zu reduzieren, musst du dich nur von allen Zuckern und Kohlenhydraten fernhalten, besonders von den einfachen. Obwohl es auf der Erde fast unmöglich ist, Zucker und Kohlenhydrate zu vermeiden, wird dein Körper in einen Zustand der Ketose versetzt. Dies ist ein Zustand, in dem es keinen Zucker mehr im Blut gibt und es veranlasst den Körper, nach einer alternativen Energie- oder Kraftstoffquelle zu suchen – deinem Fett.

Aber du musst eine Menge Bohnen und ähnliche Samen mit hohem Protein- und Bierhefegehalt konsumieren, um Muskelabbau zu verhindern. Und du kannst alle Gemüsesorten essen, die du willst. Ich weiss, dass viele Dinge köstlich sind. Iss sie, weil es Teil der Erfahrung ist, dort zu sein, aber in kleinen Mengen. Und andere, wenn sie abnehmen wollen, müssen auf Zucker und Kohlenhydrate verzichten, da schon sehr kleine Mengen dazu führen, dass Körperfett nicht mehr verbrannt wird.

Obst – es bewirkt auch, dass das System aufhört, eigenes Fett zu verbrennen. Doch sein Zucker ist geniessbar, da dein Körper für den Verzehr von Obst konzipiert wurde. Deine Zähne sind dafür geschaffen, in Äpfeln zu schmelgen. Es ist chemisch gesehen nicht derselbe Zucker.

Nahrungsergänzungsmittel, Entgiftung

Nahrungsergänzung – die beste Ergänzung ist Hefe, Bierhefe. Sie ist voller Protein, fast ausschliesslich aus Protein, genauso wie Bohnen, Faberbohnen und alle ähnlichen Samen wie Kichererbsen. Zum Thema Fleisch: Schau dir nur deine Zähne an, schau dir nur dein langes Verdauungssystem an. Ihr seid keine Raubtiere, ihr seid viel besser als das.

Gosia: Richtig! Sollte die Bierhefe dauerhaft eingenommen werden? Und welche weiteren Produkte und Zutaten und Ergänzungen sind empfehlenswert?

Swaruu: Wann immer du willst, besonders wenn du viel Sport machst. Viele Leute denken, dass sie ekelhaft schmeckt. Ich mag sie jedoch. Sie ist reines Protein, reine Gesundheit.

Im Allgemeinen alles, was nicht chemisch ist. Wenn du Vitamine zu dir nimmst, die in einem Labor hergestellt wurden, wird dein Körper sie nicht gut aufnehmen. Wie z.B. Vitamin C. Das im Labor hergestellte Vitamin C ist im Vergleich zum natürlichen Molekül ein Spiegelbild dessen. Selbst wenn es sich also technisch gesehen um Vitamin C handelt, wird dein Organismus es nicht als solches erkennen. Genauso verhält es sich mit all den Pillen und Vitaminbomben, die in einem Labor hergestellt werden, die im Grunde genommen nur zu einem teuren Urin führen.

Gosia: Empfiehlst du Entgiftungsprogramme?

Swaruu: Um das Konzept zu erweitern: Es ist vorteilhaft, z.B. zu fasten oder eine Monodiät mit z.B. Bananen zu machen. Ja, die sind ziemlich gut. Ich habe letzten April eine reine Kokosnuss-Diät gemacht und sie hat mir sehr geholfen.

Gosia: Okay, also erhöht ein insgesamt gesunder Körper die Frequenz, richtig?

Swaruu: Ja, die allgemeine Gesundheit erhöht die Vibration, und wenn du deine Vibration erhöhst und das Fleisch sowie alle Drogen und das Rauchen aufgibst, wird dein Körper auf ein Niveau steigen, auf dem er nicht mehr mit einer Krankheit vereinbar ist. Du wirst nicht mehr oder nur noch selten krank werden.



Worauf den Fokus legen?

Zurück zum Thema Erhöhung deiner Frequenz. Achte auf deine Gedanken. Du musst dir dessen, was du tust und denkst, bewusst sein. Beobachte deine Reaktionen auf das, was in deinem täglichen Leben passiert. Denke daran, dass du mehr von dem, was deine Aufmerksamkeit erregt, bekommen wirst. Konzentriere dich nur auf das, was du willst und was dich glücklich macht und nie auf das, was du nicht willst, da das, was du ablehnst, bestehen bleibt.

Gosia: Bringen wir dazu ein konkretes Beispiel, damit die Menschen sehen, wie sie es anwenden können. In Athen gibt es derzeit verheerende Brände. Viele Menschen sterben bei Bränden oder ertrinken bei der Flucht vor den Bränden. Was sollte ihre Reaktion sein?

Swaruu: Das kommt darauf an, wo du dich gerade befindest. Bist du in Athen oder bist du in Argentinien?

Gosia: Ich weiss es nicht. Sagen wir mal in Paris.

Swaruu: Woher weisst du, dass das passiert? Schaust du dir die Nachrichten an?

Gosia: Ja, und ich lese es 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 – es sei denn, du bist in Athen. Wenn dem so ist, greif dir einen Eimer mit Wasser und hilf. Wenn du in Paris bist, nimm es wahr, aber lass dich nicht zu sehr davon berühren. Das ist kein Mangel an Empathie, sondern Logik und Selbstbeherrschung. Auch du bist in der Matrix; Ereignisse treten auf, um eine emotionale Reaktion in dir auszulösen. Für dich in deiner Welt geschieht es nur auf einem Bildschirm. Es betrifft dich nicht.

Du weisst von den Bränden in Athen, aber weisst du auch von den Menschen, die in Vietnam wegen des starken Regens und all der Sturzfluten sterben? Es ist ein reales Ereignis, das im Moment stattfindet, kein leeres Beispiel.

Gosia: Nein, davon wusste ich nichts.

Swaruu: Also hat es dich auch nicht betroffen. Du kannst ihnen sowieso nicht helfen. Wisse darüber Bescheid, lerne daraus.

Gosia: Was kann man daraus lernen?

Swaruu: Es ist in erster Linie da, damit du weisst, was du in deiner persönlichen Welt nicht haben und erleben willst.

Gosia: Ich verstehe. Okay, wir haben über die Ernährungsweise gesprochen. Vielleicht sprechen wir jetzt über Sport, Meditationspraktiken wie Reiki, Yoga, Tai Chi etc. Sind sie alle gut für unsere Frequenz und kannst du uns bitte eine gute Meditationspraxis nennen?

Swaruu: Du musst lernen, dir selbst zu vertrauen, dass du weisst, welche Dinge für dich am erhebendsten sind. Die Dinge, die dich am meisten glücklich machen. Die Liste der Dinge, die du tun kannst, um deine Frequenz zu erhöhen, ist praktisch endlos.

Gosia: Was, wenn das Fernsehen jemanden glücklich macht oder das Ausgehen, um zu trinken?

Swaruu: Das wird die Person nur scheinbar glücklich machen und dies wird so lange anhalten, wie die Wirkung hält. Dann wird ein schrecklicher Frequenzabfall die Folge sein, der aufgrund von Schuldgefühlen und schlicht und einfach Übelkeit niedrig bleibt.

Was du tun musst, ist, Dinge zu ändern, von denen du weisst, dass sie dich davon abhalten, deine Frequenz zu erhöhen. Das bedeutet, dass du im Allgemeinen eine Änderung des Lebensstils vornehmen musst.

Das Beste, was du tun kannst, ist, Musik zu hören. Musik wird dich in Richtung der Stimmung und der Gefühle der hohen Frequenz, die du willst, bringen. Es ist eines der besten und effektivsten Werkzeuge, die wir alle haben.

Beweg dich auch viel. Das stimuliert den ganzen Körper, setzt Endorphine in deinem Gehirn frei, die dir ein sehr gutes Gefühl geben. Du musst regelmässig trainieren, um es zu einem Teil deines Tagesablaufs, als Konstante deines Lebens zu machen.

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 Leuten zusammen sein, von denen du weisst, dass sie sehr positiv sind und so deine Stimmung und Frequenz erhöhen. Halte dich von denen fern, von denen du weisst, dass sie für dich destruktiv sind, von denen, die dich krank, traurig fühlen lassen oder die negative Gefühle und unerwünschte Reaktionen auslösen.

Gosia: Dies ist ein Problem mit Familienmitgliedern, wie z.B. Eltern oder Geschwistern, die immer wissen, auf welche Knöpfe sie drücken müssen.

Swaruu: Mit Familienmitgliedern ist es am schwierigsten umzugehen, wenn du versuchst, die

hohe Frequenz aufrechtzuerhalten, da sie immer wissen, wie man sich mit dir anlegt. Und anscheinend ist es in vielen Familien auch die Regel, dass sie dein Selbstwertgefühl zunichte machen wollen.

Kristalle

Hol dir auch Kristalle. Sie halten eine sehr hohe Frequenz. Sei so weit wie möglich in der Nähe von Kristallen. Trage einen um den Hals, in der Tasche, lege den Kristall nachts unter dein Kissen. Sei nie weit weg von einem oder mehreren. Lerne alles über Kristalle und benutze den passenden für den jeweiligen Anlass. Sie funktionieren und das sehr gut. Ich, Swaruu, benutze sie die ganze Zeit. Jetzt zum Beispiel trage ich eine Halskette und Ohrringe aus Lapislazuli.

Gosia: Warum wirken Kristalle?

Swaruu: Kristalle sind eindimensionale Wesen. Sie sind bewusst. Sie sind es einfach. Sie können nichts in Frage stellen. Sie halten eine Frequenz der reinen Existenz aufrecht. Sie haben ein aurisches Feld, das sehr stark ist. Wenn du also eine eigene Frequenz hast, addiert sie sich zu deren – nach dem Prinzip der konstruktiven Interferenz, die deine Gesamtfrequenz erhöht. Sie werden auch widerspiegeln, was sie erhalten. Behandle sie also mit Respekt und viel Liebe und sie werden es dir enorm erweitert zurückgeben.

Gosia: Gibt es irgendeinen bestimmten Kristall, den du empfiehlst?



Swaruu: Sie sind alle gut, aber einige sind für bestimmte Aufgaben effizienter als andere. Diejenigen, die ich empfehle, sind die der Amethyst-Familie.

Der transparente Quarz sorgt dafür, dass du dich konzentrieren und klar denken kannst. Violetter Amethyst wird dein aurisches Feld erweitern und deine Frequenzen des höheren Kontakts mit der Quelle und damit der höheren Weisheit erhöhen. Grüner Amethyst wird dich in einer Frequenz halten, die die Gesundheit im Allgemeinen fördert. Der Rosenquarz wird dich in völliger Harmonie mit einer sehr herzbasierter Energie wie Liebe halten. Sie halten viel Liebe in

sich.

Obwohl ich sie alle liebe, ist mein persönlicher Favorit Lapislazuli – sowohl der blaue auf der Erde als auch der schwarze und rote Lapislazuli, die nicht auf der Erde zu finden sind. Aber ich erwähne sie trotzdem. Der blaue ist mein Favorit, weil er dein gesamtes Bewusstsein erhöht und dich mit der Quelle verbindet. Es erweitert auch deine übersinnlichen Kräfte und hält dich in einer stabilen, sehr hohen Frequenz der Harmonie. Ich bin nie weit weg von einem Stück Lapislazuli.

Kreativität

Um fortzufahren – alles, was dich inspiriert, künstlerisch zu sein, zu erschaffen, wird deine Frequenz erhöhen: Malerei, Skulpturen machen, Musik, basteln, reparieren. Sie sind alle wunderbar dafür.

Düfte

Du kannst auch Düfte und deren so genannte ätherische Öle verwenden. Sie wirken auch Wunder für dich. Deine Nase ist mit deinen Gedächtnissystemen verbunden. Sie wecken gute Erinnerungen und reinigen den Ort, an dem du dich befindest. Gib nachts etwas davon auf dein Kissen und du wirst wunderbar schlafen.



Wasser

Wasser – z.B. schwimmen, duschen, absichtlich im Regen spazieren gehen, das Meer, ein Wasserfall. Sie alle werden deine Frequenz erhöhen, denn Wasser hat eine sehr hohe Frequenz, sehr nah an der Quelle. Es wird deine Frequenz sehr stark erhöhen.

Achtsamkeit

Beobachte, worauf du dich in deinem Leben konzentrierst, sei sehr aufmerksam gegenüber deinen Gedanken. Merke, wann du negative hast und warum. Achte darauf, was du beim Aufenthalt aussen siehst. Sind es schöne Dinge oder sind es negative Dinge? Versuche, dir die Dinge anzusehen, die dir ein gutes Gefühl geben.

Vergiss nicht 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 selbstbeobachtend. Kenne dich selbst, um zu erkennen, was dich glücklich macht und was nicht. Du musst in der Lage sein zu sehen, was in deinem Leben oder sogar in deinem Tag nicht stimmt, was dir in dem einen oder anderen Moment nicht so gut gefällt.

Wenn du negative Gedanken hast, wersetze dich ihnen nicht, sonst bleiben sie länger. Wenn etwas deine Frequenz durcheinandergebracht hat, wenn du eine Reaktion hattest, von der du dir gewünscht hättest, dass du sie nicht hast, dann mach einfach weiter. Wende dich dem zu, was dich glücklich macht. Mach dir keine Sorgen, werde nicht wütend auf dich selbst, weil du völlig schlecht reagiert hast. Mach einfach weiter. Es ist normal und wir alle haben diese Momente – sowohl in 3D als auch in 5D.

Gosia: Du sagtest, geh weg von deinen Familienmitgliedern, die dich triggern. Ich dachte, der Schlüssel ist, den Trigger zu überwinden, und nicht, sich von ihnen fernzuhalten – den Trigger zu löschen.

Swaruu: Auch wenn es schwierig ist, das zu tun, ist es manchmal der einzige Weg. Aber das bedeutet nicht, dass man nicht stark genug sein kann, um auch in der Nähe von negativen Menschen in hoher Frequenz zu bleiben. Ich nehme an, dass du den Trigger nicht überwinden kannst, da er dein ganzes Leben lang bei dir war. Doch wenn du es kannst, umso besser. Aber wenn du die Trigger nicht überwinden kannst, gib dir nicht die Schuld und mach weiter oder vermeide die Ursache des Triggers.



Meditation

Gosia: Die Leute fragen mich nach Meditationstechniken. Kannst du irgendwelche Empfehlungen geben?

Swaruu: Meditationstechniken – Ich kann keine Namen nennen, weil ich sie nicht kenne. Ich kenne nur taygetanische Methoden, keine Namen der irdischen Techniken.

Gosia: Bitte teil sie uns mit! Wie meditiert ihr? Wie verbindet ihr euch 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. Du musst die Regeln befolgen, sonst funktioniert es nicht, wie es heisst.

In Taygeta wird dir von Kleinkind an Meditation beigebracht – einfach nur still zu sein, wenn du das Bedürfnis dazu hast, wenn du dich ausserhalb deines Zentrums fühlst. Du musst nicht in einer Lotusposition sein, das ist ein Erdenkonzept. Begib dich einfach in eine so bequeme Lage wie möglich, aber am besten nicht ganz im Liegen, da du einschlafen könntest. Dein Körper muss den Unterschied zwischen Schlafzeit und Absicht und Meditationszeit spüren. Dann setze Musik ein, wenn du welche hast. Wenn du, so wie ich, auf einem Schiff bist, ist es besonders nützlich, Kopfhörer zu verwenden, die deine ganzen Ohren abdecken, da sie dir helfen, dich von all den ständig vorhandenen Umgebungsgeräuschen zu isolieren, die sehr ablenken. Konzentriere dich auf die Musik, die hilft, das Denken zu stoppen.

Meditiere auch mit Kristallen, einer in jeder Hand, Lapislazuli oder Amethyst auf dem Bereich deines dritten Auges (mit einem Stirnband). Dies hilft dir, dich auf den Bereich deines dritten Auges auf deiner Stirn zu konzentrieren. Es öffnet auch deine Sinne und all deine übersinnlichen Fähigkeiten.

Wir meditieren, indem wir den Verstand zum Schweigen bringen. Doch das ist für uns Taygetaner kein Problem, denn wir alle meditieren, seit wir klein waren. Den Verstand zum Schweigen zu bringen, ist also nichts, was ich aus der Sicht der menschlichen Notwendigkeit wirklich beschreiben kann. Auf jeder Hand ein Kristall, der Rücken gerade – das hängt von jeder Person ab und man entspannt sich einfach und schaltet den Verstand ab wie mit einem Schalter.

Geniesse einfach deine Zeit dort. Normalerweise sind es 40 Minuten bis zu einer Stunde und es fühlt sich an, als hättest du etwa drei Stunden geschlafen – sehr energierauffrischend. Ich schätze, der grösste Unterschied ist unsere Fähigkeit, den Verstand fast sofort zum Schweigen zu bringen.

Gosia: Helfen Mantras oder Atemtechniken?

Swaruu: Wir verwenden keine Mantras. Das ist ein Erdenkonzept. Atemtechniken haben das Ziel, den Verstand zum Schweigen zu bringen. Konzentriere dich auf deine Atmung. Ja, tu es. Aber das tun wir nicht. Wir verwenden Musik, sanfte Entspannungsmusik oder Umgebungsgeräusche wie Wasser, Meer, Wasserfall oder Regen.

Sexuelle Beziehungen

Gosia: Okay, jetzt eine etwas heikle Frage. Senkt der Sex mit mehreren Partnern deine

Frequenz?

Swaruu: Aus der Perspektive der durchschnittlichen Frequenz, die wir hier haben, senkt das unsere Frequenz immer noch deutlich ab – sogar innerhalb des taygetanischen hohen Frequenzbereichs, den wir im Vergleich zum menschlichen Frequenzbereich haben.

Wir tun das nicht – mehrere Partner – denn es ist ein Energieaustausch, der dich ein Leben lang beeinflusst. Man schafft eine Bindung an den anderen Menschen, so dass Sex hier eine sehr heikle Entscheidung ist – vor allem für Frauen, aus Fortpflanzungsgründen ebenso wie hier, wie du weisst. Wir können einfach nicht empfehlen, mehrere Partner zu haben.

Es ist besser, daran zu arbeiten, einen guten zu bekommen. Nicht, weil es eine Sünde ist oder weil es moralisch falsch ist. Nein, nein! Aus deiner isolierten Sicht kannst du keine falschen Entscheidungen treffen. Du kannst alles tun, aber nicht alles ist gut für dich.

Erhöhung der Frequenz bei Kindern

Gosia: Okay Swaruuu, eine letzte Frage zur Anhebung der Frequenz und dann lasse ich dich gehen. Wie erhöht man die Frequenz seiner Kinder, wenn sie aufwachsen – abgesehen davon, dass man ihnen kein Fleisch gibt? Denn es ist eine Sache, zu wissen, was man für sich selbst tun soll, eine andere Sache, seine Kinder in einer hohen Frequenz zu grosszuziehen.

Swaruu: Glücklich zu sein bedeutet, eine hohe Frequenz zu haben. Es ist wirklich so einfach. Mache sie glücklich, gib ihnen, was sie brauchen, nicht, was du oder die Gesellschaft denken, was sie brauchen. Also keine vorgeschriebenen Ballettstunden und dergleichen, nur weil du eine frustrierte Frau bist, die ihren Tanztraum nie wahr werden liess.

Es geht darum, was die Kinder wollen, nicht darum, was du denkst, was sie brauchen. Gemeint sind nicht nur materielle Dinge, sondern auch Interessen und Freiheit des Denkens und Handelns. Lebe nicht durch sie, du bist du und hast dein Leben. Respektiere ihres und ihre Interessen.

Gosia: Okay Swaruu, vielen Dank für all diese wunderbaren Tipps, wie wir unsere Frequenz erhöhen können. Nochmals vielen Dank.

Swaruu: Ich danke dir, Gosia. Und denk daran: Sei einfach glücklich!