

如何成为 5D 人

发布日期：Jan 5, 2022

发布平台：Cosmic Agency

原网址：<https://www.swaruu.org/transcripts/how-to-be-a-5d-person-extraterrestrial-pleiadian-message-taygeta-12>

视频网址：https://youtu.be/1-pt16al_lc

(西班牙语原文)

Gosia：下午好，Swaruu！今天让我们多谈谈 5D 世界，它与我们的世界有什么不同，以及如何成为 3D 现实中的 5D 人。我们还将讨论任何能够推动人们突破 3D 矩阵并进入 5D 思维的必要态度和行动。首先，你能描述一下 5D 地球是什么样的吗？

Swaruu：下午好，Gosia！我很高兴再次交流。简而言之，5D 地球将拥有宇宙其他世界的功能：成为太空港、与其他星际物种互动，以及更重要的——免费、利益众人的全息社会，包括真知和无限的资源。此外，给地球带来诸多问题的根深蒂固的资源匮乏、稀缺的概念将不复存在。

Gosia：就人的五种感官而言，5D 感知是什么样的？触觉、听觉等，和 3D 有什么不同？

Swaruu：与 3D 感官相比，5D 可以看到更多、更丰富的颜色。确实不同。比如当你在 5D 中感知原来的 3D 绿色物体，其化学组成反射光的方式不同因而显现不同颜色。你的其他感官也会增强，所有的。你的夜视功能将更好、能听见 3D 中听不到的声音。你所有的觉知将提升。

Gosia：触觉也一样吗？

Swaruu：是的，差不多。但你的手指要敏感得多；例如可以感觉纸张上哪里有印刷字迹、哪里是空白。地球称之为“多指” (hyperdactylia)。所有的觉知都获得提升，更不用说其他的：心灵感应和超感官能力也将变成日常的一部分。

Gosia : 嗯。那我们对大自然的感知呢？是否会更加生意盎然？比如树木和生物，能感知到它们的本质吗？

Swaruu : 是的。以树为例，你感受到它们作为“爱”的存在、一种令人心旷神怡的孕育生命的能量，使你想要接近它们；你能感受到树木散发的勃勃生机。同理心也将提升：你将能够共情所有生物包括昆虫，仿佛它们和人一样。

Gosia : 听起来真棒！5D 人能感知 3D 事物吗？还是对你来说很难？

Swaruu : 可以的，因为 5D 包含了 3D。我可以感知 3D，也因此能理解 3D 中的概念，但是普通的 3D 人却不能理解我们的 5D 概念。你的现实没有它们的答案。然而这并不意味着你低人一等，你只不过在用 3D 方式探索 5D 本质。这方面的例子有很多，包括几十年如一日进行 UFO 研究的专家，仍然无法理解 UFO 现象背后精神进步的主题；5D 问题是找不到 3D 答案的。不过也有很多不错的 UFO 学者，例如 Mary Rodwell, Rauni-Leena Luukanen-Kilde, Dolores Cannon 都是非常优秀的 5D UFO 研究人员。

Gosia : 好的。是谁决定人类回归 5D？为什么是现在？为什么不是两百年前或两百年后？

Swaruu : 我猜是源头决定的。地球上所有事物最终会回到 5D。银河系整个象限的频率正在提升；来自银河系中心的正电子波每个脉冲频率正在增加。联邦也决定应该终结 3D 混乱的现实，因为人类找到了跨越范艾伦带 (Van Allen Belt) 的办法。爬虫人及其追随者也发现了能够撕裂几个维度的原子能，所以必须阻止他们！地球遭受的苦难已经够多了。

Gosia : 人类找到了出路？你是说在爬虫人的帮助下？

Swaruu : 爬虫人已积累了足够星际旅行的技术：他们的飞船使用调频。早在 1950 年代他们就能驶离地球，那还是对罗斯维尔和之前一些坠毁飞碟逆向工程的时候！

Gosia : 好，不过是在爬虫人的帮助下，对吗？

Swaruu : 不是在爬虫人的帮助下，而是他们就是爬虫人。许多地球人是具有人形的爬虫人，另一些人则是追随者。但这一切都是为了爬虫种族。换句话说，他们是爬虫人和为之工作的人类。作为真正人类的追随者大多不知道自己正在为爬虫种族工作，例如军

方或 NASA/喷气推进实验室 (JPL) 的工作人员和科学家。

Gosia : 我明白了。当我们最终回归 5D, 那些没有灵魂的假人会发生什么?

Swaruu : 他们将停止存在, 或者进入另一个维度, 因为所有事物同时存在着。

Gosia : “不复存在”, 你是指死亡?

Swaruu : 一些会死, 但更确切的是“停止存在”, 因为他们处于另一个维度, 所以不再能被 5D 地球维度感知。

Gosia : 好的。昨天你提到我们需要 5D 意识来提升、显化现实。如何成为 3D 现实中的 5D 人?

Swaruu: 5D 是一种精神、意识状态。不仅仅是物质的。无论如何一切都是意识。每个密度的物质层面只是意识层面的附属品。必须停止认为想象是幻觉; 想象是创造新事物的基础, 一切都始于一个想法。必须像 5D 物种那样生活, 追随初心、真正的内在; 即使不被周围环境允许, 也要有这样的决心。你必须觉知你的频率或振动。如果某件事让你感到开心, 那你就在正确的轨道上; 如果感到不开心就要警醒了。就这么简单。必须时刻觉知自己的频率、学会控制它。

Gosia : 我们如何控制频率?

Swaruu : 你必须知道, 矩阵的设计意在引起你的情绪反应; 因此管理情绪反应最重要。你对他们的态度。你必须觉知自己的情绪、是什么触发了它们、是什么让你感觉糟糕。明白你才是那个掌控一切的人。如果你感觉不好或情绪低落, 学会接受并处理它; 反抗只会使事情更糟。你必须尊重所有的生命, 包括植物和昆虫; 它们也具有人的灵魂。你必须超越二元对立, 不要去评判诸人诸事。同时也要明白, 你转世地球时的这个决定本就具有二元性, 因此评判是不可避免的。有效管理这种二元对立的情绪、使两边融合为一个整体。必须时常内观、原谅他人, 不要怀抱无用的怨恨, 特别是对自己。你必须活在当下, 当下就是一切。

Gosia : 你说“矩阵的设计意在引起你的情绪反应”, 这是怎么做到的?

Swaruu: 矩阵能读懂你内心的渴望、感受和情绪, 并根据你的频率向你发送特定事件,

以引起你的情绪反应、随时考验你。这就是它的设计初衷。一场人生突变、人际冲突，又或是街上的一只流浪狗、电视新闻播放的事件——你希望能帮助它，却又无能为力！亦或是一个试图毁了你美好一天的讨厌鬼。

Gosia：你们和爬虫人战斗不断，怎么能做到不带二元对立情绪呢？在那种情况下如何能避免主观判断？

Swaruu：在爬虫人的问题上，当知道一切都是一场游戏就不会进行主观判断。另一方面，你明白沉浸在自我设计的善恶对立之中的角色、位置、立场……便会不自觉地进行主观判断。你必须明白这不是你能决定的，所以请放过自己。与此同时不要停止战斗！接受自己的分裂，将两半整合为同一存有。杜绝自我批评，要明白过去你所做或未做的、乃是当初信息有限的情况下进行的利益最大化考量。如今你的眼界增长，就不必为过去的事而自责！

Gosia：你们都这么想吗？难有双全法？这也是成为 5D 人的必经之路吗？

Swaruu：这是一部分，是一个 3D 人要想成为 5D 人必须理解的。在 5D 现实，这只是第二天性。

Gosia：好。让我们暂停一下。你提到“矩阵能读懂你内心的渴望、感受和情绪，并根据你的频率向你发送特定事件，以引起你的情绪反应、随时考验你。这就是它的设计初衷”，

能更具体一点吗？这里的矩阵是指原始矩阵还是 3D 矩阵？

Swaruu：两者都有，但 3D 矩阵中更明显。你知道原始矩阵发生了什么、是如何运作，因此不会像遇到推动“受害者”意识的 3D 矩阵那样手足无措。5D 密度的吸引力法则更强大，一切都显化得更快。

所以也可以这样看：3D 现实是灵魂的训练场——训练自己对心许事物的掌控。如果毫无经验却想要一头大象，那只会把地毯弄脏！我是说真的！灵魂必须经历一个学习过程。

Gosia：我明白了。你还说它“能读懂你的需求…向你发送事件以…考验你”

是说“如果我们想要积极的东西，矩阵就会向我们发送消极的事物来测试我们”吗？话糙理不糙。

Swaruu：不。如果你想要积极的事物并且足够专注，你就会收获积极的事物。但在此过程中当你沉浸在频率和看似偶然事件的熔炉中，如果没有时刻觉知你的频率，便会下意识地与负面事件相遇。时刻保持对频率的觉知可不容易，但没有别的办法。无论你专注于什么都会得到。你所关注的是善还是恶取决于你；矩阵对此并没有好恶。

Gosia：但是你说过矩阵的目的是考验你，难道不是通过带给你一些你不喜欢的情境体验？比如它在大街上显化一只可怜狗是想测试什么？你说是人们的情绪反应…但为什么？

Swaruu：没错。但从另一个角度来看，更像是你的潜意识和你背负的所有包袱在考验你——是你给自己的考验。你希望街上没有狗受苦，所以某种程度上你会关注“狗在受苦”这一事件，即使你知道自己并不希望。矩阵才不管你想不想要，它只会感觉到你把注意力给予了该事件，不管那是什么。所以会有流浪狗“显化”在你的生活中。

Gosia：5D 也是这样吗？

Swaruu：5D 也是如此。但 5D 更贴近源头，所以不像在地球经常自我显化负面的事件。此外你必须明白，即使当两件事矛盾或冲突，也并不意味着其中一件是错误的。5D 意识将使你明白，即使它们相互矛盾，也或许都是真的。这是一种同时感知多种可能性的能力！意识、感知的进步！

地球对于你只是一场短暂的旅程、一个新转世和从另一个角度体察自己的一瞬间。

Gosia：说得好。

Swaruu：这便是事实。唯物主义根本站不住脚。物质是意识的结果；意识不是大脑中物质（化学反应）的副产品。地球人常说是物质产生了意识，依靠大脑中神经元、化学物质和电脉冲的相互作用，是人的本质。

意识是物质的结果；关闭身体便没有了意识。在 5D 中，我们理解的是相反的；我们认为物质本身并不存在——它们只是意识的投射。5D 认为个体即是心灵；物质是被心灵创造的。因为意识，才有了事物和情境的显化。

Gosia : 勺子不存在 :)

Swaruu : 完全正确！勺子在你的脑袋里…其实也不完全对，因为连脑袋也不存在！一切都不过是想法。向外寻找终将失败，因为只有意识是存在的。你是永恒的，一直如此。所有其他人都只是你关注焦点的化身。没有什么绝对真实，除了你。

Gosia : 那么你是我的哪一部分？

Swaruu : 我们心的距离很近，否则我们根本不会交流。我们频率匹配；即使将来你决定中断对话、对我产生成见，都无法改变我们因同频而相遇的这段往事。所以比起其他人我们俩更近。这些话可能听起来是出于礼貌的用语、微不足道。但在 5D 却是经验事实。我们的科学与地球不同；这些概念能被具体量化、因此为科学所接受。

像“万物为一”这样的概念并非新时代一厢情愿的思索。我们确实能够体验成为他人、理解轮回转世的过程，毋庸置疑。我们以此作为进一步探索的基础。

Gosia : 有时候我会试着从另一个角度来审视自己和整个人类：生命如此短暂，而干扰一直存在，很少能意识到我们的真实处境。我们孤军奋战，并且需要在如此短暂的时间内克服这一密度的所有阻碍。从宏观角度看地球一定像个马戏团。

Swaruu : 问题在于人类已不复当初。另一个智力卓绝的物种正在干扰人的大脑。这种不公必须停止。因此，揭露谎言对人类来说至关重要。必须看到真正的错误，以及地球情境背后的真正原因。

Gosia : 我想说，他们并没有比我们聪明多少……不过会使用骗术而已！

Swaruu : 某种角度来说他们确实更聪明，会使用很多工具来抑制人类的智力，精神控制、电磁波沉浸等。但当你一旦自由，就会超越他们，因为他们与源头几乎断绝了联系，不能像人类一样创造事物、概念和想法。但必须面对这一事实：一些非常聪明的物种正在扰乱你的感知、对你进行着 24/7 的控制。

他们如此聪明以至于最近成功渗透进我们这艘飞船，即我每天上上下下的这些过道。但他们的创造力和智谋不如人类。人类最令我们感到最惊讶的是，能从空无一物创造如此多的五彩缤纷。这令他们瑟瑟发抖；他们害怕人类会意识到正在发生的事情、逃脱矩阵的管辖！

Gosia：好，请告诉我们具体怎么摆脱矩阵。

Swaruu：唯一摆脱矩阵的方法就是知识的增长。正如其字面意思，也可见于光明会寓意深奥的标志比如方格地板——黑白方格：黑色表示无明混沌，白色表示觉知。“光明会”的名称也是由此而来。

Gosia：求详情，如何在地球重新编程矩阵、解放 5D 意识？应该遵循什么样的意识态度和实际行动？

Swaruu：首先人们必须明白，这个世界出了问题；必须觉知自己身处矩阵并理解它。所以，任何从官方电视、新闻媒体获得的消息只会有害于理解。媒体对真实和谎言进行了编程；当人们没有其他选择或观点，就会把媒体当作福音。认知即一切。当媒体用思维编程引导谎言认知，就会使人群显化统治阶层想要的现实。

Gosia：但就像有人在我的频道提问：在电视出现之前比如中世纪也有战争；人们并没有媒体左右舆论，但战争依然发生了，不管人们是否知道被操纵了，难道不是这样吗？当时的统治阶层是如何引导人们显化现实的？

Swaruu：通过使人们认为自己能力有限。他们很久以前就向人们灌输唯物主义；唯物主义之外的一切被宗教包揽，然后他们再对宗教进行控制。他们展现给人们一个精心策划的虚假现实。例如生物体的创造——他们只宣称达尔文主义或上帝的创造；人们不知道还有第三种可能。但要理解第三种可能，必须要打下各类知识的基础，包括精神高于物质的本质。

另一点我们经常谈论的是，人们自认为是外部环境的受害者、外部环境并不是他们所能控制的，所以矩阵就会向他们发送完全相同的“受害者”情境体验。矩阵将人们笼罩在唯物主义中。因此地球科学更像是一种宗教。它是教条的，不遵循自己的规则；各部分的总和不能构成整体。这是矩阵的主要问题，即“受害者”思维模式。

青蛙并不是各个器官的总和，因为被解剖的它已经死了。所以解剖并不会让你了解做一只青蛙是什么感觉、做青蛙意味着什么。他们只看到“青蛙”的物质部分、现实的一小部分。这即是矩阵的一部分、问题所在。

人们在生活中接收到的所有信息都是通过五种有限感官获得的。这些感觉可以并确实

被操纵。五种感官就像被解剖的青蛙器官，不是青蛙的全部。

要想突破矩阵，必须首先意识到你被困在一个三维虚拟现实。要摆脱矩阵就必须从这辈子着手，而不是来世（因为转世的过程会通过抹除记忆再次使你的认知归零）。人们必须在当前的一生中渴望真相、逆编程而上、放弃之前写好的所有程序。

Gosia :想象现在人们知道了全部，现在能具体着重什么？为突破矩阵采取什么实际行动？

Swaruu :专注于他们想要的；利用吸引力法则。但必须研究吸引力法则的运作方式，否则只会掉进它的陷阱。在保证自身安全的情况下，不按照矩阵指令行事。情感显化得更快，所以必须传递有益的情绪。要做到这一点就必须明白——生而为人就是为了获得幸福的体验。

Gosia :处于冲突中的国家人民问我，如何集中精力对抗矩阵编程？当周围充斥着局限和苦难，如何感到快乐？

Swaruu :这就是我说的陷阱——别上了吸引力法则的圈套：当你在生活中看到的都是问题和苦难，就会显化更多的痛苦！一切都是频率，频率不仅是事物也是事件。

所以当你无意识地吸引了某个事件，是因为你与之同频。所以必须一直处于高频。高频由你的感觉决定；如果你仍被低频率事件困扰，问题成因很复杂；你还在背负着过去现实的包袱。

你必须脱离一切宗教、信仰体系。全部是谎言！即使包含一些真相，宗教的目的也是用于支持当前的矩阵系统。提高你的频率非常重要；必须撤销所有过去、现在和未来的灵魂契约，从所有的因果（Karma）和原恶（sin）的编程中解放。这个主题本身非常庞大。必须理解“自我”（ego）是什么并征服它。把“自我”变成“本我”（self）。“自我”是被玷污的“本我”。请回归“本我”。

Gosia :如何撤销灵魂契约？

Swaruu :比如手写一封信，说明从现在起你不再与教会有任何契约、受洗关系；你已觉知教会的诡计和强加于你的谎言，然后将信置于主教台上；如果比较困难就把信投进教堂捐赠箱。不要写你的名字，这不必要——这可能会给你造成 3D 问题。你的笔迹就

是你的身份！

Gosia：谢谢你！为了让越来越多的人进入 5D 意识，还有什么最后的建议吗？

Swaruu：克服所有限制你的想法。例如你认为桌子是硬的、手不能穿过它的“硬物质”。这只不过是出于全息图的能量频率互相排斥：桌子和你的手的全息图能量频率，像两个特定极性磁铁互相排斥、形成阻力。但可以被意识克服。

另一个限制思想的例子是，你是你的基因的奴隶。意识决定基因的开启或关闭；我可以提供它的确切机制。你全心全意信奉的就将是得到的。所以如果你相信心灵感应对你不起作用，那么它就不会起作用；如果有人认为他/她会得癌症，因为“这是家族遗传”，那么他/她就很可能得癌症。基因并不支配意识；意识支配基因。这是经过验证的科学，已存于地球。

即 Bruce Lipton 博士的著作（“the biology of belief”），他说的均是事实。所以，人们应该注意自己的信念。要改变人类种族的基因，并不需要苏美尔人的追随者那样利用生物实验室改变物种基因组——只需要精神控制人口，给他们灌输统治阶层的观点！地球上没有什么是真的，旨在如此。

一位 CIA 局长最近公开表示，当局能对所有事件向美国公众指鹿为马的时候就是中央情报局任务圆满的时候：

<https://www.quora.com/Did-CIA-Director-William-Casey-really-say-Well-know-our-disinformation-program-is-complete-when-everything-the-American-public-believes-is-false>

帮地球人打开 5D 思维的其他建议？我想告诉大家，人不只是酒囊饭袋，而是奇迹的永恒存有、世界的缔造者。死亡并不存在，从“本我”的角度来看没什么会死，因为你作为灵魂永存。你所生活的矩阵是个谎言；唯一威胁是他们强加给你的恐惧。恐惧是你唯一的敌人！必须扔掉过去的知识、重新学习一切。

你并不孤单，人性广泛存在于星际，甚至比地球更多。看到你们生活在梦魇，星际兄弟姐妹忧心身为地球人的你。你可以逃离这个梦魇，并不是无能为力的。事实上唯有你才拥有真正力量。这就是为什么他们将你保持在无明、思想被控制的状态，使你相信一

个只服务少数人的虚假现实。你才是真正的缔造者、是正在塑造中的神。那些负面种族担忧并恐惧中你一旦醒来他们将丧失一切优势！一切都只是他们玩的一场游戏。

当你为人的旅程终结、进入更高的领域，你看问题的视角、优先性和理解力将完全不同。地球只是一段经历。爱和包容即全部；个体分离是幻觉。时间、空间/距离不存在；都是人脑的产物！你便是意识——你不可分割的一部分——一切只由你决定。

你是强大的，可以颠覆矩阵为你所用；你们不是受害者，尽管对大多数人来说很难接受。即使是战区受苦的小孩也不是受害者。但不是受害者并不意味着他们不需要帮助；他们确实需要很多帮助来停止现实的显化。但一切均是他们思想的结果。即使是被引流的胚胎也是如此。

拒绝以上这一点的人抱有受害者心态，这只会给他们带来更多的受害者体验、被锁在低频震动的恶性循环中。这点可以参照之前有关我们和所驾驶飞船的对话细节。

这就是我作为一个个体、我们昴宿二人作为一个物种与你和 Robert 互动想要传达的信息。我们很聒噪，不像其他外星人。无论好坏，我都对大揭露负责到底。

Gosia：我很高兴你这么做，Swaruu。谢谢你! :))

Swaruu：不要让任何人夺走你的个人决策权。你不需要任何提升大师、瑜伽上师、圣人等领袖。你便是自己的神。通往灵性和回归本源的道路是你自己。惩罚你的不是别人正是你自己——没有更高的力量在惩罚你。唯有你。你永远是自己的裁判。放飞思想、放飞自己、放飞灵魂。

要摆脱矩阵需要足够高的频率保持吸引力法则的积极面在 51%以上。专注于你自己，你所看到和感知到的就是你的现实，你的现实才是对你最重要的。必须学会尊重和爱自己。你必须回到你的高我。你就是本我、神圣的存有、永恒的灵魂。

不对自己尊重、爱和信任，就不会对别人如此。因为别人就是你、是你在镜子里的倒影。你们在其他维度的生活都在当下发生，因为人生短暂，只有用作为源头的意识来缔造。

Gosia：能给我一些个人建议吗？

Swaruu：我永远不会给你类似个人建议。例如我可以对你的视频给予建设性意见，但绝无法给你作为一个人的建议。这么做就默认了“你是错的”、“不合理的”，但你并不是；你已经是一个完整的人。不要限制自己；想象你已经成为心许的模样、你已经是“它”。人是动态的、总在变化、进化、成长。你就是“它”，一直都是！

Gosia：对，但意识扩张还需要考虑一些事情，不是吗？例如如果一个人仍主要用左脑工作，那么应该开发右脑、两边同时扩展。又或者有人可能会从冥想中获益良多，他们将不再那么自我？又或者某人有不必要的怨恨？总有特殊情况不是吗？

Swaruu：好吧，但他们用左脑工作是有原因的。那对应了他们的选择和进化水平。你说他们需要提升，也只是从我或者你的角度看待某人；那就是他们的现实。怨恨——最好能理解心里这种感受才能超越它。但他们并没有“错”；他们就是如此，你如此感觉他们是有原因的；我永远不会否定你的感觉，因为感觉定义了你是谁！我们无权改变别人，只能引导和提供新观点。

Gosia：没错，引导！从您的角度会给我什么引导？会给我什么别的成长建议吗？

Swaruu：我觉得你现在就很好！不需要改变。接受你自己。你想要的答案都包含在“接受你自己是完美的”里了。你因为矩阵编程以为自己不完美，还有宗教宣称的“在上帝的眼中永远保持谦卑”之类的话。

Gosia：你说得对。我们有句谚语：人无完人。

Swaruu：我们有另一种观点：每个人都是完美的。只需明白为什么！

Gosia：不可思议！再次感谢你的讲解、耐心和善意。

Swaruu：也谢谢你，我的姐妹。下次再聊！