

## **„Umwandlung der Form“**

Die Arkturianer durch Suzanne, **27.08.2013**,  
<http://suzanneliephd.blogspot.de/>  
Übersetzung: SHANA, <http://www.torindiegalaxien.de/>



Ich begann meinen Tag, indem ich eine wunderbare Mitteilung von Dr. Bruce Lipton las: „Ein Kosmischer Witz, den die Wissenschaftler selbst ins Rollen gebracht haben.“ Wie ich es oft mache, bitte ich die Arkturianer mit dabei zu helfen, den tieferen Sinn dieser Mitteilung in einer Weise zu verstehen, in der ich es in mein tägliches Leben integrieren könnte. Unten ist nun die Mitteilung, die ich bekam:

### ***Unsere Lieben Aufsteigenden!***

Eure Körper wandeln sich auf einer zellularen Ebene um, um mit einer höheren Frequenz der Wirklichkeit mitzuschwingen. Deshalb erinnert ihr euch daran, eine höhere Frequenz der energetischen Wirklichkeit gemeinsam mit eurer physischen Realität zu erkennen.

Wenn ihr eine höhere Frequenz der Wirklichkeit wahrnehmt, passt sich euer Körper solange der Resonanz dieser Wirklichkeit an, wie ihr sie wahrnehmen könnt. Wann auch immer ihr ein höheres Energiefeld der Wirklichkeit erlebt, passt sich euer Körper jener Frequenz der Wahrnehmung an.

Ihr habt gelernt zu glauben, dass nur die physische Realität **WIRKLICH** ist und dass jede andere Version/Frequenz der Realität eine **„Ausgeburt der Phantasie“** ist. Aber euer Körper glaubt an euch, nicht an das, worauf ihr programmiert seid. Deshalb, sobald ihr beginnt diese höheren Frequenzen der Wirklichkeit wahrzunehmen, auch wenn es nur für ein paar Sekunden ist, senden die Wahrnehmungen eine Information an euren Körper. Dann beginnt euer Körper, sich dieser Version der Wirklichkeit anzupassen.

### ***Der neue Normal-Zustand***

Es gibt eine innere Schwelle von **„Normal“**, die auf eure Wahrnehmungen beruht. Wenn ihr euch z. B. von einer sehr kalten Umgebung in eine sehr warme Umgebung bewegt, wird euer Körper im Laufe der Zeit erkennen, dass eure äußere Welt sich in der Temperatur verändert hat und das Innenleben eures Körpers beginnt sich einer wärmeren Welt anzupassen.

Ein weiteres Beispiel ist eure Körper-Anpassung an eine zunehmend verschmutzte Welt. Die Luftverschmutzung würde eine große Reaktion in eurem Körper schaffen, aber jetzt habt ihr euch zum größten Teil ~ leider ~ dieser schlechten Luftqualität angepasst. In der gleichen Weise werdet ihr euch einer höheren Frequenz der Wirklichkeit anpassen. Während ihr jetzt in der Lage seid eine höhere Frequenz des Bewusstseins zu halten, in der Meditation oder in einer kreativen Tätigkeit, wird sich euer Körper, je mehr ihr meditiert und euer Leben mit Kreativität füllt, sich einer höheren Resonanz von „**primären Zustand des Bewusstseins**“ anpassen.

Ihr habt beispielsweise gelernt, dass das Beta-Wellen-Bewusstsein total auf die externe(*holographische Matrix*)-Welt als eure reale Welt fokussiert ist. Wenn ihr jedoch immer wieder daran denkt, wenn ihr euer Tag beginnt, euer Alpha-Wellen-Bewusstsein durch Meditation, angenehme Übungen und/oder Kreativität zu kalibrieren, beginnt euer wahrnehmbarer Bereich sich auf eine höhere Resonanz eurer Umgebung zu konzentrieren.

Die Basis-Resonanz eures Bewusstseins hebt eure erweiterten Fähigkeiten der Hellsichtigkeit und Hellhörigkeit an, und beginnt die gewöhnlichen physischen Sinne des Sehens und Hörens zu erweitern. Darüber hinaus dehnen sich eure erweiterten Kräfte wie Telepathie und Empathie natürlich in eurem Leben aus, die ihr integriert. Zusätzlich vermitteln euch eure Wahrnehmungen von Geruch und Geschmack größere Informationen über die Nahrung, die euer Körper zur Umwandlung benötigt.

### ***Glauben an eure höheren Wahrnehmungen***

Wenn ihr daran „**glaubt**“, was eure höhere Wahrnehmung und eure physischen Empfindungen mitteilen, verstärkt ihr die Veränderungen, die innerhalb eures Erdengefäßes auf einer zellularen und molekularen Ebene geschehen. In eurer dreidimensionalen Realität wurdet ihr trainiert zu glauben, dass euer Körper etwas war, über das ihr wenig Kontrolle hättet. Ja, ihr könnt wählen in eine Richtung zu schauen, es gibt verschiedene Aktionen und Verhaltensweisen, aber euer Körper war immer ein Geheimnis, der gesund oder krank aus eigenem Antrieb war.

Während ihr fortfahrt zu erwachen, begann ihr zu erkennen, wieviel Einfluss eure Gedanken und Emotionen auf die Gesundheit Wohlergehen eures physischen Gefäßes hatten. Euch wurde bewusst, wie sich euer Körper anfühlt, wenn ihr deprimiert oder besorgt und wie er sich anfühlt, wenn ihr glücklich und voller Freude ward.

Wenn ihr euch entscheidet, euer Bewusstsein ständig hochzuhalten, könnt ihr Blitze aus der vierten und fünften Dimension wahrnehmen. Diese flüchtigen Wahrnehmungen der höheren Welten helfen euch zu erkennen, dass die Frequenzen der Wirklichkeit die ihr wählt wahrzunehmen, die Wirklichkeit ist, die ihr lebt. Darüber hinaus richtet die ruhige Anerkennung dieser Beobachtungen eures Körpers darauf, die Frequenz auf zellulärer und molekularer Ebene zu akzeptieren.

Erlaubt gleichzeitig eurem Glaubenssystem die Tatsache vollständig zu umarmen, dass ihr in Resonanz mit einer höheren Frequenz seid, so werden eure Wahrnehmungen höhere Frequenzen der Wirklichkeit suchen. Eure Wahrnehmung wird beispielsweise auch die Aura eines jeden Menschen, Pflanze und Tier wahrnehmen. Sobald ihr die vier-/fünfdimensionale Aura in eurer alltäglichen Wahrnehmung einschließt, aktiviert ihr weiter eure höheren Wahrnehmungen.

Ihr werdet in der Lage sein, die höheren Frequenzen wahrzunehmen, sobald ihr euer Bewusstsein zu den Alpha-Wellen und darüber hinaus kalibriert. Ihr tragt noch ein Gefäß der physischen Erde und seid mit allen Herausforderungen einer dreidimensionalen Welt beschäftigt. Genießt diese Zeiten im „**Physischen**“, denn ihr werdet sie mehr vermissen, als ihr denkt.

### ***Aktivierung eurer höheren Wahrnehmungen***

Während ihr eure höheren Wahrnehmungen weiterhin aktiviert, wird eure Erfahrung mit der „Wirklichkeit“ in die mehrdimensionalen Felder der fünften Dimension ausgedehnt. Viele sind noch auf ihre dreidimensionalen Wahrnehmungen ausgerichtet, so werden sie ihre Entwicklung durch die Wahrnehmung der vierdimensionalen Welt der Auren beginnen.

Andererseits haben eure Lichtarbeiter jene Wahrnehmungen stabilisiert und gehen zur bewussten täglichen Wahrnehmung der fünfdimensionalen Resonanz über, die jetzt in eurem täglichen Bewusstsein wahrnehmbar ist. Wir sagen „tägliches Bewusstsein“, weil die meisten von euch ein tägliches Bewusstsein haben, das zum größten Teil in Alpha-Wellen ist.

Mit dem erhöhten inneren Gespür für das Alpha-Wellen-Bewusstsein werdet ihr schnell erkennen, wenn Negativität euer Herz oder Verstand betritt. Wenn euer Bewusstsein, und damit eure Wahrnehmung der dritten/vierten Dimension zurückkehren, werdet ihr leicht das Gefühl von Dichte identifizieren. erinnert euch bitte daran, dass ihr noch euer Erdengefäß tragt, egal wie verändert ihr seid. Also müsst ihr Rechnungen bezahlen, im Verkehr fahren und euer Haus reinigen, oder welche Aufgabe auch immer, die eure Resonanz senkt.

### ***Überwacht euren Zustand des Bewusstseins***

Es ist wichtig zu erkennen, wenn euer Bewusstsein gesunken ist, da euer wahrnehmungs-Feld in Kürze folgen wird, ebenso wie eure Reaktionen auf das Leben. Wenn euer Bewusstsein wieder steigt und ihr es mit eurer neuen erweiterten Wirklichkeit neu kalibriert, werden eure Gefühle von Freude, Liebe und Hoffnung zurückkehren. Dann könnt ihr leichter an der flackernden fünfdimensionalen Wirklichkeit teilnehmen, weil ihr die schwindenden Schleier der Illusion der dritten Dimension durchdringt.

Wenn ihr die Wahrnehmungen und Gefühle eurer neuen Wirklichkeit erfahrt, könnt ihr bewusst eure höhere Wahrnehmung dazu verwenden, um euch mehr Informationen über eure physische **und** höhere Frequenz-Umgebung zu holen. Solange ihr euer Erdengefäß tragt, werdet ihr auch eure physische Realität wahrnehmen können, außer, wenn ihr mit den höheren Theta- oder Delta-Wellen-Bewusstsein mitschwingt.

Erinnert euch daran, dass euer Gehirn zu eurem Verstand kalibriert werden muss, und euer Verstand zu eurem Kosmischen Verstand. Sonst werdet ihr auf euer veraltetes 3D-Computer-Gehirn reagieren. erinnert euch auch daran, euer physisches Herz mit eurem Höheren Herz zu verbinden, damit ihr eure erweiterten Wahrnehmungen mit Weisheit, Kraft und Liebe eurer dreifältigen Flamme integrieren könnt.

Wenn ihr eure physische Form mit dem Herz und Verstand eures Lichtkörpers vereinigt, könnt ihr wählen, euch einfach auf die Liebe zu konzentrieren und alle Konzepte, Gedanken und Gefühle ängstlicher Natur freigegeben. Ihr seid nicht mehr auf euer physisches Erdengefäß beschränkt, aber die Illusionen der physischen Welt können euch vergessen lassen, mit eurem mehrdimensionalen **SELBST** Verbindung aufzunehmen.

### ***Neugestaltung Eures Lebens***

Ihr beginnt euer Leben durch das Trainieren von euch selbst umzuformen, um konstant euren Bewusstseinszustand zu Alpha-Wellen und darüber hinaus zu gestalten. Während euer höherer Bewusstseinszustand **normal** wird, werden eure erweiterten Wahrnehmungen normal, eure Emotionen ruhiger, liebevolle Annahme wird normal und euer mehrdimensionales Denken wird normal.

Wenn mehrdimensionales Denken normal ist, werdet ihr ein vorübergehendes Abgleiten in das Denken des 3D-Bewusstseins als eine kurze Reise ins Physische wahrnehmen, von

dem ihr leicht zurückkehren könnt. Ihr erinnert euch, dass euer physischer Körper und physische Realität eure Verbindung zu Gaia, eurer Mutter Erde ist, der ihr das Versprechen der Partnerschaft im Aufstieg gegeben habt.

Mit einem festen Gefühl der Partnerschaft mit Gaia wird die dritte Dimension nicht mehr die niedrigere Frequenz sein, die euch Probleme bereitet, sondern die Wirklichkeit, für die ihr euch freiwillig gemeldet habt, sie zu betreten. Mit der Erinnerung daran, dass ihr eure gegenwärtige Inkarnation wähltet, könnt ihr wählen, in der höheren Frequenz der Wirklichkeit zu **leben** und in die physische Welt **gehen um zu arbeiten und euren Geburts-Vertrag zu erfüllen**.

Mit dem Wissen, dass ihr eure Realität wähltet und schriebt und gegenwärtig schreibt, ist in eurem eigenen Skript kein Raum für ein Opfer. erinnert euch bitte daran, dass ihr eure Lektionen wähltet, um zu erfahren, was notwendig ist, um eure irdische Mission zu erfüllen, vielleicht müsst ihr eurem **SELBST** bedingungslos verzeihen für die Wahl eurer Herausforderungen.

Mit dem vollen Bewusstsein eurer mehrdimensionalen Natur, sind die höheren Frequenzen der Wirklichkeit immer eine Wahl. Ihr tragt diese Wahl durch die Kalibrierung eures Bewusstseins auf die Frequenz der Wirklichkeit, die ihr erleben wollt. Mit anderen Worten ~ ihr **versucht nicht mehr aufzusteigen**.

### **Eure Macht er Wahl**

Ihr könnt wählen in dem Wissen, dass ihr **aufgestiegen seid** und euer primärer Bewusstseinszustand nicht mehr auf die physische Ebene beschränkt wird. Weil euch jedoch dieses Selbst-Verständnis neu ist, werdet ihr wahrscheinlich viele temporäre Ausflüge in die Herausforderungen der dreidimensionalen Erde haben. erinnert euch aber bitte daran, sofort euer Bewusstsein zurück zu den Alpha-Wellen und darüber hinaus anzupassen.

### **Seid geduldig mit euch Selbst, liebt und verzeiht euch selbst.**

Ihr seid große mehrdimensionale Wesen, die sich freiwillig gemeldet haben, sich in die Tiefen der Illusionen zu begeben, um allen Wesen auf dem Planeten Erde zu unterstützen. Was ihr in eurem Universum macht, ist einzigartig, weil ihr einem aufsteigenden Planeten und seinen Bewohnern helft, ohne physische Zerstörung in die fünfte Dimension aufzusteigen. erinnert euch auch daran, zu jenen liebevoll zu sein, die wählen nicht am Aufstiegs-Prozess teilzunehmen.

Ihr habt diese Inkarnation eingenommen, um über den Aufstieg zu lernen, aber sie begehren noch weitere Inkarnationen auf der physischen Ebene. Aufstieg ist eine Wahl, und nicht alle von Gaias Menschen treffen diese Wahl. Allerdings sind sie sehr gewachsen, indem sie eine Inkarnation in Gaias Zeit der Umwandlung einnahmen. Gebt deshalb jegliches Urteil darüber frei, was andere tun sollten.

Konzentriert euch auf eure eigene Wahl und auf jene, die eine ähnliche Erfahrung gewählt haben. Gebt auch das Konzept von Zeit frei. Zeit ist eine Illusion der dritten/vierten Dimension. Wenn ihr euch darauf konzentriert „**wenn es passieren wird**“, senkt ihr euer Bewusstsein in den Bereich der Zeit.

### **Leben im JETZT**

**Lebt jeden Moment im JETZT**. Wenn ihr nicht wisst, wie ihr das machen solltet, schaut euch eure Haustiere, die Pflanzen, den Himmel, die Erde oder einen Pool mit Wasser an. Die fünfte Dimension und darüber hinaus ist frei von Zeit. Also geschieht alle Erfahrung innerhalb des **JETZT des EINEN**. Wir wissen, dass dieses Konzept nicht vom 3D-Denken verstanden werden kann. Macht daher einen langen Spaziergang in der Natur, ohne

Armbanduhr, fahrt mit eurem Fahrrad, macht Joga, malt ein Bild, spielt ein Lied, geht in ein Konzert, usw., usw....

Wenn ihr euch mit Kreativität beschäftigt, wird euer Gefühl von Zeit verzerrt und ihr bewegt euch darin im **JETZT**. Wenn ihr im **JETZT** lebt, schwingt ihr mit den höheren Frequenzen der Wirklichkeit mit. Glücklicherweise wird sich eure Kreativität sehr ausdehnen, während ihr mit eurer Reise zurück zu eurem **SELBST** weitermacht. In der Tat werdet ihr euer Leben mit jedem eurer Gedanken und Emotionen bewusst schaffen.

Erinnert euch deshalb daran, der Meister eurer Gedanken und Emotionen zu sein. Eure Gedanken und Emotionen schaffen und gehen auf euren Bewusstseinszustand zurück. Es ist eine Sache, die fünfte Dimension wahrzunehmen und sie sogar zu besuchen. Es ist eine andere Sache, **ALLE** Gewohnheiten dreidimensionaler Gedanken und Emotionen freizugeben, damit ihr in jener Resonanz bleiben könnt.

Als ihr ein Baby wart und lerntet zu gehen, seid ihr nicht zornig geworden, wenn ihr gefallen seid. Ihr seid einfach aufgestanden und habt es wieder versucht. Schließlich wurde euer Krabbeln ersetzt mit Gehen und auch Laufen. Geht in euer Göttliches Kind, das diese Geduld mit sich selbst hat und entdeckt das Wunder der Kindheit, eine erweiterte Version der Wirklichkeit zu erforschen.

***Wir sind jetzt bei Euch,***  
Die Arkturianer