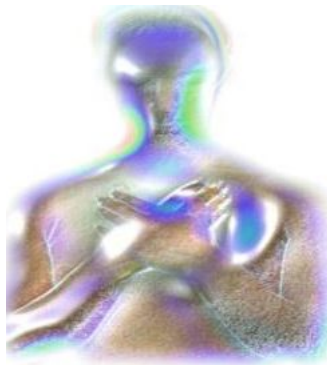




## *„Euer fünfdimensionales SELBST erinnern“*



*Wir, die Arkturianer, sind in diesem JETZT in euer Bewusstsein gekommen, um euch an eure eigene innere Kraft zu erinnern. Wir wissen, dass es für viele von euch eine schwierige Situation war, einen Erdenkörper anzunehmen, um beim persönlichen und planetarischen Aufstieg zu helfen.*

*Ihr habt euch freiwillig gemeldet, vor allem für den Planeten Erde, dessen Seele als Gaia bekannt ist, um die Menschen zu informieren, die noch nicht wissen, dass auch sie eine Seelenssenz haben, die in völliger Übereinstimmung mit Gaia ist.*

*Eines der Dinge, die alle unsere Freiwilligen auf der Erde studiert haben, bevor sie ihre Mission für die Erde begonnen haben, war, wie sie in der Lage sein sollten zu handeln, zu denken und zu werden: ein Mensch der dritten Dimension. Viele von euch, die sich entscheiden werden, diese Botschaft zu lesen, gehören zu denen, die diese Entscheidung getroffen haben.*

*Ihr erinnert euch vielleicht sogar daran, diese Wahl getroffen zu haben, aber wahrscheinlich nur in euren Träumen, Meditationen und/oder Erinnerungen an Zuhause. Deshalb möchten wir euch helfen, euch an euer fünfdimensionales Zuhause und an die fünfdimensionalen Formen zu erinnern.*

*Wir wissen, dass die meisten von euch irgendwann oder sehr häufig in ihre fünfdimensionale Heimatwelt oder euer Raumschiff zurückgekehrt sind. Diese Besuche treten gewöhnlich auf, wenn euer Bewusstsein mit Beta-Wellen und besonders mit Theta-Wellen-Bewusstseinszuständen in Resonanz tritt.*

*Ihr könnt diese Erfahrungen zunächst im Schlaf oder in tiefer Meditation machen. Tatsächlich bitten wir, die Arkturianer, euch einen Moment Zeit zu nehmen, um tief ins Innere zu gehen, um zu sehen, ob ihr euch an eure interdimensionalen Erfahrungen*

*Hi, hier spricht Sue. Die Arkturianer wollen, dass ich meine Erfahrungen mit euch teile. Deshalb will ich hier [damit] beginnen. Erstens, während ich meinem Bewusstsein erlaube, ruhig in eine höhere Frequenz zu schweben, spüre ich, wie sich mein Kopf zurückbewegt, um in einer Linie mit meiner Wirbelsäule zu sein.*

*Dann ist das erste, woran ich mich bei meinem fünfdimensionalen SELBST erinnerte, dass meine Wirbelsäule natürlich ausgerichtet ist und jeder Wirbel ruhig auf dem anderen sitzt, von der Basis meiner Wirbelsäule bis in mein Gehirn.*

*Jetzt, da mein Nacken und Kopf mit meiner Wirbelsäule übereinstimmen, entspannt sich mein Nacken, um meinen Kopf dabei zu unterstützen, sanft auf meinen Schultern zu ruhen. Diese Erfahrung erinnert mich daran, wie sich meine Schultern nach oben bewegen und mein Nacken nach vorne bewegt, sobald ich Stress verspüre. Wie oft habe ich nicht auf meinen Körper gehört?*

*Jetzt spüre ich, wie schwierig es ist, mich daran zu erinnern, meinen Kopf zurück zu halten, damit die Energien leichter aus meiner Kundalini in die höheren Chakren aufsteigen können. Ich kann jetzt spüren, wie ich mich sofort entspanne, sobald mein Kopf sanft in Ausrichtung auf meine Wirbelsäule und alle meine Chakren bewegt wird.*

#### *DIE ARKTURIANER SPRECHEN*

*Wenn du dich tief entspannst, fallen deine Schultern auf natürliche Weise ab, so dass dein Kopf sich ausruht und dein Herz sich öffnen kann. Unsere vielen tapferen Freiwilligen, die ein Erdenkörper in eurem JETZT besitzen, werden durch diese Erinnerung sehr unterstützt.*

*Während ihr euch durch euer tägliches Leben in der dritten Dimension der Erde bewegt, ist es sehr leicht, zu vergessen, WER ihr wirklich seid und WARUM ihr euch entschieden habt, die Form eines drei-/vierdimensionalen Körpers anzunehmen.*

*Wir erwähnen euren vierdimensionalen Astralkörper, weil ihr über diese Frequenz eures mehrdimensionalen SELBST eure ersten interdimensionalen Erfahrungen machen werdet.*

*Tatsächlich haben viele von euch wahrscheinlich schon ihre ersten Erfahrungen gemacht, aber ihr habt es vergessen. Zum Beispiel war es Suzilles Erfahrung, dass sie etwas gefunden hat, was sie vor Jahren geschrieben hat, was höherdimensionale Erfahrungen dokumentiert, die sie in diesem JETZT macht.*

*„Wie kann das sein?“ hören wir euch fragen.*

*Der Grund, warum eure höherdimensionalen Erfahrungen und Erinnerungen oft in eurem dreidimensionalen Verstand verloren gehen, liegt darin, dass die Resonanz einer fünfdimensionalen Erfahrung zu hoch ist, als dass euer dreidimensionales Gehirn sie behalten könnte.*

*Deshalb habt ihr vielleicht eine höhere Dimensionserfahrung, vergesst sie aber in sehr kurzer Zeit, als ob sie nie passiert wäre.*

*Zeit ist auch deshalb ein Problem, weil euer drei-/vierdimensionales Gehirn oft zu langsam ist, um alle Eingaben der fünften Dimension zu erfassen, zu archivieren und zu pflegen. Diese Situation liegt darin begründet, dass die fünfte Dimension zu hohe und zu schnelle Frequenzen sind, als dass die neuronalen Muster eures dreidimensionalen*

Gehirns sie erhalten könnten.

Aus diesem Grund bitten wir euch, dass ihr euch erinnert, eure Botschaften durch Aufschreiben, Eintippen oder Sprechen in ein Aufnahmegerät zu dokumentieren. Erinnert euch bitte, diese Botschaften alle mit einem Datum zu versehen, da euer dreidimensionales Gehirn besser verstehen kann, was in einer dreidimensionalen Sequenz angelegt ist.

Wir Arkturianer werden in Bezug auf unsere obige Aussage näher darauf eingehen. Wir lassen Suzille diese Nachrichten aufschreiben, damit ihr sie auch empfangen und/oder ausdrucken könnt.

Dann findet ihr sie vielleicht eines Tages und lest diese „neuen Botschaften von den Arkturianern.“ Deshalb schlagen wir vor, dass ihr euch auch erinnert, **IMMER** jede interdimensionale Botschaft, die ihr jemals von irgendeiner eurer höherdimensionalen Ausdrücke des SELBST empfangt, dokumentiert.

**JA**, ihr **ALLE** habt höherdimensionale Ausdrücke eures SELBST. Ihr braucht euch dieses höherdimensionale SELBST **NICHT** zu verdienen, aber es wird euch sehr helfen, wenn ihr dokumentiert, was ihr von dieser Anleitung erhalten habt.

Dann seid ihr vielleicht überrascht, wenn eines Tages ein „altes Journal“ aus unbekanntem Gründen aus dem Regal fällt oder eine „alte Botschaft“ irgendwie auf eurem Computer auftaucht. Das passiert, wenn ihr darauf achtet, dass ihr euch die 3D-Zeit nehmt, um diese Botschaft, dieses Bild, diese Kommunikation zu lesen, weil es für euch zum **JETZT** geworden ist, euch an das zu erinnern, was ihr einmal erhalten - **ABER VERGESSEN** – habt.

Das wahre, multidimensionale SELBST zu vergessen, ist allgemein verbreitet. Es ist ebenso verbreitet, die vielen Botschaften und Erinnerungen zu vergessen, die euer höherdimensionaler Aspekt des SELBST in eurem 3D-Gedächtnis zurückgelassen hat.

Tatsächlich ist dieses Vergessen bei unseren tapferen Kriegerern, die einen Erdenkörper angenommen haben, um der lieben Gaia zu helfen, **SEHR** häufig anzutreffen. In der Tat, wie ihr alle wisst, in welchem Gebiet oder Land ihr euch auch immer befindet, dieses **JETZT** ist inmitten von „etwas“.

Es fällt euch vielleicht schwer, euch zu erinnern, zu verstehen und/oder diese inneren Botschaften mitzuteilen, weil - wie wir zuvor sagten - es ist sehr oft schwierig für euer dreidimensionales Gehirn, eine höherdimensionale Botschaft zu erinnern und zu behalten.

Diese Situation ist ähnlich derjenigen, wenn ihr auf einer Party seid und euren alten Freund von vor vielen Jahren seht. Ihr würdet euch an ihn erinnern, wenn ihr in eurem physischen Leben viel Zeit miteinander verbracht habt.

Wenn ihr ihn jedoch nur ein- oder zweimal während eines Ereignisses getroffen habt, das euch keine Freude war oder von dem ihr abgelenkt wurdet, erinnert ihr euch vielleicht nicht an ihn. Das Geheimnis ist, dass es ein starkes Engramm in eurem Gehirn gibt, wenn ihr eure Aufmerksamkeit stark fokussiert auf etwas oder jemand.

(Engramm - Substantiv - eine hypothetische, permanente Änderung im Gehirn, die die Existenz von Gedächtnis oder einer Gedächtnisspur begründet.)

*Der Begriff „hypothetisch permanent“ besagt, dass verschiedene Menschen in der Lage sein werden, eine bewusste Verbindung zu diesem Engramm aufrechtzuerhalten, andere jedoch nicht. Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, etwas zu sehen, das schon vor langer Zeit geschrieben, gedruckt oder dokumentiert wurde, was nicht mehr in ihrem aktuellen Gedächtnis ist.*

*Wenn es darum geht, eure höherdimensionalen Raumschiffe wahrzunehmen, werden einige Menschen in der Lage sein, die Erinnerung an diese Sichtung aufrechtzuerhalten, während andere dies nicht tun. Aber je öfter ihr diese Erfahrung macht, desto wahrscheinlicher ist es, dass ihr euch daran erinnern werdet.*

*Auch wenn es euch erschreckt, ein Raumschiff zu sehen, werdet ihr es wahrscheinlich aus eurem Gedächtnis verdrängen, um euch selbst zu schützen. Auf der anderen Seite, wenn ihr die Erfahrung haben wollt, eines unserer vielen Raumschiffe bewusst wahrzunehmen, könnt ihr diese Erfahrung machen und auch länger im Gedächtnis behalten.*

*Andererseits können neuartige Wahrnehmungen - in diesem Fall die Wahrnehmung eines Raumschiffs - erschreckend sein. In diesem Fall kann es sein, dass die Erinnerung nicht im Gehirn gespeichert bleibt. Ihr habt die Fähigkeit, eurem Gehirn zu sagen, was für euch wichtig ist für die Erinnerung und was ihr lieber vergessen würdet.*

*Wie dem auch sei, die Erinnerung taucht vielleicht nur in eurem vierdimensionalen Bewusstsein auf. Euer vierdimensionales Bewusstsein erscheint oft kurz vor dem Einschlafen oder kurz vor dem Aufwachen. Es erfasst auch kreativere oder neuartige Ereignisse, vor allem, wenn sie ein emotionales Wohlgefühl-Merkmal haben.*

*Erinnerungen haben Emotional-Merkmale. Oft wollt ihr etwas nicht erinnern, wenn es sich schlecht anfühlt. Daher hat diese Erinnerung eine emotionale Markierung „nicht stören“. Andererseits, wenn eine Erinnerung eine Wohlgefühl-Markierung hat, wird es in unserem Gehirn unter „Wohlgefühl-Erfahrung“ gespeichert.*

*Die meisten Menschen haben kein Bewusstsein über ihren Prozess des Heranziehens oder Versteckens von Erinnerungen, aber ihre Emotionen und ihr Emotionalkörper erinnern sie oft daran. Diese Erinnerungen sind bei den „emotionalen Akten“. Also, wenn ihr euch wohlfühlen wollt, kann euer Bewusstsein eine „glückliche Gefühlsakte“ öffnen. Andererseits werden ungelöste negative und/oder beängstigende Erinnerungen auch in eurem Gehirn abgelegt, aber in der „unglücklichen Gefühlsakte“. So wie die glücklichen, positiven, siegreichen Gefühlsakten sehr hilfreich sind, wenn es darum geht, sich aufzumuntern oder sich auf etwas Wichtiges vorzubereiten, können die negativen, beängstigenden Akten unberechenbare emotionale Reaktionen und sogar Beschämung hervorrufen.*

*Aus diesem Grund ist es eine gute Idee, das „Dachgeschoss“ des Gehirns zu säubern, um negative emotionale Erinnerungen zu heilen und zu löschen, sowie „verlorene Edelsteine des Lebens“ zu finden. Glückliche, kraftvolle, erfolgreiche, positive Erinnerungen zu wecken, erinnert euch daran, dass ihr Erfahrungen mit Sieg, Kreativität, Liebe, Ausdauer und mehr gemacht habt.*

*Am besten bewahrt ihr diese positiven Erinnerungen in einer Akte mit leichtem Zugriff auf, sodass ihr sie in euren Emotionalkörper hochziehen könnt, wann immer ihr euch selbst eine Umarmung geben müsst oder den Rücken klopfen müsst.*

*Ihr habt alle erfahren, wie sehr eure Worte und sogar die stillen Einstellungen eure Kommunikation mit anderen beeinflussen. Wir, die Arkturianer, bitten darum, euch daran zu erinnern, wie sehr eure positive, stille Haltung euch hilft, während ihr durch die vielen Veränderungen eures täglichen Lebens geht.*

*Wir, die Arkturianer, möchten uns einen Moment Zeit nehmen für unsere Menschen am Boden, die sich entschieden hatten, in den „aktiven Dienst“ zu gehen, um der lieben Mutter Gaia bei ihren Plänen für den planetarischen Aufstieg zu helfen. Ja, Mutter Gaia hat die gleichen Pläne für den „Planetarischen Aufstieg“ wie viele von euch für den „Persönlichen Aufstieg“.*

*Wir, die Arkturianer, möchten alle unsere fünfdimensionalen Wesen, die zur Zeit einen drei-/vierdimensionalen Körper tragen, daran erinnern, dass sie ihren EIGENEN fünfdimensionalen Ausdruck des SELBST haben.*

*Denkt daran, dass alle Mitglieder der Menschheit, von den niedrigsten bis zu den höchsten Bewusstseinszuständen, multidimensionale Wesen sind, die viele Frequenzen persönlicher und kollektiver Ausdrucksformen des SELBST gehabt haben!*

*Die Frage, die wir euch stellen wollen ist:*

*„Entscheidet ihr euch, ein höherdimensionaler Ausdruck eures multidimensionalen SELBST zu sein?“*

*ODER*

*„Entscheidet ihr euch, ein niederdimensionaler Ausdruck eures multidimensionalen SELBST zu sein?“*

*Ihr tragt jetzt einen dreidimensionalen Erdenkörper, der es erlaubt, euch freudig daran zu erinnern und effektiv über eure Kraft im Inneren zu leben. Oder ihr könntet euch dafür entscheiden, in die Illusion der Verlorenen zu verfallen, die ihr Leben durch die Illusion von Macht ÜBER Andere zu leben.*

*Wir sind uns bewusst, dass diejenigen, die diese Botschaft finden und lesen, sich wahrscheinlich dafür entschieden haben, mit der Kraft im Inneren zu leben, sonst würdet ihr euch nicht dafür entschieden haben, unsere Botschaft zu lesen.*

*Danke! Wir, die Arkturianer, sagen euch ALLEN, die ihr euch entschieden habt, euer Leben über das Operationssystem der "Macht in eurem Selbst" zu leben*

*Wir, die Arkturianer, danken euch und Gaia dankt euch!*

*Wie ihr wisst, gibt es viele, die sich entschieden haben, ihr Leben durch Macht ÜBER Andere zu leben. Sich selbst zu erlauben, Angst oder Wut gegenüber diesen Verlorenen zu bekommen, zieht einen einfach in ihre Realität hinein. Deshalb erinnern wir euch daran, diesen Verlorenen zusätzliche Liebe und Licht zu senden.*

*Wir bitten euch auch, bedingungslose Liebe an diejenigen zu senden, die sich entschieden haben, die „Wächter für Gaia“ zu sein.*

*Tatsächlich sehen wir alle Wächter JETZT, und wir danken euch, den Wächtern für Gaia, für die immensen Beiträge, die ihr geleistet habt, indem ihr euch an euer Fünfdimensionales SELBST erinnert habt - und zu ihm zurückkehrt!*

*Ein Geschenk, das ihr für euren großen Dienst erhalten werdet, ist, dass ihr anfangt, euch an euer wahres, fünfdimensionales SELBST zu erinnern, sowie an euer fünfdimensionales Raumschiff, euer fünfdimensionales Leben und eure fünfdimensionalen Freunde. In der Tat ist es wahrscheinlich, dass viele eurer irdischen Freunde auch fünfdimensional sind, und sie sind auch zu Gaia gekommen, um ihr bei ihrem planetarischen Aufstieg zu helfen.*

*Bevor ihr schlafen geht, während eurer Meditationen, beim Schreiben in euer Tagebuch oder einfach, wenn der Ruf kommt, gebt uns - eurer galaktischen Familie - ein großes Hallo! Es kann sein, dass ihr uns nicht sehen oder gar nicht wahrnehmen könnt.*

*Wir können euch jedoch immer sehen und sind uns unserer tiefen Verbundenheit mit euch ALLEN bewusst!*

*Bis bald auf dem Schiff*



*Eure Arkturianische Familie des Lichts*