



Michael Berstecher

Die 5. Dimension als natürliche, erweiterte Wahrnehmung infolge der bewussten Integration des Unbewussten

Wenn es still wird im Kopf, wenn der Verstand wirklich zum Schweigen gelangt, dann geschieht ein Wunder. Das Wunder des unmittelbaren Gewähr-Seins des jeweiligen Augenblicks. Alles Wahr-Genommene erscheint nun, ohne den Filter des zensierenden Verstandes, ganz unmittelbar in einem zeitlosen ewigen Bewusstseins- bzw. Herzensraum, der wir selbst sind. Ein namenloser, beobachtender Zeuge, der mit dem Beobachteten eins zu sein scheint.

In dieser Einheit, bestehend aus der Ebene der Formen (Materie) und den formlosen Dimensionen des alles durchdringenden beseelten Raums, zwischen dem vermeintlichen Außen und Innen, existiert diese Aufteilung im Erleben nicht mehr. Sind wir wieder EINS mit uns selbst, ganz Welt geworden. Erfahren als ein grenzenloser Beobachter in einem grenzenlosen, kollektiven und lebendigen Bewusstseinsozean der Informationen, Emotionen und Formen. Erschien die Welt vormals als ein von uns getrennter Spiegel, so sind wir nun selbst auch zu diesem Spiegel geworden. Ich bin.

Aus dieser Perspektive verliert der denkende Verstand, das individuelle Ich, sein Monopol. Wird zum Werkzeug und Vehikel für das Unteilbare, welches durch dieses bewusst seine Individualerfahrung macht. Und das Werkzeug des Verstandes dient ihm zur bewussten Projektion. Problematisch wird es jedoch, wenn sich der Verstand mit sich selbst identifiziert. Wenn es nicht mehr still wird im Kopf oder noch nie war. Dann leben wir, auch mit geöffnetem Herzen, gefangen in einer virtuellen Welt der unaufhörlichen Projektionen von Konzepten, Identifikationen und Glaubenssätzen. Diese können auch spirituelle Überschriften tragen.

Augenblicklich scheint der allergrößte Teil der Menschen, unsere Gesellschaften, in diesem „Individualismus“ gefangen zu sein. Wohl mehr noch als in früheren Zeiten. Damit die Menschheit aber wirklich zur bewussten Kollektivwahrnehmung im Einheitsbewusstsein erwacht und die „fünfte Dimension“ nicht nur ein esoterisches Wunschkonzept eines identifizierten Verstandes bleibt, bedarf es, aus meiner Erfahrung, gewisser geistiger und aber auch physischer Grundvoraussetzungen. So ist unser geistiger Entwick(e)lungszustand auch neuronal in unserem Gehirn repräsentiert, dessen „Schaltplan“ durch Meditation unmittelbar positiv beeinflusst werden kann. Unser Gehirn fungiert sozusagen als Schnittstelle zwischen den Schichten des Bewusstseins und der physisch-materiellen Ebene. Und nur durch einen aufgeräumten Schaltplan blickt auch ein klarer, universeller Geist.¹

Eine ganz besondere Bedeutung innerhalb unseres Gehirns fällt, aus dieser Perspektive, der Zirbeldrüse zu. Sie ist auch bekannt als „Drittes Auge“. Tatsächlich synthetisiert die Zirbeldrüse eine ganze Palette sehr wichtiger Hormone und Moleküle wie zum Beispiel das Glückshormon Serotonin oder Melatonin.² Aber auch das wenig bekannte DMT wird von ihr synthetisiert. **DMT** ist nicht nur für die Tiefe unserer Sinneswahrnehmungen von großer Bedeutung. DMT spielt auch in der Welt der Schamanen eine sehr wichtige Rolle und wird dort in Ayahuasca-Zeremonien eingenommen. In hohen Dosen, **die unter idealen Bedingungen auch von der Zirbeldrüse selbst synthetisiert werden können**, trennt es den Vorhang zwischen dem Bewussten und dem noch Un(ter)bewussten. Das sogenannte „Unbewusste“ entpuppt sich dann als jener von uns noch abgespaltene Anteil der Welt, den es bewusst zu integrieren gilt und durch welchen das universelle Bewusstsein seinen permanenten Zugang durch uns erhält. Dieser Weg kann schmerzhaft sein, da das Un(ter)bewusste auch jener Ort ist, an den all unsere noch nicht integrierten und als negativ abgelehnten Anteile von uns hinweg verbannt wurden. Diese sind es, welche den kollektiven Zugang blockieren und zu deren Integration viel Mut und Seelenarbeit nötig sein kann.³

Es gibt aber noch einen weiteren wesentlichen Faktor, der den wenigsten, aus dieser Perspektive, bisher bekannt sein dürfte. Denn die Zirbeldrüse ist auch ein sehr elektrosensitives Organ. In der Natur wird sie durch bestimmte elektromagnetische Frequenzen natürlicher Herkunft harmonisiert. Zu diesen gehören die **Schumann-Resonanzen und die Sferics**, welche beim **atmosphärischen Wettergeschehen entstehen**.⁴ Diese elektromagnetischen Naturfrequenzen liegen in einem ganz bestimmten engen Frequenzfenster, dem sogenannten ELF-Spektrum. ELF steht für „Extremely Low Frequency“ und beschreibt das Frequenzfenster zwischen 3 – 30 Hz. Was nun kaum bekannt sein dürfte und in der Öffentlichkeit nicht diskutiert wird ist, dass auch Mobilfunk, WLAN, Bluetooth etc., aufgrund der technisch umgesetzten Amplitudenmodulation (Pulsung), zusätzlich zur informationsübertragenden Hochfrequenz, innerhalb genau dieses engen Frequenzfensters künstliche elektromagnetische ELF-Impulse senden.⁵

Bereits in den 90er Jahren wurde die synthesehemmende Wirkung solcher unnatürlich beschaffenen Impulse auf die Zirbeldrüse untersucht und **wissenschaftlich nachgewiesen**. Denn man vermutete einen direkten epidemiologischen Zusammenhang zwischen der auffällig höheren Krebsrate (Leukämie) von

Menschen, welche in der unmittelbaren Nähe von Hochspannungsleitungen (50 Hz) leben und dem bei diesen Menschen, in deren Blutbild, festgestellten Melatoninmangel. Melatonin gehört zu den stärksten bekannten Antioxidantien und ist, unter anderem, für die Zellregeneration von sehr großer Bedeutung.⁶

Insbesondere künstliche ELF-Impulse, sowie allgemein eine hohe Luftelektrizität, können auch den Sympathikus des vegetativen Nervensystems überstimulieren. Die **Symptome eines hyperaktiven Sympathikus** sind sehr breit aufgestellt und spiegeln sich in einer Vielzahl heutiger Zivilisationskrankheiten wider. Kommt sein Ruhe- und Erholung spendender Gegenspieler, der Parasympathikus, aufgrund einer Dauerstimulation nicht mehr zum Zuge, entstehen in Folge innere Unruhe, Verspannungen, Dauerstress, Kopfkino, Angst, Wut bis hin zur Panik oder Burnout.⁷

Die durch solche künstlichen Impulse ebenso unterdrückte körpereigene DMT-Synthese führt zu einem umfangreichen Wahrnehmungsverlust und dadurch zu einer nicht-bewusst wahrgenommenen Reduzierung auf den Verstand, wodurch eine wirklich nachhaltige, bewusste Integration des Unbewussten (geistiges Erwachen), aufgrund der heutigen Beinahe-Allgegenwärtigkeit solcher Technologien, kaum möglich erscheint.^{8, 9, 10}

Nun drängt sich die Frage auf, wie wir in dieser Epoche dennoch unser Potenzial frei entfalten können? Aus meiner Erfahrung spielt dabei vor allem ein gut ausbalanciertes vegetatives Nervensystem eine ganz entscheidende Rolle. Denn die Zirbeldrüse ist eine der Schnittstellen zwischen Sympathikus und Parasympathikus. Anbei einige Empfehlungen:

1. Meditation: Ganz besonders hinweisen möchte ich auf eine außergewöhnlich effektive Meditationspraxis, welcher ich die in diesem Text beschriebenen Erfahrungen und Erkenntnisse zu verdanken habe. Den **„Tafeln von Chartres“**. Sie bringen bei regelmäßigem „Training“ die Hemisphären unseres Gehirns messbar zur Synchronisation und entfalten auf diese Weise dessen Potenzial. Auch eine gesunde Zirbeldrüse wird auf diesem Wege sehr stark stimuliert. Durch die Ausschüttung von körpereigenem DMT wird der Verstand allmählich leiser und wir beginnen zu erkennen, wer wir wirklich sind. Ein Weg zu Ganzheit und Herzensfrieden aus Selbst-Erkenntnis durch Gedankenstille.¹

2. Achtsamer Umgang mit Funktechnologien: Die Sendeleistung dieser Geräte nimmt mit zunehmendem räumlichem Abstand schnell ab. Das persönliche Nutzungsverhalten hat also durchaus auch in einer belasteten Gesamtumgebung einen deutlich spürbaren Einfluss auf das eigene, nahe Lebensumfeld. Ganz generell rate ich von der Nutzung dieser Technologien jedoch unbedingt ab. Alternativ kann man sie auch im Flugmodus betreiben. Unbedingt aber während der Meditations- und Schlafzeiten. Damit man dennoch online bleibt, lassen sich die meisten Geräte auch direkt per LAN-Kabel mit dem Router verbinden. Es gibt für die meisten gängigen Laptops, Tablets und Smartphones entsprechende LAN-Adapter. Am Router selbst sollte das WLAN dann natürlich auch deaktiviert sein.

3. Vagusnerv: Wie bereits erwähnt, können insbesondere künstliche ELF-Impulse den Sympathikus unseres vegetativen Nervensystems unmittelbar triggern. Dies kann auch ganz allgemein durch eine erhöhte Lufterlektrizität innerhalb unserer direkten Lebensumgebung geschehen. In der Natur ist die natürliche Lufterlektrizität am Tag höher als in der Nacht. Die aufgehende Sonne schickt uns nicht nur Licht. Sie lädt auch die Atmosphäre elektrostatisch auf. Dies registriert das vegetative Nervensystem (VNS), der Sympathikus lädt sich auf und gibt uns die Energie und Motivation für einen kreativen Tag. Wenn zur Nacht hin die natürliche Lufterlektrizität in der Atmosphäre wieder absinkt, übergibt der Sympathikus seine Aktivität an den Parasympathikus, welcher die Regenerationsphasen (Schlaf, Zellreparatur usw.) des Körpers einleitet und uns ein wohliges, gemütliches Gefühl der Ruhe schenkt.

Nun lädt der Zivilisationsmensch jedoch die Lufterlektrizität seiner Lebensumgebungen, durch drahtlose Funktechnologien, permanent künstlich auf. Was geschieht nun aber mit uns, wenn es für unser vegetatives Nervensystem nicht mehr „Nacht“ wird? Wenn der Sympathikus-Zustand hierdurch zum Dauerzustand wird und die für unsere psychische und physische Balance so wichtigen Erholungsprogramme eines aktiven Parasympathikus ausbleiben? Es ist dann die Rede von einem „hyperaktiven Sympathikus“. Dessen Symptome sind in unseren Gesellschaften global deutlich sichtbar.

Es gibt jedoch **einige einfache Körperübungen**, welche aus der **Polyvagal-Theorie** von Prof. Steven Porges hervorgegangen sind. Einem erweiterten Verständnis des vegetativen Nervensystems. Mit Hilfe dieser Übungen lässt sich der Vagusnerv, welcher auch das parasympathische System repräsentiert, unmittelbar stimulieren. Dies kann uns nicht nur dabei helfen, mit der inzwischen normal gewordenen künstlichen Überstimulierung des Sympathikus klarzukommen, sondern kann auch alte, im Körper abgespeicherte Traumata befreien. Denn ein Trauma kann auch als chronischer Flucht- und Kampfmodus betrachtet werden und diese Modi gehören ebenfalls zum Aufgabengebiet des Sympathikus.

Die Akkupunktur kann hier ein weiteres wertvolles Werkzeug zum Balancieren des VNS sein. Ebenso die Meditation mit den Tafeln von Chartres. Diesen Effekt bewirken übrigens die meisten Meditationspraktiken. Auch die bewusste Atmung stimuliert den Vagusnerv.

4. Mikrobiota: Eine ausgewogene Ernährung ist eine wesentliche Basis für einen gesunden Organismus. Besonders betonen möchte ich den Zustand unserer Mikrobiota, unserer Darm-Mitbewohner. Viele für unseren gesunden Stoffwechsel essenzielle Moleküle werden von diesen für uns synthetisiert und bereitgestellt. Diese **Mikroorganismen kommunizieren teilweise elektromagnetisch** und sind nicht erfreut über das Smartphone in der Hosentasche. Bekommen sie Stress, reagieren sie mit der Ausschüttung von Abwehrgiften, welche uns vielseitig belasten können. Unsere Mitbewohner sind auch in der Lage, über bestimmte Rezeptorzellen im Darm, mit unserem Gehirn zu „telefonieren“. Denn der Darm ist direkt mit dem Vagusnerv verbunden, dessen anderes Ende im zentralen Nervensystem mündet. Einige wenige

Mikrobenstämme, welche auch in frischem, rohem Sauerkraut zu finden sind, synthetisieren den Neurotransmitter GABA für uns, welcher das zentrale Nervensystem beruhigt.

5. Nahrungsergänzungen: Aufgrund der synthesehemmenden Wirkungen künstlicher ELF-Impulse auf die Zirbeldrüse empfiehlt es sich, manche dieser nicht mehr ausreichend synthetisierten Moleküle zusätzlich aufzunehmen. Zum Beispiel das zellschützende Melatonin (nachts), welches auch für eine sehr breite Palette anderer Stoffwechselfunktionen verantwortlich ist. Da die meisten von der Zirbeldrüse synthetisierten Moleküle auf der Basis von Tryptaminen aufgebaut sind, auch DMT, kann man die Zirbeldrüse dahingehend unterstützen und ihr diese Bausteine direkt vor die Füße legen. Ganz besonders bewährt hat sich hier die Pflanze „Griffonia Simplicifolia“ oder abgekürzt: 5-HTP. Fertige Kapseln sind im Internet erhältlich.

6. Ernährung: Abgesehen von ernährungswissenschaftlichen, spirituellen oder ethischen Argumentationen gibt es noch einen weitgehend unbekannten Aspekt, welcher für einen achtsamen Umgang mit tierischen Eiweißen spricht. Unser **Bewusstseinsmolekül DMT** hat nämlich auch einen körpereigenen Gegenspieler. Ein Enzym (MAO), welches dafür sorgt, dass wir nicht zu viel DMT im Blut haben können. Dieses Enzym wird vom Körper auch eingesetzt, um bestimmte Giftstoffe abzubauen, welche beim Verstoffwechseln von tierischen Eiweißen entstehen. Entsprechend viel MAO stellt der Körper bei Menschen bereit, die regelmäßig solche Eiweiße konsumieren. Hierdurch verbleibt aber auch deren DMT-Pegel im Keller.

7. Bewegung: Damit unser Körper auch als Instrumentarium für den lebendigen Fluss der Lebensenergie durchlässig und somit widerstandsfähig bleibt, sollten alle Meridiane und Nerven deblockiert sein. Traumata führen zu einer Erstarrung im körperinternen Fluss der Lebensenergie. Solche seelisch begründeten Altlasten manifestieren sich sowohl im Energiesystem des energetischen Körpers (Meridiane) wie auch im Nervensystem des physischen Körpers in Form von Blockaden an analoger Stelle. Durch entsprechende Bewegungsmaßnahmen lassen sich viele dieser Blockaden von der physischen Ebene her auflösen. Mein persönlicher Favorit ist Tai-Chi, weil hier alle drei Ebenen in Form einer Bewegungsmeditation zusammenkommen. Bewusstsein, Energie und Physis. Aber auch Yoga, Tanz und vieles mehr kann sehr lösend wirken. Hinweise, wie man den Körper von innen über das Nervensystem entspannt, finden sich unter Punkt 3.

8. Detox / Fasten: Ein durch Schwermetalle oder Umweltgifte belasteter Organismus kommt schnell an die Grenzen seiner Regenerationsfähigkeit. In der Umweltmedizin ist, im Zusammenhang mit der Exposition durch künstliche elektromagnetische Felder, die Rede vom **oxidativen Zellstress**. Dieser kann aber auch durch eine Zellbelastung mit Schwermetallen, Umweltgiften oder Medikamenten verursacht werden. Oxidativer Zellstress führt auch zu einer Stimulation des Sympathikus. Deswegen empfehle ich unbedingt entsprechende, professionell durchgeführte Detox-Programme und Darmreinigungen.

Auch Fasten entgiftet die Zellen, fördert die Regeneration des Immunsystems, regt das Nervenwachstum im Gehirn an, wirkt entzündungshemmend und regeneriert Leber, Darm, die Mikrobiota und vieles mehr.

9. Herz / Liebe: Ein wirklich [offenes Herz hat ein bis zu 100-mal stärkeres magnetisches Feld als unser Gehirn](#). Somit bietet es auch ein hervorragendes Schutzschild vor äußeren elektromagnetischen Einflüssen. Indem wir den Vagusnerv gezielt stimulieren, können wir damit auch eine spontane Herzöffnung im VNS herbeiführen. Denn solange sich ein Mensch in einem ihm nicht bewussten chronischen Sympathikusmodus (Flucht) befindet, bietet das Nervensystem gar nicht die physischen Grundvoraussetzungen für ein wirkliches Ankommen und „sich öffnen“ der Seele im Körper.

10. Verbundenheit: Die innere Verbindung mit anderen offenen Herzen ist vermutlich das stärkste Feld im gesamten Universum.

Und nun möchte ich jedem Leser noch den Besuch eines echten Funklochs ans Herz legen. Dort, wo die zarten Naturfrequenzen noch biologisch „sichtbar“ sind. Natürlich ohne Handy in der Tasche. Diejenigen, welche innerlich schon sehr gut aufgeräumt sind und auch ihren Organismus gut vorbereitet haben, können dort eine erstaunliche Entdeckung machen und ihr unmittelbar „gewahr-sein“ der – „fünften Dimension“.

Mit herzlichem Gruß

Michael Berstecher

PS: Ich habe zu einigen der angesprochenen Themen auch detaillierte Schriften und ein Video erstellt. Die entsprechenden Links (Downloads) sind in den nachfolgenden Quellenangaben zu finden.

Video: Natürliche und künstliche ELF-Pulsung im Hörvergleich



Begleittext zum Video: [Download](#)

Quellen / Downloads:

- [1] Die Tafeln von Chartres / Ein Geist- und Gehirntaining ins Kollektivbewusstsein
- [2] On the Importance of the Pineal Gland / Hormone der Zirbeldrüse
- [3] Ein paar Worte zum Umgang mit Ängsten
- [4] Luft – Wasser – Raum / Die existenzielle Bedeutung der elektromagnetischen Stimme der Natur
- [5] Elektromog (Pulsung) im Vergleich zur elektromagnetischen Stimme der Natur (Sferics) hörbar gemacht
- [6] Pineal Gland – References and Studies from the Early Nineties
- [7] WLAN und vegetatives Nervensystem / Die künstliche Konditionierung des Nervensystems
- [8] Der Verlust der Selbstwahrnehmung / Elektromagnetismus und Bewusstseinsrevolution
- [9] Für alle suchenden Herzen, die sich nach innerem Frieden, Glückseligkeit und Liebe als Bewusstseinszustand sehnen
- [10] Rudolf Steiner – Frühe Beobachtungen und Zitate: "Da war es leichter, Mensch zu sein"

Weitere Downloads:

Englische Version der Textquelle Nummer [9] erschien bei stop5G-international

Downloadlink dieser Schrift: <https://tinyurl.com/yhpmzyqv>

Im Reich des Augenblicks

Das einzig zu Erreichende, ist das Gewahr-Sein des Augenblicks

Dort, wo wir selbst zum Zentrum der Zeit geworden sind, erscheint alles wie ein ewiger Moment

Der Weg dorthin ist dem Verstand jedoch verwehrt

Denn der Augenblick ist das Reich dessen, der wir wirklich sind

Dem namenlosen EINEN, der namenlosen EINEN

Dort, im Reiche der Ewigkeit herrschen der Friede und die Fülle des Herzens, Glückseligkeit

Der Pfad zu diesem scheinbar verborgenen und doch allgegenwärtigen Land, ist die innere Stille

In der Leerheit von Gedanken erst wird er sichtbar, der Pfad zum Reiche des/der Einen

Und im Gewahr-Sein des Augenblicks, sind wir heil und erlöst von den Themen und der Herrschaft des Verstandes

Desjenigen, der alleine niemals heil sein kann

Im Reich der Ewigkeit aber, findet auch dieser endlich seinen Frieden

An der Seite des/der EINEN