

# BEWUSSTSEINSMANIPULATION DURCH ELF-WELLEN

**Wir sind mittlerweile überall von einem technischen Wellensalat umgeben. Das beeinträchtigt nicht nur unsere Gesundheit, sondern schwächt auch gezielt unseren Geist. Ein Arzt warnt vor dieser schleichenden Gefahr und gibt zugleich einfache Tipps, wie wir dieser ungewollten Manipulation unseres Bewusstseins Einhalt gebieten können.**

Von Dr. med. Matthias Heiliger

ELF-Wellen<sup>1</sup> sind elektromagnetische Wellen, deren Frequenz im Bereich unter 100 Hertz (1 Hz = 1 Schwingung pro Sekunde) liegen. Diese Wellen waren zu Anfang unseres Jahrhunderts vom genialen Physiker Nikola Tesla entdeckt worden. Dem genialen Tesla war es gelungen, sich ins Energiefeld, das den Planeten umgibt, einzuklinken und daraus Freie Energie zu beziehen<sup>2</sup>. Zur selben Zeit benutzte er das energetische Feld des Äthers für gewisse Formen der Kommunikation und des Energietransports, was andere Energiequellen obsolet gemacht hätte. So hatte er 1898 das globale Energieproblem beinahe vollständig gelöst. Macht- und geldgierige Interessengruppen konnten dies durch den mächtigen Bankier J.P. Morgan jedoch verhindern. Leider kam es deshalb bis heute nicht dazu, dass die Menschheit mit der freien (kostenlosen!) Energie in Berührung kommen konnte.

Eine mir wichtige Anmerkung möchte ich an dieser Stelle unbedingt einfügen. Was Sie nachfolgend lesen, hat nichts mit einer Verschwörungstheorie oder Ähnlichem zu tun. Es handelt sich dabei schlicht um Informationen, die schon lange bekannt und erwiesen sind. Nur weil es unbequeme Tatsachen sind, sollte man sich deshalb nicht davon distanzieren. Im Gegenteil. Sich durch Nicht-wissen-wollen oder Ablehnung zu schützen, ist meiner Ansicht nach grob fahrlässig.

ELF-Wellen haben eine „natürliche“ Verwandtschaft zu den menschlichen Gehirnwellen und zu der natürlichen Schwingung der Erde (ca. 8 Hz). Unser Gehirn ist im Wesentlichen für zwei physikalisch messbare Frequenzbereiche empfänglich. Das

sind einmal der Mikrowellenbereich, wie er auch für Handys benutzt wird, und zum anderen der niederfrequente ELF-Bereich. ELF Frequenzen arbeiten mit sehr tiefen Schwingungen von 1 bis 100 Hertz. Diese Wellen haben die Fähigkeit, tief in die Erde einzudringen, und können sogar Krümmungen folgen. Mittels ELF-Wellen lassen sich nicht nur Worte ins Unterbewusstsein transportieren, sondern es ist auch möglich, die Gefühle eines Menschen zu manipulieren (siehe Kasten).

Der Mensch besitzt verschiedene Gehirnwellenbänder im ELF-Bereich:

- Delta (1-3 Hz): Tiefschlaf, Koma
- Theta (4-7 Hz): Hypnose, Trance, Traum
- Alpha (8-12 Hz): Meditation, Entspannung
- Beta (13-40 Hz): Wachzustand bis höchste Erregung.

Die genauen Kenntnisse der elektromagnetischen Felder erlauben den Zugriff auf die komplexen neurokognitiven Prozesse, die mit dem menschlichen Selbst, dem Bewusstsein und dem Gedächtnis verbunden sind. Bei Einstrahlung entsprechender Frequenzen auf das Gehirn werden ab einer bestimmten Intensität veränderte Hirnwellenmuster erzwungen und die Funktion des Gehirns unterbrochen, was zu ernsthaften Störungen führen kann. Diese Manipulation der mentalen Funktion stört die neurologischen und physischen Funktionen. Die Auswirkungen auf die Gesundheit können beträchtlich sein, da das menschliche Gehirn und verschiedene andere Organe eben mit elektromagnetischen Wellen im ELF-Bereich arbeiten.

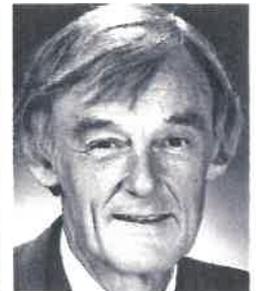
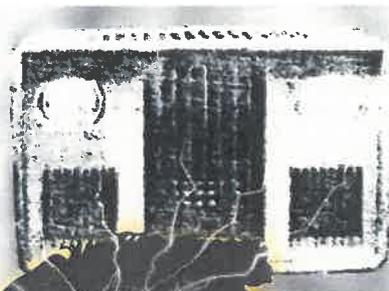
Dass es heute möglich ist, Menschen durch Bestrahlung zu beeinflussen oder gar zu steuern, wird nicht mehr in Frage gestellt. Wissenschaftliche Studien haben dies schon mehrfach belegt.

Am 16. Juli 1981 gab der nordamerikanische TV-Sender NBC (*National Broadcasting Corporation*) bekannt, dass der Nordwesten der USA jahrelang mit Extreme Low Frequency-Wellen (ELF-Wellen) bestrahlt wurde. Und die Nachrichtenagentur *Associated Press* veröffentlichte zur gleichen Zeit eine Meldung, in welcher stand, dass dies auch beabsichtigt war. Die Sowjetunion habe ab ca. 1960 über ein Gerät namens LIDA verfügt, mit dem man das menschliche Verhalten mittels ELF-Wellen beeinflussen konnte. In der UdSSR sei das Gerät dazu benutzt worden, die Menschen träge zu machen und in einen tranceähnlichen, gleichgültigen Zustand zu versetzen. Man kann damit zwar auch psychische Probleme, Neurosen und Bluthochdruck behandeln, aber ebenso einen Zustand der Aggression oder Depression hervorrufen. Es seien große LIDA-Ausrüstungen benutzt worden, um Einzelpersonen, aber auch Städte und ganze Regionen der UdSSR und der USA mit ELF-Wellen mit dem Ziel zu bestrahlen, ein bestimmtes Verhalten hervorzurufen.

Laut Angaben der US Defence Intelligence Agency ist es möglich, Geräusche und ganze Worte im Gehirn eines Menschen auftauchen zu lassen, ebenso wie „ferngesteuert“ Hirnschläge, Herzversagen und andere Krankheiten auszulösen.



**Russlands Präsident Boris Jelzin gab zu, dass KGB-Agenten über ein ELF-Gerät verfügten, welches Herzstillstand verursachen kann.**



**Der Neurologe Dr. Ross Adey untersuchte 1984 das russische LIDA-Gerät (Bild mitte), mit dessen Radiowellen man das Gemüt von Patienten manipulieren konnte – oder ganze Hörsäle in Schlaf versetzen.**

<sup>1</sup> ELF: Extremely Low Frequency – extrem niedrige Frequenz

<sup>2</sup> Mehr dazu in unserer Ausgabe über Freie Energie: ZS 23!



**Mind Control wird schon lange angewandt: Mit bestimmten Funkstrahlen können von außen Gefühle, Bilder und sogar Worte in unserem Gehirn generiert werden.**

Die rosenkreuzerische Schrift „Fernsehen als Instrument der verborgenen Mächte“ beschreibt, das Neueste in der Welt der Spionage und Gegenspionage sei, abgesehen von Laserstrahlen, die Mikrowellen- und ELF-Strahlung. „Die Weltmächte suchen nach einem Mittel, um die Verbindung zwischen den Gehirnzellen und dem übrigen Körper zu zerstören – was natürlich nur beim ‚Feind‘ angewendet werden soll –, um diesen leichter manipulieren zu können. Das ist so viel sauberer, als all der Schmutz, den eine Atombombe verursacht. Mikrowellen- und ELF-Strahlen könnten hier die Lösung bringen.“

Eine Bestätigung dieser nicht gerade angenehmen Tatsachen gab sogar Boris Jelzin. In der 1989er Ausgabe der *Microwave News* sagte der spätere erste Präsident Russlands (1991-1999) einem Reporter, der KGB besitze ein ELF-Gerät, welches das menschliche Herz zum Stillstand bringen könne. Während eines Interviews mit *Radio Liberty*, einer US-Kurzwellenstation im ehemaligen Westdeutschland, wurde Jelzin etwas konkreter und erklärte, KGB-Agenten hätten ihm anvertraut, über ein Gerät zu verfügen, welches ein so starkes 7- bis 11-Hz-Signal aussendet, dass ein Herz „gestoppt“ werden könne. Jelzin zitierte den Geheimdienstmann mit den Worten, „wenn keine erste Hilfe in der Nähe ist, dann ist alles vorbei“.

Hier mag interessant sein, dass eine auffällig große Zahl jener Menschen, die Augenzeugen der Ermordung John F. Kennedys waren, an Herzattacken starben; die US-Regierung ist selbstredend im Besitz ähnlicher Geräte. Dem Enthüllungsjournalisten Jim Keith zufolge lautet ihr Codename *Project Black Beauty*. ELF-Geräte sollen auch eingesetzt worden sein, als sich Panamas Diktator Manuel Noriega nach der

Invasion der US-Truppen von 1989 in der Vatikan-Botschaft in Panama City versteckte. Die Geräte wären als Lautsprecher getarnt, aus denen ständig überlaut Heavy-Metal-Rockmusik dröhnte. Offiziell sollte die Musik Noriega depressiv machen. In Wirklichkeit aber wurde die Botschaft mit ELF-Wellen bestrahlt.

### „Lemminge“ im Irak-Krieg

Dieselbe Technologie sollen die Amerikaner auch im Irak-Krieg angewendet haben. So berichtete das *Magazin 2000* im Dezember 1993: „Erinnern Sie sich an die Bilder vom Golfkrieg, als Tausende irakischer Soldaten kapitulierend aus den Schützengräben stiegen, sich sogar Journalisten ergaben, die sie für Soldaten hielten (trotz weißer Fahnen) und zum willkommenen Kanonenfutter für die amerikanische Artillerie wurden? Jetzt sind immer mehr Militärexperten überzeugt, dass nicht etwa die schlechte Versorgung von Saddams Truppen diese plötzliche und lemminghafte Kapitulation bewirkte, sondern Psychotronic Mind Control-Waffen der USA. Einige dieser High-Tech-Superwaffen bedienen sich der Wirkungen von Radiofrequenzwellen auf das menschliche Gehirn. Wie die diesjährige Januar-Ausgabe der Fachzeitschrift *Aviation Week and Space Technology* berichtet, rüstet jetzt das US-Verteidigungsministerium Raketen mit Gerätschaften aus, die in der Lage sind, elektromagnetische Pulse (EMPs) zu erzeugen, um den Feind lahm zu legen, ohne sich dabei atomarer, biologischer oder chemischer Komponenten bedienen zu müssen. Dieser Waffentyp hat in erster Linie das Ziel, die elektronischen Systeme des Feindes auszuschalten. Andere Geräte erzeugen Ultraschall, ELF (Extreme Niedrig-

frequenz-) Schallwellen, die Übelkeit und Erbrechen bewirken und das Orientierungsvermögen der betroffenen Personen extrem stören. Diese Waffen haben einen Wirkungsbereich von mindestens 2'500 Kilometern.“

Die Möglichkeiten der Geheimdienstabteilungen gehen heutzutage unendlich viel weiter. Man kann mit gutem Grund sagen, dass fast alles, was uns heute in Science-Fiction-Filmen vorgesetzt wird, längst Realität geworden ist. Bloß sollen wir davon nichts wissen. Es scheint, dass die viel gefürchtete Spaltung der Gesellschaft in eine Masse von Unwissenden, die man beliebig manipulieren kann, und eine kleine Elite von Wissenden, die sämtliche Hebel bedienen, viel weiter vorangeschritten ist, als uns dies bewusst ist. – Aber wollen wir uns dieser Tatsache überhaupt bewusst werden?

### Eine dämonische Himmelsharfe

In diesem Zusammenhang geht es auch – und das in erster Linie – um das höchst umstrittene amerikanische Projekt HAARP<sup>3</sup>, das mitnichten bloß die Ionosphäre erforschen soll.<sup>4</sup> Mit dem Wahnsinns-Unterfangen – es handelt sich dabei um gigantische Energieschleudern – erhitzt man die Ionosphäre und verwandelt diese in einen elektromagnetischen Spiegel, um danach mit ELF-Wellen die ganze Erdoberfläche, alle lebenden Systeme und natürlich das menschliche Bewusstsein zu beeinflussen. Auf diesem Wege, so warnen Kritiker, könnte man Krankheitsmuster elektromagnetisch übertragen, das Wetter beeinflussen, Erdbeben auslösen und sogar den magnetischen Erdpol verschieben. Und die von der US-Armee gebaute HAARP-Installation ist nicht die Einzige auf der Welt! Weitere solcher Anlagen gibt es unter anderem in Arecibo (Hafenstadt an der Nordküste von Puerto Rico), Pine Gap (nahe Alice Springs) und North West Cape in Australien, Duschambe (Hauptstadt der ehemals sowjetischen Republik Tadschikistan), Tromsø (größte Stadt im Norden Norwegens), Monchegorsk (am Nordpolarmeer nahe Murmansk gelegene russische Stadt) und Sura (russische Forschungsstation, ca. 100 km östlich von Nischni Nowgorod). Es sind noch viele weitere Standorte bekannt, zum Beispiel das LOIS-System in Südschweden – von den geheimen Anlagen ganz zu schweigen. Die Zeitschrift *raum&zeit* veröffentlichte Beweise dafür, dass es auch in Berlin unter dem Flughafen Tempelhof eine kleine HAARP-Anlage gibt. So hatte man elektromagnetische ELF-Wellen aufgezeichnet, die

<sup>3</sup> High Frequency Active Auroral Research Program

<sup>4</sup> Mehr zu HAARP: ZS 25, Seite 9; ZS 49, Seite 23.

es in der Gegend gar nicht geben dürfte. Eine Spektralanalyse zeigte, dass es sich um modulierte ELF-Signale handelt, die Träger von irgendwelchen Informationen sind. Was für Informationen, ist nicht bekannt. Eines steht aber fest: Diese Informationen können mittels ELF-Wellen in das menschliche Gehirn eingeschleust werden. Als mögliche Folgen wird CFIDS genannt, ein Syndrom, das zu chronischer Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Immunschwäche führt. Für die Existenz der HAARP-Anlage in Berlin gibt es auch andere Beweise wie der überproportional hohe Krankenstand der Berliner Behörden, vor allem des Kraftverkehrsamt, das direkt neben dem Flughafen am Columbiadamm liegt. Natürlich sind diese Effekte in Berlin am stärksten, aber Messungen haben gezeigt, dass das gleiche modulierte ELF-Signal auch in Hunderten von Kilometern Entfernung auftritt, denn diese Wellen können sogar die Erde und die Ozeane durchdringen. Die oben genannte Zeitschrift veröffentlichte auch Berichte von Lesern aus vielen Orten Deutschlands, die auf eine flächendeckende Ausstrahlung der ELF-Wellen hinweisen. Die Krankheitsbilder stimmen oft mit dem überein, was durch ELF-Bestrahlung hervorgerufen wird. Nicht selten kann man sogar ein Brummen hören, dessen Frequenz bei 4 Hz und mehr liegt.

### Im HIER und JETZT leben!

Natürlich stellt sich die Frage: Was kann man dagegen tun? Nun, in erster Linie sich selbst schützen. Es gibt verschiedene Geräte die jegliche Strahlungen abschirmen sollen; wie gut sie nutzen, bleibe dahingestellt. Es gibt in meinen Augen einen besseren Weg, den ich Ihnen hier herzlich empfehle: die Beherrschung des eigenen Bewusstseins. Das kostet nichts außer ein bisschen Mühe.



**Globale Bewusstseinskontrolle: Das HAARP-Projekt in Alaska ist nur eine von vielen über den ganzen Globus verteilten Anlagen, um die Atmosphäre mit ELF-Wellen zu bestrahlen.**

Es geht lediglich darum, die Frequenz der Gehirnströme in einem Bereich zu halten, in dem sie von den ELF-Wellen nicht beeinflusst werden können. Dies können wir natürlich nur verhindern, wenn wir uns der Beeinflussung bewusst sind. Wir müssen also

## Stimmen im Kopf

Barrie Trower, ein weltweit bekannter Mikrowellen-Experte aus England (siehe Artikel ab Seite 15), ließ im Februar 2012 verlauten, dass er jede Woche von mehreren Personen aus der ganzen Welt kontaktiert werde, die glaubten, gezielt mit Mikrowellen bestrahlt zu werden. „Ist das überhaupt möglich? Wurde es bereits gemacht? Gibt's dafür Beweise? Wird es heute gemacht?“, fragt Trower in seinem Papier und fährt fort: „Die einfache Antwort auf all diese Fragen lautet – Ja.“

Schon in den 1960er-Jahren finanzierte der US-Geheimdienst CIA mit dem PANDORA-Projekt Versuche an nichtsaahenden Menschen, um herauszufinden, welche körperlichen und neurologischen Schäden durch eine niedrige Mikrowellenstrahlung ausgelöst werden. Und das war nur eine von vielen ‚Studien‘. Ebenso gut könnte man das MK ULTRA-Projekt und andere erwähnen. Einer der international führenden Forscher auf diesem Gebiet war der 2004 verstorbene Neurowissenschaftler Dr. Ross Adey. Er behauptete, man könne mit Mikrowellen „alle Aspekte menschlichen Verhaltens beeinflussen – und sogar kontrollieren“.

Für Barrie Trower ist das vor allem bei Notruf-Organisationen verbreitete und mittlerweile in über 150 Ländern eingesetzte digitale TETRA-Funknetz denn auch nichts weiter als eine epidemiologische Studie, die bis ins Jahr 2018 ungehindert ablaufen soll (vgl. Seite 15). Und dies, obwohl längst bekannt ist, dass durch diese Strahlung der Kalziumhaushalt in den Nervenzellen massiv gestört wird und sogar Wissenschaftler der Gesundheitsbehörden zugeben, man könne gesundheitliche Schäden oder gar Krebs nicht ausschließen.

Wer nur ein bisschen recherchiert, findet schnell eine Vielzahl von Patenten, welche sich mit „synthetischer Telepathie“ befassen, wie Barrie Trower das nennt, was man gemeinhin als „Stimmen im Kopf“ bezeichnet. Man weiß heute genau, mit welchen Frequenzen dem Gehirn künstlich erzeugte Sinneseindrücke induziert werden können, bis hin zu ganzen Worten, die man „hört“. Im medizinischen Bereich wird diese Technologie angewandt, um tauben Menschen Mikrowellenpulse direkt ins Hirn zu strahlen, damit man auf diese Weise wieder mit ihnen übers „Gehör“ kommunizieren kann. In manchen Läden verwendet man ähnliche Strahlungspulse, um die Leute vom Diebstahl abzuhalten. Und es braucht selbstverständlich keine große Einbildungskraft, um sich vorzustellen, dass solche Bewusstseinsmanipulation auch des schnöden Mammons wegen

wissen, was um uns herum geschieht, ohne uns deswegen in Angst versetzen zu lassen.

Die ELF-Wellen bewirken, dass unser Bewusstseinszustand nach unten abgleitet, in die sogenannten Delta- und Theta-Bereiche. Dies erklärt beispielsweise die chroni-

eingesetzt wird – zumal man ja genau weiß, wie's geht. So vermeldete unlängst eine große an der Ostküste der USA beheimatete Ladenkette, man habe dank solcher Technologien den Profit innerhalb von nur neun Monaten um 600'000 Dollar steigern können. Hinzu kommt, dass unsere kleinen mobilen Helferlein jene „Stasi-Spitzel“ sind, die wir ständig freiwillig mit uns herumtragen. Denn jedes Handy lässt sich jederzeit orten und viele per Fernsteuerung sogar als Überwachungsmikrofon nutzen – selbst wenn wir es ausgeschaltet haben, warnt Barrie Trower. „Zusammengefasst muss man festhalten, dass Mikrowellenwaffen seit den 1950er-Jahren bis zum heutigen Tag heimlich eingesetzt werden. Sie sind ein allzu perfektes Werkzeug für die Regierenden. Deshalb machen sich Behörden und Regierungen auch zu Komplizen der Mobilfunkindustrie; sie brauchen einander gegenseitig, um ihre Ziele zu erreichen. Die Macht dieser Waffen wächst entsprechend der Leistungsfähigkeit modernster Großcomputer. Also müssen sie laufend getestet werden – und da kommen wir Bürger ins Spiel.“

Was also bleibt zu tun? Auf politischer Ebene kann man sich beispielsweise auf das EU-Parlament beziehen. Dieses verlangte am 28. Januar 1998 eine *Weltweite Konvention zum Verbot aller Versuche und Manipulationen am Menschen* (A4-0005/99 EP1159). Barrie Trower gibt zudem einige Hinweise, die jeder für sich selbst umsetzen kann:

- Trage ein Mobiltelefon nur in einer Metallbox mit dir.
- Falls Du an Symptomen leidest, trage spezielle Kleidung, welche die Mikrowellenstrahlung bis zu einem gewissen Grad abhält.
- Schirme dein Haus ab.

Wer das Gefühl hat, er werde auch ohne Handy überwacht, dem rät Barrie Trower: „Um sicher zu gehen, dass du nicht vom ‚Radar‘ erfasst wirst, der statische Objekte um dich herum herausfiltert, tauche für einige Minuten in Menschenmassen ein. Der Computer wird ‚dein‘ Signal durch die Überlagerung mit so vielen anderen menschlichen Signalen verlieren.“

Der ehemalige Geheimdienstmann Barrie Trower glaubt nicht mehr daran, dass wir uns in Bezug auf den Schutz unserer Gesundheit auf die Behörden verlassen können. Er erzählt, was ihm vor einigen Jahren in England passiert ist: „Ich trat auf einen zum Ritter geschlagenen Top-Wissenschaftler der Regierung zu und sagte ihm, er könne mit seinem ‚Feldversuch‘ bei all jenen neurologische Schäden und Krebs verursachen, die er ungefragt dafür benutze. Er schaute mir direkt in die Augen und fragte ungerührt zurück: ‚Und was soll daran falsch sein?‘“

ben



**Angefunkt: Das menschliche Gehirn reagiert sensibler auf elektromagnetische Strahlung als jede Antenne.**

sche Müdigkeit und Antriebslosigkeit, die bei strahlungs-empfindlichen Personen festgestellt wurde (das CFIDS Syndrom). Das führt weiter zur Ermüdung des Immunsystems und macht die Menschen krankheitsanfälliger. Eine Tendenz, die wir heute sogar unter jungen Menschen immer häufiger beobachten.

Ein weiteres Zeichen dieses Syndroms ist es auch, dass man die Dinge automatisch und unbewusst erledigt. Hinterher weiß man dann nicht mehr, was man gemacht hat oder ob man es überhaupt gemacht hat! Anders gesagt, man lebt nicht mehr in der Gegenwart, nicht im Jetzt, nicht bewusst. Und das JETZT ist doch letztendlich das Einzige, was wir wirklich besitzen. Oder besitzen Sie noch eine andere Zeit?

Man ist nicht mehr völlig wach und aufmerksam, wenn man nicht mehr bewusst im Jetzt ist, sondern treibt so vor sich hin durchs Leben, ohne nur zu vermuten, dass etwas nicht stimmt. Wir werden von zahllosen Gedanken überwältigt, die auf diese Weise unsere Aufmerksamkeit schwächen. Die Zeit vergeht wie im Flug, weil man diese gar nicht mehr wahrnimmt. ELF-Signale können mithelfen, uns zu arbeitenden und konsumierenden Automaten degenerieren zu lassen, die nicht mehr an eine menschliche Entwicklung, an Evolution und den Sinn des Lebens denken. Das geschieht natürlich nicht allen Menschen, aber vielen.

Um dies zu ändern, müssen wir also wieder Herr unseres Bewusstseins werden und ständig in der Gegenwart leben, also im Jetzt. Wir müssen uns dem Einfluss der ELF-Wellen ständig entziehen und somit die Frequenz unserer Gehirnwellen in dem oberen Bereich des Beta-Bandes verankern. Diese

Bandbreite (um 35-40 Hz) steht für hohe Wachsamkeit, scharfe Aufmerksamkeit und volle Bewusstheit. Das ist Leben in der Gegenwart, das Leben im Jetzt.

Unsere vielen unkontrollierten Gedanken zerren unser Bewusstsein laufend in die Vergangenheit oder in die Zukunft – je nach dem, woran wir gerade denken. Da wir den Fluss der Gedanken nicht stoppen können, werden wir von diesen beherrscht. An die Gegenwart kann man nicht denken, denn man hat keine Zeit dafür. Sobald wir einen Gedanken an sie verschwenden, ist sie bereits wieder Vergangenheit. Die Gegenwart ist viel kleiner als eine Sekunde. Deswegen kann man nicht über sie nachdenken, sondern man kann sie nur Sekunde für Sekunde bewusst erleben. Ich verwende für dieses Jetzt das Wort „Punktzeit“.

In diesem Zustand sind wir völlig bewusst und unantastbar! Unser Gehirn arbeitet hocheffizient und kann nicht mehr beeinflusst werden. Wir können bewusst denken, ohne von Gedanken beherrscht zu werden. Somit werden völlige Entspannung und völlige Bewusstheit vereint. Das ist nicht nur Theorie. Wir machen es und erleben diesen Zustand jeden Tag, aber leider noch nicht jede Sekunde. Dafür müssen wir noch üben.

Möglicherweise wird Ihnen auffallen, dass ich Sie dauernd zur Arbeit an sich selbst erinnere. Gezwungen werden Sie nicht. Aber: Wer nicht an sich arbeitet, an dem wird gearbeitet.

### Übungen zur Freiheit

Um diese Bewusstheit zu erreichen, muss man, wie gesagt, etwas üben. Hier sind einige Anweisungen dafür:

**1. Beobachten Sie ständig die Sie umgebenden Objekte.** Versuchen Sie, ihre Dreidimensionalität zu erfassen. So verdrängen Sie die unnötigen und nicht wichtigen Gedanken und richten Ihre Aufmerksamkeit ständig zur Gegenwart. Anfangs werden Sie es nicht schaffen, denn die Gedanken fangen immer wieder Ihre Aufmerksamkeit ein und lenken sie zur Vergangenheit oder Zukunft hin. Aber Sie müssen sich immer wieder daran erinnern, die Aufmerksamkeit zu den umgebenden Objekten und somit zur Gegenwart zu richten (z.B. durch ein Zeichen auf der Hand). Das macht man im Stehen und Gehen, überall und mit allen Objekten, die man sieht. Starren Sie dabei aber nicht zu lange auf einen Punkt, denn das kann zu Autohypnose führen.

**2. Entladen Sie jeden Abend die tagsüber akkumulierte elektromagnetische Energie.** Das geht beispielsweise mit einem Fußbad aus salzigem Wasser. Oder sitzen Sie so oft wie möglich direkt auf der Erde und gehen draußen barfuß (nicht in der Wohnung). [Mehr über die phänomenalen gesundheitlichen Effekte des Erdens oder Earthing lesen Sie in dieser Ausgabe ab Seite 8!]

**3. Versuchen Sie ständig, sich zu entspannen.** Das befreit die Aufmerksamkeit und ist sehr wichtig für die Bewusstheit (die Fähigkeit, alles bewusst im Jetzt zu erleben). Eine kontinuierliche, wachsame Entspannung ist sehr wichtig für die Beherrschung des eigenen Bewusstseins. Wenn man aufgeregt ist, wird man von Gedanken beherrscht und kann nicht in der Gegenwart leben!

Alle diese Übungen bringen mit der Zeit den gewünschten Effekt: die Befreiung des Bewusstseins und damit das Leben in der Gegenwart, wo wir unantastbar sind! ■