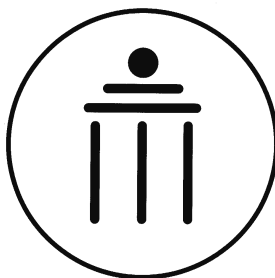


VISIONSREISE AUF THETA-WELLEN

DIE ULTRA MEDITATION

RAINER BAUMANN



Phönix – Verlag

Heidelberg

www.aeon.at

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Was ist Gehirnwellen-Synchronisation?	13
Das Alphabet des Geistes	21
Wie die Kombination von Gehirnwellen Unser Erleben beeinflusst	42
Brain Food oder die Wissenschaft von Glück und Intuition	52
Meditation zur Heilung	70
Hinweise, Adressen	72

Einleitung

Quantensprünge des Geistes

Ich kam gerade von einem Seminar, das mit dem Titel „*Mind-Training – Gesundheit durch Theta-Wellen*“ ausgeschrieben war und versuchte, meine Eindrücke zu notieren. Ich fühlte mich außergewöhnlich wohl, obwohl ich nicht genau wusste, warum.

Selbstverständlich wirkt die Gruppendynamik immer ein paar Tage nach, wenn man ein gutes Seminar besucht hatte, jedoch bestach diese „Nachwirkung“ insbesondere durch eine Kombination von körperlichem Wohlbefinden und geistiger Klarheit, einem Zustand, der Körper und Geist harmonisch verband. Es musste etwas mit positiven, seelischen Frequenzen zu tun haben, die durch die Erzeugung von Gehirnströmen Körper und Geist stimulierten.

Einerseits fühlte ich mich körperlich sehr entspannt, meine üblichen Muskelverspannungen im Schulter-Nacken- und Lendenwirbelbereich waren verschwunden, andererseits war ich geistig sehr klar und konzentriert. Ich konnte teilweise sogar mein Denken beobachten, als eine Art Funktion.

Ich war zwar „mein“ Denken und Fühlen, erlebte dies aber als Teil von mir, in ungetrennter Form meiner Persönlichkeit.

Zusätzlich hatte ich eine außergewöhnlich gute Stimmung, die den Umständen entsprechend, gar nicht so gut sein konnte!

In einer Kurzbeschreibung meiner seinerzeitigen Lebenssituation, die in mir den Wunsch nach Problemlösung wachsen ließ, ich hatte chronische Auseinandersetzungen mit meiner Partnerin und litt nicht selten an Schmerzen der Wirbelsäule. Dazu kamen Kommunikationsprobleme im Beruf, kurz, ich war richtig frustriert vom Leben und begann mich selbst zu hinterfragen, ob dies alles auch an mir liegen könnte?

Ich hatte eine längere Reise ins Ausland mit dem Auto für ein Wochenendseminar unternommen und gab einiges an Geld für dieses Seminar aus.

Ca. 16 Teilnehmer und Teilnehmerinnen lagen größtenteils auf bequemen Wasserbetten im abgedunkelten Raum eines Institutes. Diese trugen für den praktischen Übungsteil Ohrhörer und hatten außer den theoretischen Teilen des Unterrichts, den üblichen Referaten und Diskussionen, nichts anderes zu tun, als sich sog. *Ultra-* und *Theta-Wellen* anzuhören.

Die Teilnehmerstruktur war sehr unterschiedlich (Therapeuten, Esoteriker, Privatpersonen, Manager, Ärzte und Unternehmer), allen gemeinsam war jedoch das Ziel, *sich gezielt entspannen*

zu können um selbständig Stress abzubauen. Auch wünschten sich diese *neue kreative Gedanken* für Ihr Leben zu bekommen, also eine Art positive Problemlösung zu erhalten.

Das zentrale Anliegen des Seminarleiters war es, die Hemisynchronisation (Gleichschaltung) beider Gehirnhälften bei vollem Bewusstsein zu erreichen, also ohne Suggestion, Hypnose oder sonstigen, stereotypen Glaubenssätzen. Es ging also nicht um eine Neu- oder Umprogrammierung des Mind, nein, die praktische Seminarerfahrung zeigte, dass wir über unser Gehirn, außergewöhnliche Bewusstseinszustände bei vollem Bewusstsein erreichen können, ohne eine Erwartungshaltung oder den Glauben an solche Erfahrungen zu haben!

Es handelte sich hier um eine natürliche, biochemische Art von Stressbewältigung, die als Folge der erhöhten Bewusstseinsfrequenz, tiefe spirituelle Einsichten über Sinn und Zweck bestimmter Lebenserfahrungen geben.

Es musste also keine Voraussetzung wie das „*sich entspannen-können*“ oder die Fähigkeit zu imaginieren, also *Bilder vor dem inneren Auge ablaufen zu lassen*, mitgebracht werden.

Die Voraussetzung war „*Geschehen-zu-lassen*“ und nicht eine Art spirituelle Leistung zu erbringen.

Dieses Seminar hatte in mir die Fähigkeit erweckt, meine Gehirnwellen so zu programmieren, dass ich eigenverantwortlich für jeden Lebenszweck den Bewusstseinszustand einnehmen kann, der gerade ansteht.

Ich bin zutiefst berührt von diesen Erfahrungen.

Mit dieser kleinen Schrift gebe ich eine kurze Übersicht über den neueren Stand der Gehirnforschung und der Neurobiologie.

Dieses „3 Pfund Universum“ bewirkt, dass wir bei entsprechendem Gehirntraining unser Leben grundsätzlich ändern können und erfahren, dass Spiritualität als natürliche Lebensgrundlage in unserer Seele bereits seit Jahrmillionen angelegt ist.

Rainer Baumann

Was ist Gehirnwellen Synchronisation?

ULTRA MEDITATION

In 28 Minuten tief entspannt meditieren

Die erstaunliche neue Klang-Technologie der *Ultra-Meditation* bringt veränderte Bewusstseinszustände hervor, verbessert unseren psychischen Zustand und kann zu Meditationserfahrungen führen, die sonst nur durch jahrelange Übung möglich waren. Manche nennen es den „bequemen Weg“ zur Erleuchtung!

Gehirnwellen-Muster werden verändert

Ultra Meditation wurde in den U.S.A vom „Mind Research Laboratory“ entwickelt. Ausgehend von den Forschungen über Gehirnwellen wurde angenehmen Meditationsklängen eine unhörbare Neuro-Klang-Matrix mit Hemi-Sync-Signalen unterlegt, die mit einer wirkungsvollen Kombination von Tonfrequenzen die Gehirnströme synchronisiert.

Sie führen ein Theta- oder Delta-Muster herbei und bringen den Zuhörer in einen psycho-physischen Zustand tiefer Meditation.

Die neurologische Klangmatrix der Ultra-Meditation hält den Zuhörer in diesem Bewusstseinszustand und macht es schnell möglich, die Wohltaten des tiefen Meditationsbewusstseins zu erleben. Die damit einhergehende Stressreduktion kann zusammen mit verbesserter Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit helfen, die Lebensaufgaben optimaler zu bewältigen.

Die Gehirnwellen-Klangmatrix wird vom Hörer kaum wahrgenommen, ihre Wirkung ist jedoch deutlich. Sie hören die transzendentalen Klänge tibetischer Klangschalen, dem australischen Didgeridoo, Mönchsgesänge und eben den unhörbar, unterlegten Theta-Wellen. Wenn eine Sitzung beendet ist, wird Ihr Körper wunderbar mit neuer Energie und Vitalität aufgeladen sein.

Ängste und Furchtsamkeit verschwinden. Sie fühlen sich erneuert, lebendiger und geistig richtig „Oben“. Was Sie auch sind.

Werkzeug der spirituellen Entwicklung

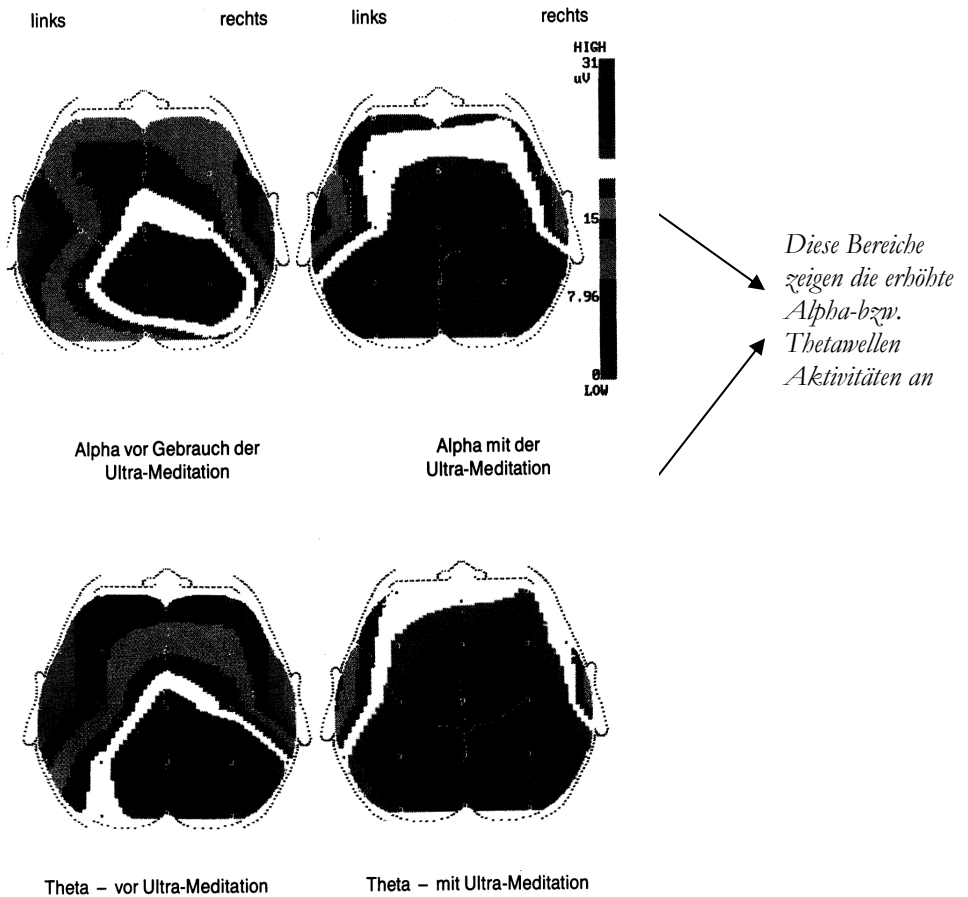
Psychologen und Neurologen glauben jetzt, dass unser Geist den Theta-Zustand für eine psychologische und physiologische Selbstprogrammierung nutzt, um Körper und Geist zu heilen. Auch wenn die Ergebnisse individuell verschieden sind, be-

richten die meisten Anwender von reduziertem Stress, verbesserter Konzentration, luziden Träumen und optimierter Gesundheit.

Psychologisch-neurologische Forschungen belegen, dass regelmäßige Meditation dazu beitragen kann, die Gehirnleistung zu verbessern. Auch Verbesserungen des I.Q., des Gedächtnisses, der Kreativität und der Wahrnehmungsfähigkeit werden berichtet.

Doch wahrscheinlich wichtiger ist es für Sie, den höchsten Meditationszustand und Gehirnharmonie zu erreichen, das reine Bewusstsein. Den Zustand der Weisheit und Liebe, wo Frieden, Ekstase und Glückseligkeit vorherrschen. Eine Ebene, in der Sie mit Ihrem höheren Selbst in Einheit sind und kreative Visionen haben.

Brain Mapping EEG während des Hörens der CD's „Ultra-Meditation“



Figur 1

Warum und wie es funktioniert

Viele Menschen verbringen Jahre damit, verschiedene Meditations- und Entspannungsmethoden zu lernen. Sehr häufig mit wenig oder mäßigem Erfolg. Durch den Gebrauch neuester Gehirntechnologien und neuartiger musikalischer Strukturen ist es möglich geworden, meditative und bewusstseinsweiternde Zustände schnell und zuverlässig zu erreichen. In vielen Fällen verbessert sich beim Anwender auch der Schlaf, er kann neue Energie tanken und den Alltagsproblemen gelassener gegenüberreten.

Wie diese CD's funktionieren

Das menschliche Gehirn besteht aus Milliarden von Nervenzellen, die untereinander und über das Zentralnervensystem mit dem Körper winzige elektrochemische Impulse austauschen, speichern, empfangen und senden. Jede dieser elektrochemischen Entladungen erzeugt ein elektromagnetisches Feld, mit einer Frequenz zwischen 1 und 30 Hz (Schwingungen pro Sekunde). *Die Gesamtheit dieser Signale ergibt die sogenannten Gehirnwellen, die mittels eines Elektroenzephalogramms (EEG) gemessen werden können (siehe auch Diagramm 1).*

Gehirnwellen werden in Gruppen unterteilt und nach ihren Frequenzbereichen bezeichnet:

Delta-Wellen sind die langsamsten (0-4 Hz) und treten hauptsächlich im traumlosen Tiefschlaf auf; tiefste Meditationsstufe.

Theta-Wellen (4-8 Hz) sind charakteristisch für bestimmte Schlafphasen und tiefe Meditation. Im Theta-Zustand sind gesteigerte Kreativität, ungewöhnliche Problemlösungen, Zugang zu versteckten psychischen Prägungen und Abschalten der Denktätigkeit keine Seltenheit.

Alpha-Wellen (8-13 Hz) entstehen in einem entspannten aber wachen Zustand. Es ist eine angenehme Entspannung ohne Schläfrigkeit. Sie entstehen auch beim Schließen der Augen.

Beta-Wellen (13-30 Hz) sind kennzeichnend für das normale Wachbewusstsein mit nach außen gerichteter Konzentration. In diesem Zustand ist logisch-analytisches Denken möglich, doch zugleich auch Stress, Unruhe, Ärger und Furcht.

Wie wir wissen, beeinflusst jede Musik die Stimmung des Zuhörers. Darüber hinaus können bestimmte musikalische Strukturen und Ton-

wellen, die in der richtigen Weise kombiniert sind, induzieren verschiedene Bewusstseinszustände.

Das rhythmische Trommeln von Schamanen ist ein Beispiel dafür. Die Klangmuster auf den CD's stimulieren das Gehirn, die elektrischen Frequenzen des Theta- oder Delta-Bereichs hervorzubringen und somit veränderte Bewusstseinszustände. Außerdem werden stereophonische Effekte eingesetzt, welche die Gehirnfunktionen (rechte und linke Hälfte, Gehirnmodule) in einen ausgeglichenen Zustand führen.

Was ist Gehirnwellen-Synchronisation?

Die Stereoklänge, die nur über Kopfhörer optimal wirken, bringen das Gehirn dazu, in einer bestimmten Frequenz zu schwingen. Wichtig ist dabei natürlich nicht, dass Sie die Physiologie und Physik dieser Sache verstehen, sondern dass es funktioniert. Uns bekannte Diagnosemethoden wie Brain-Mapping und EEG-Messungen (und die Erfahrung der Benutzer) bestätigen die Wirkung.

Um optimale Ergebnisse zu erzielen, wurden viele verschiedene Schwingungen - ähnlich einer Bach'schen Fuge - übereinandergelegt. Konkret bedeutet dies, dass bei einer EEG-Messung unterschiedliche Zustandsbilder auftreten können.

Selbstverständlich können die Signale Ihr Gehirn nicht zu einer Reaktion „zwingen“. Ihr Gehirn oder Ihre Psyche kann sich dagegen wehren oder die Wirkung nicht zulassen.

Wenn Sie besonders aufgedreht sind oder sehr unter Stress stehen, dauert es länger, bis die Wirkung eintritt. Deshalb sind auf unseren CD's und Bändern zusätzlich akustische und musikalische Elemente, die Ihnen helfen, sich zu beruhigen und sich der Wirkung hinzugeben.

Es sind keine unterschweligen (subliminalen) Wörter oder Sätze auf unseren CD's enthalten (Ultra-Meditationen vom **Phönix-Verlag**

Meditation zur Heilung

Schaffen Sie sich eine angenehme Atmosphäre und sorgen Sie dafür dass Sie den nächsten 30 Minuten nicht gestört werden.

1. Werden Sie sich über den Zweck und das Ziel Ihrer Meditation klar, wenn es eines gibt.
2. Beginnen Sie damit, Ihren Körper zu entspannen.
3. Lassen Sie Ihr Bewusstsein klar werden, verringern Sie Ihre Beta-Wellen
4. Stimulieren Sie Ihre Alpha-Wellen durch Imagination und der Ultra-Meditation 2, zum Beispiel indem Sie sich eine Umgebung vorstellen, in der Sie meditieren möchten.
5. Vertiefen Sie Theta-Wellen, indem Sie die Ultra-Meditation 2 im Brustraum „hören“. Dies wird nach einiger Zeit auch ohne Ohrhörer möglich sein, Ihr Unbewusstes hat sich daran gewöhnt, selbständig nach einiger Zeit die Akustik hierfür „abzurufen“.
6. Fügen Sie Ihrer Meditation Beta hinzu, indem Sie den Meditationsinhalt in irgendeiner Weise bearbeiten (nur für aktive Meditationen). Dies geschieht, indem Sie ihr inneres Selbst nach dem positiven Zweck einer bestimmten Erfahrung solange fragen,

bis der harmonische Fundus desselben auftaucht.

7. Bündeln Sie Ihre Erfahrungen in der Meditation, indem Sie Schlüsselsymbole finden, die Ihnen helfen, Ihre Erlebnisse zu erinnern.

8. Beenden Sie Ihre Meditation und verankern Sie diese, indem Sie über Ihre Erfahrung sprechen, sie aufschreiben oder über sie nachdenken.

Wenn Sie sich an diese Struktur halten, können Sie unendlich viele Meditationen für jeden erdenklichen Zweck erfinden. Benutzen Sie Bilder und Erfahrungen, die sich für Sie bewährt haben (z.B. Bilder aus der Natur, Engelmeditationen u.a.)

Bevor Sie dieses Buch schließen, nehmen Sie sich bitte einen Augenblick Zeit, und denken Sie darüber nach, was Sie darin entdeckt haben. Schließen Sie die Augen, und überlegen Sie, welche Informationen am wichtigsten für Sie waren, was Sie aus diesem Buch mitnehmen und wie Sie dieses Wissen in Ihren Alltag integrieren können. Stellen Sie sich vor, wie Sie von den Übungen, Ideen und Meditationen, die für Sie am bedeutendsten waren, profitieren können, und imaginieren Sie, wie Sie diese regelmäßig anwenden.

Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, und schauen Sie in die Zukunft. Stellen Sie sich vor, wie sich Ihr Leben verändern kann, wenn Sie die Arbeit an Ihrem multidimensionalen Bewusstsein fortsetzen. Kreieren Sie Ihr leuchtendes, höheres Selbst und aktivieren Sie öfter und gezielt dieses finale Endbild, dem vollkommenen Menschen in Ihnen.

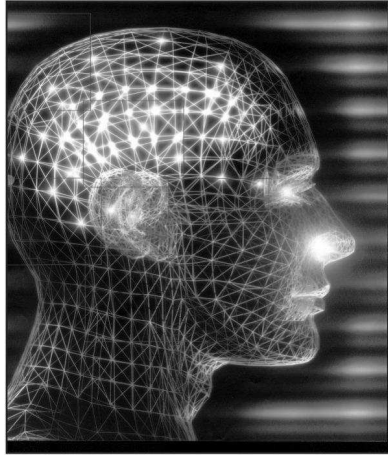
Schreiben Sie mir Ihre Erlebnisse, wenn Sie möchten und lassen Sie mich daran teilhaben.

Meine E-Mailadresse lautet:

ultrameditation@web.de

Sie können von dort auch einen Gratis-Katalog über alle angegebenen Produkte sowie für Seminare anfordern.

Ich freue mich auf Ihre Reaktion.



*Visionreise auf Theta-Wellen
Ultra-Meditation 1+2*

Ultra-Meditation ist geeignet für:

- σ Stressabbau*
- σ tiefe, anhaltende Entspannung*
- σ Konzentration und berufliche Verbesserung*
- σ Kreative Visualisation*
- σ Auch in Kombination mit anderen Meditationstechniken*
- σ für spirituelle Sitzungen aller Art*

Phönix-Bestellnummer: Nr.3902

Besuchen Sie uns im Internet unter:
www.aeon.at

