

# Anleitung zur Meditation

---

Bitte nehmen Sie sich die Zeit um diese Anleitung sorgfältig durchzulesen.

Nachdem Sie nun diese MP3 Datei – Meditation herunter geladen haben, können Sie sie auf jedem MP3 - Player anhören.

## Anleitung

- Bitte trinken Sie noch ein Glas Wasser, um nicht unter Durst zu leiden.
- Bitte gehen Sie eventuell vor dem Start der Meditation zur Toilette.
- Bitte suchen Sie nun einen ruhigen Ort auf.
- Nehmen Sie eine bequeme Position ein. (Liegend oder sitzend, wie es für Sie komfortabel ist)
- Sorgen Sie dafür, die nächsten 35 Minuten nicht gestört zu werden. (Handy und Telefon bzw. Türglocke)
- Schalten Sie nun die Meditation ein.
- Hören Sie den Tönen (ähnlich einem Hubschrauber-brummen) einfach zu.
- Bitte verwenden Sie dazu Kopfhörer und schließen Sie die Augen.
- Lassen Sie Ihre Gedanken fließen – Sicher kommen Sie immer wieder auf die Erlebnisse der Korruption und der Skandale zurück. Über Ihre Emotionen, die Sie durch die Skandale im Limbischen System gespeichert haben, die Ihre Energie bindet und „nach unten“ in Richtung unangenehm zieht. (vielleicht entsteht auch kurzfristig eine Ärger – Emotion, das wäre für die Veränderung besonders „gut“.)
- Erlauben Sie nun ihrem Gehirn die neue Frequenz des Verbundenseins und des Wohlgefühls anzunehmen. Sie brauchen dazu nichts zu tun.
- Es ist nicht schlimm, wenn Ihre Gedanken wegfließen. Kehren Sie einfach immer wieder zurück.
- Wenn Sie keine unangenehmen Gefühle mehr verspüren, (evtl. auch ein innerer Friede oder Zuversicht entsteht), wenn Sie an die Skandale denken. Dann sind Ihre Emotionen im limbischen System gelöscht.
- Natürlich gelingt das nur, wenn Sie nicht selbst an einem Skandal beteiligt waren. Dann reicht eine kollektive Meditation als Emotionen - Löschaktion nicht.

Sie / Ihre Gehirnwellen werden langsam mittels Brainwave Entrainment in den entspannten Theta-Zustand begleitet. Es ist sehr gut möglich, dass Sie einschlafen – für ungeübte ein oft zu beobachtendes „Schicksaal“. Das ist zugleich ein Erkennungszeichen, dass Sie viele individuelle Stress-Situationen erlebt haben und verarbeiten müssten. Der Theta-Zustand des Geistes entspricht der natürlichen Gehirnfrequenz von erholsamen Schlaf, und meditativer Entspannung. Der Körper schläft, erholt sich und der Geist ist wach, während der Meditation. Nach der Meditation, falls Sie eingeschlafen sind, werden Sie erfrischt wieder erwachen und sich sehr erholt fühlen. Vielleicht mehr als nach einer normalen Nachtruhe.

Diese Meditation kann beliebig oft wiederholt werden und führt Ihre linke Gehirnhälfte (Sitz der Aggressionen) in die entspannte Frequenz der Verbundenheit mit der Schuhmann-frequenz.

Individuelle Themen und deren Auflösung werden nicht mit dieser Meditation bearbeitet. Ebenso wenig enthält sie, ein wie auch immer geartetes Hypnotisches Programm.

**Menschen mit Epilepsie oder einem Herzschrittmacher wird diese Meditation erst nach einem Besuch bei einem Therapeuten / Arzt Ihres Vertrauens empfohlen.**

## Weitere Infos über Brainwave Entrainment

Die Gehirnhälften-Synchronisation geht auf den amerikanischen Ton-Ingenieur Robert A. Monroe (1915 – 1995) zurück. In über 40 jähriger wissenschaftlicher Forschung entstanden unzählige Meditationen, um kontrolliert sicher und genau definierte Bewusstseinszustände zu erreichen. So lässt sich mit Brainwave Entrainment mühelos einfach in folgende Bewusstseinszustände hinein gleiten:

- Optimale Zusammenarbeit von linker und rechter Gehirnhälfte
- Wachheit, Konzentration, Superlearning und kreative Problemlösung
- Entspannung und totale Entstressung
- Tiefe Meditation und künstlerische Kreativität
- Transzendenz und mystische Einheitserfahrung
- Gesunder Schlaf und Traumarbeit

Möglich wird dies durch wissenschaftlich erforschte Töne, die dem Gehirn den Zugang zu dem jeweiligen Zustand weisen. Die Tonhöhe eines reinen Tons wird in der Physik in Hertz dargestellt. Die Bezeichnung Hertz geht auf den deutschen Physiker Heinrich Hertz zurück, der sich mit Schwingungen beschäftigte. Das Freizeichen aus dem Telefon z.B. hat eine Tonhöhe von 440 Hertz. In der Musik nennt man diesen reinen Ton den Kammerton A. Dieser reine Ton schwingt 440 mal pro Sekunde. Je höher die Zahl in Hertz, desto höher klingt der Ton für uns. Menschen können Töne in einem Bereich von ca. 50 Hertz (tiefes Brummen) bis hinauf zu ca. 15.000 Hertz (feines Zirpen) bewusst wahrnehmen. Die Rhythmen unserer Gehirnwellen beginnen jedoch bereits bei ca. 0,5 Hertz. Das kann man natürlich nicht hören. Wie ist es also möglich, trotzdem mit Hilfe von Tönen die Gehirnwellen zu beeinflussen?

## Das Gehirn schwingt sich ein

Hier kommt das Prinzip der Frequenz Folge Eigenschaft des Gehirns ins Spiel. Hört man mit einem Ohr einen reinen Ton, wie er z.B. auch von einer Stimmgabel oder als Freizeichen aus dem Telefon kommen könnte. Mit dem anderen Ohr hört man einen etwas höheren Ton. Nun versucht das Gehirn diese unterschiedlichen Tonhöhen zu integrieren, schwingt sich ganzheitlich auf den Unterschied der beiden Tonhöhen ein und produziert dabei selbst einen dritten Ton. Dieser dritte Ton entspricht dem Unterschied der beiden gehörten Töne. Dieses Prinzip wird schon seit Tausenden von Jahren von tibetischen Mönchen genutzt, um mit Hilfe ihrer legendären Klangschalen Erleuchtung zu erlangen.

Auch in der christlichen Mystik ist in Klöstern das Singen von Obertönen, wie sie bei Gregorianischen Gesängen angewandt werden, bekannt. Dieser dritte Ton, der vom Gehirn erzeugt wird, kann eben auch durch einen reinen (monauralen) Ton stimuliert werden. Siehe dazu auch die Kapitel Offb. 5,1 – 14 aus der Bibel. In unserem Meditationskurs „mystische Erlebnisse“ gehen wir darauf und auf die Wirkung der heiligen Solfeggio-Frequenzen ein.

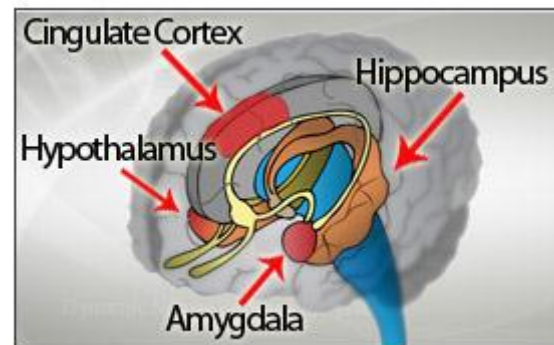
## Binaurale Töne

Als Beispiel, wenn das eine Ohr einen reinen Ton von 400 Hertz (abgekürzt Hz) hört und das andere Ohr einen Ton von 404Hz. Das Gehirn schwingt sich innerhalb kurzer Zeit ganzheitlich auf die Differenz von 4 Hz ein und produziert selbst ein Signal von 4 Hz. Diese 4 Hz liegen im Bereich der Gehirnwellen. In diesem Beispiel im Bereich tiefer Meditation. Normalerweise bräuchte man viele Jahre harter Arbeit, um in diesen geistig-spirituellen Bewusstseins-Zustand zu gelangen bzw. aufrecht zu erhalten. Mit „unserer Software“ bzw. den „fertigen“ Meditationen gelingt es ganz leicht, während der Zeit, die Sie für die Meditation verwenden, in den jeweiligen Entspannungszustand hinein zu gleiten, da ein natürliches Prinzip genutzt wird.

## Limbisches System und Bewusstsein

Das Gehirn merkt sich Erlebnisse als Ganzes. Wenn Sie ganz individuell ein Erlebnis hatten, merkt sich das Gehirn sowohl den Duft, die Musik oder bestimmte Bilder, die zu dieser Situation gehören und bewertet sie. So kann es leicht erklärt werden, dass wenn Sie ein bestimmtes Lied im Radio hören, Sie wieder an, damit verankerte Stimmungen erinnert werden. Diese Verankerungen finden im limbischen System statt und haben die Aufgabe durch die Erinnerung / Speicherung zu Wiederholungen zu führen.

Leider sind nicht nur angenehme Erinnerungen gespeichert, sondern eben auch unangenehme. Diese Speicherungen, sogen. emotionale Verletzungen wollen bewusst gemacht und geheilt werden, da sie sonst zu Befindlichkeitsstörungen führen können. Die Bewertung der Erlebnisse und wie dadurch gehandelt wurde, findet im Hypothalamus statt. Wahrnehmungen, die nicht in das Bewertungsfeld der Bewusstseins-Ebene passen, werden nun vom Gehirn verändert. Die Aufmerksamkeit wird auf diese Bereiche gelenkt oder dieser entzogen. Das macht sich insbesondere die Werbung zu nutze. Durch die Speicherungen von Emotionen im Limbischen System und der Selektion der Aufmerksamkeit wird durch bestimmte Werbe-Botschaften Ihr Verhalten gesteuert. Das macht sich nicht nur im „Markenbewusstsein“ sondern eben auch bei Entscheidungen im Einkaufsverhalten bemerkbar. Diese emotional verursachten Entscheidungen werden zu über 80 % unbewusst getroffen. Aus der Sicht des Gehirns wird durch diese automatisch ablaufenden Prozesse Energie gespart. Der Autopilot (wenn Sie etwas gelernt / gespeichert haben) bestimmt die Richtung. Im Meditations-Kurs „Denken wie ein Genie“ schalten wir nicht nur diesen Autopilot wieder ab sondern zeigen wir Ihnen wie Sie die Voraussetzung für Ihr ganzes Potential Frequenz-mäßig umsetzen können.



Das Bewusstsein lässt sich in die beiden Bereiche bewusst und nicht bewusst = unbewusst einteilen. Die Selektion der Wahrnehmung, also das was jemanden bewusst wird, hängt mit dessen Verhalten zusammen. Je mehr Wahrnehmung / bewusst werden kann, desto mehr Möglichkeiten stehen zur kreativen Problemlösung zur Verfügung. „Denken wie ein Genie“ hat also mit Freiheit, mit richtigem ethischem Verhalten zu tun, mit geklärten Emotionen und mit der Ausrichtung der Aufmerksamkeit.

Im Meditationskurs Jungbrunnen gehen wir auf die emotionalen Resonanzanker ein. Sie erlernen, welche emotionalen Verletzungen mittels Organen aufgerufen werden können, welche

Emotionen geklärt werden möchten und wie dies individuell gelingt. Wir empfehlen deshalb auch keine „fertigen“ Meditations-CDs, da eben Menschen ihre Erfahrungen unterschiedlich bewerten, selbst wenn zwei dieselben Erlebnisse hatten. (Es kann sich nicht jeder am Meer entspannen. Und die falsche Entspannungshintergrund-Musik kann somit auch individuell einmal dafür sorgen, wenn keine positiven Effekte eintreten.)

Selbstverständlich sind diese Meditationen kein Ersatz für einen Besuch bei einem Therapeuten / Arzt Ihres Vertrauens. Bitte suchen Sie jenen auf, wenn Sie Symptome beseitigen lassen möchten.

Es ist jedoch längst wissenschaftlich erwiesen und bekannt, dass Meditation der Gesundheit dient und bestimmte Frequenzen mit verschiedenen geistig-spirituelle Zuständen vergesellschaftet sind, die mit ganz bestimmten Fähigkeiten und körperlichen Veränderungen einher gehen. Deshalb bitten wir Sie, vor dem Jungbrunnen-Meditationskurs schriftlich zu bestätigen, dass Sie die volle Verantwortung übernehmen, wenn Befindlichkeitsstörungen sich auflösen, Kopf-Haare wieder wachsen, die Libido oder die monatliche Blutung wieder einsetzt, oder andere Zeichen der Verjüngung (verschwundene Falten bzw. Figur Modulation) auftreten, die durch bestimmte emotionale Verletzungen gespeichert waren und Sie, durch die Übungen im Kurs gelöscht haben.

### Geistig-spirituelle Bewusstseinszustände und Gehirnwellen

Geistig-spirituelle Bewusstseinszustände gehen einher mit unterschiedlichen Aktivitäten des Gehirns. Unsere Gehirnwellen schwingen in bestimmten Rhythmen, die mithilfe von modernen medizinischen Geräten (z.B. EEG) gemessen werden können. Erst dadurch hat man den Zusammenhang mit bestimmten Frequenzen wissenschaftlich untersuchen können.

Gehirnwellen	Aktivität	Bewusstseinszustand
Gamma	Über 35 Hz	Transzendenz aber auch Panik
Beta	12 - 35 Hz	Alltagsbewusstsein
Alpha	8 – 12 Hz	Leichte Entspannung, Kreativität
Theta	4 – 8 Hz	Tiefe Entspannung, Schlaf, Traum
Delta	0,5 – 4 Hz	Tiefe Meditation, Selbsteilung

Bisher sind bereits mehrere Hundert unterschiedlichen Frequenzen bestimmten Fähigkeiten geistig-spirituellen Bewusstseinszuständen zugeordnet worden und wissenschaftlich in unterschiedlichen Universitäten untersucht worden. Dabei handelt es sich um so „einfache“ Resultate wie der Möglichkeit zur Verringerung von Schmerzmittelgaben z.B. beim Zahnarzt, der gezielten Fokussierung zum Lernen von Vokabeln (Superlearning) aber auch um außergewöhnliche geistig-spirituelle Erlebnisse, die mit Remote Viewing, außerkörperlichen Reisen, luzidem Träumen u., u., verbunden werden.

### Weitergabe

Sie sind berechtigt und dürfen sich aufgefordert fühlen, Meditation (MP3) und Anleitung unentgeltlich an so viele Menschen wie Sie mögen und lieben weiterzureichen. Bei mehr als 50 aktiven Meditierenden (Name/Unterschrift / Email) erhalten Sie eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene fertige Meditation gratis. Melden Sie sich!

Täglich ab 22.30 Uhr kann jeder sich einklinken, - damit endlich die Skandale beendet werden!