



Wozu dient Meditation?

In der heutigen Zeit liegt der Nutzen der Meditation darin, richtig abschalten zu können, inneren Fokus, Gedankenstille und körperliche Entspannung zu erreichen.

Die Meditation hat nicht nur einen subjektiv erholsamen Nutzen, sondern sie hilft auch dabei neue Erkenntnisse über das persönliche Dasein zu erhalten.

Um diese wertvolle Fähigkeit allen Menschen nahezubringen haben wir den Theta-X Prozess mit der Techno-Meditation entwickelt.

Die Theta-X Techno-Meditation

Meditation erlernen ohne langes Üben, ohne Probleme und ohne innere Widerstände.

Erfahrungsbericht:

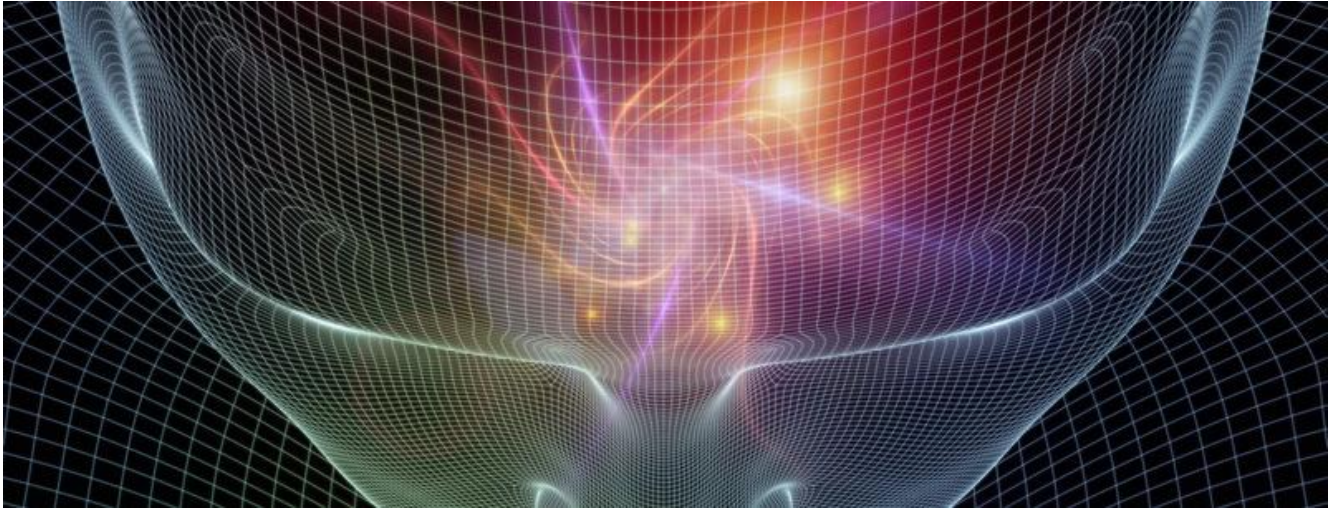
Im Alter von 14 Jahren erlernte ich die Selbsthypnose und begann mit verschiedenen Arten der Meditation. Unter anderem praktizierte ich auch das Autogene Training.

Zu dieser Zeit (also vor 46 Jahren) begann ich regelmäßig, mit meinen täglichen Meditationsübungen, denn ich wollte meine Selbsthypnose durch entsprechende Meditationspraxis vertiefen.

Bei den ersten Übungen und Seminaren an denen ich teilgenommen hatte, tauchten bei mir einige lästige Störungen auf und ich erkannte, dass es wichtig ist nicht gegen diese Störungen anzukämpfen, sondern sie loszulassen. Bei anderen Praktikanten allerdings waren es teilweise schon ganz große Probleme und Widerstände mit denen sie im Zuge der Meditationen und der Ausbildungsseminare zu kämpfen hatten.

Schon damals fragte ich mich: „Geht das alles nicht problemloser?“

1979 begann ich mich mit der Mental-Trainingsmethode des Biofeedbacks auseinander zu setzen. Unser Labor entwickelte (unter meiner Leitung) völlig neue Biofeedbackgeräte, vor allem auch Geräte mit deren Hilfe man die Gehirn- und Körperpotentiale messen und trainieren konnte. Aber auch die schon bekannten Geräte wie z.B. Atem-, Muskel-, Hautleitwert-, Durchblutung-, Puls- und EEG-Geräte mit deren Hilfe man tief greifende Entspannungszustände eintrainieren konnte, kamen zum Einsatz.



In der folgenden Zeit trainierten wir viele verschiedene Sportler aus fast allen Sportbereichen darunter Olympia-Sieger, Weltmeister, Europameister und Staatsmeister. Dazu kam das Training von internationalen Topmanagern, Künstlern und interessierten Personen. 11 Bücher und viele Fernseh- wie auch Radiobeiträge berichteten von unserer erfolgreichen Arbeit im Bereich des Mentaltrainings. In dieser Zeit hatten wir auch die Möglichkeit Yogis und Meditierende mit langjähriger Meditationspraxis in unserem Labor zu untersuchen.

1996 konnten wir den TAO-Master Mantak Chia und viele seiner Schüler in unserem Labor bei Ihren Meditationstechniken und Tao-Übungen messen. Im Oktober 2001 konnten wir auch die Shaolin Mönche beim Einsatz ihrer Mentaltechniken messtechnisch untersuchen.

Zusätzlich zu unseren eigenen Messungen haben wir auch von Daten und Erkenntnissen anderer Labors (u.a. US-Labors) profitiert, die z.B. Buddhistische Mönche mit unfassbaren 30.000 bis 40.000 Meditationsstunden per hoch auflöschlichen EEG und der funktionellen Magnetresonanztomografie (fMRI) untersuchen konnten.

Diese fortgeschrittenen, meditationserfahrenen Mönche wurden für die Untersuchungen den Wissenschaftlern vom Dalai Lama direkt empfohlen. Alle diese Erkenntnisse haben uns beim Erforschen von tiefen Meditationszuständen zu den Erkenntnissen gebracht, die heute als Basis für das Theta-X Programm dienen.

Früher mussten die Menschen ihr ganzes Leben dafür widmen um spirituellen Erfahrungen zu machen. Heute, dank der modernen Forschung, kann man sein Leben nach seinen Vorstellungen leben und trotzdem spirituelle Erlebnisse erfahren.

Die Gehirnforschung zeigt, dass sich die Bereiche, die für Spiritualität und Bewusstseinsweiterung zuständig sind, in einer ständigen Hyperaktivität befinden. Deshalb sind wir gefangen in unseren ewig gleichen Denkmustern und Wahrnehmungen. Wir haben keinen Zugriff zu Inspiration und Spiritualität. Es ist aber möglich, durch die sanften Ströme der Neurostimulation die hyperaktiven Gehirnareale zur Ruhe bringen. Denn unser Gehirn ist von Natur aus in der Lage grenzüberschreitende, spirituelle Erfahrungen zu machen. Nur einige Umstände unseres Lebens haben diese Möglichkeiten weitgehend blockiert.

Die neuesten, messbaren Prozesse im Gehirn stehen in direkter Verbindung mit den grenzüberschreitenden, spirituellen Wahrnehmungen. Wir Menschen können nur etwas wahrnehmen, wenn es sich auch im Gehirn verarbeiten lässt.

Unser Gehirn als Schlüssel für Inspirationen, Gedanken und Erkenntnisse, besitzt die entsprechenden Module für Spiritualität und transzendente Wahrnehmungen.



Die ersten 10 Seminartage (*Seminar 1-5*) dienen als Grundlage für die tiefe Meditation und bauen die richtige neuronale Vernetzung im Gehirn auf.

In den weiteren 4 Seminartagen (*Seminar 6 und 7*) ist jeder Seminarteilnehmer bereit für die Techno-Meditation. Durch die sanfte und hilfreiche Neuralstimulation kann die richtige tiefe Meditation erreicht und konditioniert werden.

Ab dem Seminar Theta-X6 verspürt der Trainierende die Tiefe der Meditation, er nimmt den Rückgang der Gedanken wahr, spürt die Tiefe der meditativen Zustände. Er ist dann auch weitgehend frei von Ängsten und Stress und anderen Störfaktoren.

Das wichtigste des Theta-X Prozesses ist, dass man die gefürchteten Problemen und Widerstände die die meisten Meditierenden anfangs begleiten, verhindern kann und die tiefe Ruhe und Kraft der Meditation erfährt. Gerade in der heutigen Zeit, des massiven Stress, der Überforderung, der partnerschaftlichen - und familiären Probleme und nicht zuletzt der Existenzängste, ist es nach meiner Meinung enorm wichtig eine tiefe Meditation schnell und ohne innere Widerstände erlernen zu können um so einen mentalen Rückzugsort zu besitzen der unser Leben erleichtert. Von den außergewöhnlichen Erfahrungen der tiefen Meditation ganz zu schweigen. Denn die Meditation ist die einzige

Methode, die uns bewusst machen kann, dass man nicht der denkende Verstand, das EGO ist, sondern dass man nur einen Verstand, ein EGO hat und das gibt den Meditierenden dann eine ungeheure Macht. Dazu kommt eine Bewusstseinsenerweiterung die auch tief in unserem Gehirn und dessen Fähigkeiten wirksam wird.

Das Gute am Theta-X Prozess ist auch, man braucht nicht daran zu glauben dass es funktioniert, man spürt es. Durch mehrere Trainingseinheiten, mittels Neurostimulation (Whisper) kann das hochaktive und rastlose Hirn-Zentrum in der Mitte des Kopfes, hinter den Ohren zur Ruhe gebracht werden. So werden wir frei für erweiterte Erfahrungen.



Mit welchen Hemmnissen kämpft der Meditierende normalerweise?

Meditation ist mehr, als nur gemütliches, entspanntes Sitzen und die Augen schließen. Meditationsanfänger spüren dies oft schneller als ihnen lieb ist.

Verschiedene Arten der Widerstände sind bei jeder Form der Meditation normalerweise zu erwarten - und diese Widerstände können jahrelang anhalten.

Wen wundert es, dass es bei diesen Problemen (Widerständen) auf längere Sicht gesehen, bis zu 80 Prozent Meditations-Abbrecher gibt. Die wenigstens kommen daher zu tiefen Meditationszuständen. Da fast alle Menschen ab dem 3. Lebensjahr unter überaktiven Scheitellappen und auch überaktiven Amygdalae leiden, gibt es einen Gewöhnungseffekt an diesen Zustand der Übererregtheit - Stress, dieser Stress wird als vollkommen normal empfunden. Deshalb sind wir eine von Stress und Angst dominierten Gesellschaft. Grundsätzlich ist zu sagen, dass viele Menschen ein hohes Potenzial an Unruhe, Angst und Unsicherheit in sich tragen. Und dieses kommt bei der Meditation zum Vorschein. Diese Angst und Unruhe kommt aus den limbischen Gehirnbereichen die für Flucht und Angriff zuständig sind. Diese Gehirnbereiche können in mannigfaltiger Art Probleme auslösen.

Probleme mit denen ein normaler Meditationsschüler zu kämpfen hat:

Anfänglich haben die meisten Mediationsschüler bei der Meditationshaltung beim Sitzen (*Lotussitz*) oder Knien (*Fersensitz*) ja auch beim Sitzen auf einem Stuhl Schmerzen. Hauptsächlich konzentrieren sich diese Schmerzen auf die Beine (auch einschlafen der Beine) Knie, Knöcheln, Hals und Wirbelsäule. Dazu kommen auch bei vielen Meditierenden immer wieder auftretende, schmerzhaft Muskelverspannungen.

Viele schlafen bei den Übungen immer wieder ein. Genauso lästig ist die Ablenkung durch das Auftreten eines Juckreizes der das Bedürfnis zum sich kratzen auslöst. Aber auch die lästigen, oft beunruhigenden Gedankengänge sind ein sehr großes, langanhaltendes Handicap am Weg zum Erlangen eines tiefen Meditationszustandes. Viele Meditierende kommen niemals in einen wirklich tiefen Meditationszustand, sie erreichen nur einen mehr oder weniger guten Entspannungszustand.

Dazu kommt: Bei fast allen Meditierenden tauchen im Zuge des Trainings beträchtliche geistige Probleme auf. Das sind bekannte Störungen, die jeder der schon einmal Autogenes Training oder Meditation versucht hat, kennt. Je länger man diese Techniken zu erlernen versucht, umso mehr treten frustrierende Widerstände auf. Diese Schwierigkeiten werden schon von Buddha als auftretende Widerstände (5 Hindernisse) beschrieben.



Die 5 Haupt-Widerstände, die man schon zu Zeiten Buddhas kannte und die bis heute immer noch Probleme bereiten:

1. Müdigkeit und Mattigkeit, Lustlosigkeit
2. Unruhe - Ängste
3. Skeptischer - Zweifel - Entscheidungslosigkeit, negative Gedankengänge
4. Ablehnung, Aversion - Ärger bis Wut
5. Sinnenbegehren

Gegenüberstellung der Widerstände mit dem Theta-X Prozess

1. Müdigkeit und Mattigkeit, Lustlosigkeit

Einerseits werden die Meditationsschüler ständig müde und schlafen fast immer wieder mindestens phasenweise ein. Erfahrene Meditationslehrer (*auch Yogis, Mönche, Zen-Meister etc.*) erklären: "Jede Form von Schläfrigkeit und Energielosigkeit am Tag" ist Widerstand, außer man hat die ganze Nacht nicht geschlafen oder besonders viel gearbeitet. Schläfrigkeit am Vormittag oder frühen Nachmittag bei der Meditation zeigt demnach vollen Widerstand an. In manchen Fällen kommt es sogar zu einer tagelang anhaltenden inneren Energielosigkeit und es fehlt an Antrieb für die wichtigen Dinge des Lebens. Fragt man nach ist die Antwort der Lehrer immer, weiter üben, mehr üben!

Theta-X Prozess:

Schon nach dem ersten Theta-X Seminar- und Trainingstagen verfügt unser Körper über mehr Energie und die ständige Müdigkeit bei den Übungen gehört der Vergangenheit an. Durch die Neurostimulationsmethode (*Whisper*) erfährt der Trainierende sehr schnell eine positive Veränderung.

2. Unruhe - Ängste

Sehr viele Meditationsschüler werden während der Meditation von einem intensiven Unruhegefühl ergriffen, enorme Ängste können auftauchen, bis hin zu echten Panikattacken. Auch das wird schon in den alten Texten beschrieben. Der Gedanke, ruhig und still zu sein, ist für viele anfangs nicht aufregend, sondern tatsächlich macht er ihnen große Angst. Der Gedankenfluss kommt aus dem Gehirn, dem EGO, oder dem Denkerbewusstsein. Meditation ist die einzige Methode, die uns bewusst machen kann, dass man nicht der Verstand, das EGO ist, sondern nur einen Verstand, ein EGO hat und das gibt den Meditierenden dann eine ungeheure Macht. Doch bis man zu dieser Erkenntnis kommt, ist es zumeist ein steiniger und langer Weg der voll ist von unbewussten tief liegenden Ängsten. Die Ängste und Unruhe können den Meditierenden von vornherein blockieren, er kommt dann nicht über das reine Sitzen und sich mehr oder weniger selbst Beobachten hinaus.

Theta-X Prozess:

Dem bekannten Problem der inneren Unruhe und Ängste wird beim Theta-X Prozess gleich am Anfang durch die Neurostimulation (*Whisper*) entschieden entgegengewirkt. Die im Theta-X 1 Seminar durchgeführten Trainingseinheiten zielen vor allem auf eine Normalisierung der Amygdala (=die beiden Stress- und Alarmzentren in unserem Gehirn) und auf die Aktivierung von mehr positiven mentalen Zuständen und Glücksgefühlen ab. Damit legen wir die wichtigste Basis für eine angenehme, ungestörte tiefe Meditation. Zusätzlich werden bei den in Theta-X 3 Seminar durchgeführten Desensibilisierungseinheiten - bei gleichzeitiger Neurostimulation- auf angenehme Art und Weise Grundängste und Blockaden aufgelöst.

3. Skeptischer Zweifel - Entscheidungslosigkeit, negative Gedankengänge

Diese Form des Widerstandes gehört zu den intensivsten Widerständen und ist mit einer sehr unangenehmen Form des diskursiven Denkens, dem ständigen "Hin- und Herdenken", verbunden. Dadurch, dass der Meditation-Lernprozess zumeist enorm lange dauert (*bis man etwas verspürt und die kontraproduktive Unruhe verschwindet*) entsteht nicht unbegründet ein starker Zweifel an der Praxis der Meditation. Dieser ununterbrochene Zweifel, ob die Art der Meditation richtig ist, ob es die richtigen Übungen sind, ob der Lehrer der richtige ist. Sind für viele (*heute mehr denn je*) zermürende, belastende Gedankengänge.

Theta-X Prozess:

Im Theta-X Prozess wird nicht nur in Theorie sondern, vor allem in spürbarer, erlebbarer Praxis (*also durch eigene Erfahrung*) dem Trainierenden vermittelt, dass man sich in einem Trainingsprogramm befindet, das nicht nur systematisch aufgebaut ist, sondern das auch auf dem letzten Stand der Forschung ist. Mit jeder weiteren Seminareinheit nimmt man immer mehr die positiven, persönlichen Veränderungen wahr, die auch das Leben außerhalb der Seminare, des Trainings oder der Meditation beeinflussen.

Daher haben die meisten Teilnehmer am Theta-X Prozess nicht den geringsten Zweifel daran, dass sie mit Abschluss des Theta-X Prozesses (*Theta-X7*) eine grundlegende neue Fähigkeit beherrschen und sich ihre Persönlichkeit positiv verändern wird.

4. Ablehnung, Aversion - Ärger bis Wut - äußerst negative Gedanken

Damit ist jede Art von Ärger und Zorn gemeint, alle hasserfüllten Gedanken, die während der Meditation plötzlich und unerwartet verstärkt auftreten. Vielfach tritt bei den Mediationsübungen ständig Ärger auf. Man ärgert sich über sich selbst, über die schmerzenden Füße, Beine, Knie, Knöcheln, Rücken, Hals, den geringen Fortschritt den man bei der Mediation erzielt, über seine Familie den Partner zu Hause, den Sitznachbarn im Meditationskurs oder den Trainer, Lehrer (*Guru*), man ärgert sich über die ständig auftretenden negativen Gedankengänge und Emotionen, man ärgert sich während des Übens über so ziemlich alles, was man sich vorstellen (*durchdenken*) kann, auch dieses Ärgern, die innere Wut ist in den alten Texten genauso beschrieben und heißt dort vereinfacht das 'Übelwollen'.

Theta-X Prozess:

Gerade die, bei etwas fortgeschrittenen Meditierenden auftretenden inneren Aggressionen, der unangenehme Ärger und das Gefühl der Ablehnung bzw. Aversion können durch die beim Theta -X Prozess angewandte Neurostimulation vermieden werden.

Wie schon im 2. Punkt unter Unruhe - Ängste bemerkt, hilft hier die Desensibilisierung und Dämpfung der Stress und Angstzentren (*Amygdala*) die schon bei Theta-X1 durchgeführt wird. Dies wirkt sich in einer tiefen inneren Ruhe, Entstressung aber auch in einer

ansonsten nur schwer erreichbaren Gelassenheit aus. Die Desensibilisierungsverfahren in Theta-X3 stabilisieren diese neu gewonnene innere Ruhe und Gelassenheit weiter. Das wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit aus.

5. Sinnenbegehren - negativer Ausbruch der Leidenschaften

Dazu zählen alle Leidenschaften und Süchte, vom Rauchen und Alkohol, Drogen, über die Arbeitssucht, Internetsucht, Handy-, Telefon-, SMS-Sucht bis zum "Zu-viel-Essen" - das Verlangen nach Sinnenfreuden also. Diese drängenden Leidenschaften hat Buddha als "Sinnenbegehren" bezeichnet. Die Sinne wollen sich betätigen, sie wollen schmecken, riechen, hören, fühlen, sehen, denken. **Hinweis:** Buddha hat sechs Sinne beschrieben. Im Buddhismus geht man daher davon aus, dass der Mensch sechs Sinne hat, der sechste ist das Denken. Alle diese Widerstände können fast gleichzeitig auftreten, oder einzeln nach und nach erscheinen, einzeln wieder verschwinden und sogar immer wieder bei Gelegenheit erscheinen. Manchmal sind sie nur schwach störend, oder aber so groß dass der Meditierende seine Meditation abbrechen muss. Oft sogar auf Grund dieser Widerstände mit dem Meditieren für immer aufhören muss. **Und das ist schade!**

Theta-X Prozess:

Spätestens ab Theta-X6, (*ab der Theta-X Techno-Meditation*) treten Süchte, das ständige beschäftigt sein müssen zurück. Der enorm positive Zustand der Techno-Meditation macht vieles was uns bisher süchtig gemacht hat, von dem wir nicht lassen konnten, oder das was uns ruhelos machte, unwichtig. Was wirklich zählt, ist dieser besonders tiefe Entspannungszustand in dem die Gedanken nur sehr langsam fließen, in den Hintergrund treten und dem Beobachter, den erweiterten Bewusstsein Platz machen. Dieser sehr tiefe Meditationszustand, den man ohne der Hilfe der Neurostimulation (*mit dem Whisper TX6/7 Oberserver*) erst nach Jahren oder jahrzehntelanger Meditationspraxis erreichen kann, erfüllt jeden Seminarteilnehmer mit einer inneren Freude und positive Gefühlen. Dieser bewusstseinsweiternde-, meditative Zustand erfüllt jeden Teilnehmer am Theta-X Prozess.

Menschen die unter hohen Stressbelastungen stehen, leiden besonders unter den Meditations-Widerständen. Gerade diese Menschen benötigen aber tiefe und problemlose Meditationstechnik, die leicht erlernbar ist.

Unsere Vorgabe bei der Entwicklung des Theta-X Prozesses und der Theta-X Techno-Meditation war es, ein System zu entwickeln das jeden Anwender in die Lage versetzt über nur 7 Seminar-/Trainingseinheiten eine tiefe Meditation zu erreichen, Stress, Ängste und innere Aggressionen abzubauen und positiv auf seine Gesundheit und seine Leistungsfähigkeit einzuwirken.

Dieser Prozess sollte sowohl Hilfesuchende, wie Spitzensportler, Künstler, Manager aber auch jeden, der durch eine tiefe Meditationstechnik sein Leben verbessern will zur Verfügung stehen. Durch die Neurostimulation (*Whisper*) und den systematisch aufbauenden Theta-X Prozess ist dies möglich geworden. Hier zeigt der Theta-X Prozess seine besondere Stärke, in sehr kurzer Zeit kann der Prozess der tiefen Meditation

nachhaltig erlernt werden und das ganz ohne die Probleme und Widerstände die bei einer normal erlernten Meditationstechnik zumeist auftreten.

Die 7 Seminar/Trainingseinheiten mit der Unterstützung durch die neue Neurostimulation versetzen den Trainierenden in einen Trainingszustand, den man ansonsten erst nach vielen Jahren oder gar jahrzehntelanger intensiver Meditationspraxis erfahren kann.



Mit Theta-X können Sie Ihre persönlichen Grenzen überschreiten und neue Erfahrungen in den Bereichen von Gehirnentwicklung und Spiritualität erreichen.

Neuralstimulation fühlt sich gut an, verbessert die Konzentration und hilft bei allen Lernprozessen. Für die Meditation ist sie eine wertvolle Hilfe.

Starten Sie jetzt mit dem Theta-X Prozess!

www.theta-x.com