

Hinweise zum Meditationsalbum



1. Astralreisen-Zustand beenden

Eine Astralreise ist ein tiefer meditativer Zustand. Man kann dabei mit seinem Bewusstsein in tiefe Sphären außerhalb des Körpers dringen. Dabei kann die Wahrnehmung des physischen Körpers auf ein Minimum heruntergefahren werden. Der Körper befindet sich in diesem Zustand in einem tiefen Schlaf. Wenn du den Astralreisen-Zustand abbrechen möchtest, kannst du diese Notfall-Austrittstechnik anwenden, die dich stets zuverlässig in den Alltagsbewusstseinszustand holt. Atme dazu in der Astralreise schnell und oft hintereinander ein und aus. So ähnlich als würdest du hyperventilieren. Dein physischer Körper wird die Atmung ebenfalls so ausführen. Dies signalisiert deinem Gehirn Panik und Alarmbereitschaft wird ausgelöst. Dazu leitet dein Körper automatisch wieder den Alltagsbewusstseinszustand (Beta-Zustand) ein und die Astralreise wird beendet.

2. Rahmenbedingungen

Bevor du mir der Astralreisen-Meditation startest, solltest du ein paar Dinge beachten. Die beste Uhrzeit für die Meditation ist (nicht wie vermutlich angenommen) vor dem Schlafen gehen, sondern in den frühen Morgenstunden oder zur Mittagszeit. Am Abend ist unser Verstand bereits so müde und unkonzentriert, sodass die Effektivität stark sinkt. Wenn wir ausgeschlafen sind, dann haben wir das größte Konzentrationsvermögen, welches wir für die Übung unbedingt benötigen. Bevor es losgeht, stelle sicher, dass du alle möglichen Störgeräusche eliminiert hast (Telefon, Smartphone, Klingel, ...) Achte darauf, dass du davor nicht zu viel gegessen hast, da dies dich sonst müde und unkonzentriert macht. Trinke davor auch nicht zu viel, sodass du nicht während der Meditation auf die Toilette musst. Du kannst den Raum etwas abdunkeln, wenn du dies wünschst. Lege dich dann aufs Bett, auf die Couch oder auf den Boden. Trage gemütliche luftige Kleidung, um nicht eingeeengt zu werden. Eine dünne Decke sorgt dafür, dass du nicht frierst. Höre dir die Meditation unbedingt mit Kopfhörern an, da nur so die Binaural Beats wirken können.

3. Häufigkeit und Intention

Verwende höchstens eine Meditation am Tag. Schenke ihr deine VOLLE Aufmerksamkeit. Das Astralreisen ist nur möglich, wenn du deinen ganzen Fokus auf die Meditation richtest. Deshalb solltest du die Meditation stets mit der richtigen Einstellung angehen! Nutze die Meditation nicht, um nur vielleicht eine Astralreise auszulösen. Gehe mit der Einstellung heran, dass du die Astralreise schaffen wirst – sei vollkommen überzeugt davon. Nur so kannst du die volle Intensität erreichen. Optimal sind 3 – 4 Übungseinheiten pro Woche. Lasse dich von Fehlversuchen nicht entmutigen. Manche Menschen brauchen länger, bis sie zur Astralreise kommen, bei anderen geht das bereits nach wenigen Tagen – manchmal sogar direkt am ersten.

4. Hintergrundwissen

Astralreisen ist eine Bewusstseinsfunktion, die durch tiefe Meditation ausgelöst werden kann. Dabei befindet sich der physische Körper im Schlaf, während das Bewusstsein wach und voll aktiv ist. Somit kann sich das Bewusstsein vom physischen Körper trennen und man kann mit diesem durch Raum und Zeit reisen. Das notwendige Hintergrundwissen habe ich in einem Astralreisen-Videokurs zusammengefasst, das du dir hier kostenlos ansehen kannst:

Astralreisen-Videokurs hier kostenlos ansehen -> <https://www.getastral.de/grundlagen/>

5. Sind Astralreisen gefährlich?

Sicherlich mag das für Viele beängstigend wirken. Was passiert, wenn man nicht mehr zurück kann? Kann der Körper von einem Dämon befallen werden? Kann ich in der Astralreise sterben? Es kursieren viele Gerüchte, die das Astralreisen in ein schlechtes Licht rücken. Obwohl nicht jede Astralreise ein positives Erlebnis sein muss, ist der Astralreisen-Zustand ungefährlich. Jede Nacht im Tiefschlaf begeben wir uns ganz unbewusst auf Astralreisen (ähnlich wie im Traum). Wir können uns nur nicht daran erinnern. Das Astralreisen liegt in der menschlichen Natur. In Urvölkern findet man sogar Berichte davon, dass es etwas ganz Normales ist. Auch heute gibt es z.B. in Südamerika Schamanen, die Astralreisen-Zeremonien durchführen. Falls dir etwas in der Astralreise zu viel werden sollte oder du einer angsteinflößenden Situation gegenüber stehst, kannst du den Zustand jederzeit mit der Notfalltechnik (Punkt 1) beenden.

5 Mythen über Astralreisen -> <https://www.getastral.de/5-mythen-ueber-astralreisen/>

6. In der Astralebene

Wenn die Meditation erfolgreich war, trittst du in die Astralebene ein. Dies ist der Raum in dem du dich in der Astralreise bewegen kannst. Dort sind unsere physikalischen Naturgesetze außer Kraft. Wir können dort fliegen, uns teleportieren oder sogar mit anderen Wesen kommunizieren. Sobald du dich von deinem Körper gelöst hast, ist es wichtig den Zustand zu stabilisieren, damit dieser nicht sofort wieder beendet wird. Verlierst du nämlich die Konzentration, gelangst du wieder automatisch zurück zu deinem Körper. Die Schwierigkeit bei der Astralreise besteht darin, den Zustand aufrecht zu erhalten. Schwindet die Konzentration, wird der Zustand automatisch beendet. Lasse dir in den ersten Momenten daher lange genug Zeit um mit der Astralwelt in Kontakt zu kommen. Versuche mit deinen Sinnen alles genau zu erfassen. Berühre Wände, versuche zu Sehen, spüre die Anwesenheit der Energie. Denke dir am besten bereits vor der Astralreisenübung eine besondere Tätigkeit aus, die du während der Astralreise machen möchtest. Z.B. Über die Stadt fliegen, einen Freund besuchen oder in die Vergangenheit reisen.

7. Wiedergabeeinstellungen

Jede Meditation dauert eine Stunde. Am Ende der Anleitung, die dich durch die Meditation führt, läuft die Musik und der Binaural Beat weiter, damit du die Zeit für das Reisen weiter nutzen kannst. Damit du nicht ungewollt aus deiner Astralreise gerissen wirst, empfiehlt es sich, die Meditation bei der Wiedergabe so einzustellen, dass kein weiterer Track automatisch abgespielt wird. So bleibt es still, wenn die Stunde vorbei ist und es wird nicht die nächste Meditation oder der nächste Song automatisch abgespielt.

8. Schlafparalyse

Oft erlebt man vor der Astralreise einen Zustand, der sich Schlafparalyse nennt. Dieser Zustand kann sehr überraschend und angsteinflößend wirken, wenn dieser das erste Mal erlebt wird. Wenn man allerdings die Hintergründe versteht und weiß, wie man sich daraus befreien kann, ist dieser Zustand ungefährlich. Unser Körper hat eine Art „Schutzmechanismus“ für den Schlaf entwickelt. Damit sich geträumte Ereignisse nicht auf den Körper auswirken (bspw. Laufen) wird der Körper in einen Lähmungszustand versetzt. Der Körper ist paralytisch und kann sich nicht bewegen. Dies verhindert, dass wir im Bett laufen, wenn wir dies in unseren Träumen tun. Dies ist ein völlig natürlicher Vorgang in unserem Körper. In der Regel kriegen wir davon überhaupt nichts mit, da wir normalerweise vor der Schlafparalyse einschlafen und sich diese automatisch auflöst, wenn wir aufwachen. Um die Astralreise zu schaffen, müssen wir den Zustand zwischen Wachsein und Schlaf erreichen. Dann ist es auch möglich, dass wir den Zustand der Schlafparalyse bewusst wahrnehmen. Nicht selten nehmen wir in diesem Zustand eine Art Vibration wahr. Dies können wir entweder fühlen oder hören. Das ist ein super Zeichen dafür, dass es gleich mit der Astralreise losgeht. Damit du genauer erfährst, was es damit auf sich hat und wie du diesen Lähmungszustand sofort wieder abbrechen kannst, erfährst du in diesem kurzen Infovideo.

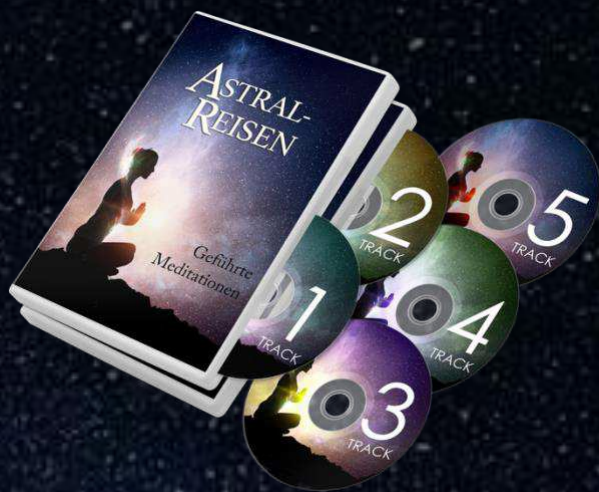
Video: Was ist die Schlafparalyse -> <https://www.highermind.de/schlafparalyse-wie-du-das-horrorerlebnis-stoppen-kannst/>

9. Was bedeutet es, wenn der Körper aufzuckt?

Viele Menschen berichten davon, dass bei den Astralreisenübungen der Körper beginnt aufzuzucken. Das ist vollkommen normal und eine übliche Reaktion auf die tiefe Entspannung. Dies signalisiert, dass du auf dem richtigen Weg bist und dich noch tiefer auf die Meditation einlassen kannst. Dieses Zucken entsteht üblicherweise, wenn man kurz vor dem Einschlafen ist. Es sind die letzten Reize, die überprüfen, ob der Körper bereits eingeschlafen ist oder noch wach ist. Ignoriere einfach das Zucken. Nimm es einfach wahr ohne darauf zu reagieren. Dein Körper wird in den nächsten Minuten beginnen einzuschlafen und die Schlafparalyse auszulösen.

10. Wichtig! Nicht unter Drogeneinfluss anhören!

Bestimmte Drogen sind dafür bekannt, dass sie dabei helfen können, Astralreisen auszulösen. Davon ist aber dringlich abzuraten. Nicht in jeder Astralreise erlebt man Positives. Unter Drogeneinfluss kann es unter Umständen vorkommen, dass der Zustand nicht beendet werden kann, solange die Wirkung der Droge anhält. Befindet man sich in einer Art Horrorgeschehen und der Zustand kann nicht beendet werden, kann es zu einer enormen psychischen Belastung kommen. Nur wenn man sich nicht unter Drogeneinfluss befindet, kann die Astralreise jederzeit durch die Notfalltechnik (Punkt 1) beendet werden.



Hast du nun auch Interesse daran, das Astralreisen zu lernen? Dazu empfehlen wir dir alle 5 Astralreisen-Meditationen herunterzuladen.

Es ist eine Investition, die sich auszahlt...
Eine Investition in dich und dein Bewusstsein!

Es ist wirklich eine atemberaubende Fähigkeit, die man sich unbedingt beibringen muss, wenn man sein Bewusstsein erweitern möchte.

→ [Hier klicken & herunterladen](#)

Weitere Sicherheitshinweise

Die Benutzung dieser Meditationen und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Haftungsansprüche gegen den Verlag und den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Der Autor kann für eventuelle Nachteile oder Schäden die aus dem Audio gemachten praktischen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Autor übernommen werden.

Binaurale Beats werden verwendet, um deine Gehirnwellen auf spezielle Frequenz-Muster während bestimmten geistigen Aktivitäten zu bringen. Dies sind die "Beats", die du in jedem Ohr wahrnehmen können - sie produzieren diese speziellen Muster. Bitte höre diese Musik nicht beim Autofahren oder bei anderen Tätigkeiten, die deine uneingeschränkte Aufmerksamkeit erfordern. Diese Gehirnwellen-Stimulierung ersetzt keine Empfehlungen deines Arztes. Ebenso wenig ist diese Musik für Diagnoseverfahren und zur Behandlung von gesundheitlichen Problemen gedacht. Wenn du unter Epilepsie oder Herzkrankheiten leidest, solltest du die Musik mit Binauralen Beats eher nicht anwenden. Ebenso ist Vorsicht geboten, wenn du schon einmal einen Schlaganfall erlitten hast oder der Arzt dir gegenüber etwas von einer Gefährdung diesbezüglich geäußert hat. Wenn du zu den eben genannten Gruppen gehörst, frage bitte vor der Verwendung deinen Arzt.

Impressum:
HigherMind UG (haftungsbeschränkt)
Geschäftsführer: B. Eng. Andreas Schwarz
Maierhoferstr. 1, 93047 Regensburg

Telefon: +49 (0)176 / 69 59 33 51
E-Mail: kontakt@highermind.de
Web: www.highermind.de

Registergericht: Amtsgericht Regensburg
Registernummer: HRB 16243
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gem. § 27 a Umsatzsteuergesetz: DE 314996250