

IPPM

Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation

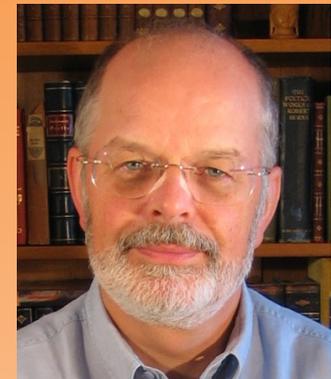
Leitung: Anke Beumann

HP, Lehrerin für Vedische Meditation, Yoga-Lehrerin



Research:

Dipl.-Psych. Theo G. Fehr, HP



Bislicher Str. 3, 46499 Hamminkeln / Tel.: 02852 – 508 99 70 / www.i-p-p-m.de



Warum
Vedische Meditation (TM)
einzigartig ist



1. Teil

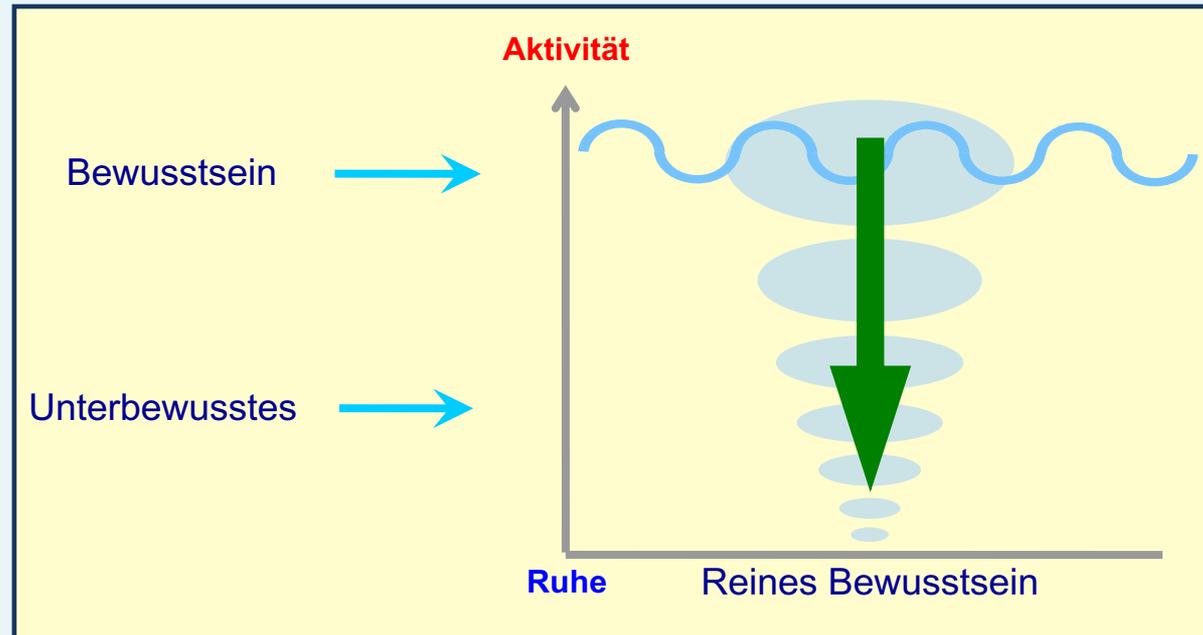
Transzendieren,
Atemsuspension
und das
Nullpunktfeld –
Zero-Point-Field ZPF



Vedische Meditation (TM)

Die Technik: „automatic self transcending“

TM erlaubt der Aufmerksamkeit, auf *mühelose und anstrengungslose* Weise – quasi automatisch - zu Ebenen fortschreitend tieferer geistiger Ruhe und Stille abzusinken, bis die feinste Ebene überschritten, „transzendiert“ wird und der Geist einen Zustand tiefer Ruhe und Stille, „Reines Bewusstsein“ einnimmt.



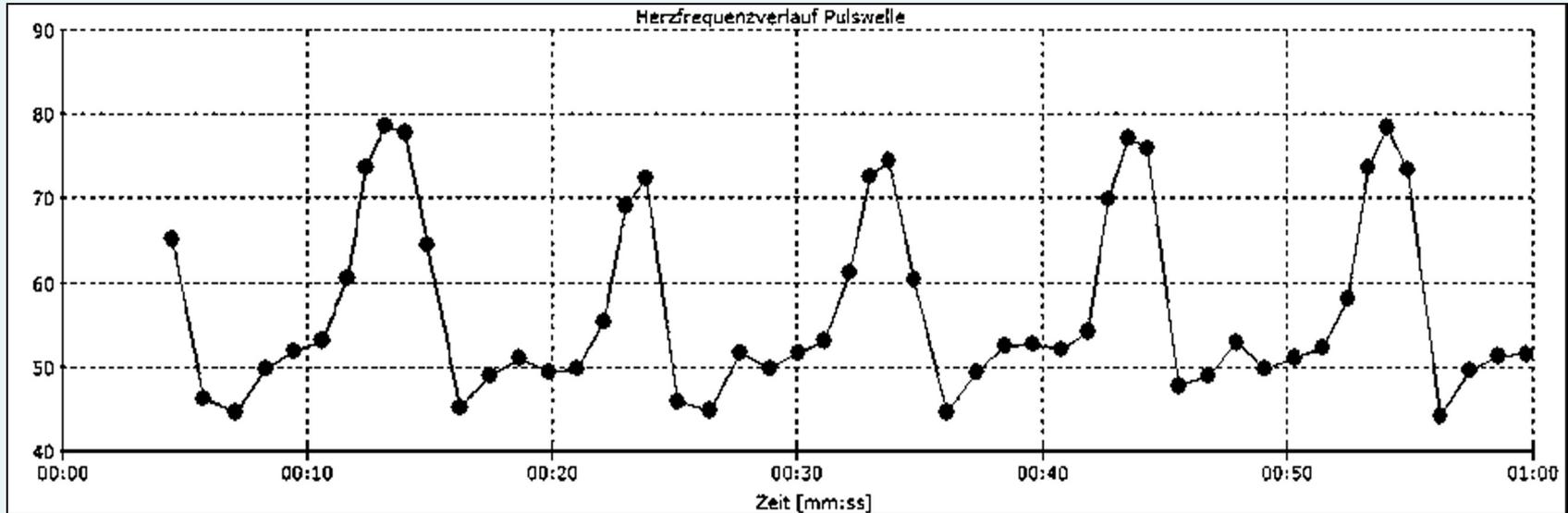
Die *Mühelosigkeit und Einfachheit* der vedischen (Transzendentalen) Meditation ist ein wesentliches Merkmal, in dem sie sich von anderen Meditationsformen unterscheidet.



Herzratenmessungen: Unsere Ergebnisse

Die Atmung hat Einfluss auf die Herzfrequenz. Die „**respiratorische Sinusarrhythmie**“ (RSA) ist die atemsynchrone Schwankung der Herzfrequenz, die Veränderung der Herzrate mit jedem Ein- und Ausatmen. Bei Einatmung erhöht sich die Herzfrequenz – das Herz schlägt schneller, bei Ausatmung sinkt sie wieder – das Herz schlägt langsamer.

Die Einatmung ist die aktivierende „Sympathikus“-Funktion. Dagegen zeigt die Zahl der Herzschläge beim Ausatmen an, wie gut die „Stressbremse“ des Parasympathikus / Vagus funktioniert, der für die rasche Erholungsfunktion des Vegetativums verantwortlich ist.



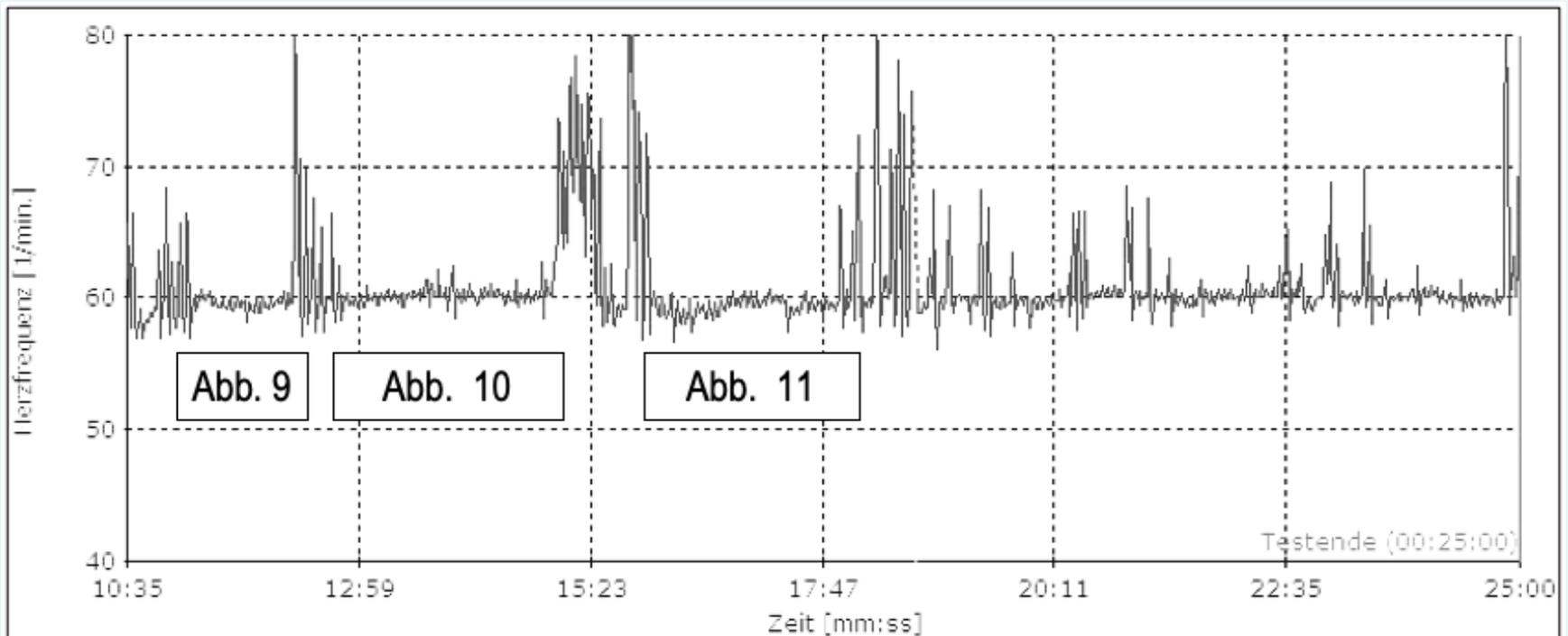
↑ Einatmung

↓ Ausatmung



Atemspension in Vedischer Meditation (TM)

Eine Atempause) zeigt an, wenn der Geist durch die Technik des „Automatic Self Transcending“ die Ebene feinsten geistiger Aktivität transzendiert, „überschreitet“. Wir erfahren dann einen Bewusstseinszustand absoluter Ruhe und Stille *ohne Gedanken, ohne Wahrnehmungen, ohne Körperbewusstsein, ohne Raum und Zeit.*



Auf der folgenden Folie sehen wir die Atempausen der drei Abschnitte 9, 10 und 11 zeitlich gedehnt.





Atemsuspension
während
Vedischer
Meditation
(Herzfrequenzauf-
zeichnung)

Automatic Self Transcending:
Atempausen geben an, wann
der Geist in einen Zustand
völliger Stille und Ruhe
eintaucht („transzendiert“).
Dann ist das Bewusstsein
gleichzeitig wach und leer –
ohne Gedanken und
Wahrnehmungen.

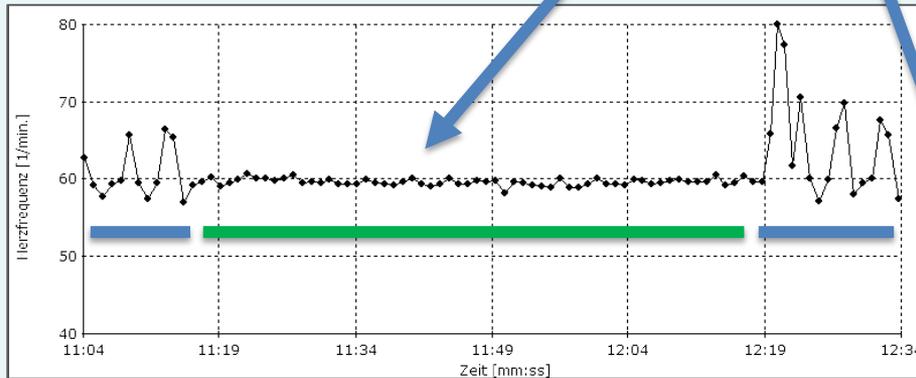
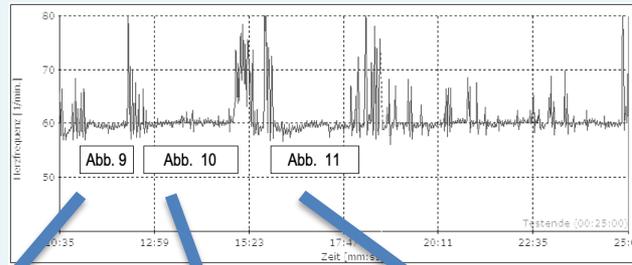


Abb. 9

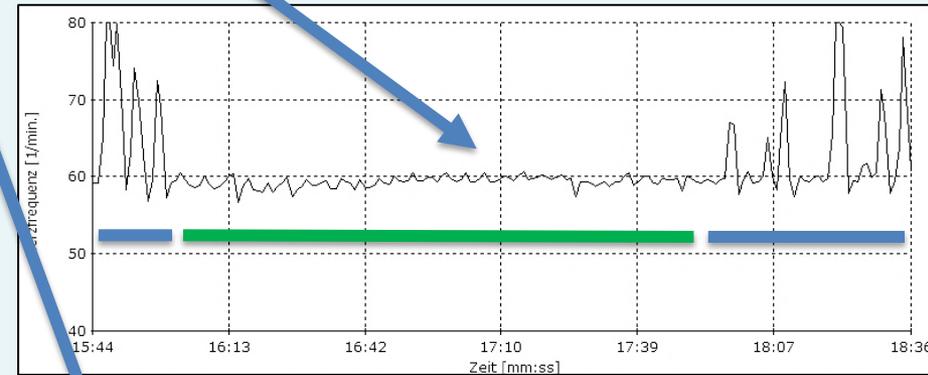


Abb. 11

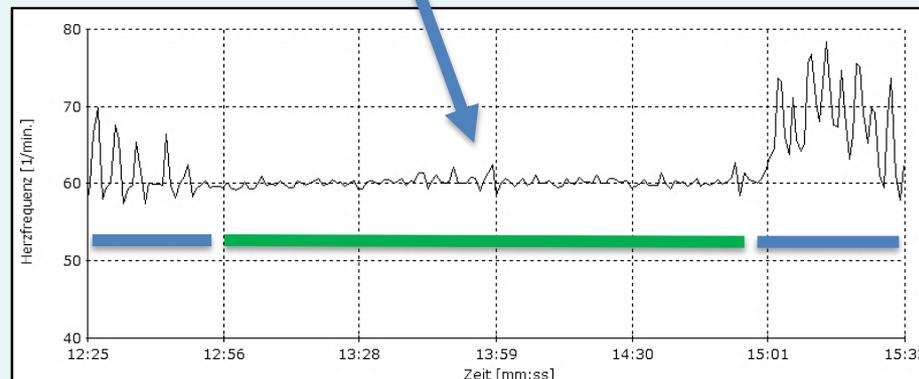
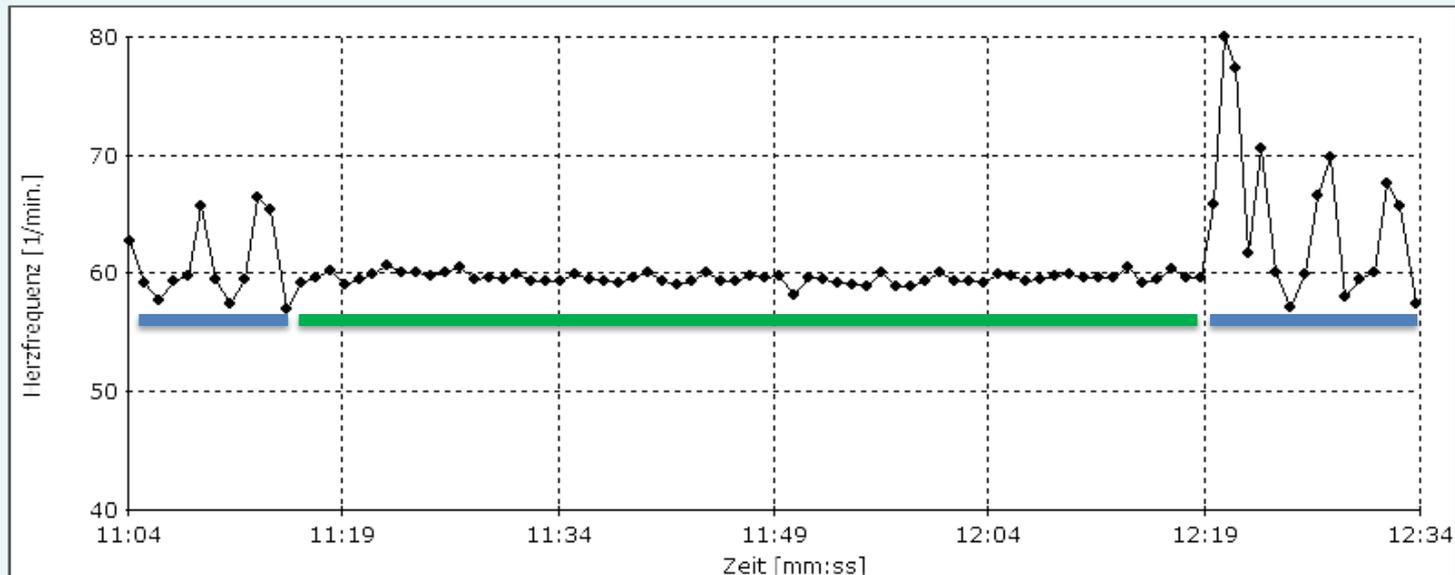


Abb. 10

- Einatmung / Ausatmung
- Atemsuspension



Atemsuspension in Vedischer Meditation (TM) zeigt den Quantenzustand des Nullpunktfeldes an



Einatmung / Ausatmung

Atemsuspension

Während der Atemsuspension, wird die Herzratenaufzeichnung etwa zu einer Linie, weil Ein- und Ausatmung fast vollständig auf Null absinken. Dies zeigt an, wann der Geist in die Erfahrung des **Nullpunktfeldes** eintritt. (**Zero-Point-Field, ZPF**). Phänomenologisch – erlebnismäßig – ist dies ein „ozeanischer Zustand“ völliger Stille, transzendentalen Reinen Bewusstseins, frei von Raum, Zeit oder Körperempfinden. Dies ist *eine* der charakteristischen und einzigartigen Eigenschaften der Vedischen Meditation (TM). Das Nullpunktfeld ZPF repräsentiert einen Quanten-Vakuum-Zustand "mit einer reichen Struktur, voller Energie und Potentiale".

Quelle IPPM, nach Beumann A, Fehr T (2022) [Fit durch Achtsamkeit-Regeneration durch Transzendenz](https://www.asanger.de). www.asanger.de / p. 20

[Keppler J \(2021\) Building Blocks for the Development of a Self-Consistent Electromagnetic Field Theory of Consciousness. Front. Hum. Neurosci. 15:723415. doi: 10.3389/fnhum.2021.723415](https://doi.org/10.3389/fnhum.2021.723415)



2. Teil

Ocean Level
Very Low Frequency VLF



Ozean - Analogie



Chaos von Wellengrößen im Meer. Der Energiegehalt einer großen Welle beträgt ein Vielfaches der Energie kleinerer Kräuselungen, die auf den großen Wellen „tanzen“.



Ein weiteres typisches Muster der Vedischen Meditation (TM) sind Langstreckenwellen im sehr langsamen Frequenzbereich (VLF).

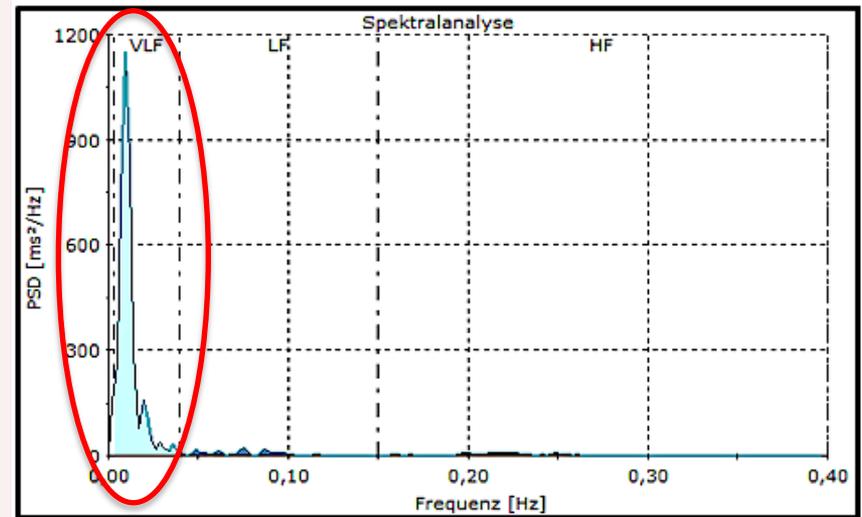
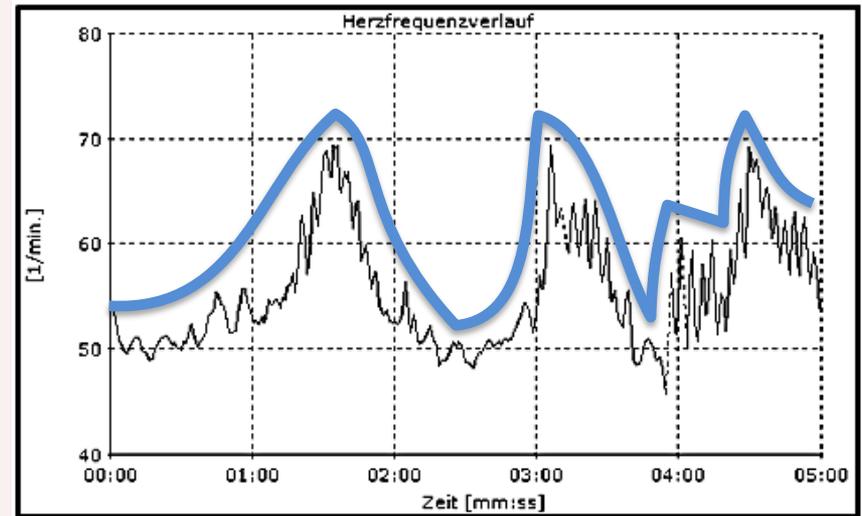
VLF – Very Low Frequency = „Lange Wellen“ in der Vedischen Meditation

(im Diagramm rechts oben blau markiert):

Obere Grafik: Die Atemzüge von Ein- und Ausatmen „tanzen“ auf den „langen Wellen“. Die Spektralanalyse zerlegt die Herzfrequenz nun in ihre Komponenten:

- VLF sehr niedrige Frequenz
- LF niedrige Frequenz = Sympathikus
- HF hohe Frequenz = Parasympathikus-Vagus

Untere Grafik: Während TM zeigt die Spektralanalyse eine stark erhöhte Leistungsspektraldichte im sehr niedrigen (VLF)-Bereich (rot markierte blaue spitz zulaufende Säule).



Beumann A, Fehr T (2022) [Fit durch Achtsamkeit – Regeneration durch Transzendenz – Achtsamkeitsmeditation and Transzendente Meditation im Vergleich.](#)
www.asanger.de / p. 24



„Ocean-Level“ = VLF-Power: Regeneration & Psychophysische Kohärenz (1)

Ein niedriger Ocean-Level (niedrige VLF-Power)

- stellt allein und unabhängig von der Power von LF (Sympathikus) und HF (Parasympathikus-Vagus) den stärksten Prädiktor für lebensbedrohliche kardiovaskuläre Zwischenfälle bei Patienten mit Herzinsuffizienz dar. Niedriger Ocean-Level (VLF) ist assoziiert mit Tod infolge Arrhythmie und Posttraumatischem Stress-Syndrom, mit Entzündungsneigung und mit Defiziten im Testosteron-Level. Niedrige Power des Ocean-Levels VLF ist stärker assoziiert mit Gesamtsterblichkeit als niedrige Power LF (Sympathikus) oder HF (Parasympathikus-Vagus) und ist generell Ausdruck gesundheitlicher Probleme.
- gilt als Warnsignal vor erhöhtem Risiko chronischer Entzündungen und vor Infekten nach Infarkt. Erhöhte Ocean-Level-Power (VLF) ist bei kardiovaskulären Ereignissen wie Schlaganfall und Infarkt relevantes Zeichen für eine positive Prognose.
- korreliert mit metabolischem Syndrom, mit Morbidität und Mortalität nach Infarkt und mit der Funktion peripherer Chemorezeptoren. Reduzierte VLF-Werte des Ocean Levels reflektieren jedoch nicht nur kardialen Stress, sondern grundsätzlich systemischen Stress.



Verlinkte Zusatzfolien zum *Ocean-Level* für Fortgeschrittene

- [Regeneration & Psychophysische Kohärenz \(2\)](#)
- [VLF und Persönlichkeit \(1\)](#)
- [VLF und Persönlichkeit \(2\)](#)
- [VLF und Persönlichkeit \(3\)](#)
- [VLF: Integration, Kohärenz und Synchronisation](#)

Sie sind am Ende der Präsentation eingefügt.



3. Teil

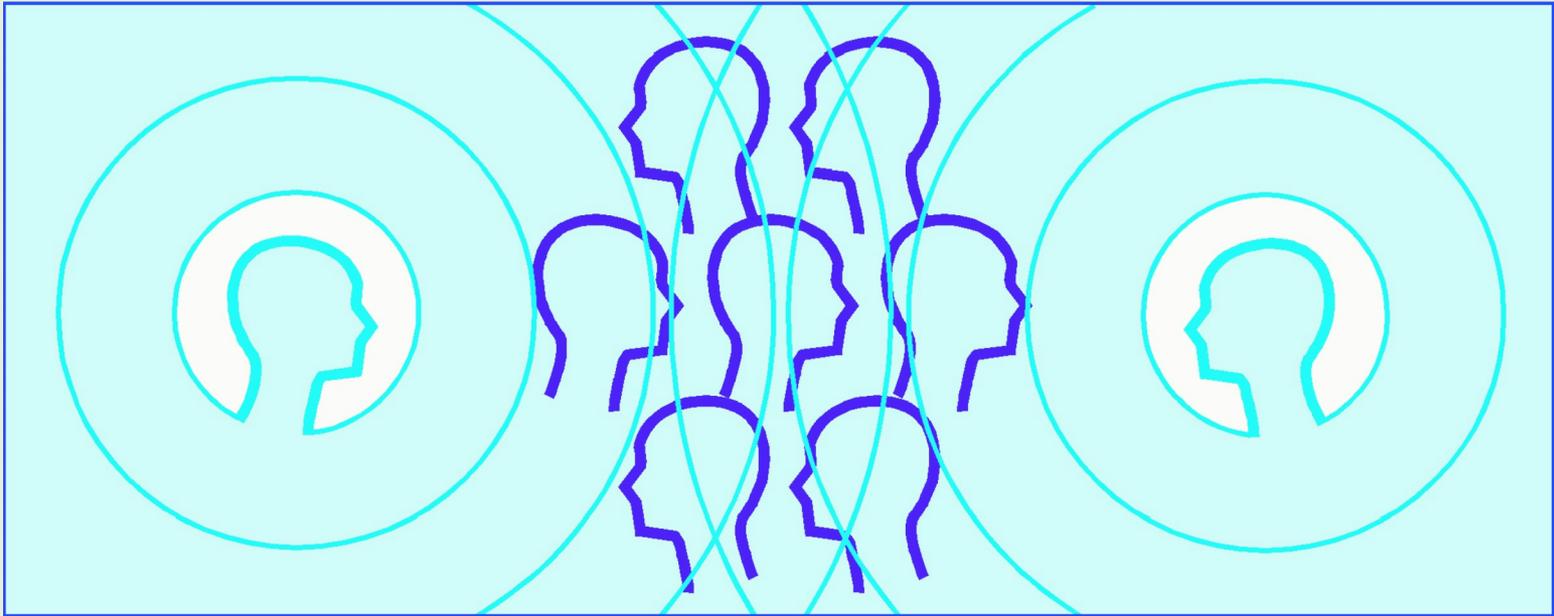
Frieden beginnt innen

Super radiance

Der Kohärenz-Effekt



Ocean-Level – die Brücke zum Kollektiven Bewusstsein, das uns mit allen Menschen und dem Universum verbindet



Die *bewusstseins-transzendente zeitlose Einheit hinter der Welt der Vielheit* hat Jung, in Anlehnung an den Begriff der „einen Welt“ des Alchemisten Gerhard Dorn (um 1600), als *unus mundus* (deutsch „**EINE Welt**“) bezeichnet; es gibt einen weiteren Bezug zu *Magna Mater* - die „Große Mutter“ (z. B. „Gaia“ – unsere Welt = Erde) als auch zu „prima materia“, die anfangslos sowie stets und überall zu haben ist („ubiquitär“) – im Sanskrit **Prakriti**.



Messung des Bewusstseins-Quantenfeldes (Nullpunktfeldes) mit dem Psyleron

Prof. Roger Nelson: „Das kollektive, kohärente Bewusstsein der Gruppe, die gemeinsam meditiert, erzeugt eine Art Informationsfeld, das die zufällige Sequenz des Generators so verändert, dass diese strukturierter ist. Es tritt eine Ordnung in den Zahlenreihen ein, die deutlich von der Norm abweicht und eigentlich nicht sein dürfte.

Es passiert also eindeutig etwas, was sich wissenschaftlich messen, aber derzeit noch nicht erklären lässt. Das ist faszinierend und zeigt, dass Meditation eine subtile, aber eindeutige Wirkung haben muss. Viele Menschen, die meditieren, berichten von Einswerdung mit sich selbst, von positiven Energien und dem Erreichen einer Bewusstseinsstufe, die man zuvor nicht kannte. Zweiflern, die bisher nicht an die Wirkung von Meditation glaubten, kann ich aufgrund unserer Experimente sagen: Da passiert tatsächlich etwas, und nicht nur mit uns, sondern auch mit unserem Umfeld, und wahrscheinlich sogar darüber hinaus.....

Speziell wenn große, einheitliche Gruppen meditierten, ließ sich dieser Effekt besonders deutlich messen. Wir stellten fest, dass bei größeren Gruppen, die intensiv fokussiert waren, die Ergebnisse am stärksten waren. Es setzte ein starker, kohärenter Effekt ein.....“



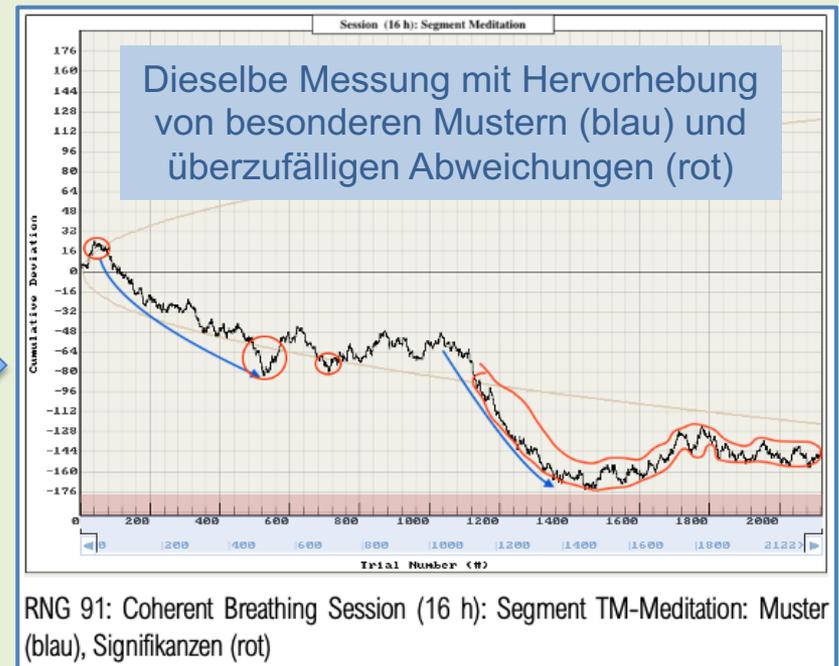
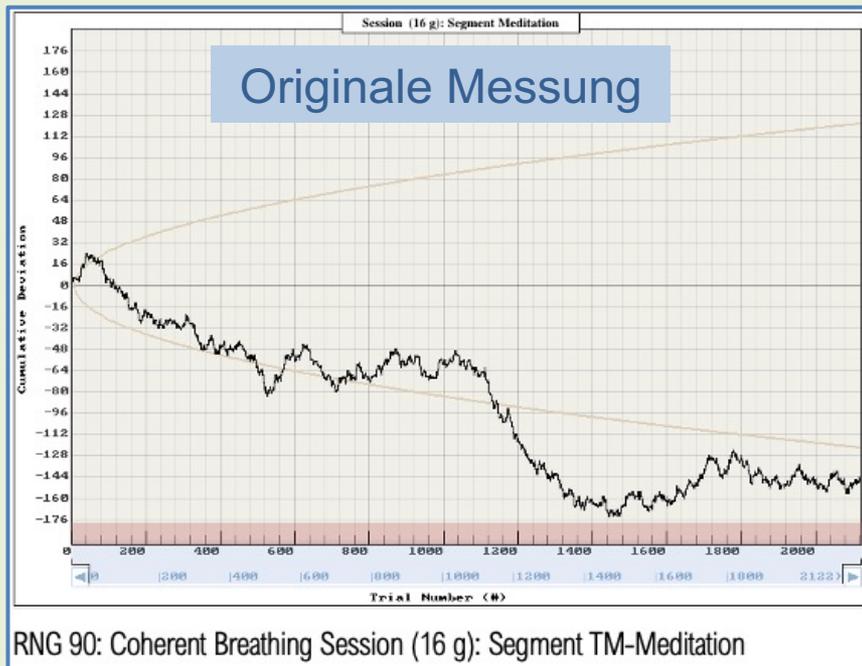
Das **PSYLERON** ist ein Zufallszahlengenerator. Es misst Fluktuationen, die auf Quantenprozessen beruhen. Diese werden durch quantum-tunneling in binäre Ergebnisse – 0 oder 1 – umgewandelt. Dies geschieht 10 mal je Sekunde und kann als Kurve dargestellt werden.

[Nelson R D, Kindel G \(2018\) Der Welt-Geist – Wie wir alle miteinander verbunden sind. Wien: Edition a](#)



Psyleron-Messung einer Vedischen Meditation mit 4 Teilnehmern

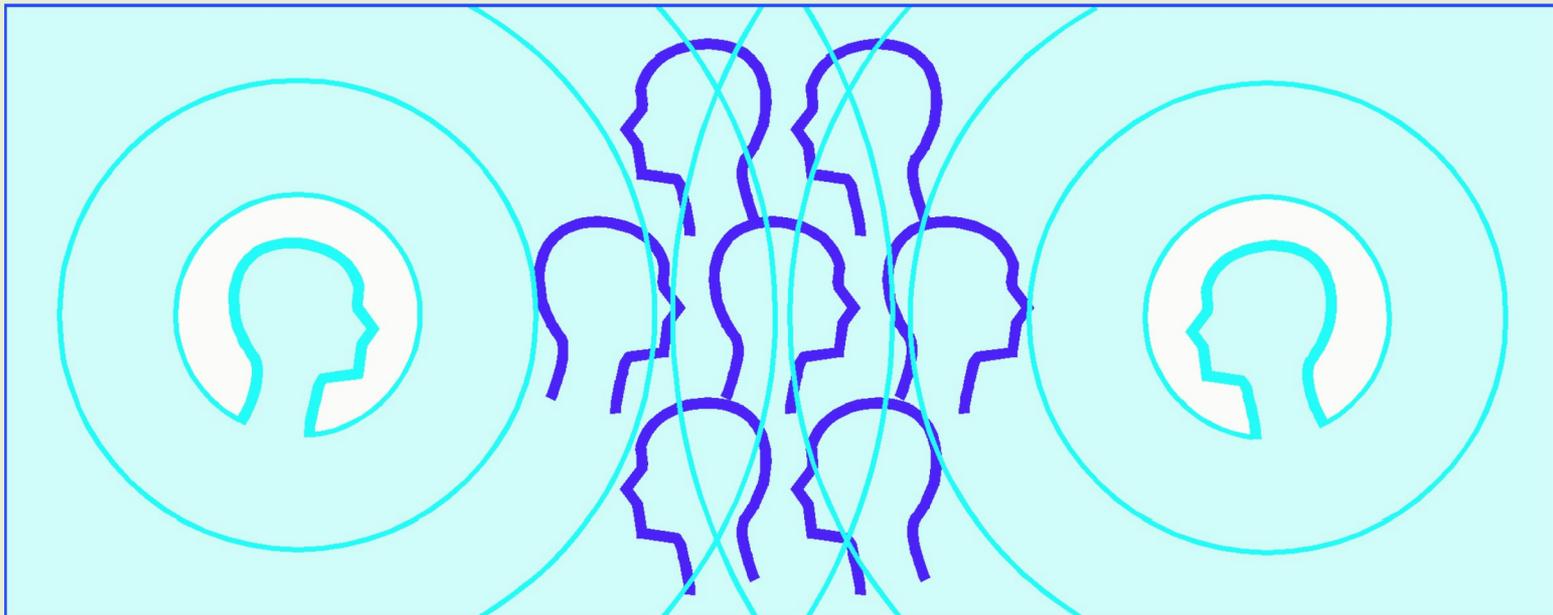
Hier sehen wir die Psyleron-Messkurve während der gemeinsamen Meditation von 4 Probanden. Die linke Darstellung zeigt die originale Messung. In der rechten Darstellung haben wir auffällige Abweichungen vom „erwarteten Zufallsgeschehen“ markiert: Deutlicher *Abfall der Kurve (blau)* und *Überschreiten der braunen Signifikanzgrenze (rot)*.



[Weitere Messungen](#)

Das Nullpunktfeld spiegelt die Wirkung der gemeinsamen überörtlichen nicht-lokalen Meditation.

Das ist Ausdruck einer Zunahme der sozialen Kohärenz – im Klartext: eines friedlichen Miteinanders



IPPM

Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation

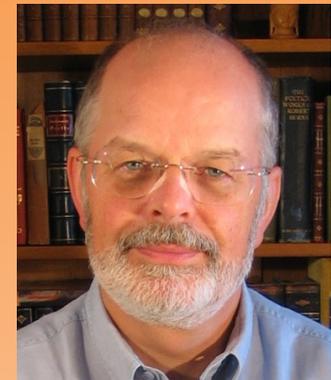
Leitung: Anke Beumann

HP, Lehrerin für Vedische Meditation, Yoga-Lehrerin



Research:

Dipl.-Psych. Theo G. Fehr, HP



Bislicher Str. 3, 46499 Hamminkeln / Tel.: 02852 – 508 99 70 / www.i-p-p-m.de



➤ Zur Webseite der Vedischen Meditation (TM)



www.tm-independent.de

Das IPPM lehrt Vedische Meditation (TM) im Original und unabhängig





Regeneration & Psychophysische Kohärenz (2)

Weitere Aspekte:

Die VLF-Power des Ocean Levels trägt in der Langzeit-Messung über 90% zur Total Power der Herzratenvariabilität bei, LF und HF zusammen nur etwa 10%.

Forscher erachten den VLF Rhythmus generell als wesentlich für die Gesundheit. Ein erhöhter VLF-Wert ist **mit hoher psychophysischer Belastungsfähigkeit assoziiert.**

Hohe Power VLF ist ein Zeichen für **psycho-physische Kohärenz.**

Atemmuster sind wichtige Modulatoren der VLF-Power.

Das rasch reagierende vagale HF-Band bildet schnelle Erholung („quick recovery“) und das VLF-Band / Ocean Level **nachhaltige Regeneration** („slow recovery“) ab.

*Wie wir in den drei folgenden Folien „VLF und Persönlichkeit 1 - 3“ sehen werden, wird mit zunehmender **Offenheit für Erfahrung** (einem der grundlegenden Persönlichkeitsfaktoren der BIG-FIVE) das Spektrum der Verschränkungskorrelationen zwischen physisch-körperlicher und immaterieller Bewusstseins-Ebene deutlich breiter und die Zahl signifikanter Korrelationen zwischen den beiden komplementären Ebenen nimmt zu.*

Siehe dazu: [Fehr T \(2022\) Autonomes Nervensystem und Bewusstsein: Das Miteinander von VLF – Sympathikus – Vagus und Bewusstsein. Schriften zu Meditation und Atmung.](#) © 2022 www.i-p-p-m.de, Preprint, herunterladbar

ZURÜCK



VLF und Persönlichkeit (1)

Psychisch instabile Probanden (Subgruppe 1) mit *hohen VLF-Werten* neigen mit einem tendenziell *reaktionär-rigiden* Verhalten dazu, „gegen alles und jeden zu sein“ – jedenfalls *nicht konform* –, regen sich gerne auf, wenn die Dinge nicht wie gewünscht laufen und reagieren ungeduldig, aufgeregt und emotional, um ihre Ziele durch- und sich selbst in Szene zu setzen – Das Thema hier ist : „Stärke demonstrieren“.

Diese Probanden zeigen darüber hinaus mit größerer VLF-Power *größere Geselligkeit/ Kontaktfreude* als situationsunabhängiges stabiles Persönlichkeitsmerkmal.

Niedrige Power VLF bei psychisch instabilen Probanden kennzeichnet tendenziell ein verträglich-altruistisches und zu konformistischer Nachgiebigkeit neigendes Verhalten – als „Nachgeben aus defensiver Selbst-Schutz-Haltung“ könnte man es interpretieren.

Siehe dazu: Fehr T (2022) [Autonomes Nervensystem und Persönlichkeit: verschränkt & komplementär ! Korrelationen von Herzratenvariabilität, Bioenergetischer Typologie nach LOWEN, den Big Five und psychischer Symptomatik.](#) Schriften zu Bioenergetischer Analyse und Persönlichkeitspsychologie. © 2022 www.i-p-p-m.de ISBN: 978-3-9824836-5-8

[ZURÜCK](#)



VLF und Persönlichkeit (2)

Größere VLF Power bei **Probanden mit Interesse an Meditation (Subgruppe 2)** signalisiert vor allem weniger bzw. schwächer als erwartet ausgeprägte psychische Symptome, insbesondere signifikant *weniger Zwangssymptome, weniger Angst* und *geringere psychische Belastung*, zudem fühlen sich diese Probanden *im Sozialverhalten selbst-sicherer*.

Unser Interesse gilt auch dem besonderen Zusammenhang zwischen erhöhter VLF Power und größerer **Offenheit für Erfahrung** – einem der fundamentalen Persönlichkeits- (BIG-FIVE)-Faktoren – als grundlegender Persönlichkeitszug. Er gilt als Einstieg („Türöffner“) in die positiven Veränderungen infolge der nachfolgenden Meditationspraxis.

Wir sehen hier eine Wesensverwandtschaft zwischen „**Offenheit für Erfahrung** – Intellekt – Interesse – geistige Beweglichkeit“ und dem Meditations-Prinzip des **Automatic Self-Transcending**, des Überschreitens gewohnter Denk-Grenzen des Bewusstseins, des Hinausgehens über festgefahrene Gewohnheiten und der Öffnung für Neues.

Auch diese Subgruppe zeigt mit größerer VLF-Power mehr Geselligkeit und Kontaktfreude als situationsunabhängiges stabiles Persönlichkeitsmerkmal.

Den Gegenpol der Offenheits-Skala stellt eine konservative, überwiegend bewahrende, beharrliche und Veränderungen sowie Neuem widerstrebende und zu Opferrollen neigende („masochistische“) Haltung dar, die in depressives Minderwertigkeitserleben eingebettet ist und mit *niedrigen VLF-Werten* assoziiert ist.

[**ZURÜCK**](#)



VLF und Persönlichkeit (3)

Probanden mit etwa einem halben Jahr Meditationspraxis (TM) (Subgruppe 3) zeigen etwa doppelt so viele signifikante Zusammenhänge von VLF und Persönlichkeitsmerkmalen verglichen mit den Subgruppen 1 und 2. Wir sehen bei hoher Power VLF signifikante Korrelationen mit den psychologisch positiven Polen der drei folgenden fundamentalen Persönlichkeitsdimensionen der „Big Five“:

„**Emotionale Belastbarkeit / Stabilität**“ – *Selbstwirksamkeit* < > Gegenpol *emotionale Labilität*.

Die dazugehörigen bioenergetisch orientierten Subskalen:

„*Psychophysiologische Integration / Realitätskontakt*“ – „selbstbewusst mit beiden Beinen auf der Erde“ Gegenpol *fragile Sensibilität, Gespaltenheit, Isolation*, (bioenergetisch „schizoid“)

„*Selbständigkeit, Autonomie*“ < > Gegenpol *Abhängigkeit, Unselbständigkeit*, (bioenergetisch „oral“)

„**Offenheit für Erfahrung, Intellekt, Interesse an Neuem**“ < > Gegenpol „*Trägheit, Konservatismus, Unbeweglichkeit, Minderwertigkeits- und Schamgefühl, Opferrolle, unterdrückte, passive Aggression*“ (bioenergetisch „masochistisch“)

„**Verträglichkeit, Altruismus**“ < > Gegenpol „*Antagonismus, Reaktivität, Rigidität*“. Die dazu gehörenden bioenergetisch orientierten Subskalen:

„*Konformismus, Nachgiebigkeit*“ < > Gegenpol „*Aggressive Rivalität*“ (bioenergetisch „phallisch“)

„*emotionale Beherrschung, Reserve, Nüchternheit*“ < > Gegenpol „*Dramatik, übertriebene emotionale Reaktionen*“ (bioenergetisch „hysterisch“).

Die beiden Big-Five-Dimensionen Emotionale Belastbarkeit / Stabilität und Offenheit für Erfahrung tauchen hier als situationsunabhängige und stabil überdauernde Anker-Merkmale (traits) der Persönlichkeit auf.



Ocean-Level der VLF: Integration, Kohärenz und Synchronisation von Sympathikus und Vagus

Der Ocean-Level sorgt mit seinen langsamen VLF-Frequenzen für die *Integration, Kohärenz* und *Synchronisation* der höherfrequenten vegetativen Dynamik von Sympathikus und Parasympathikus / Vagus.

Wir betrachten die langsamen Frequenzen der VLF als die *oberste zentrale hormonelle Regulationsebene*, als den „Ocean-Level“. Er steht für „Das Ganze“ – für die *übergreifende Gesamtheit der miteinander verschränkten hormonellen und psychophysiologischen Regulation* sowie der *beteiligten Bewusstseinsprozesse*. Wir sehen *VLF und Ocean-Level als Brücke zur und verschränkungskorreliert mit der informationellen Ebene des Bewusstseins*.

Der Vorgang des Transzendierens in der Vedischen Meditation synchronisiert höherfrequente autonome Netzwerke, die er mit einem unspezifischen, globalen Effekt der Koordination (mittels Rückkopplung, Homöostase und Fließgleichgewicht) „ins Ganze“ einbindet.

[ZURÜCK](#)

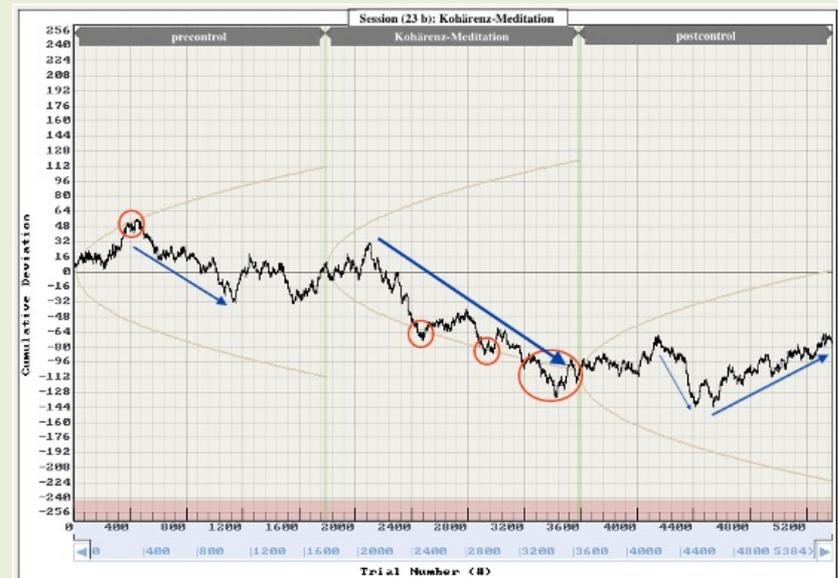


Psyleron-Messung einer Vedischen Meditation mit 25 Teilnehmern (Vorkontrolle-Meditation-Nachkontrolle)

Links das Original, rechts mit Markierungen – wieder blau für auffallendes Gefälle, rot für Überschreiten der Signifikanzgrenze. Die drei Zeit-Abschnitte der Messung sind (von links nach rechts) *Vorkontrolle* – *Meditation* – *Nachkontrolle*. Den mittleren Abschnitt der Meditation zeigen wir auf der [nächsten Folie](#) vergrößert.



RNG 133: Session (23 a): „Kohärenz-Meditation“ (2) (überörtlich): gesamt, mit Segmenten



RNG 134: Session (23 b): „Kohärenz-Meditation“ (2) (überörtlich): gesamt mit Segmenten Vorkontrolle-Meditation-Nachkontrolle; Muster, Signifikanzen

[ZURÜCK](#)



Ausschnitt Meditation



RNG 135: Session (23 c): „Kohärenz-Meditation“ (2) (überörtlich): Segment Meditation, Muster und Signifikanzen

[ZURÜCK](#)