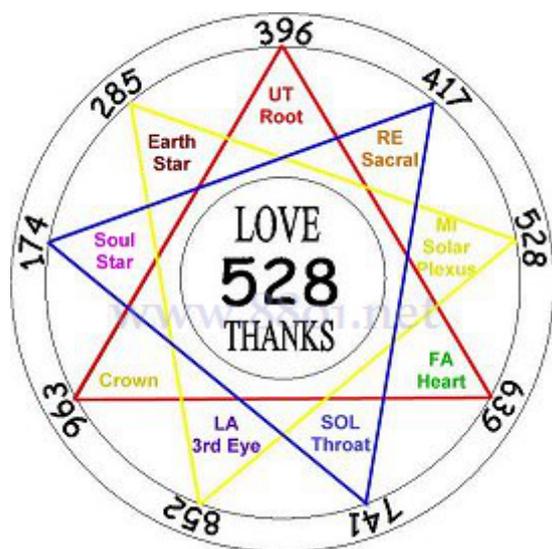


宇宙核心频率 - beta β 波、alpha α 波、theta θ 波、delta δ 波、gamma γ 脑波



宇宙核心频率——成功聖經中的秘密

396赫兹 417赫兹 528赫兹 639赫兹 741赫兹 852赫兹

- 396 赫兹 - 释放情感模式。
- 417 赫兹 - 打破结晶化情感模式。
- 528 赫兹 - 爱的频率“DNA 的完整性和修复”。
- 639 赫兹 - 全脑象限相互联系。连接关系。
- 741 赫兹 - 直观的状态和非线性的认识。觉醒直觉。
- 852 赫兹 - 纯净的爱：无条件的爱，回归精神秩序。

这是最原始的宇宙核心频率！

宇宙核心频率是源自古老的音乐，咏唱和庆典用的古老的音阶，宇宙核心频率音调在和谐演奏或演唱时被认为是让灵性得到庇佑祝福，愈合和转变。

一些最受人尊敬的遗传生物学家如伦纳德·霍洛维茨博士和普拉奥博士，**建议频率 528Hz 的频率修复受损的 DNA**。这些宇宙核心频率冥想是源自古代宇宙核心频率的现代经典。它们结合了：**伽玛，阿尔法，西塔和德尔塔**双耳节拍脑波同步，精确调整到这些宇宙核心频率。而且结合当代著名作曲家音乐作品，多类型的心灵作品充分遵循了古代宇宙核心频率的架构 - 作为这些曲目是 - 单独分别地调节每个音符和频率，已经采取谨慎措施，以确保这些调音是 100% 准确，快速让人进入天人合一的境界。

所有这些记录包含双脑同步音频。所有的 MP3 都的 iPod 兼容，最高质量的编码标准 (320kbit @ 44.1kHz 的)。

对于一个完整的体验，建议戴立体声耳机。

目录

1. 宇宙核心频率赫兹冥想第1辑 2
2. 宇宙核心频率赫兹冥想第2辑: 6
3. 宇宙核心频率赫兹冥想第三辑: 8
4. 宇宙核心频率赫兹冥想第四辑: 8
5. 宇宙核心频率赫兹冥想第三辑+第四辑 9
6. 使用指南 9
7. 【关于脑波】 2
8. Online free 2

1. Online free

- 39:56 【528Hz・睡眠・癒し】一気に身体に染み込む修復の音楽と奇跡のソルフェジオ周波数…日々のストレス、疲労を溶かしながら深い眠りへ Music of Healing and Meditation 「癒しと瞑想の音楽」
- 42:13 【528Hz・睡眠・瞑想】心にグッと響く優しい音楽と奇跡の周波数で荒んだ心と疲れた身体を癒やして眠る…Music of Healing and Meditation 「癒しと瞑想の音楽」
- 3:28:11 【528Hz・睡眠・癒し】DNAを修復する周波数と癒しの瞑想音楽で質の高い眠りを手に入れる…聴きながら快適な睡眠導入、心身回復、集中 Music of Healing and Meditation 「癒しと瞑想の音楽」
- 10:43☺ 【眠れる曲】10分で深い眠りにつく為の睡眠用 BGM 癒し音楽 寝れる音楽 Sleep Music ☆96 オアソール
- 2:00:01 吸引力法則 帶來好運的音樂[2 小時]第十四輯 心想事成 宇宙萬物吸引 宇宙法則 World Music Creation 音樂世界
- https://www.youtube.com/watch?v=cjuZgLQdupk&list=RDCjuZgLQdupk&start_radio=1&t=18 【松果体】本物ソルフェジオ周波数 528Hz・963Hz で石灰化した松果体を活性化させて高次元に 宇宙意識 瞑想音楽 | SilentSpaceTV #3 Silent Space TV
- 集中力 音楽 - 集中力・記憶力を向上させる! ヒーリングピアノ曲集 https://youtu.be/t7k_Qfm5Gms

2. 关于脑波

一般人脑波有四种—beta β 波、alpha α 波、theta θ 波、delta δ 波等四种，此四种脑波之频率分别为12~38Hz、8~12Hz、3~8Hz、0.5~3Hz。若是有禅修冥想境界者其脑波会处于gamma γ 脑波，其频率可以落在40~100 Hz。

若有人要断烦恼时，就要学习打坐、禅修、冥想。烦恼很多者，常常胡思乱想，要怎么办?当然先不要将心外求，先把心内观自己的毛病! 但起初不能善观内心，所以就练呼

吸，让呼吸能缓慢下来，就可以达到控制妄想境界。若有人不能打坐、盘腿，可以不必打坐，只要利用「正襟危坐」一式，然后光专注于呼吸就好！这样做后，日久功深，您会发觉自己的呼吸会慢慢变缓慢，然后发现自己呼吸时，吸入气少而呼出气变多！这样就可以达到控制烦恼，这是断粗烦恼的第一步工夫！

然后有心要做禅修者，就要体会禅修过程中，自己的心与可能会出现的脑波状态与现象。所以下面来谈一些禅修者依其境界不同，所会得到的三种各别脑波—gamma γ 波 (40~100Hz)、epsilon ϵ 波 (<0.5Hz)、lambda λ 波 (100~200Hz)。gamma γ 波 (40~100Hz) 是超出一般人所能忍受的频率，epsilon ϵ 波 (<0.5Hz) 是欲驱入空性之波，lambda λ 波 (100~200Hz) 可说是自性觉知后所现神秘超能之波。

二、禅修者初步产生 gamma γ 脑波

静坐不仅可以改变大脑的功能，还可以做脑部原有结构性的改变。通常人脑的退化过程，是从大脑皮质层起，显示出越来越薄。但有科学家研究指出，若是能于年轻时及早打坐、禅修，大脑皮质就可以维持年轻时的水平，当然其各项功能也能维持得较好的状况。

一般人会误认为大脑只有在幼年或青少年时期才能被开发，如启发潜能，老来就已定型了。其实并不然，有些近代科学研究证据证明，任何年龄只要开始打坐、禅修，都能提升大脑之功能，就如「用进废退」理论一样，您不常用大脑于阅读、思维或控制某些肢体运动，老来就只让大脑自然退化。

而青少年的脑力开发，如启发潜能、增强记忆等，也要能主动学习，才能达到增加脑力之功能，若是小孩、青少年被逼迫式的做被动学习，这种情形下对于脑力增长功能上，是不大管用的，国内外专家都如是说。

过去试验发现伽玛脑波 (γ gamma) 的产生和脑部活动如专注、记忆，和意识认知是有很大的关连性。其产生伽玛脑波源自脑神经元的同步一致共振放电，而脑神经元的同步一致共振，被认为是高度意识活动的表征，并且可以产生神经末梢连结的变化。神经末梢是神经的末端，能感受外来刺激并传递给神经中枢，或把神经中枢的冲动传达给有关组织的通路。

2004 年美国科学院院刊，刊出了 Dr. Antoine Lutz 等人之研究，题目为「长期禅修者在心智实验时能产生自发性伽玛高频率脑波 (Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice.)」，此报告正式说明长期打坐者可以诱发出高频率的 gamma γ 波，其频率介于 25~42 Hz，低者为 4~13 Hz，也有高至 80~120 Hz 者。此等 γ gamma 频率来自于视丘、下视丘。2010 年 Dr. Engstrom 等亦报告说，甚至于是海马回等处亦能产生变化，导致能改变一个人的认知、行为、习气、个性与世间法的决策能力。

公元 2006 年 6 月底、七月初，Dr. Richard Davidson、Dr. Antoine Lutz 与 Dr. Al Shapere 等在美国又举行了另一个试验，此试验较特别的是由咏吉·明就仁波切 (Yongey Mingyur Rinpoche) 参与试验组一组中，他曾闭关三年。试验组是包括明就仁波切的 8 位喇嘛，平均具有 15 到 40 年的禅修经验；另一组人员是由 10 位学生所组成，此学生们之前没有任何禅修的经验，只有在试验前一周接受短暂的冥想训练。

试验结果分成两部分：

第一部分：是比较禅修和平时状态伽玛波的变化，试验组 8 位喇嘛当中，有 3 位喇嘛在禅修时伽玛波频率是较平时增强 2 倍以上。而另有 5 位喇嘛于禅修当中伽玛脑波频率增强 3 倍以上。相对地，对照组 10 位学生中，只有 2 位学生在禅修中伽玛波频率增加 2 倍以上。

第二部分：是比较禅修中，试验喇嘛组和对照学生组，两组间伽玛脑波频率强度是否有不同，结果试验喇嘛组平均伽玛脑波频率强度，是对照学生组平均约达 8 倍的强度！

所有试验喇嘛组中，禅修表现最好的喇嘛，其伽玛脑波频率强度，是对照组表现最好学生伽玛脑波频率的 13 倍！此事实证实禅修、冥想的功课并非单纯是心情上放松、松懈、自在，而是证明冥想、禅修对大脑脑波之活动频率，具有巨大的影响效果。

三、真开悟者应产生 epsilon ϵ 脑波与 Lambda λ 脑波

禅修者真正获得善境界时应产生 Lambda λ 脑波与 epsilon ϵ 脑波频率。前面介绍了许多有关科学对于打坐所产生的身心状况之研究，我们介绍了一般人脑波频率有四种——beta β 波、alpha α 波、theta θ 波、delta δ 等四种，此四种脑波之频率分别为 12~38Hz、8~12Hz、3~8Hz、0.5~3Hz。若是有禅修冥想境界者其脑波频率会处于 gamma γ 脑波，其频率可以落在 40~100 Hz。

我们前曾提及难道就没有其他的脑波频率了吗？当然是有，只是知道者较少，尤其是一般人较少见到的脑波现象。现在来介绍两种禅定者的脑波频率，一者趋近于零频率的脑波，叫 epsilon，希腊字母之第五个字母 ϵ ，意即为微量、稀少之义。所以脑波低于 0.5Hz 者被称为 epsilon ϵ 脑波。二者高于 100Hz 频率之脑波，被叫作 lambda λ 脑波，此是希腊字母之第十一个字母 λ ，英文意思有为 premium 形容词(adj)义涵，有 Of superior quality or value: 质优价高的，质量或价值极高的。所以脑波频率高于 100Hz 频率者，被称为 lambda λ 脑波(真实频率脑波)。

高级禅修者脑波频率被分类为 Epsilon ϵ 脑波与 lambda λ 脑波。较有趣的是此 Epsilon ϵ 脑波却与高频率的 lambda λ 波是有很大的关系。整体性(表空性)与整合性(空有不二性)来说，禅修者所现的觉悟性是兼具这两种脑波频率的，即同时具有 lambda λ 脑波与 epsilon ϵ 脑波。若禅修者能仔细去体会 Epsilon ϵ 脑波，其实此波是由非常快速高频率 Lambda λ 脑波所嵌入成系统频率脑波而已，所以说两者是同也是别，即说同却又是别，同中有别，才会说有两种频率波，不然就用同一种脑波表示就好了。

现在来说明 Epsilon ϵ 脑波与 lambda λ 脑波频率不同处，Epsilon ϵ 脑波是低于 0.5Hz (<0.5Hz)，也就是一秒中其脑波频率出现不到一次，这是什么境界？就是趋近于自性不动念之境界，若实际讲来体悟空性虽非全真，亦已是住于此种脑波长之下，即能面对日用应缘时，对于一切日常人事物都能不动心念。禅宗所谓保任工夫离不开此脑波之修证、锻炼与安住。

而谈到高频率 Lambda λ 脑波具有 100~200 Hz，但依整体(wholeness)言之，高频率 Lambda λ 脑波不异于 Epsilon ϵ 脑波，因整体自性言只有一个，所以应出自于同一性

(空性)。当禅修者开悟(enlighten)之时，也就是心光发明之时，Epsilon ϵ 脑波即能入主于空体。但禅修者刚开悟、心光发明(enlighten)之时，不是其「神我 Puru=a」出体，就是「阿赖耶 2laya」中阴身出离(out of body experiences)，有此两者现象，一定会伴随着「神秘之体验」(mystical experiences)，也就是灵觉心能知虚空诸缘之事。

能感知虚空诸缘之事者是高频率 Lambda λ 脑波，而觉而不住无有烦恼住涅槃境者是 Epsilon ϵ 脑波。此两者初始不能获得整合(integration)，所以就有不定地法(aniyata-bhūmika dharma)现象之产生，此时定要有导师、上师涉入，始能安住他的自性于 Epsilon ϵ 脑波，不被妄习所掩埋。之后，此禅者开发出来的高频率 Lambda λ 脑波有超觉之能力，在自己保护诸根之下，慢慢能远离诸恶，不造诸身口意三业之恶业下，保任日久功深，禅修者即能慢慢获得自性脱黏，而达无我解脱境界(selflessness)，或者是住入超解脱知见(transcendence knowledge)中。

3. 宇宙核心频率赫兹冥想第 1 辑

1. 木星的 528Hz 连接 - (低阿尔法) 11:36 分

木星的电磁声音的声音与伽玛蓝音乐和纯宇宙核心频率音调 396Hz, 528Hz, 639Hz, 741Hz, 852Hz 和，使这种冥想音乐的风格如星系间融合。背景音合成与木星的来自太阳风电磁粒子的声音互动交融。这种音乐还包含一个 8HZ 阿尔法双耳节拍；脉动在 174Hz 的幻象宇宙核心频率基调。为感到特别的星空冥想与双脑同步的和谐结合的效果，建议使用立体声耳机。(1 阶和 2 阶)

2. 直觉的正弦 - (低阿尔法) 06:33 分

直观的正弦波的主导宇宙核心频率音 741Hz，被认为在远古时代，能与直觉的状态，非线性的认识和觉醒直觉有关。直觉的正弦也有宇宙核心频率频率；417Hz, 528Hz, 639Hz 和 852Hz 起到纯正弦波，柔和的弦乐和日本江东音乐。这个音轨被融入到较长的 Theta 冥想，如“有意识的，释放”。可以向你保证，如果你听立体声耳机来获得科学证明行之有效的利益，这段 8HZ 阿尔法双脑同步小静心会令你大吃一惊。(1 阶和 2 阶)

3. 愈合泛音 - (西塔) 12:48 分

这段冥想有从古代宇宙核心频率规模的所有 12 个音调，愈合泛音突出了浓烈的藏族感觉，并结合了当代电子宇宙核心频率序列。爱频率 528Hz 是蛰伏在这个序列。在和谐合奏的时候，宇宙核心频率架构，圣歌和频率被认为能最有灵性的祝福和改造。这是通过在一个现代化的方法，仍然呈现了独特的永恒古老感觉。在这段音乐有 6HZ 西塔双脑同步和其他脑波夹带技术。(1 阶和 2 阶)

4. 核心轴 - (戴尔塔波) 09:12 分

宇宙核心频率 396Hz 核心轴。396Hz 是六大核心创意宇宙核心频率之一。该几何架构，其他声音和正弦波被调整到 396Hz 的释放频率。核心轴含有丰富的 528HZ。这音轨呈现一个可爱的，温暖和安慰的感觉，梦幻般的大气空间。仿佛浮动在西塔和戴尔塔

波之间的双脑同步 4 赫兹的脉冲让你彻底释放心灵。这样的音乐也有其他脑波夹带，在 1Hz 的戴尔塔波范围内。（1 阶和 2 阶）

5. La 无条件 - （低西塔）10:10 分

LA / 852Hz 在古代与无条件的爱，回归精神秩序相关。LA 无条件的爱的频率 285Hz，528Hz 和 852Hz，以及其他宇宙核心频率音形成一个梦幻般的组合。在这阶带到宇宙核心频率规模的做法，可以说是音速星际间爱的混合动力。如果听者冥想期间的重点是无条件的爱和同情，这种音乐将提供更强大的愈合效果。而你用立体声耳机听会感觉心灵得到宁静，游离在西塔和戴尔塔波的 4Hz 的双脑同步的边界。（1 阶和 2 阶）

6. 528Hz 舒曼脉轮平衡 - （西塔）10:08 分

这种音乐有咏唱音的能量在 63Hz 的和 174Hz，伴随着主音调的宇宙核心频率，作用在脉轮平衡焦点。气氛背景如同轻轻扫过时间的流沙，更有**藏族风铃**，纯宇宙核心频率，串联和合成增强能量。这音轨含有丰富 9 种宇宙频率的扩展。在 528Hz 的音效上加入 7.8Hz 的西塔波宇宙频率。（1 阶和 2 阶）

7. 宇宙核心频率琶音 - （低阿尔法）06:35 分

宇宙核心频率琶音是环境电恍惚，古代宇宙核心频率规模。这是一个很好的音轨，在做更深入的宇宙核心频率冥想的旅程之后，可以让你轻轻地回到放松的觉醒状态。琶音被调整到 7 种宇宙频率的音调，396Hz，417Hz，528Hz，639Hz，741Hz，852Hz 和 963Hz。这需要单独调整和录制到每一个音符。有 3 种喻音：528Hz，639Hz 和 852Hz。联合喻音和琶音创建一个漂亮的谐波。三种电鼓是通过频率处理，调整和均衡是和古代宇宙核心频率兼容。过渡音乐也是经过宇宙核心频率调整。这音轨也有 8Hz 阿尔法双脑同步音。

4. 宇宙核心频率赫兹冥想第 2 辑：

8. 宇宙核心频率赫兹冥想 - 2 阶

伽玛半人马座 - （阿尔法和伽玛）18:48 分

伽玛半人马座频率与宇宙核心频率音有一种温暖柔和而宽敞的感觉：396Hz，417Hz，528Hz，639Hz，852Hz。背景合成的互动与融合白噪声微妙的量，这样的音乐也包含脑波夹带为 10Hz 的阿尔法的节奏，在 285Hz 的幻象宇宙核心频率音。还有第二个字母双脑同步在 528Hz 的幻象基调。此外，它有几个短 30Hz 的单声道和双耳节拍伽玛出现在 852Hz，963Hz 和 1185Hz 的音调。伽马脑波可产生更高的意识。为了达到最佳效果，请使用立体声耳机。（2 阶和 3 阶）

9. 有意识的释放 - （西塔和伽玛）19:50 分

这丝绸之路启发冥想采用 10 宇宙核心频率，从精致的背景声音，调整到东方特色音乐：396Hz，417Hz，528Hz，639Hz。这个美丽的箏曲呈现一个独特的永恒的古老的感觉，如

同坐在奇妙的超过 417Hz 无人驾驶飞机，以协助结晶感情束缚的释放。在 5HZ 速度的 Theta 脑波夹带技术的 852Hz 的幻影基调，将有助于实现无条件的爱。这条音轨也有几个短 40Hz 的速度伽玛出现在 741Hz 的幻象基调，频率 741Hz 与直观的状态有关。伽玛波与 “Ah” 的洞察力时刻有关。当使用立体声耳机收听，这条音轨是一定要带你超越冥想。（2 阶和 3 阶）

10. 爱的潜意识解放 - （戴尔塔波）20:07 分

频率 396Hz AKA 是六核心的创意宇宙核心频率之中。一个变形嗡嗡音，西藏碗，正弦波被调整到 396 赫兹，解放的基调，这条音轨呈现一个安慰，深愈合的氛围，觉得自己解放爱而漂流进出于 528 赫兹三戴尔塔脑波频率在 4 赫兹的速度。还有一个第二恒定 2 赫兹德尔塔双耳中的 63 赫兹的幻象音调，形成复杂的多频带双耳节拍。西藏碗和纯正弦波也调到这些宇宙核心频率：396 赫兹，528 赫兹，963 赫兹和 1074 赫兹。使用立体声耳机。（1 阶和 2 阶）

11. 蔓珍娜探访 - （戴尔塔波）20:43 分

冥想里有配合迪吉里杜管，由音乐家麦西里演奏。迪吉里杜管是自然如此接近 285 赫兹的宇宙核心频率音，我们只需要稍微调整调整，使其 100%285 赫兹。这条音轨还含有丰富的 852 赫兹和 963 赫兹，以及其他斯派西宇宙核心频率赫兹的声音。蔓珍娜探访是非常深入的戴尔塔波，具有 1 赫兹双耳节拍在宇宙核心频率音 63 赫兹。它也有二次双耳节拍，即淡入和淡出，在 1 Hz 的频率在 528 赫兹的音调。这种冥想具有低西塔 4 赫兹其他形式的脑夹带，刺激梦境时间的线索。（1 阶和 2 阶）

宇宙核心频率赫兹冥想 第一辑+第二辑

这两个 MP3 集合（所有 11 个音轨），被设计为扩展程序协同工作。他们大大有助于改善情绪健康，个人发展和滋养身心灵。



5. 宇宙核心频率赫兹冥想第三辑:

12. 飞天体众生 - (西塔) 25:00 分

旅程成为和平，与天使的西塔脉冲合唱音符调整到 528 赫兹，639 赫兹和 852 赫兹，轻轻地加强的纯正弦波。有迹象表明，在 528 赫兹和 174 赫兹一个充满爱的基础，创建随机元素的提示一致性。清明的水铃铛调整到 528 赫兹 639 赫兹，741 赫兹，963 赫兹和 1074 赫兹，使之成为一个快乐冥想行星和星系际的爱情。所述双耳节拍被调谐到 63 赫兹的幻像音，以 7 Hz 的频率。这条音轨中含有丰富的多种夹带的方法。使用立体声耳机，飞天体众生会给你一个更大的天堂般体验。

13. 戴尔塔萨满 - (戴尔塔波) 24:00 分

这个冥想有 285 Hz 的嗡嗡音给你一个永恒的感觉，建立一个强大的禅意氛围，偶尔喉音唱法。西藏编钟和偶尔的细腻宇宙核心频率序列调整为 528 赫兹，742 赫兹，852 赫兹和 963 赫兹支持的主题。还有一个藏族转碗调整到 396 赫兹和纯净的正弦波 528 赫兹和 741 赫兹。双耳节拍在这条音轨是在 639 赫兹以 3.5 Hz 的频率幻象基调。为了获得最佳的双脑同步效果请用立体声耳机。此外，还有额外的夹带的方法来支持潜入戴尔塔波。

14. 清晰的空间 - (西塔) 30:00 分

这条音轨可以真正被称为星际融合的音乐，因为它结合了来自宇宙空间的自然宇宙核心频率丰富的电磁信号的采样。红外线的声音赫兹已被删除，使其在突出宇宙核心频率的安全环境下冥想。如果冥想前有意向进入清醒梦的话，短单声道伽玛脉冲调节到 639 赫兹和 963 赫兹在 44 Hz 的频率将协助与有利于引导清醒梦境。要增加清醒梦的可以听第三阶所有曲目。3 在这里列出的顺序。一个偶然的旋律和顺序 963 赫兹，1074 赫兹，852 赫兹，417 赫兹和 639 赫兹如同遁入另一个世界的遭遇。双耳节拍是在 639 赫兹的幻象基调，以 5.5 Hz 的频率。使用立体声耳机超越冥想。

6. 宇宙核心频率赫兹冥想第四辑:

15. 阿尔法释放爱流 - (阿尔法) 14:54 分

轻飘放松 9HZ 阿尔法冥想，可用于开始新的一天 - 或者准备进入一个更深的冥想。液体合成器 FX 已经调整到 528 赫兹辅以偶尔的藏碗清明声音衬托，持续在 417Hz, 528Hz, 963Hz 和 1074Hz 的音调。(第 1 阶, 2 或 3 阶)

16. 超越国度 - (西塔-戴尔塔波) 37:47 分

一个强大的双耳节拍的旅程，开始对 7HZ 西塔 & 轻轻地减速至 3HZ 的戴尔塔波。管钟在 9 序列的宇宙核心频率声调，从 174 至 963 (赫兹)，创造了丰富的声音促进愈合和恢复。这种冥想也可以用于训练健康睡眠模式和失眠障碍的康复。该嗡嗡音集中在 396Hz 和

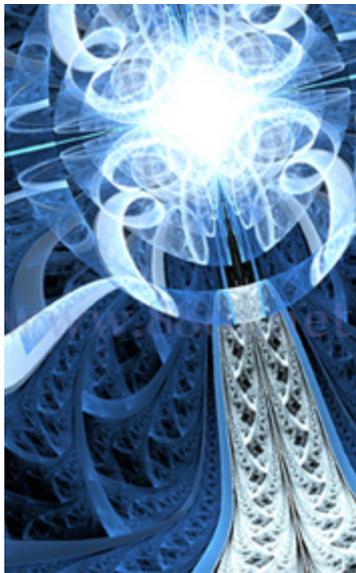
528Hz（2阶和3阶）。双耳夹带的旅程也有柔软白噪声等时的支持。（2级和3）

17. 戴尔塔波腔隙 - （戴尔塔波）26:56分

在这个旅程中一个复杂的多频段双耳节拍模式建立在1和0.5（赫兹）的速度双重双耳节拍。由528和174（赫兹）的魅音引导到低戴尔塔波，漂移到低戴尔塔波空隙里面含有丰富的愈合潜力。（2阶和3阶）

7. 宇宙核心频率赫兹冥想第三辑+第四辑

所有3&4阶（一共6音轨），旨在继续你的进步，与前两阶宇宙核心频率配合释放出更好的效果，重点放在更深的潜意识愈合的第4阶。



8. 使用指南

宇宙核心频率赫兹冥想第1-4辑，请使用立体声耳机听来获得最佳效果，除非你有癫痫病史。在驾驶或操作机械时，不要听它们。

初次反复聆听是最好的。然后，随意地听你所希望的任何主题。我们建议听第1辑为最好6周，最少也要3周，最佳是每周使用5至7天，然后再听包括伽玛音频的第二辑。如果你从未使用过其他脑波音频的最好是在3个月后再使用第二辑中的伽玛音频，然后再结合自己的选择自定义组合，或结合3-4辑，定期冥想的人自然而然会产生更多的伽马脑波与更高意识的洞察力。

使用时间是按自己感觉舒适为宜，有些人会觉得如果他们一天听超过60至90分钟脑波音频会累（超载），有极为罕见的少数，可以十分钟就体验到超载。这项计划就像一种冥想和心灵锻炼的形式，每一个人都必须以自己的步伐走，从中得到最大的收获。下面是一个列表的初始顺序，是主程序。你可以重新排列音频播放的顺序。事实上，这些程序

就是为你方便使用而设计的，开始程序的重复使用可以建立强大的神经通路，更深入的双脑同步增强个人发展。

例子：

第 1 & 2 辑程序组合：（直觉的正弦---无条件---爱的潜意识解放）

例子： 晚间程序：核心轴---伽玛半人马座或（有意识的释放-宇宙核心频率琶音）

例子： 晚间程序：（528Hz 舒曼脉轮平衡--- 无条件---核心轴）

初次使用者白天充电程序：（愈合泛音---木星 528Hz 连接）

后期白天充电程序：（有意识的释放---伽玛半人马座）

第 3 和 4 辑组合：

实例程序：

早上使用程序：（飞天体众生 - 阿尔法释放爱流）

晚间使用程序：（清晰的空间 - 超越国度）

一个示例程序：

结合第 1、2、3 和 4 辑上午或白天的冥想程序：

（戴尔塔波腔隙---无条件---直觉的正弦）或 （爱的潜意识解放---飞天体众生---宇宙核心频率琶音）

深度冥想或晚上睡觉程序：（有意识的释放-超越国度）

脑电波模式可以参考遵循以下使用次序：

为最好的结果你可以探索自己最喜欢的模式：或 $(\alpha - \theta - \delta)$ 或 $(\theta - \delta)$ 或 $(\delta - \theta - \alpha)$
或 $(\alpha - \theta - \delta - \theta - \alpha)$

你可以这样排序，例如： $(\alpha - \alpha)$ 或 $(\theta - \theta - \delta)$ 或 $(\delta - \delta - \theta - \alpha)$

觉得哪些作品是最适合你的，然后设计次序以满足你的欲望和需求。

在白天或早晨的冥想，如果你需要快速返回到聚焦，最好可以与 α 音频结合完成程序。

结尾中用短的阿尔法音频是非常有用，阿尔法和伽玛音频结合也很好。

在晚上，你可能选择一个 θ 或 δ 音频帮助准备睡觉。

低阿尔法轨道是可以在夜间使用。如果你在晚上有睡眠问题，在白天和早晨使用阿尔法和伽马冥想是很好的。

冥想时使用 α ：眼睛打开或关闭。

冥想时使用 $\theta - \delta$ ：可以把眼睛闭上。