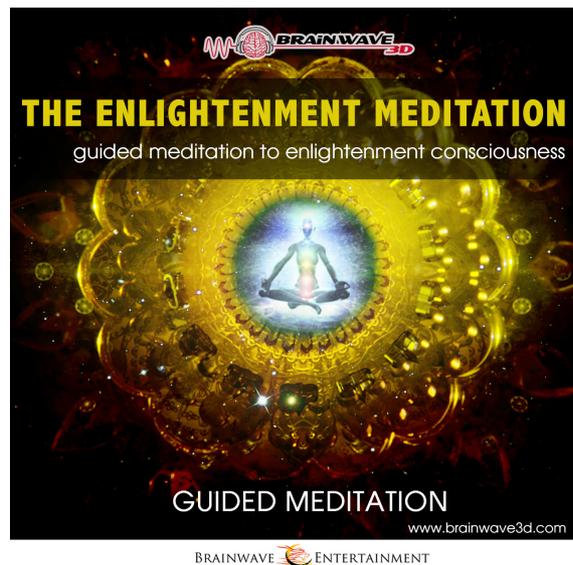


---

## Richtige Nutzung

# The enlightenment meditation

---



### So nutzt du diese Frequenz am effektivsten:

**Letztes Update: 28.02.2018**

#### **Tageszeit:**

- Diese Frequenz dient dazu, dass du erweiterte Bewusstseinszustände bzw. die Erleuchtung erlebst, somit solltest du sie am besten in einer tiefen Meditation hören.
- Ebenso kannst du diese Frequenz direkt in der Früh nach dem Aufstehen oder vor dem Einschlafen anhören.
- Am effektivsten wirkt sie jedoch mit einer Schlafunterbrechung.

#### **Allgemeine Nutzung:**

- Sehr effektiv wirkt die Frequenz, wenn du 4-5 Stunden geschlafen hast, ca. eine Stunde munter bleibst, dann die Frequenz hörst und danach wieder einschläfst.



- Du solltest deine Lieblings-Meditationshaltung einnehmen und die Augen schließen. (Ich empfehle sogar mit einer Schlafmaske die Frequenz zu hören, damit die visuellen Eindrücke ausgeblendet werden.)

#### **Sonstige Tipps, um die Wirkung dieser Frequenz zu verstärken:**

- Die Wirkung dieser Frequenz kannst du unterstützen, indem du in den ersten 3 Minuten tief ein- und ausatmest.

#### **Ideale Kombination, die die Wirkung dieser Frequenz steigern:**

- Wenn du Gate 1 öfter trainiert hast, dann kannst du durch das "nicht denken" einen deutlich stärkeren Effekt erleben, denn "nicht Denken" führt zum sofortigen Stopp der Beta-Wellen, das automatisch dazu führt leichter in den schamanischen Bewusstseinszustand zu gelangen.
- The Gateway to Enlightenment und The Enlightenment Frequency sind eine gute Verstärkung dieser geführten Meditation.

#### **Der Brainwave-Guide:**

Weitere Tipps zur Nutzung von binauralen Beats / Frequenzen findest du in meinem kostenlosen Brainwave-Guide: [www.brainwave-guide.com](http://www.brainwave-guide.com)