

## Tag 15:

Wie Du mit Meditation das Bewusstsein erweiterst

---

- ✓ Wenn das Gehirn arbeitet, kommunizieren die Neuronen mit Hilfe von winzigen elektrischen Impulsen miteinander. Das Gehirn ist auf diese Weise Tag und Nacht elektrisch aktiv – das ganze Leben lang. Diese Aktivität kann als „Gehirnwellen“ erfasst werden und mit einem Elektroenzephalogramm (EEG) gemessen werden.
- ✓ Gehirnwellen schwingen mit unterschiedlicher Frequenz, gemessen in Hertz, in Abhängigkeit vom Bewusstseinszustand
- ✓ Je tiefer man in Meditation einsteigt, desto mehr gelangt man an sein Unterbewusstsein und kann sich mit dem Nullpunktfeld (Alles was ist) verbinden.



