

EBook Meditationen

von

Tilman Lichdi 

Meditationen

**Nutze Meditation um deine Seele täglich zu reinigen,
dich mit allem was ist zu verbinden, zu wachsen und
deine individuell passende Zukunft zu erschaffen!**

Aufgeschrieben und zusammengestellt von Tilman lichdi

Tilman Lichdi 

EBook Meditationen von Tilman Lichdi nur zum privaten Gebrauch

!!! Weitergabe oder Vervielfältigung ist verboten !!!

Kontakt: info@tilmanlichdi.com

(Seite 2)

EBook Meditationen

Wozu diese persönlichen Aufschriebe sind

Schön, dass du dich für Meditationen interessierst. Schon lange befasse ich mich intensiv mit Meditationen und meditiere täglich. Die positiven Auswirkungen für mein Leben sind so wunderschön, dass ich beschlossen habe, einiges, was ich gelernt habe aufzuschreiben. Früh entstand in mir auch die Idee Meditationen selbst zu sprechen und aufzunehmen. Zusätzlich war mir auch schnell klar, dass ich die Meditationen mit passender Musik unterlegen will. Hierfür habe ich wunderschöne Meditationsmusik von dem Norweger Peder B. Helland von Soothing Relaxation gefunden, die ich nutzen darf.

Ich finde ich es wertvoll alle Informationen, die ich zum Thema Meditation gelernt habe weiterzugeben. Das Ziel dieser Texte und Inhalte und meiner aufgesprochenen Meditationen ist es dich für Meditation zu begeistern, indem du einfach die erste von mir aufgesprochene Meditation startest, begeistert bist und dich anschließend regelmässig zum meditieren Zeit nimmst. Selbst wenn du einmal in der Woche eine Meditation machst wird das schon so viel positives für dich und dein Umfeld bewirken, da bin ich mir sicher :)

Tilman Lichdi 

EBook Meditationen von Tilman Lichdi nur zum privaten Gebrauch

!!! Weitergabe oder Vervielfältigung ist verboten !!!

Kontakt: info@tilmanlichdi.com

(Seite 3)

EBook Meditationen

Allgemeine Einführung

Meditationen sind ein wunderbares Mittel um zu wachsen. Ich selbst fühle mich sehr beschenkt, dass ich intensiv mit Meditation in Kontakt gekommen bin. Darum wünsche ich mir für dich, dass du eine neue Gewohnheit in deinem Tagesablauf integrierst, nämlich regelmässig zu meditieren, seien es auch nur 5 Minuten. Das ist von unschätzbarem Wert.

Was heißt Meditation?

Meditation ist für dein inneres Wachstum, für dein spirituelles Wachstum. Wie das Atmen lebensnotwendig für deinen physischen Körper ist, ist Meditation das Lebenselixier deines spirituellen Körpers. Mit Meditation entwickeln wir unseren Lichtkörper und lassen ihn Schritt für Schritt wachsen. Im Allgemeinen identifizieren wir uns mit unserem physischen Körper und eigentlich, so meine ich, ist es wichtiger dich mit deinem Energiefeld, mit deiner Aura, mit deiner Seele zu identifizieren. Das Energiefeld, Aura oder deine Seele, das deinen Körper umgibt, gibt deinem Organismus Leben, Vitalität und bestimmte Leistungsfähigkeit und auch Erfolg. Wenn du lernst mehr Licht, mehr Energie durch deinen Körper fließen zu lassen, indem du deine Chakren reinigst und erhöhst und öffnest für mehr Energie, deinen Lichtkörper aktivierst, dann hast du entsprechend mehr Bewusstsein über deine Gedanken, über die physische Ebene. Dieses Licht fließt immer in die höchste Stelle deines Kopfes, in das Kronenchakra. So fließt das volle Potential kosmischer göttlicher Energie zu dir hin.

Tilman Lichdi 

EBook Meditationen von Tilman Lichdi nur zum privaten Gebrauch

!!! Weitergabe oder Vervielfältigung ist verboten !!!

Kontakt: info@tilmanlichdi.com

(Seite 4)

EBook Meditationen

In den Meditationen geht es mir darum die spirituelle Verbindung zu aktivieren und im zweiten Schritt die göttliche Schöpfungsmacht zu aktivieren. Du bist ein Kind Gottes und somit darfst du göttliche Energie, göttliche Liebe, göttliche Weisheit und göttliche Schöpfermacht Schritt für Schritt entwickeln. Das sind die wunderbaren Möglichkeiten spirituellen Wachstums. Wenn du also lernst mehr und mehr Licht, mehr und mehr Energie durch deine spirituellen und physischen Körper fließen zu lassen werden deine Wünsche, Ziele und Projekte immer schneller und leichter Realität in der physischen Ebene. **Wenn mehr Licht und Liebe durch dich fließt hast du also automatisch auch mehr Möglichkeiten Gedanken in Realität zu bringen. Du bist dann Schöpfer, du erschaffst in Liebe zum Wohl aller Beteiligten ganz wundervolle Ereignisse, Beziehungen, Dinge und Liebesfluss.** Das ist also meine Einladung an dich: Reinige regelmäßig deinen Lichtkörper! Die Meridiane, die Zugänge des Lichtes zu deinem Körper, zu deinem menschlichen Leben werden geöffnet und dadurch fließen deine Gedanken direkter und schneller in dein Leben. Die Aura, das Energiefeld eines Menschen ist damit auch sehr unterschiedlich ausgeprägt, je nach dem wieviel Licht und Liebe durch einen Menschen fließt. Das Licht, das dich durchfließt wird zurückgehalten dadurch, dass unsere Chakren nicht offen sind. Das heißt negative Muster sind in deinen vier unteren Körpern. Das sind die Körper durch die du dich erlebst, durch die du dich ausdrückst.

1. der physische Körper
2. der Astralkörper - emotionale Ebene
3. der Mentalkörper - gedankliche Ebene
4. der spirituelle Körper - geistige Ebene

private Aufschriebe und Skripte von Tilman Lichdi aus dem Jahr 2019 nur zum privaten Gebrauch

!!! Weitergabe oder Vervielfältigung ist verboten !!!

Kontakt: info@tilmanlichdi.com

EBook Meditationen

Meditation öffnet die Verbindung zwischen diesen Körpern. Es fließt mehr Energie durch dich hindurch und du reinigst die Verbindung, das heißt du erschaffst leicht wie ein Kind das, was dein Herz sich wünscht. Du kannst lernen deine inneren Sinne, deine spirituellen Sinne zu öffnen und die feinstoffliche Energien wahrzunehmen.

Um mehr Licht in dein Leben einzuladen ist es wichtig regelmäßig zu üben. Wir trainieren quasi den Muskel, wir üben deine Chakren zu reinigen und mit Licht zu durchfluten. Verändere dich immer mehr vom Opferunbewusstsein zum Schöpferbewusstsein. Jeder Gedanke, jede Absicht, jede Entscheidung, jedes Wort, jede Handlung, die du ins Quantenfeld sendest verändert das Quantenfeld als Ganzes, verändert deine Zukunft. Um bewusster zu werden, darfst du lernen deine Energie zu fokussieren. Wenn du Hektik, wenn du negativen Stress, wenn du Angst, wenn du Selbstzweifel viel Raum schenkst wird es eher schwer sein in den Lichtfluss zu kommen. Funktionieren wird das Ganze leicht und wunderbar, wenn du dein inneres Energiezentrum findest.

Tilman Lichdi 

EBook Meditationen von Tilman Lichdi nur zum privaten Gebrauch

!!! Weitergabe oder Vervielfältigung ist verboten !!!

Kontakt: info@tilmanlichdi.com

(Seite 6)

EBook Meditationen

In der Meditation spürst du, dass in dir ein Raum ist, eine Energie ist, die du zu Dir ziehen kannst. Indem du in dein inneres Zentrum gehst können wir unsere Energie fokussieren. Wir können unsere Energie auf eine Absicht, auf ein Ziel, auf einen Herzenswunsch fokussieren. Und so erschaffen wir.

Wie lange und wann sollte ich meditieren?

Wir Menschen sind so unterschiedlich und jeder Mensch hat sein eigenes Feld in dem er lernt und Dinge entwickelt bzw. erschafft. Das heißt also für dich im Bezug auf die Länge deiner Meditation und auf den Zeitpunkt, dass du einfach deiner inneren Stimme folgst. Jede Zeit die du dir und deiner Seele, deinem inneren schenkst ist unbezahlbar. Ob es 5 Minuten oder 90 Minuten sind, jede Zeit ist von unschätzbarem Wert. Grundsätzlich kannst du davon ausgehen, dass in der morgendlichen Stimmung natürlich viel Ruhe und Kraft liegt. Genauso kann ein Abend oder auch die Mittagszeit eine wunderbare Zeit sein um in Meditation und damit nach innen zu gehen. Ich selbst liebe es den Tag mit Meditation zu beginnen und dann Achtsamkeitsübungen in Form von Qi Gong mit einem Bambusstab zu tun, anschließend eine halbe Stunde Joggen, duschen und dann Singen. Der Tag ist dann lichtvoll gefüllt mit guten Gedanken Bewegung und Gesang. Du siehst es geht um jeden einzelnen selbst. Fest steht mit Meditation kannst du dein Leben unwahrscheinlich bereichern in vielen Fällen sogar vollständig ins positive transformieren.

Tilman Lichdi 

EBook Meditationen von Tilman Lichdi nur zum privaten Gebrauch

!!! Weitergabe oder Vervielfältigung ist verboten !!!

Kontakt: info@tilmanlichdi.com

(Seite 7)

EBook Meditationen

Außerdem empfehle ich dir, die Zeit der Meditation zu Dritteln. Das erste Drittel nutzt du um dich zu reinigen, deine Chakren zu erhöhen, zu öffnen, zu programmieren. Das zweite Drittel nutzt du um deine Zukunft zu gestalten. Denn Meditation ist eine erhabene Sache aber wenn du nur lernst stillzusitzen, dann wirst du gut darin stillzusitzen, aber du lernst nicht worauf es auch noch ankommt in diesem Leben, nämlich deine göttliche Schöpfungsmacht zu aktivieren, zu vergrößern und ein Leben zu erschaffen, das dein Herz erhöht und deine Seele zum Singen bringt und diese Welt zu einem besseren Ort macht und ich glaube deshalb bist du, sind wir in dieses Leben gekommen. Mein Grund für Meditation ist die Verbindung zu schaffen, neu zu schöpfen und mich zu verbinden mit meiner Seelenaufgabe, damit warum ich in dieses Leben gekommen bin.

Das heißt also drei Teile deiner Meditation

1. Reinigung, denn ohne Reinigung keine Erhöhung, keine Verbindung und keine Klarheit deiner Gedanken.
2. Erschaffen und gestalten deiner Zukunft auch die Kommunikation mit deinem geistigen Feld, mit der höheren Intelligenz, mit Gott wenn du so willst. Also cocreation, was wir auch in diesen Meditation machen.
3. In die Stille gehen, das heißt einfach die Verbindung genießen, leben und in dieser stillen Zeit können Dinge passieren die aus deinem Unterbewusstsein hochkommen, die sich lösen wollen. Oft tragen wir Dinge die wir ins Unterbewusstsein verbannt haben in uns, die uns blockieren: negative Muster, auch Energien, auch karmische Dinge. Wir haben uns z.b. geärgert über jemanden an diesem Tag und schon ist unser Energiefeld blockiert.

Tilman Lichdi 

EBook Meditationen von Tilman Lichdi nur zum privaten Gebrauch

!!! Weitergabe oder Vervielfältigung ist verboten !!!

Kontakt: info@tilmanlichdi.com

(Seite 8)

EBook Meditationen

Und das ist der nächste Punkt den wir verstehen dürfen: Wir haben immer nur einen Strahl und eine Energie, die du ausstrahlst. Diese fließt durch dein Kronenchakra, durch die höchste Stelle deines Kopfes rein. Und diese kannst du dann über deine Chakren in dein Leben projizieren. Deine Chakren sind deine Projektoren vom Wurzelchakra am Ende der Wirbelsäule ganz unten bis zum Kronenchakra ganz oben an der höchsten Stelle des Kopfes.

Und je nachdem wie viel negative oder positive Energie in dir ist, in deinem Energiefeld ist, erschaffst du dein Leben, dein Umfeld. Schöpfer zu sein bedeutet also regelmäßiges Reinigen und Trainieren deines spirituellen Körpers, deiner spirituellen Stufe. Es ist wichtig, dass du verstehst warum Meditation so wichtig ist. Es ist wie trainieren im Fitnessstudio. Ohne Erhöhung deines Körpers, deines Lichtflusses, der durch dich fließt, kann dein volles Potenzial niemals in diesem Leben zum Tragen kommen. Wenn du als Opfer der Angst, dem Zweifel in deinem Leben die Kontrolle gibst, dann erschafft dieser Zweifel mehr Angst, mehr Mangel, mehr Krankheit und mehr Ablehnung. Dieses Bewusstsein, Schöpfer zu sein, gilt es jeden Tag wach zu halten. Das heißt Erhöhung deines Lichtkörpers, das heißt Schöpferbewusstsein aktivieren. Schöpferbewusstsein aktivierst du, indem du in dein Schöpferbewusstsein reingehst indem du dir klar machst: Ich bin ein Kind Gottes und verdiene es jedes Leben zu erschaffen, das du dir wünschst an Wohlstand, an Freiheit, an Reichtum, an Gesundheit, an geliebt sein. Und wenn du dein Energiefeld darauf einstellst, dann kommen die Menschen die Ressourcen die Informationen zu dir, die dir helfen genau das zu erschaffen.

Tilman Lichdi 

EBook Meditationen von Tilman Lichdi nur zum privaten Gebrauch

!!! Weitergabe oder Vervielfältigung ist verboten !!!

Kontakt: info@tilmanlichdi.com

(Seite 9)

EBook Meditationen

Nun wünsche ich dir viel Freude beim meditieren und Ausprobieren und freue mich über dein Feedback und evtl. Fragen per E-Mail oder gerne auch per WhatsApp. In diesem Sinne wünsche ich dir einen schönen Tag. Herzlich Tilman

Tilman Lichdi

E-Mail: info@tilmanlichdi.com

Mobil/WhatsApp: +4917623324085

Tilman Lichdi 

EBook Meditationen von Tilman Lichdi nur zum privaten Gebrauch

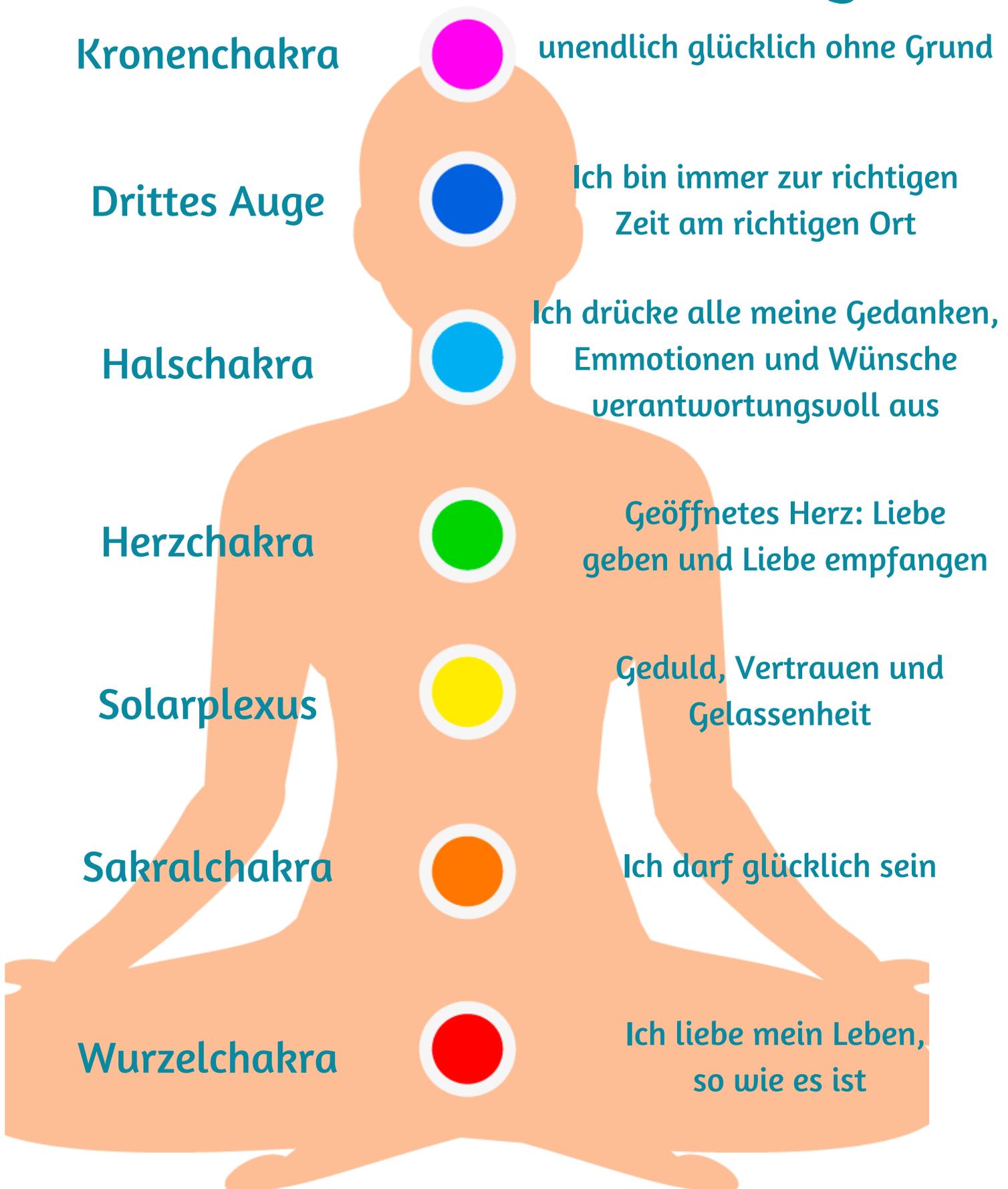
!!! Weitergabe oder Vervielfältigung ist verboten !!!

Kontakt: info@tilmanlichdi.com

(Seite 10)

Chakren

Zuständigkeit



Tilman Lichdi 

EBook Meditationen von Tilman Lichdi nur zum privaten Gebrauch

!!! Weitergabe oder Vervielfältigung ist verboten !!!

Kontakt: info@tilmanlichdi.com

(Seite 11)

EBook Meditationen

Tilman Lichdi 

EBook Meditationen von Tilman Lichdi nur zum privaten Gebrauch
!!! Weitergabe oder Vervielfältigung ist verboten !!!
Kontakt: info@tilmanlichdi.com