

meditatives  
OPEN SOURCE PROJEKT  
VERTRAUEN \* LIEBE \* FREIHEIT



Zeiten der anhaltenden Herausforderung bringen ein besonderes gesellschaftliches wie individuelles Transformationspotential mit sich. Dieses Potential - in Dir und in der Welt - bewusst zu erforschen, konkret erfahrbar werden zu lassen und ebenso Quellen der Stille in Dir aufzusuchen ist der Fokus dieses meditativen OPEN SOURCE PROJEKTS (Stand 14.10.2022).

Folgende individuelle wie gesellschaftliche Spannungsfelder stehen dabei im Fokus:  
**ANGST** (vor diversen Bedrohungen je nach Blase und Blickwinkel)

**SPALTUNG** (quer durch Freundschaften, Familien, Partnerschaften, Kollegien, Kulturkreisen)

**EINSCHRÄNKUNG VON FREIHEIT(SRECHTEN) & DER MÖGLICHKEIT ZU SELBSTVERANTWORTLICHEM WOHLWOLLENDEM VERHALTEN**

Dem begegnet dieses meditative OPEN SOURCE PROJEKT mit 3 Qualitäten:

**(UR-)VERTRAUEN** → als Gegenpol zur Angst

**LIEBE (MITGEFÜHL, TOLERANZ, OFFENHEIT)** → als Gegenpol zur Spaltung

**FREIHEIT&SELBSTVERANTWORTUNG** → als Gegenpol zu Zwängen & Ideologien

Weitere Infos unter **MENSCHENREISE.DE** und ggf. auf der Rückseite

**Wie funktioniert das?** Letztendlich entscheidest Du, wie das für Dich funktioniert. Es geht um deine Präsenz und Ausrichtung auf die Qualitäten **(UR-)VERTRAUEN, LIEBE & SELBSTVERANTWORTUNG/FREIHEIT**. Pauschallösungen für alle gibt es nicht. Diese würden der Selbstverantwortung auch diametral entgegen stehen. **Dein Verhältnis zum Vertrauen, zur Liebe, zur Freiheit** – wie erlebst Du das? Wie sieht das aus? Was sagt der „Kopf“, was das „Herz“, was der „Bauch“? Wie reagiert der Körper? Lebensaufgabe.

In einem zusätzlichen [Medi-Projekt-Handout](#) gibt es Hilfestellungen und Erklärungen, denn das mag ja alles noch ein wenig verwirrend sein. So schön, dass Du dabei bist.

**Wann?** (Un-)Regelmäßig, vor allem immer & immer wieder bis zum ca. 03.10.2061 im Rahmen DIESES Projekts. Ziel ist es, dass Du deine eigene Praxis im Rahmen deiner Möglichkeiten schaffst (unabhängig von einer bestimmten Zeit). Diese Eigendynamik ist wesentlicher Teil des Projekts - jeder Mensch und jeder Augenblick sind wertvoll!

**Wann?** Aktuell wenn möglich **immer montags von ca. 20:40 bis ca. 21:10** im Anschluss an die Online-Yogaklasse. Wer sich Online einwählen möchte für angeleitete Praxis, der möge sich vorab melden für den Link.

**Wo?** Egal, immer dort, wo Du gerade bist und mit wem auch immer Du dort bist (alleine oder in der Gruppe). Bewusstsein ist grenzen- und zeitlos!

**Investition:** Deine Präsenz und Hingabe. Sonst nichts!

*„Vertrauensvoll öffne ich mein Herz  
alle Geschehnisse des Lebens gehören dazu  
dies zu erkennen ist meine spirituelle Aufgabe  
dies anzunehmen ist meine spirituelle Aufgabe  
ich wachse und erwache  
werde bewusster und bewusster  
leidfreier und leidfreier“*