

meditatives
OPEN SOURCE PROJEKT
VeRTRaUeN * LiEBE * fReIHeIT



Nähere Infos zum Meditationsprojekt (Stand 12.10.2020):

Ergänzend zu diesem Projekt hier einige Infos, die Dir bei der Umsetzung helfen. Bei weiteren Fragen - oder auch wenn es Themen näher zu beleuchten gibt, die ggf. auftauchen - fühle Dich jederzeit herzlich eingeladen uns zu kontaktieren.

Stephan: 0176 – 315 39 500 stephan.maey@menschenreise.de

Johanna: 0151 – 242 89 456 johanna@menschenreise.de

I. Dieses Projekt ist bewusst als *Open Source Projekt* definiert. D.h. dass jede und jeder auf seine und ihre Art mitwirken kann. Ein flexibler aber auch klarer Rahmen, der lebendig gefüllt werden darf. Deine Präsenz, Kreativität und Offenheit sind gefragt.

In diesem Sinne ist es auch toll und sehr im Sinne eines *Open Source Projekts*, wenn Du ein eigenes *Open Source Projekt* formulierst und es in die Welt trägst. Mit ggf. anderen Schwerpunkten, anderen Zeiten und Rahmenbedingungen, anderen Menschen, anderen Ideen etc. Fühl Dich da vollkommen frei.

II. Wenn Du zu konkret diesem Menschenreise-Projekt „Vertrauen, Liebe, Freiheit“ mit deiner Hingabe und deiner Präsenz beitragen möchtest, dann fühl Dich herzlich eingeladen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Das Projekt ist geplant **bis zum 03.10.2061**. Dies sind die Zeiten (CET / UTC+1 / MEZ) -

montags 21:30 - 21:50 / 9:30 - 9:50 pm VERTRAUEN

dienstags 21:30 - 21:50 / 9:30 - 9:50 pm LIEBE

mittwochs 21:30 - 21:50 / 9:30 - 9:50 pm FREIHEIT

Sei dabei im Rahmen deiner Ideen und Möglichkeiten, im Rahmen deiner festen Rituale oder intuitiven Impulse.

Der Fokus ist dabei auf die jeweilige Qualität (Vertrauen, Liebe, Freiheit) ausgerichtet (= AKTIVE AUSRICHTUNG) und den inneren Bewegungen, die damit einhergehen (= AKTIVES ERLEBEN). Das, was geschieht, darf dabei geschehen (= AKTIVES ZULASSEN). Insgesamt darf so eine Balance zwischen Aktivität und einfach Sein entstehen.

Diese bewusst gewählte Zeit dient dabei der Selbsterfahrung und Selbsterforschung (z.B.

„*Was passiert/ist in mir? Wie ist mein Verhältnis zum Vertrauen, zur Liebe, zur Freiheit/Selbstverantwortung? Welche Ängste stehen dem entgegen?*“), ebenso wie der Erforschung der Bewegungen deiner Umwelt (z.B. „*Was passiert/ist in der Welt/den anderen?*“). Neben dieser kritisch-erforschenden Seite, kannst Du dich auch

affirmativ/suggestiv und imaginativ auf diese Qualitäten einlassen: z.B: „*Ich bin Vertrauen/Liebe/Freiheit*“. Du kannst es natürlich auch pantomimisch umsetzen oder tanzen oder oder oder.

Diese bewusste Zeit kannst Du neben dem Erleben von und dem Fokus auf inneren Wandel (individuelle Veränderung und Transformation) auch den ggf. nicht-wandelbaren Aspekten des Lebens bzw. des Seins widmen: Die Leere/das Nichts, der Urgrund, die unbedingte Ewigkeit, das reine Bewusstsein, „Gott“ – was auch immer all das bedeuten mag. „*Wie ist dein Verhältnis hierzu? Was bedeutet das in deinem Leben? Möchtest Du dich damit verbinden? Wie fühlt sich diese Verbindung an?*“

Die 20 Minuten kannst Du dann – alleine oder mit anderen gemeinsam oder mal so und mal so – verschiedenartig umsetzen. Du kannst **sitzen, stehen, liegen oder dich auch bewegen**:

1. Stille Meditation (z.B. mit Atem-Präsenz oder anderer Form der Fokussierung)
2. Rezitation, Gesang, Gebet, Affirmation, Klang
3. Körperlicher Ausdruck / Bewegte Meditation (Schütteln, Tanz, *asana*, *pranayama*, Qi Gong, dynamische Meditationen)
4. Emotional-seelischer Ausdruck (lachen, weinen, schreien, toben, prügeln, Selbstgespräche)
5. Sein in der Natur
6. Sex
7. Einleitung durch eine geführte Meditations-CD/APP etc.
8. eigenen Ideen...

III. Diese Präsenz kann an einem **beliebigen Ort irgendwo** im Universum stattfinden. Es geht um die Verbindung über die innere Ausrichtung und über Bewusstseinsfelder.

Auf Wunsch ist es auch möglich virtuell (Online-Konferenz) oder analog zusammen zu kommen für diese Zeit. Wenn Du daran Interesse hast, dann sprich uns gerne drauf an. Wir klären das dann individuell. Es kann auch sinnvoll und wichtig sein, sich Unterstützung zu holen für gewisse Prozesse, Erfahrungen, Erkenntnisse, die dabei gemacht werden. Nicht alles, kannst Du mit Dir selbst ausmachen, insbesondere Schattenaspekte – individuelle wie kollektive - können da Schwierigkeiten bereiten. **Grundsätzlich nimmt aber jeder und jede für sich selbst vollkommen eigenverantwortlich teil – egal wo, egal mit wem und egal wie!** Ggf. wird es bald auch akustische Anleitungssequenzen geben, die wir zur Verfügung stellen.

IV. Wenn es schön für dich ist, kannst Du im Sinne eines rituellen Charakters gewisse wiederkehrende Elemente mit der Praxis verbinden:

→ eine einleitende Rezitation eines Mantras, eines Gebets, einer Affirmation etc. (immer das gleiche oder auch spontane Variationen)

- eine gewisse Geste, eine Körperhaltung oder ein sprachlicher Ausdruck
- eine bestimmte Musik
- eine Berührung
- gewisse Gerüche etc.
- eigene Ideen

Jede Woche verbringst Du schätzungsweise ca. 40-60 Minuten mit Mundhygiene, was massgeblich zur Gesunderhaltung deiner Zähne und deines Zahnfleisches beiträgt. Schenke diese ca. 60 Minuten der Gesunderhaltung und Entwicklung deines Bewusstseins und Seelenhygiene, was massgeblich zu deinem und unser aller Entwicklung beitragen kann. Zähneputzen war auch irgendwann eine gänzlich neue kulturelle Errungenschaft, die es mittlerweile zur Massenkompabilität gebracht hat in unserer Gesellschaft.

Wir wünschen Dir von Herzen eine schöne Erfahrung.

VERTRAUEN * LIEBE * FREIHEIT

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

Wenn Du diese Arbeit unterstützen möchtest, dann erzähle gerne anderen Menschen von der
MENSCHENREISE . DE. Das hilft sehr. Vielen Dank.