

meditatives  
OPEN SOURCE PROJEKT  
VeRTraUeN \* LiEBE \* fReIHeIT



**Nähere Infos zum Meditationsprojekt (Stand 01.11.2022):**

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 mich zu kontaktieren.

Stephan: 0176 – 315 39 500 [stephan.maey@menschenreise.de](mailto:stephan.maey@menschenreise.de)

Dieses Projekt ist bewusst als *Open Source Projekt* definiert. D.h. dass jede und jeder auf seine und ihre Art mitwirken kann. Ein flexibler Rahmen, der lebendig gefüllt werden darf. Deine Präsenz, Kreativität und Offenheit sind gefragt. Sei dabei im Rahmen deiner Ideen und Möglichkeiten, im Rahmen deiner festen Rituale oder intuitiven Impulse.

Es ist auch sehr im Sinne eines *Open Source Projekts*, wenn Du ein eigenes *Open Source Projekt* formulierst und in die Welt trägst. Mit ggf. anderen Schwerpunkten und

Rahmenbedingungen, anderen Menschen, anderen Ideen etc. Fühle Dich da vollkommen frei!

**[Gerne komme zur gemeinsamen wöchentlichen Praxis dazu](#)**

**[\(hier klicken für Zeiten und Anmeldung\)!](#)**

Der Fokus der ca. 25-minütigen gemeinsamen Praxis ist dabei ausgerichtet auf die Qualitäten **(Ur-)Vertrauen, Liebe&Mitgefühl, Selbstverantwortung&Freiheit**.

Diese bewusst gewählte gemeinsame Zeit dient der Rezipitation wie 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 in deinem Raum 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?*“

Ein mögliches eigenes Projekt oder die eigene Praxis – alleine oder mit anderen gemeinsam – kann kreativ umgesetzt werden. Du kannst **sitzen, stehen, liegen oder dich auch bewegen**:

1. Stille Meditation (z.B. mit Atem-Präsenz oder anderer Form der Fokussierung z.B. auf einen konkreten Menschen, der Dir sehr am Herzen liegt oder mit dem Du gerade Stress hast)
2. Rezipitation, 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...

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

Wenn es schön für dich ist, kannst Du im Sinne eines rituellen Charakters 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

Schenke diese kostbaren Augenblicke deiner eigenen Gesunderhaltung und Seelenhygiene, der Entwicklung deines Bewusstseins und zum Wohle aller Wesen. Deine Praxis wird massgeblich zu deinem und unser aller Entwicklung beitragen!

## VERTRAUEN \* LIEBE \* FREIHEIT

*„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“*

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

*– Hier klicken für weitere Infos –*