

**Online-Begleitung und -Training für Praktizierende
der sitzenden und bewegten Meditation, zum „Einssein mit dem Dao“**
von Klemens J.P. Speer

Beispiele zu sechs integralen Schwerpunkten von einem Block (9 Termine),
die sich prozessorientiert aus den Fragen der Teilnehmenden ergeben:

0. Reflektion zur eigenen Übungspraxis von bewegter und sitzender Meditation: Was ist Wuwei, was ist Einssein mit dem Dao? Fragen zur Praxis, zu Übung und Alltag, zum Alltag, zur Verhältnis von bewegter und sitzender Meditation. Welche Praxis ist jetzt, heute die richtige für mich?

1. Impulsvorträge und Übungen, um Wissen und Voraussetzung für ein tiefes Erwachen zu klären: Fragen zum Ich und zum Ego (Macht, Geltung, Kontrolle), zu Nicht-Tun, zu Hingabe an die Übung und zur Hingabe im Alltag, zu Ebenen, Linien, Zuständen, Quadranten der Ganzheitlichkeit. Fragen zu Werthaltung, von Wahrhaftigkeit, Freiheit, Liebe und Hingabe, zu den Gefühlen, die große Suche, zur inneren Entscheidung aufzuwachen. Die fünf Fragen des Wollens. Zugänge oder Tore zum Erwachen, usw.

2. Spezielle Übungen, im Stehen in Bewegung und im Sitzen um den Körper zu lockern, zu entspannen, die Lebensenergie zu spüren, zu stärken und den Atem zu befreien und zu vertiefen: Fragen zum Körper: Schwing- und Schüttelübungen, Bewegungsübung, Selbstmassage, Spüren der Körperempfindungen. Fragen und Übungen zur Energiewahrnehmung im Stehen und in Bewegung, zum Kopf, zum Bauch und zur Wirbelsäule. Fragen zum Atem: zur Bauchatmung, zum Ganzkörperatem, zur Gegenbauchatmung, Atem-Training, der Schmelzatem, Hundehecheln, Feueratmung, Mund- oder Nasenatmung, zum Zwerchfell, usw.

3. Stille im Alltag und Stille-Übungen, um den intuitiven Geist zu trainieren und die Bewusstheit zu stärken: Fragen zum Üben mit und ohne Fokus, was ist ein Fokus, die Stille im Alltag realisieren, Anker setzen, im Hintergrund verweilen und im Vordergrund sein, Bewusstheitsübung, in die Tiefe sinken, sich fallen lassen, das Nichts erfahren, usw.

4. Selbsterforschung zu den Gefühlen, die das Erwachen ermöglichen und ggf. vertiefen: Fragen zum Umgang mit Gefühlen, zu Gefühle schmelzen lassen, Gefühlspolaritäten in der TCM, Gefühlsübungen, Ton-Übungen um versteckte/verdrängte Gefühle einzuladen, usw.

5. Mondo bzw. Satsang (Zusammensein in Wahrheit): Die Fragen der Teilnehmenden bestimmen den Prozess, durch den die Gruppe gemeinsam geht. Fragen zu: aus dem Herzen sprechen, zum Herzgeist. Fragen aus der Gruppe, um die Authentizität zu klären und zu vertiefen und Mitteilungen und Ergänzungen von Gruppenmitgliedern. Spielregeln zum Sprechen und Schweigen: Pausen der Stille, Innehalten, Zurücktreten, usw.

Osnabrück, den 20.6.2025