

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

Erfahrungen von Einssein mit dem Dao, Erwachen, Aufwachen, Erleuchtung, Satori, Samadhi, tiefer Verbundenheit, Seins-Erfahrung, Unio Mystica, usw. werden als gleichbedeutend verstanden und können immer weiter vertieft, aber auch vorbereitet werden, um eine Erfahrung zu ermöglichen.

**Beispiele zu sechs integralen Schwerpunkten der Online-Gruppen**

Sie ergeben sich prozessorientiert aus Fragen der Teilnehmenden und den Impulsen der Begleitung.

**0. Eigene Übungspraxis:** Reflexion der eigenen Übungs- und ggf. Unterrichtspraxis von bewegter und/oder sitzender Meditation. Was sind Flow-Erfahrungen? Was meint Wuwei, was ist Einssein mit dem Dao? Fragen zur Praxis, zu Übung und Alltag, zum Alltag, zum Verhältnis von bewegter und sitzender Meditation. Welche Praxis ist jetzt, heute die richtige für mich?

*Die eigene regelmäßige Übungspraxis ist Voraussetzung, um mit dabei zu sein.*

**1. Wissen erlangen:** Impulsvorträge, 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 Wilbers fünf Aspekten der Ganzheitlichkeit: Ebenen, Linien, Zuständen, Quadranten und Schatten. Fragen zu Wahrhaftigkeit, Freiheit, Liebe und Hingabe, zur Relevanz von Gefühlen, zur großen Suche, zur inneren Entscheidung, aufzuwachen. Die fünf Fragen des Wollens. Zugänge oder Tore zum Erwachen, usw.

**2. Übungen zum „Energiekörper“:** spezielle Übungen, im Stehen, in Bewegung und im Sitzen, um den Körper zu lockern und zu entspannen, die Lebensenergie zu spüren, zu stärken und den Atem zu befreien und zu vertiefen: Schwing- und Schüttelübungen, Bewegungsübung, Selbstmassage, Spüren der Körperempfindungen. Übungen zur Energiewahrnehmung im Stehen und in Bewegung, zum Kopf, zum Bauch, zum Herz, zu den Füßen und zur Wirbelsäule. Der Atem: Bauchatmung, Ganzkörperatem, Gegenbauchatmung, Atem-Training, der Schmelzatem, Hundehecheln, Feueratmung, Mund- oder Nasenatmung, Beweglichkeit des Zwerchfells, usw.

**3. Übungen zum „Geistkörper“:** Stille in den Übungen und im Alltag, um den intuitiven Geist zu trainieren und die Bewusstheit zu stärken. Üben mit und ohne Fokus, was ist ein Fokus (Mantra, Koan, Atem, usw.), Stille im Alltag realisieren, Anker setzen, im Hintergrund verweilen und im Vordergrund sein, Bewusstheitsübung, in die Tiefe sinken, sich fallen lassen, Nichts erfahren, usw.

**4. Übungen zum „Gefühlskörper“:** Selbsterforschung zu den Gefühlen, Gefühle auflösen, um das Erwachen zu ermöglichen und ggf. zu vertiefen. Umgang mit Gefühlen, Gefühle schmelzen lassen, Gefühlspolaritäten in der TCM, Polaritätsübung, Ton-Übungen, um versteckte/verdrängte Gefühle einzuladen, sich der existenziellen Angst, dem Ego-Tod, der biologischen Todesangst stellen, usw.

**5. Austausch:** Mondo bzw. Satsang (Zusammensein in Wahrheit): Fragen klären, aus dem Herzen sprechen, aus dem Herzgeist. Austausch zu den Übungen in der Gruppe, in der Kleingruppe oder Austausch zu zweit. Mitteilungen und Ergänzungen von Gruppenmitgliedern. Lebendigkeit und Authentizität klären und vertiefen. Sprechen und Schweigen: Pausen der Stille, Innehalten, Zurücktreten, das Ich oder Ego „zähmen“ usw.