

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

Beispiele zu Inhalten und fünf integralen Schichten zum GanzMenschSein

Die innere Arbeit und Selbsterforschung mit den Themen ergibt sich prozessorientiert aus Fragen der Teilnehmenden und den Impulsen der Begleitung.

Voraussetzung der Teilnahme: die eigene Übungspraxis in bewegter und/oder sitzender Meditation. Daraus ergeben sich Fragen und Reflexion zur Übungs- und ggf. Unterrichtspraxis. Was sind Flow-Erfahrungen? Was meint Wuwei, was ist Einssein mit dem Dao? Fragen zur Praxis, zu Übungsfiguren und Formen und der Alltag als Übung, zum Verhältnis von bewegter und sitzender Meditation. Welche Praxis ist jetzt, heute die richtige für mich?

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

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 den Werten von Wahrheit, Freiheit, Liebe und Hingabe, zur Relevanz von Gefühlen, zur großen Suche, zur inneren Entscheidung, aufzuwachen. Dem Leben Richtung zu geben. Zugänge oder Tore zum Erwachen, usw.

Die fünf Schichten, „Körper“ oder Holons des GanzMenschSein:

1. Die biologische Schicht: Der sich selbst steuernde biologische, chemische Körper und sein gesundheitliches Gleichgewicht, im Sinne der TCM und auch aus Sicht der Schulmedizin. Alle Muskeln, Faszien, Sehnen, Bänder und Gelenke dehnen und entspannen und die inneren Organe lösen.

Übungen: im Stehen, in Bewegung und im Sitzen, um den Körper zu lockern, zu entspannen. Schwing- und Schüttelübungen, Bewegungsübung, Selbstmassage. Spüren der Körperempfindungen.

2. Die energetische Schicht: Die feinstoffliche und subtile Energie, des Atems und der Körperflüssigkeiten, von Blut, Lymphen, Zellflüssigkeit, Liquor und Wasser zum Fließen bringen.

Übungen: Den Rumpf lockern und entspannen und den Atem befreien und vertiefen. Energiewahrnehmung im Stehen und in Bewegung: Kopf, Rumpf, Bauch, Wirbelsäule, Arme und Beine. Fragen klären: Bauchatmung, Ganzkörperatem, Gegenbauchatmung, Atem-Training, der Schmelzatem, Hundehecheln, Feueratmung, Mund- oder Nasenatmung, Beweglichkeit des Zwerchfells, usw. Das Training der Wahrnehmung von Yin und Yang, des Qi der Lebensenergie in den Bewegungen.

3. Die emotionale Schicht: Selbsterforschung zu den Gefühlen: Todesangst, Angst, Schmerz, Ärger, Wut, Zorn, Aggression, Trauer, Gier, Freude, Euphorie, Begeisterung, Zufriedenheit und Glück, usw. Gefühle auflösen, schmelzen oder verbrennen lassen, um sich von ihnen zu befreien und das Erwachen zu ermöglichen und ggf. zu vertiefen. Umgang mit Gefühlen im Alltag, Gefühlspolaritäten in der TCM.

Übungen: Der Schmelzatem, Ton-Übungen, um versteckte/verdrängte Gefühle einzuladen usw.

4. Die mentale Schicht: das Wissen, der Verstand, die Ratio. Was ist ein gesundes oder ein ungesundes Ich oder Ego? Nach der TCM macht zu viel Denken krank. Neunzig Prozent unseres Denkens sind überflüssig und führen zu nichts. Denken und Innehalten. Das Wach- oder Alltagsbewusstsein, Regel- und Rollen-Vereinbarungen, Selbstreflexion, vernetztes und visionäres Denken. Selbstverfügbarkeit, -wirksamkeit, -fürsorge und Selbstermächtigung. *Übungen:* Die fünf Fragen des Wollens, Polaritätsübung, Wissen über Weg und Erwachen erlangen und im Unterricht vermitteln (siehe oben unter Wissen.)

5. Die geistige Schicht: Der intuitive oder stille Geist. Traum- und Tiefschlafbewusstsein, die klare Wahrnehmung des Zeugen, Vordergrund und Hintergrund. Die Leinwand und der Film des Lebens. Gewahrsein. Das nonduale Bewusstsein, reines erwacht Sein.

Übungen im Alltag, um den intuitiven Geist zu trainieren und die Bewusstheit zu vertiefen. Üben mit und ohne Fokus. Was ist ein Fokus (Atem, Mantra, Koan, usw.), Stille im Alltag realisieren, Anker setzen, Bewusstheitsübung, in die Tiefe sinken, sich fallen lassen, Nichts erfahren, Qi-Erfahrung, usw.

Austausch: Mondo bzw. Satsang (Zusammensein in Wahrheit) in der Gruppe: Fragen klären, aus dem Herzen sprechen, aus dem Herzgeist. Austausch zu den Übungen in der Gruppe, in Kleingruppen 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.

Stand 15.03.2026