

## Newsletter: Ost-West-Spirit - Nr. 4 – Aug./Sept. 2022

Institut für Zen – Taijiquan – Qigong  
Klemens J.P. Speer



Ich wünsche allen Leser\*innen einen guten Start in den Spätsommer und Herbst 2022 mit vielen entspannten und glücklichen Momenten beim üben .....

Genieße Deine Lebenszeit .....!“

Klemens

Seit dem russischen Krieg gegen die Ukraine spricht Olaf Scholz von einer „Zeitenwende“. Jedoch haben Klimawandel und die Corona-Krise schon zuvor deutlich darauf hingewiesen, dass uns einschneidende Veränderungen bevorstehen: Jetzt werden sie besonders deutlich: Öl und Gas sind knapp geworden und die Lebenshaltungskosten steigen stark an. In der dritten Welt droht eine Hungerkrise.

Das neue Misstrauen, das zwischen Ost und West entstanden ist, bestimmt wieder das politische Handeln. Es wird immer mehr ersichtlich: der Westen hat keine klare politische Strategie, wie dieser Konflikt aufgelöst werden kann.

Wir können nur hoffen, dass die Abhängigkeit von russischem Öl und Gas dazu beiträgt, die Wirtschaft sehr viel schneller auf erneuerbare Energien umzustellen und den CO<sub>2</sub>-Ausstoß deutlich zu reduzieren und zu stoppen.

**Was können wir tun?** Energie sparen, wo immer es geht. Für Flüchtlinge spenden, Unterkünfte zur Verfügung stellen, soweit möglich. Für Frieden und ökologischen Wandel plädieren und demonstrieren.

Zen, Taijiquan und Qigong können uns helfen, immer wieder inne zu halten, den Veränderungen des Alltag klar ins Auge zu sehen, um das eigene Handeln den aktuellen Erfordernissen anzupassen. Es geht darum nachvollziehbare Ängste, Sorgen, aufwallende Wut, Ärger usw. wahrzunehmen und immer wieder loszulassen, so dass es möglich wird aus einer inneren Freiheit heraus zu handeln.

Hier ein Link zu einem sehr guten Interview mit Prof. Niko Paech zu den Erfordernissen für eine neue globale Ökonomie und was das für uns bedeutet: <https://www.fis21.de/wp-content/uploads/2022/09/Niko-Paech-Interview.pdf>

**Es folgen Hinweise zu den  
Wochenend-Terminen im Spätsommer und Herbst 2022**  
**Bitte beachten: einige Termine für 2022 wurden aktualisiert**

Bitte erkundige Dich jeweils beim Veranstalter  
über die ggf. gültigen aktuellen Corona-Regeln.

- 24.09.22 T'ai Chi und Qigong-Übungstreffen in der Ev. Fabi
- 08.-15.10.22 T'ai Chi und Urlaub auf Spiekeroog (noch zwei frei Plätze)
- 29.-30.10.22 Push Hands – Partnerübungen in der Ev. Fabi
- 04.-06.11.22 Achtsam und präsent das Leben neu gestalten, Haus Ohrbeck
- 18.-20.11.22 Taijiquan-Formen und Richtung, Haus Ohrbeck
- 26.11.2022 Zen-Übungstag im Haus Ohrbeck
- 10.-11.12.22 T'ai Chi Einführungskurs, NTB Barsinghausen

Weitere Details zu den Terminen und die Termine in 2023 sind unter  
folgendem Link zu finden:

<https://www.ost-west-spirit.de/klemens-j-p-speer/alle-termine/>

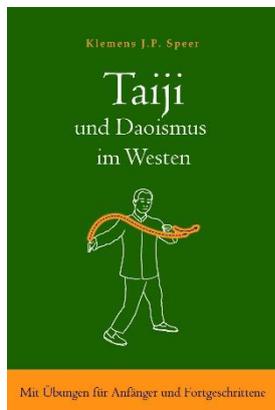
**18.-20.11.2022 Taiji-Schwerpunkt - Taijiquan und Richtung**

Die neue Reihe verbindet bekannte Inhalte mit einem Schwerpunkt. Zum Beispiel diesmal:  
**Taiji-Korrektur-Wochenende zur Kurzen und Langen Form mit dem Schwerpunkt: Richtung.**  
Richtung in der Form und Richtung im Leben in Einklang bringen. Intensives Formen üben  
wird verbunden mit kurzen Feedbacks zum Thema „Richtung“ und Austausch am Abend.



## Zwei neue Bücher von Klemens

Seit Mai 2022 gibt es ein weiteres Buch von Klemens im Lotus-Press Verlag:  
„Taiji und Daoismus im Westen – Mit Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene“.



„In diesem Buch fasse ich alles zusammen, was ich bisher über Taiji geschrieben habe. Zudem gibt gezeichnete Figuren zu den Fünf vorbereitenden Übungen, Himmel und Erde, der Harmonie und zur 8er und 13er Form nach rechts- und nach links.

Das Buch enthält eine Einführung in den Daoismus, der in fast allen Taiji-Büchern ausgeklammert wird. Man muss kein Daoist sein, um vom Daoismus lernen zu können: Seine Naturverbundenheit ist besonders faszinierend.“

Hier der Link zum Bestellen: <https://www.lotus-press.com/Taiji-und-Daoismus-im-Westen/978-3-935367-84-4>

oder über Amazon auch als E-Book.

Das Buch „Mit Freude leben“ ist als Hard-und Soft-Cover zu haben.



Es trägt den Untertitel: *Zufriedenheit durch achtsames ethisches Handeln im Alltag* - Ein Navigations-System für Beruf und Alltag, kann über den Lotus-Press Verlag als Hardcover und über Amazon als Soft-Cover bezogen werden.

Das Buch wurde im letzten Newsletter 3, 1-2022 vorgestellt. Es bildet die Arbeitsgrundlage für ein Seminar vom 04.-06.11.2022, das Klemens dazu anbietet.

[Hier eine Rezension zum Buch:](#)

<https://www.ost-west-spirit.de/service/medien/>

aus der „Zeitschrift Tattva Viveka - Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur“

**Alle Bücher von Klemens:** auch zum Verschenken, siehe mit Link zu Lotus-Press:

<https://www.ost-west-spirit.de/klemens-j-p-speer/buchautor/>

auch als E-Book bei Amazon:

<https://www.amazon.de/Klemens-Speer/s?k=Klemens+Speer>

**Noch immer hochaktuell:** Der „Artikel zum Atem beim Üben von Taiji und Zen“ von Klemens auf der Grundlage des Buches von:

James Nestor, BREATH – ATEM – Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens, Piper Verlag, 3. Auflage 2021, Spiegel Bestseller, Sunday Times und New York Times Bestseller: <https://www.ost-west-spirit.de/wp-content/uploads/2021/12/7-Breathing-in-and-Breathing-out.pdf>

## Weitere Infos:

### **Link zu Vorträgen von Klemens: zu Zen-Dao, Taiji-Dao und Nahtoderfahrung (NTE)**

Die Vorträge sind der Versuch, die Inhalte meiner alten und neuen Sichtweise auf Zen und Taiji in kurzer und prägnanter Form zusammenzufassen. Vermutlich sowohl für Einsteiger als auch für alte Hasen und Häsinnen interessant.

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLhCg7iW6niCs9TXpT\\_PEqguUsgPLvqUV0](https://www.youtube.com/playlist?list=PLhCg7iW6niCs9TXpT_PEqguUsgPLvqUV0)

### **Mahatma Gandhi: „Du und ich – wir sind eins. Ich kann dir nicht wehtun, ohne mich zu verletzen.“ Gandhi nennt sieben soziale Sünden:**

- 1. Politik ohne Prinzipien**
- 2. Handel/Geschäft ohne Moral**
- 3. Wohlstand ohne Arbeit**
- 4. Bildung ohne Charakter**
- 5. Wissenschaft ohne Menschlichkeit**
- 6. Genuss ohne Gewissen**
- 7. Religion nur in der Komfortzone**

**Dem würden wohl auch die meisten Taiji'ler\*innen zustimmen!**

## **Neues vom DDQT: [www.ddqt.de](http://www.ddqt.de)**

Der neue DDQT-Vorstand und die neuen Ausschussmitglieder haben sich im Juni in Überlingen am Bodensee das erste Mal seit Corona live zu einem intensiven Meeting getroffen. Dabei ist ein neues Zukunfts- und Kooperationsstrategie entstanden. Es war neben der intensiven Arbeit auch ein „T'ai Chi-Qigong-Familienfest“. Zudem wurden vier neue Ausschüsse ins Leben gerufen. In der Folge entstanden eine neue



Ausbildungsordnung (AO) und neue Ausbildungsleitlinien (AL), auch einschließlich der von der ZPP geforderten Ergänzungsmodule, die auf der nächsten JHV am 18.9.22 verabschiedet werden sollen. Es soll zukünftig zwei Gütesiegel geben: eins mit und eins ohne ZPP-Modulen. Inzwischen gibt es auch eine neue Satzung. Sie soll auf einer a.o. Mitgliederversammlung vorgestellt und beschlossen werden und soll voraussichtlich 2023 in Kraft treten. Bitte beachten: Auf der DDQT-Internetseite werden umfangreichen Leistungspaket für seine Mitglieder angeboten. Zudem gibt es jedes Jahr drei aktuelle DDQT-Newsletter.

**Der DDQT ist der Garant für die Qualität der Taiji- und Qigong-Ausbildungen.**

Einfach mal reinklicken: <https://ddqt.de/intern/leistungen-fuer-mitglieder/>

## **Newsletter-Abo:**

Wenn Du diesen Newsletter regelmäßig bekommen willst, kannst Du ihn unter nachfolgendem Link bestellen und bekommst ihn dann automatisch regelmäßig zugesandt. Zunächst ist vorgesehen, dass er drei Mal im Jahr erscheint: Dez./Jan. – April/Mai – Aug./Sept.

**Dort ist es auch möglich sich jederzeit wieder auszutragen.**

<https://www.ost-west-spirit.de/klemens-j-p-speer/newsletter/>

## Ein Nachruf auf Wolfgang Klein:

Wolfgang ist am 23.5.22 plötzlich und unerwartet verstorben, wie Karin Hohnholz ausfindig machen konnte. So einsam wie er durchs Leben gegangen ist, hat er sich auch verabschiedet.

Für alle, die ihn und seinen unschlagbaren Humor kannten, ist er ein großer Verlust. Er verstarb tragischer Weise gut ein dreiviertel Jahr nachdem er Rentner geworden war.

Bevor er zu Klemens in der T'ai Chi-Kursleiter-Ausbildungsgruppe kam, ist er bei Karin in Großippener ins T'ai Chi eingestiegen. Er war seitdem regelmäßig zu T'ai Chi-Seminaren im Haus Ohrbeck und in der Fabi, insbesondere beim Push Hands und im Herbst auf Spiekeroog mit dabei. Niemand hatte es ihm zugetraut: Er hat beim Kursleiter-Abschluss ein inspirierendes Referat über Wuwei gehalten: Hier der Link:

<https://www.ost-west-spirit.de/wp-content/uploads/2022/09/KL-Referat-Wolfgang-Klein.pdf>

## Sterben und Tod

Die Zerbrechlichkeit des Lebens wird uns in Krisensituationen, wie der aktuellen auf ganz besondere Weise bewusst. Immer wieder sterben Menschen im näheren oder weiteren Umfeld und wir werden mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert. Dies wird umso schmerzhafter erfahren, je weniger wir uns damit auseinandersetzen. Mich hat u.a. der Tod von Wolfgang und anderen nahen Menschen dazu inspiriert aus der Sicht meiner Nahtod- und Meditations-Erfahrung, die christlichen Vorstellungen zum Tod zu reflektieren und dazu etwas zu schreiben: siehe folgender Link:

<https://www.fis21.de/wp-content/uploads/2022/09/9-Von-den-letzten-und-den-ersten-Dingen.pdf>



## Ende Gelände:

*„Wer will, dass die Welt so bleibt, wie sie ist,  
der will nicht, dass sie bleibt.“*

**Erich Fried**



## Redaktion: Newsletters - Ost-West-Spirit

Klemens J.P. Speer, Liebigstr. 60,  
49074 Osnabrück. Tel.: 0541/804567.

Mail: [klemens-j-p-speer@gmx.de](mailto:klemens-j-p-speer@gmx.de)

**Anregungen für Verbesserungen, Infos, Buchempfehlungen und eigene kurze Beiträge von Dir sind willkommen.**