

## Newsletter: Ost-West-Spirit - Nr. 5 – Dez./Jan. 2023

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



Ich wünsche allen Leser\*innen  
eine gute Zeit über die Weihnachtsfeiertage und  
einen frohen Start ins neue Jahr und für 2023  
nur das Allerbeste!



Genieße Deine Lebenszeit .....!“

Klemens

In diesen global krisenhaften Zeiten gilt es inne zu halten und Kraft zu schöpfen, damit die energetischen Batterien wieder aufgeladen werden können und die geistige Präsenz gestärkt werden kann.

Dabei können Zen, Taijiquan und Qigong unterstützen, um den Veränderungen des Alltags klar ins Auge zu sehen und 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 innerer Freiheit und Freude das Leben neu zu gestalten.

### Es folgen Hinweise zu den Wochenend-Terminen im Frühjahr 2023

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

- 20.-22.01.23 T'ai Chi-Einführungskurs im Haus Ohrbeck

- 03.-05.02.23 T'ai Chi und Urlaub auf Borkum

- **17.-19.02.2023 Achtsamkeitstraining und Zen im Haus Ohrbeck**

- **03.-05.03.22 T'ai Chi – Lange Form im Haus Ohrbeck**

- **17.03.2023 Forum-Treffen in der Kath. Fabi OS**

- **18.-19.3.2023 T'ai Chi -Push Hands – Partnerübungen in der Ev. Fabi**

- **22.04.2023 Zen-Übungstag im Haus Ohrbeck**

- **28.-30.04.23 Referententreffen, T'ai Chi-Pfingst-Werkstatt im Haus Ohrbeck**

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/>

### **03.-05.03.2023 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.



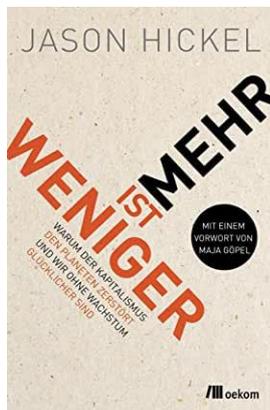
### **Zwei sehr empfehlenswerte Bücher:**



Maja Göpel erschüttert mit Ihrer Analyse die traditionellen geistigen Grundlagen der Volkswirtschaftslehre und der neoliberalen globalen Ökonomie. Sie belässt es als Professorin für ökonomische Transformationsforschung jedoch nicht dabei, sondern zeigt Wege auf: raus aus dem Wachstumswahn und hin zu einem neuen Denken, das Ökologie, Ökonomie und die Erfordernisse einer gesunden Gesellschaft in Einklang bringt. Allgemeinverständlich und gut nachvollziehbar geschrieben. Auch für alle, die die Funktionsweise der sogenannten sozialen Marktwirtschaft und die Grundannahmen der neoliberalen Ökonomie gern verstehen möchten.

## In diesem Zusammenhang sind die fünf globalen Empfehlungen des Club of Rome von zentraler Bedeutung:

<https://www.fis21.de/wp-content/uploads/2022/12/Ces-Club-of-Rome-1-1.pdf>

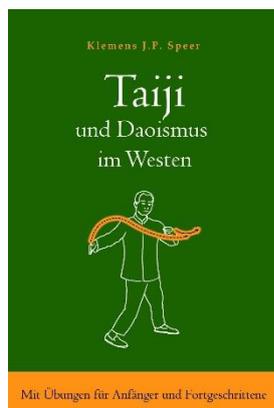


Maja Göpel hat das Vorwort geschrieben, zum Buch von **Jason Hickel: Weniger ist Mehr – Warum der Kapitalismus den Planeten zerstört und wie wir ohne Wachstum glücklicher sind.**

Jason Hickel geht noch einen deutlichen Schritt weiter als Göpel: Als Wirtschaftsanthropologe fragt er nach den Bedingungen für ein gesundes und glückliches Leben und entzaubert systematisch die Mythen der Neoliberalen Wachstumsphilosophie. Er zeigt auf, wie eine stationäre Gleichgewichtökonomie möglich werden kann. Das Thema Weniger ist Mehr, kennen wir vom Taiji: Hickel reduziert Ökonomie auf das Wesentliche, sowie im Taiji- Kampfkunst-Training.

Siehe Interview - <https://www.fis21.de/wp-content/uploads/2022/12/Janson-Hickel.pdf>

## Zwei Bücher von Klemens Speer



Klemens führt die gesellschaftlichen Themen der beiden Bücher auf der individuellen Ebene weiter: Sein Buch „**Taiji und Daoismus im Westen – Mit Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene**“ führt durch tägliche Praxis zum eigenen gesundheitlichem Gleichgewicht. So kann sich jeder jenseits von Wachstumswahn mit Freude und Kraft für die Neugestaltung der Arbeitswelt und der Gesellschaft engagieren. Ein Buch mit vielen gezeichneten Figuren zu Übungen, wie **Himmel und Erde, die Harmonie und zur 8er und 13er Form** nach rechts- und nach links. Das Buch enthält eine Einführung in die daoistische Gleichgewichtslehre der Traditionellen Chinesischen

Medizin (TCM) und schlägt damit die Brücke zu einer ökologischen Ökonomie

**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 - Zufriedenheit durch achtsames ethisches Handeln im Alltag** - Ein Navigations-System für Beruf und Alltag ist als Arbeitsbuch angelegt. Der Anhang mit graphischen Übersichten und Arbeitsblättern lädt dazu ein, unter einer ganzheitlichen Perspektive Werte und Normen für das eigene Verhalten herauszuarbeiten. Im Einklang mit der eigenen Mitte wird es möglich, sich für die erforderlichen persönlichen und gesellschaftlichen Änderungen zu engagieren.

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 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>

## 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 Häsinnen und Hasen“ 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)

Die JHV des DDQT hat die neue **Ausbildungsordnung (AO)**, die die neuen allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AL) umfassen im September beschlossen. Mit den neuen AO/AL gibt es **Gütesiegel mit und ohne ZPP-Ergänzungsmodule**. Sie sind bereits mit einer **Übergangsfrist bis zum 31.12.2025 ab dem 30.9.22 gültig**.

Auch die **neue Satzung** ist schon vom Vorstand beschlossen worden und ist inzwischen auf einer Info-



Veranstaltung mit den Mitgliedern abgestimmt worden. Nachdem Finanzamt und Amtsgericht zugestimmt haben, kann sie auf einer MGV beschlossen werden. Inzwischen gibt es auch eine neue Satzung. Sie soll auf einer a.o. Mitgliederversammlung vorgestellt und beschlossen werden und wird voraussichtlich 2023 in Kraft treten. Bitte beachten: Auf der DDQT-Internetseite werden umfangreiche **Leistungen für seine Mitglieder** angeboten. Zudem gibt es jedes Jahr drei aktuelle DDQT-Newsletter. **Kurleiter, Lehrer und Ausbilder können zu sehr günstigen Bedingungen Mitglied werden und ein Gütesiegel erhalten.**

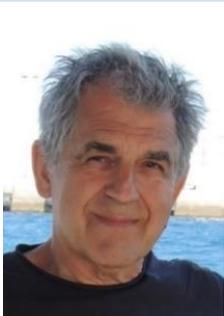
Der DDQT ist der Garant für die Qualität der Taiji- und Qigong-Ausbildungen.  
Einfach mal reinklicken: <https://ddqt.de/intern/leistungen-fuer-mitglieder/>

**Newsletter-Abo:** Wenn Du den Newsletter regelmäßig bekommen möchtest, brauchst Du nichts zu unternehmen. Wenn Du ihn nicht bekommen möchtest, kannst Du Dich unter folgenden Link unten abmelden:

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



**Ende Gelände:**



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

**Erich Fried**

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.**

