

## Newsletter: Ost-West-Spirit - Nr. 6 – März/Apr. 2023

Institut für Zen – Taijiquan – Qigong

Klemens J.P. Speer



Ich wünsche allen Leser\*innen  
eine gute Zeit über die Osterfeiertage und einen frohen Start in  
den Frühling!

Genieße Deine Lebenszeit .....!“

Klemens

**Was ist wirklich wichtig?** Die großen spirituellen Traditionen geben die Antwort mit folgenden Fragen: **Wo komme ich her, Wer bin ich, Wo gehe ich hin?** Wenn es uns gelingt darauf eine Antwort zu finden, kann uns nichts passieren. „Wir schwimmen wie die Fettaugen in der großen Suppe des Seins“, so Willigis Jäger. In diesen global krisenhaften Zeiten gilt es inne zu halten, den Geist zu leeren und Kraft zu schöpfen, damit die energetischen Batterien wieder aufgeladen werden können und die geistige Präsenz gestärkt werden kann. **Zen, Taijiquan und Qigong können uns zu diesem Bewusstsein verhelfen**, das nichts von uns verloren gehen kann. In der Identifikation mit dem Kosmos und dem Dao sind wir ein Teil des großen Ganzen. Aus diesem Bewusstsein zu handeln und den Alltag zu gestalten führt zu Zufriedenheit und Glück.

**29.04.2023 - Welt-Taiji-und-Qigong-Tag (WTQT) in Bad Iburg**  
**- vor dem Baumwipfel-Pfad auf der Wiese**



## Es folgen Hinweise zu den Wochenend-Terminen bis Anfang September 2023

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

**06.-07.05.2023 - Schwertform mit Klemens in der Ev. Fabi., Osnabrück**

**03.06.2023 - Kurze Form Vertiefung mit Klemens in der Ev. Fabi, Osnabrück**

**Von Anfang Juni bis Ende August gibt es ein kostenloses Übungstreffen**  
im Schlossgarten in Osnabrück, immer am Freitag-Abend um 18.00 Uhr. Treffpunkt ist vor  
der Uni-Mena. Spenden an den ambulanten Kinderhospizdienst sind willkommen.



**17.-18.06.2023 - Modul 1, Kurze T'ai Chi/Qigong-Sequenzen, LTS Melle**  
**Start einer Übungsleiter\*innen-Basisausbildung**  
**mit Klemens Speer und Claudia Schlüter**

**24.06.2023 - Zen-Übungstag mit Klemens im Haus Ohrbeck**

**30.6.-02.07.2023 - Der Himmel in Dir, sitzende und bewegte Meditation**  
**mit Beatrice Grimm aus Holzkirchen**

**11.-13.08.2023 - Zen-Sesshin, mit Klemens Haus Ohrbeck**

**02.-03.09.2023 - T'ai Chi-Einführungskurs Kurze Form mit Tathata Kobayashi**

Weitere Details zu den Terminen und den Herbst-Termine sind unter folgendem Link zu finden:  
<https://www.ost-west-spirit.de/klemens-j-p-speer/alle-termine/>

## Zwei sehr empfehlenswerte Bücher:



Der weltbekannte Bestseller-Autor und **Historiker Prof. Harari** hat ein sehr spannendes Buch **für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene** geschrieben, in dem er die Evolution und die Eroberung der Welt durch den Menschen vom Affen bis zum Homo Sapiens beschreibt. Es ist auch sehr gut zum Vorlesen geeignet. Ich habe es selbst mit großem Interesse gelesen. Es beschreibt sehr eindrücklich - auch an Hand vieler kindgerechter farbigen Zeichnungen - die Entwicklung des Menschen **vom archaischen, über das magische bis zum mythischen Bewusstsein** und schafft ein Verständnis für die anstehenden globalen Herausforderungen für die Menschheit.

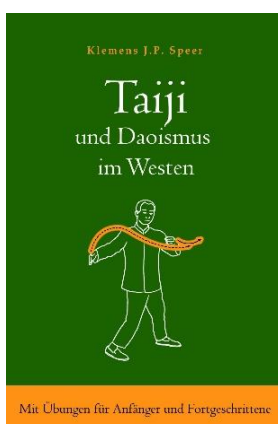
## Hilfreiche Empfehlungen für Erwachsene des Club of Rome zur globalen Krise:

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



„Zen im Alltag ist ein Zen-Klassiker der bereits 1990 in erster Auflage erschienen ist. Die amerikanische **Zen-Meisterin Joko Beck** passt in ihrem Buch das strenge asiatische Zen an die Alltagsbedürfnisse der westlichen Menschen an und gibt konkrete Anweisungen für das alltägliche Üben. Die **Beobachtung der eigenen Gefühle und Gedanken** stehen dabei im Vordergrund. Nur so kann alltagstauglich erfahren werden, wie unsere Gefühle und Gedanken uns von der Wirklichkeit des Lebens trennen. **Zu empfehlen auch für alle Taiji- und Qigong-Übenden**, um die geistige Dimension des Übens zu klären um das Eins-Sein mit dem Dao zu verwirklichen.

## Zwei Bücher von Klemens Speer



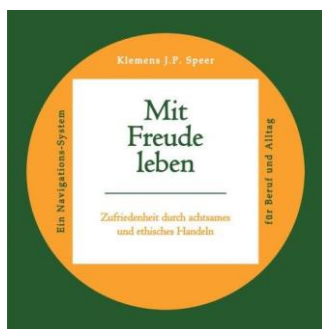
Klemens führt das globale Thema und das geistige Üben in seinen beiden Büchern in der Praxis des Taiji-Qigong fort: Sein Buch „**Taiji und Daoismus im Westen – Mit Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene**“ trägt auf der körperlich-energetischen Ebene zum gesundheitlichem Wohlbefinden bei. Das Buch enthält eine Einführung in die Gleichgewichtslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und schlägt somit die Brücke zu einer ökologischen Ökonomie. Die natürlich-geistige Kraft des chinesischen Daoismus wird auf den westlichen Menschen bezogen. So kann jeder, jenseits von Wachstumswahn, sich mit Freude 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** die nach rechts- und nach links dargestellt ist.

**Das Buch gibt es als E-Book über Amazon oder gedruckt: Hier der Link zum Bestellen:**

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





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.

**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 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)

## „Taiji als Übungsweg ist bessere als Yoga!“

„Wir wussten es schon immer“ 😊, ein langjähriger Taiji-Schüler, hat in einem Buch des Philosophen Daniel Hübl folgendes Zitat gefunden: „Tatsächlich enthalten viele der heute weltweit unterrichteten sportlichen Yogastile Elemente aus der dänischen Gymnastik und aus Fitnessübungen der britischen Armee, die sich zuerst die Inder angeeignet haben, um die meditative Form des Yoga um eine sportliche zu ergänzen, wie der britische Indologe Mark Singleton gezeigt hat.“ Erst dann kam diese sportliche Yoga-Variante, oft in der Form von Hatha-Yoga, wieder aus Indien zu zurück in den Westen.

**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 die meisten Menschen wohl zustimmen!**

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

Am 30.9.2022 wurden **neue Ausbildungsordnung (AO)** - die die neuen allgemeinen



Ausbildungsleitlinien (AL) umfassen - mit einer Übergangsfrist bis zum 21.12.2025 beschlossen. Mit der neuen AO/AL sind **Gütesiegel mit und ohne ZPP-Ergänzungsmodule**, integraler Bestandteil des Mitgliedsbeitrags. Der DDQT hat zusammen mit den anderen Taiji- und Qigong-Verbänden eine eigene Internetseite für den **Welt-Taiji-und-Qigong-Tag (WTQT)** erstellt, **auf dem jedes Mitglied seine Angebote präsentieren kann**. Immer am letzten Samstag April werden viel Angebote zum Mitmachen präsentiert. **Diese Jahr ist der WTQT am 29.4!**

**Am 9.-10.6.2023 treffen sich in Überlingen am Bodensee die DDQT-Aktiven.** Alle sind herzlich eingeladen, die sich für den DDQT engagieren möchte. Zudem: **Kurleiter, Lehrer und Ausbilder können zu sehr günstigen Bedingungen Mitglied werden und ein Gütesiegel erwerben.** 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.**