

Newsletter: Ost-West-Spirit - Nr. 7 – Aug./Sept. 2023

Institut für Zen – Taijiquan – Qigong

Klemens J.P. Speer



*Ich wünsche allen Leser*innen
eine gute Sommer- und Urlaubszeit.....*

*Genieße das Leben und sammle Kraft und Energie
für das was vor Dir steht.....!“*

Klemens

Was ist wirklich wichtig?

Der Philosoph **Thomas Metzinger**, Autor des Bestsellers der **Ego-Tunnel**, fordert in seinem neuen Buch eine **neue Bewusstseinskultur**. Die globale Klimakrise ist nicht mehr zu stoppen. Realistisch betrachtet, sind unsere Gesellschaften und jeder einzelne im Denken und Handeln zu unflexibel, um schnell genug richtig reagieren zu können. **Unsere Möglichkeiten sind bereits jetzt auf Schadensbegrenzung und intelligentes Krisenmanagement beschränkt**. Jedoch macht auch ein Krisenmanagement eine neue Bewusstseinskultur erforderlich. Dafür gilt es inne zu halten, den Geist zu leeren und in der sitzenden und bewegten Meditation Kraft zu schöpfen, für erforderliche Veränderungen.

Zen, Kontemplation, Taijiquan und Qigong können zu diesem neuen Bewusstsein beitragen. In der Identifikation mit dem Kosmos, dem Dao sind wir ein Teil des großen Ganzen. Es geht darum sich als Teil in das große Ganze einzufügen und aus diesem Bewusstsein heraus zu handeln, den Alltag zu gestalten und mit diesen Möglichkeiten zufrieden und glücklich zu sein.

Taiji im Schlossgarten in 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-Mensa.

Spenden an den ambulanten Kinderhospizdienst sind willkommen.



Termine bis Ende des Jahres 2023

26.8.2023 – T'ai Chi-Fächerform mit Jutta Greve
www.juttagreve.de/öffentliche-termine

01.-02.09.2023 – Tathata Kobayashi kommt in die Ev. Fabi in Osnabrück
Zur Einführung in die Kurze Form – für alle Neuen und
für alle T'ai Chi'ler zum Kennenzulernen seiner Arbeit.

15.-17.09.2023 - Zen-Sesshin, mit Klemens im Haus Ohrbeck, GM-Hütte
vom 11.-13.8. auf den 15.-17.8.2023 verschoben

23.09.2023 - T'ai Chi-Übungstreffen für Alle in der Ev. Fabi, Osnabrück

09.-10.09.2023 - Modul 2, Kurze T'ai Chi/Qigong-Sequenzen, LTS Melle
Start einer Übungsleiter*innen-Basisausbildung mit Klemens Speer und
Claudia Schlüter, Einstieg noch möglich!

15.-20.10.2023 – T'ai Chi und Urlaub auf Spiekeroog mit Klemens und Kim,
vormittags Kurs, nachmittags Stand, Wind, Sonne, Meer.
[Schon fast ausgebucht.](#)

04.-05.11.2023 – Push Hands in der Ev. Fabi, Osnabrück,
mit Assistenten-Team

10.-12.11.2023 – T'ai Chi – Lange Form-Vertiefung im Haus Ohrbeck

18.11.2023 - Zen-Übungstag mit Klemens im Haus Ohrbeck mit Klemens

24.-26.11.2023 – Achtsam und präsent das Leben neu gestalten,
Wie kann ich das, was ich für richtig halte auch umsetzen?
Haus Ohrbeck



Das Buch: „Mit Freude leben - Zufriedenheit durch achtsames ethisches Handeln im Alltag“ - Ein Navigations-System für Beruf und Alltag ist als Arbeitsbuch angelegt und kann als Vorbereitung zum obigen Wochenende im Haus Ohrbeck dienen. Der Anhang mit graphischen Übersichten und Arbeitsblättern lädt dazu ein, unter einer ganzheitlichen Perspektive Werte und Normen für das eigene Verhalten im Alltag herauszuarbeiten.

[Hier eine Rezension zum Buch: https://www.ost-west-](https://www.ost-west-spirit.de/service/medien/)

[spirit.de/service/medien/](https://www.ost-west-spirit.de/service/medien/)

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

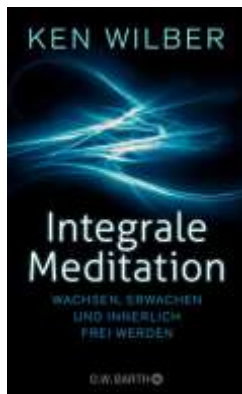
**09.-10.12.2023 - Modul 3, Kurze T'ai Chi/Qigong-Sequenzen, LTS Melle
Start einer Übungsleiter*innen-Basisausbildung
mit Klemens Speer und Claudia Schlüter.**

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

Zwei sehr empfehlenswerte Bücher:



Der Mainzer Philosoph **Prof. Thomas Metzinger**, Autor des Bestsellers „Der Ego-Tunnel“ hat ein weiteres Buch herausgegeben: **„bewusst seins kultur“ – Spiritualität, intellektuelle Redlichkeit und die planetare Krise**, Berlin Verlag, 2023. Er schreibt: Wir brauchen ein neues Leitbild für die planetare Krise. Das alte, durch Gier, Neid und Dominanzstreben angetriebene Modell führt in die globale Katastrophe. Realistisch betrachtet sind unsere Möglichkeiten bereits jetzt auf Schadensbegrenzung und intelligentes Krisenmanagement beschränkt. Aber auch dafür braucht es eine neue „Bewusstseinskultur!“



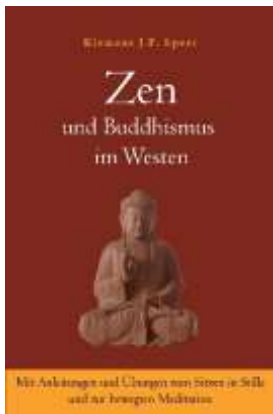
Ken Wilbers Buch **„Integrale Meditation – wachsen, erwachen und innerlich frei werden“**. Sein Buch ist bereits 2017 im O.W. Bath Verlage erschienen. Es erläutert leicht und allgemeinverständlich, wie eine neue Bewusstseinskultur durch Integrale Meditation verstärkt werden kann. Wilber erklärt darin auch die Zusammenhänge von psychisch-geistigen „Blockaden“ und Meditation. **Was hilft es, wenn man tiefe Zustände in der Meditation erfährt, die eigene Persönlichkeit jedoch in Mustern gefangen bleibt?** Für echten Fortschritt ist es entscheidend, dass alle Begrenzungen aufgelöst werden.

Hilfreiche Empfehlungen des Club of Rome zur globalen Krise:

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



Zwei Bücher von Klemens Speer



„Zen und Buddhismus im Westen“ ist ein neues Buch von Klemens.

Der traditionelle buddhistische Hintergrund für Zen (Dao Chan, Zuowang) wird dargestellt. Darauf aufbauend werden buddhistische und westliche Werte und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Meditationsforschung, der Entwicklungspsychologie, der Neurologie, der Gesundheits- und Glücksforschung, der Astronomie und der globalen Klimakrise mit einbezogen. So kann der Leser eine umfassende Sichtweise auf Zen erlangen.

Das Buch wendet sich an Leser, die sich für eine buddhistische meditativ-integrale Lebensphilosophie interessieren und bietet konkrete Anleitung zur sitzenden und bewegten Meditation. Es wendet sich mit seinem ganzheitlich - ost-westlichen Verständnis von Zen als Meditation im Stillen Sitzen gleichermaßen an Anfänger und Fortgeschrittene.



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 gesundheitlichen 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>

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. Sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene zu empfehlen.

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 die meisten Menschen wohl zustimmen!

Neues vom DDQT: www.ddqt.de

Am 9.-10.6.2023 trafen sich erneut in Überlingen am Bodensee zehn DDQT-Aktive: Vorstand,



Ausschussmitglieder und weitere interessierte Mitglieder. Es wurde an einer **Zukunftsperspektive für den DDQT** gearbeitet, die nun schrittweise umgesetzt werden soll. **Am 15.9.23 bei der nächsten JHV**, soll die neue gemeinnützige Satzung beschlossen werden. Die neue Satzung sieht weitere Gremien vor: Es soll ein **DDQT-Rat** und ein **Finanzrat** ernannt werden. Zur Umsetzung der neuen Ausrichtung soll ein **Terminkalender** auf der DDQT-Internetseite eingerichtet und ein neues **Mitgliederverwaltungsprogramm** soll installiert werden. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen sich im DDQT zu engagieren. **Kursleiter, Lehrer und Ausbilder können zu sehr günstigen Bedingungen (75 € im Jahr) 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 folgendem 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

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