

Newsletter: Ost-West-Spirit - Nr. 8 – Dez./Jan. 2024

1. Halbjahr 2024

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 2024
nur das Allerbeste!



Genieße Deine Lebenszeit!“
Klemens

Was ist wirklich wichtig?

Der Philosoph und Neurologe **Thomas Metzinger**, Autor des Bestsellers der **Ego-Tunnel** und von **Bewusst-Seins-Kultur** geht ebenso wie der ehemalige Präsident des **Club of Rome** und Wirtschaftsökologe **Graeme Maxton** davon aus, dass es nur noch möglich ist, die **heraufziehende Klimakatastrophe** durch **Schadensbegrenzung und intelligentes Krisenmanagement zu beschränken**. Das globale Klimasystem Erde ist ebenso langsam, träge und unflexibel in seinen Reaktionen wie das menschliche Gehirn. Daher brauchen wir Menschen zum Überleben einen neuen Geist, eine neue Bewusst-Seins-Kultur. Durch das Üben von **Zen, Kontemplation, Taijiquan und Qigong** können wir in diese neue **Kultur des Bewusstseins** eintauchen. In der Erfahrung und Identifikation mit dem ganzen 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 und den erforderlichen Wandel mitzugestalten und mit den eigenen Möglichkeiten zufrieden und glücklich zu sein.

Termine im Frühjahr 2024

19.-21.01.2024 – T'ai Chi-Einführungskurs, Haus Ohrbeck, GM-Hütte
Die Harmonie – Fünf Wandlungsphasen

09.-11.02.2024 – Zen-Wochenende, Haus Ohrbeck, GM-Hütte

16.-18.02.2024 – T'ai Chi auf Borkum – Kurze und Lange Form, Schwertform

24.-25.02.2024 – Taiji-Qigong Basisausbildung – Modul 4, LTS Melle

08.-10.03.2024 – T'ai Chi – Lange Form, Haus Ohrbeck, GM-Hütte

**16.-17.03.2024 – T'ai Chi – Push Hands, Ev. Fabi, Osnabrück
mit Assistenten-Team**

06.04.2024 – Zen-Übungstag, Haus Ohrbeck, GM-Hütte



12.-14.4.2024 – T'ai Chi – Kursleiter- und Lehrer-Treffen, LVHS Ösede



27.04.2024 – Welt- Taiji- und Qigong-Tag in Bad Iburg, Baumwipfelpfad

27.04.2024 – T'ai Chi – Kurze Form, Ev. Fabi in Osnabrück

25.-26.05.2024 – T'ai Chi – Schwertform, Ev. Fabi Osnabrück

29.-30.06.2024 – Taiji-Qigong Basisausbildung – Modul 5, LTS Melle

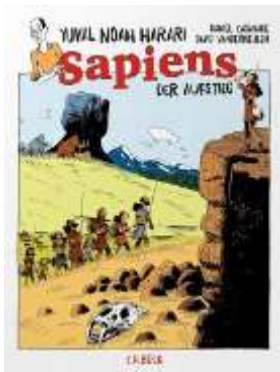
Weitere Details zu den Terminen sind unter folgendem Link zu finden:

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

Zwei sehr empfehlenswerte Bücher:



Der Mainzer Philosoph und Neurologe **Prof. Thomas Metzinger**, Autor der Bestseller „**Der Ego-Tunnel**“ und „**bewusst-seins-kultur**“ hat ein weiteres Buch herausgegeben: „**Der Elefant und die Blinden – Auf dem Weg zu einer Kultur des Bewusstseins**“, Berlin Verlag, 2023. Mit mehr als 500 Erfahrungsberichten über das reine Bewusstsein. Ein leicht verständlich geschriebener Forschungsbericht über mehr als 3.500 Fragebögen, die an meditierende Teilnehmer aus 57 Ländern versandt und wissenschaftlich ausgewertet wurden. Das Buch zeigt die gesellschaftliche Relevanz einer ernsthaften Meditationspraxis für eine „Kultur des Bewusstseins“ auf. Nur so kann es gelingen die heraufziehende globale Klimakatastrophe durch Schadensbegrenzung und intelligentes Krisenmanagement zu beschränken!



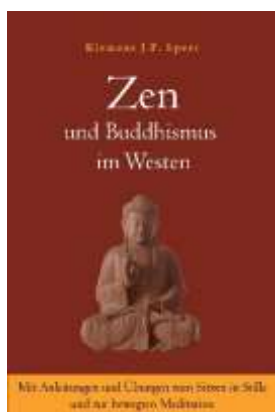
Ein spannender Comic für Kinder und Erwachsene zum Verschenken von Yuval Noah Harari, „**Sapiens – Der Aufstieg**“, über die menschliche Evolution des Bewusstseins. Der Weltbestseller „Eine kurze Geschichte der Menschheit“ als Graphic Novel. „Sapiens“ bietet eine radikale, witzige und erhellende Neuerzählung der menschlichen Geschichte. Ein vergnügliches Popkulturelles Feuerwerk. Endlich mal eine brillante Comic-Adaption, ja sogar Comic-Weltschichte. Schon bevor die Menschen sesshaft wurden, hatten sie der Erde ihren Stempel aufgedrückt. Wie konnte ein eigentlich so schwaches Tier

wie der Mensch sich den Planeten untertan machen? Mit Witz mit Charme und einer ganzen Menge schrägen Ideen. Unterhaltsam für Jung und Alt.

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 wird. **Am 15.9.23 bei der JHV** wurde zunächst die neue gemeinnützige Satzung beschlossen. Sobald die neue Satzung beim Amtsgericht eingetragen ist, wird es weitere Gremien geben: 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** installiert werden. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen sich im DDQT zu engagieren. **Kursleiter, Lehrer und Ausbilder können zu sehr günstigen**

Bedingungen (125 € im Jahr) einschließlich eines Gütesiegels Mitglied werden. 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.

