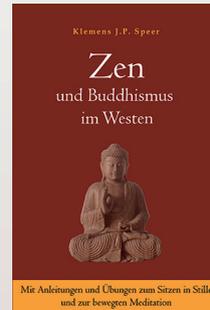


# NEUE BÜCHER

## ZEN UND BUDDHISMUS IM WESTEN

Mit Anleitungen und Übungen zum Sitzen in Stille und zur bewegten Meditation | Klemens J.P. Speer



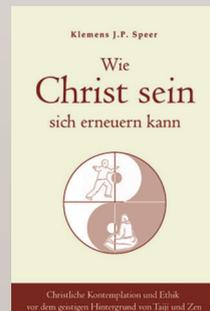
Vor dem Hintergrund des traditionellen Buddhismus wird der Versuch unternommen ein westliches Verständnis von Zen herauszuarbeiten und parallele Erkenntnisse der westlichen Wissenschaft zu beschreiben. Die Klimakrise ist auch für den Buddhismus eine große Herausforderung. Buddhistische und westlich aufgeklärte Werte ergänzen sich ebenso wie das Sitzen

im Zen und die bewegte Taiji-Meditation.

ISBN-13: 978-3-910660-21-2

## WIE CHRIST SEIN SICH ERNEuern KANN

Christliche Kontemplation und Ethik vor dem Hintergrund von Taiji und Zen | Klemens J.P. Speer



Das traditionelle religiöse Christentum steckt im Westen in einer tiefen Krise. Es fällt durch seine Skandale in vielerlei Hinsicht hinter ein aufgeklärtes westliches Verständnis von Moral und Ethik zurück. Die Erneuerung der christlichen Mystik in Form einer zeitgemäßen Kontemplation weist den Weg zu einem weiten und offenen Verständnis von Christ sein das den

Problemen der Welt zugewandt ist und an ihren Lösungen mitarbeitet.

ISBN-13: 978-3-910660-29-8

## WIE EINE NAHTOD-ERFAHRUNG MEIN LEBEN VERÄNDERTE

Vom Tod fürs Leben lernen | Klemens J.P. Speer



Die Erforschung von Nahtod-Erfahrungen, medizinisch, neurophysiologisch, psychologisch und durch die moderne Bewusstseinsforschung hat viele neue Erkenntnisse zutage gefördert. Hier wird jedoch ganz persönlich über das Verständnis und die Folgen einer Nahtod-Erfahrung berichtet.

ISBN: 3-928632-77-9

## DER ATEM DER SEELE

Die spirituelle Dimension der bewegten Meditation im Qigong und Taijiquan | Klemens J.P. Speer und Melitta van der Vliet-Fuchs

Die geistigen Grundlagen erläutert vor dem Hintergrund einer integralen Philosophie, dem Taiji-Qigong und den Taiji-Prinzipien. Sie bilden das Fundament für vier praktische Übungsreihen: In Bewegung und Stille, Die Harmonie, Versenken und Wandeln, Himmel und Erde (eine Bewegungssequenz zum Vaterunser).

ISBN: 13: 978-3-945430-30-9



## ZEN UND MYSTIK

Sitzen in Stille im Stil des Zen – Übung und Alltag James Henry Ringrose



Zen aus der buddhistischen Tradition und Mystik aus der christlichen Tradition sind zwei Übungswege mit demselben Ziel (Satori und Erleuchtung). Texte aus zwei Sesshins, zu den Zehn Ochsenbildern und zu Franz von Assisi sowie ein Vortrag zu Vincent van Gogh erläutern diese Sichtweise.

ISBN-13: 978-3-945430-52-1

## TEXT-FOTO-BÄNDE

von Klemens J.P. Speer und Kim Susann Lühmann

### T'AI CHIPRINZIPIEN



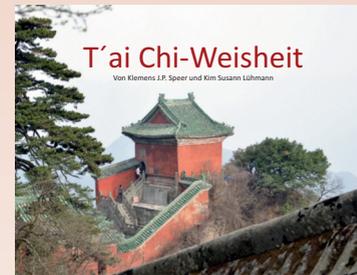
ISBN: 978 3945 4300 88

Fünf grundlegende Prinzipien: Sinken, Aufrichten, Zentrieren, Fließen und Loslassen werden sehr differenziert dargestellt. Anhand dieser Prinzipien kann die Ausführung von Figuren und Formen eigenständig oder in der Gruppe reflektiert werden.

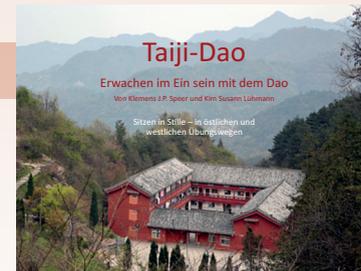
### T'AI CHI-WEISHEIT

Weisheitstexte, alten daoistischen Meistern nachempfunden, laden zum täglichen Lesen vor der Übungspraxis ein.

ISBN: 978 3945 4300 88



### TAIJI-DAO



ISBN: 978 3945 4300 88

Das Sitzen in Stille wird in fast allen großen Übungswegen praktiziert. Anhand des Zen wird auf einfache, aber grundlegende Weise die Praxis und das Ziel des stillen Sitzens im Einklang mit dem Dao für Taiji Praktizierende beschrieben.

## Alle BÜCHER

bei **lotus-press.de** als Paperback erhältlich, bei **amazon.de** auch als eBook.

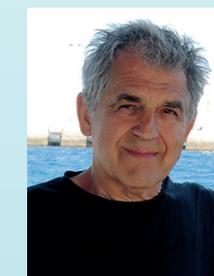
Weitere Infos:  
**www.ost-west-spirit.de**  
**www.klemens-j-p-speer.de**

Fast alle Bücher auch als eBook erhältlich!

## KLEMENS J. P. SPEER

Lehrer und Ausbilder für Taijiquan, Qigong-Lehrer und Zen-Lehrer in der Tradition von Willigis Jäger.

Er leitet Taiji-Ausbildungen, die bis zum Kursleiter- und Lehrer-Abschluss führen können. Klemens Speer ist Buchautor über seine Nahtoderfahrung und Kenner der spirituell-philosophischen Werke Ken Wilbers.



Seit mehr als 40 Jahren praktiziert er Meditation, Taijiquan und Qigong und hat über 35 Jahre Unterrichtserfahrung. In seinen Seminaren begleitet er Unterrichtende – der sitzenden und bewegten Meditation (Taijiquan, Qigong und stilles Sitzen) – zum Erwachen im *Einssein mit dem DAO*.

## Institut für sitzende und bewegte Meditation

Klemens J. P. Speer  
Liebigstraße 60 | 49074 Osnabrück

Telefon: 0541 804 567  
info@klemens-j-p-speer.de | **www.ost-west-spirit.de**

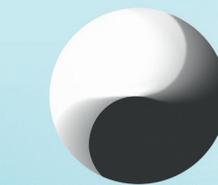


GLOBAL SEHEN – INTEGRAL HANDELN

# BÜCHER

VON KLEMENS J. P. SPEER

zur sitzenden und bewegten Meditation:  
Taijiquan – Qigong – Zen



## DIE FÜNF BÜCHER DES DAO

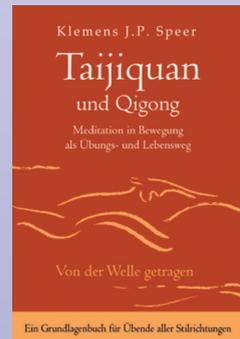
Die fünf Bücher vermitteln zusammengenommen ein tiefes Verständnis von Taijiquan, Qigong, Zen und Spiritualität.

Diese werden vor dem Hintergrund der integralen, spirituellen Philosophie Ken Wilbers reflektiert. So kann es gelingen, die traditionellen asiatischen Übungssysteme aus einer ganzheitlichen Sichtweise zu verstehen.

Westliche naturwissenschaftliche Erkenntnisse werden dabei ebenso einbezogen, wie westliche Entwicklungspsychologie.

### TAIJIQUAN UND QIGONG

Meditation in Bewegung als Übungs- und Lebensweg



Taijiquan und Qigong – zwei im Stehen praktizierte meditative Übungswege, die sich ergänzen. Sie führen über Körpertraining und Energiewahrnehmung hinaus zur Erfahrung des *Einssein mit dem Dao*. Körper, Energie und Geist werden gleichermaßen trainiert und zum *Einssein* verbunden. Innere und äußere Taiji-Prinzipien laden ein, der eigenen Übungspraxis eine klare Ausrichtung zu verleihen.

ISBN-13: 978-3-945430-00-2

### ZEN UND KONTEMPLATION

Sitzen in Stille als geistiger Übungs- und Lebensweg

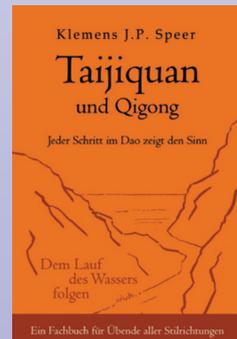


Zen und Kontemplation – zwei sitzende meditative Übungswege aus unterschiedlichen Traditionen, die ebenso das Sein vermitteln wie Zuowang (sitzende daoistische Meditation). Sie führen in ihrer Tiefe über körperliche Entspannung und energetische Wahrnehmung hinaus zur Erfahrung von *Allverbundenheit*, *Satori* bzw. *Einssein mit dem Dao*.

ISBN-13: 978-3-945430-03-3

### TAIJIQUAN UND QIGONG

Jeder Schritt im Dao zeigt den Sinn

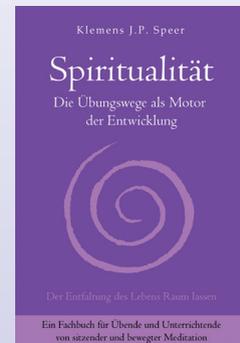


Aufbauend auf dem ersten und zweiten Buch zum *Einssein mit dem Dao*, vermittelt das dritte Buch, wie bewegte und sitzende Meditation sich gegenseitig verstärken und die Entfaltung von Zuständen des Bewusstseins vertiefen. Dies kann auch gelingen, wenn Taiji als Kampfkunst unterrichtet wird oder im Management zum Einsatz kommt.

ISBN-13: 978-3-945430-34-7

### SPIRITUALITÄT

Übungswege als Motor der Entwicklung



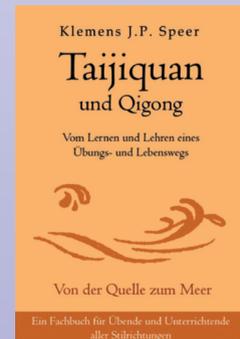
Spiritualität ist zum Modewort geworden, aber was ist darunter zu verstehen? Hier wird eine neue, weite und weltoffene Perspektive einer evolutionären Spiritualität vorgestellt. Die Erkenntnisse der integralen Bewusstseinsforschung nach Ken Wilber sind das Fundament für eine zeitgemäße Vermittlung von bewegter und sitzender Meditation. Dies wird an Hand

einiger Beispiele von Taiji (Taijiquan und Qigong) und TCM (Traditionelle chinesische Medizin) aufgezeigt.

ISBN-13: 978-3-945430-52-1

### TAIJIQUAN UND QIGONG

Vom Lernen und Lehren eines Übungs- und Lebenswegs

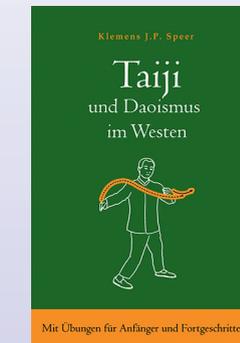


Durch die enge Kombination von sitzender und bewegter Meditation in Verbindung mit der Arbeit am Gefühls- und Energiekörper kann das *Erwachen zum Einssein mit dem Dao* schon jetzt erfahren werden. Es werden Zustände der Entwicklung, der Umgang mit Erfahrungen und persönliche und gesellschaftliche Qualitätsstandards zu den verschiedenen Entwicklungsebenen erläutert und reflektiert.

ISBN-13: 978-3-945430-68-2

### TAIJI UND DAOISMUS IM WESTEN

Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene



Auf der Grundlage des chinesischen Daoismus wird der Versuch unternommen ein westliches Verständnis des Daoismus herauszuarbeiten und parallele Erkenntnisse in den westlichen Wissenschaften zu beschreiben. Daoistische Werte und westlich aufgeklärte Werte ergänzen sich wie Innen und Außen, auch in Bezug auf Klimakrise und Ökologie.

ISBN: 978-3-935367-84-4

### TAIJI UND GESUNDHEITLICHES GLEICHGEWICHT

Acht Aufsätze über die gesundheitlichen Aspekte des Qigong und Taijiquan



Acht Autoren berichten, wie Taijiquan und Qigong zum gesundheitlichen Gleichgewicht im Sinne der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) beitragen und die *geistige Mitte* stärken kann. Ähnliche westliche Ansätze werden damit verglichen, dem Einfluss der Übungssysteme auf das Lymphsystem wird nachgegangen und der Zusammenhang mit der Ernährung nach der TCM wird erläutert.

ISBN: 978-945430-86-6

### TAIJI FÜR SPEZIELLE GRUPPEN

Acht Aufsätze über Taiji für bestimmte Zielgruppen



Acht Autoren berichten über Taiji (Taijiquan und Qigong) für unterschiedliche Zielgruppen. Erfahrungsberichte, Feldstudien und Hinweise für Übende und Unterrichtende zum *Einssein* werden vorgestellt. Taiji für ältere Menschen und für Kinder, für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und Parkinson und im Zusammenhang Ergotherapie. Auch das Thema Religion und

Daoismus als geistiger Übungsweg wird reflektiert.

ISBN: 978-3-945430-94-1

### MIT FREUDE LEBEN

Zufriedenheit durch achtsames und ethisches Handeln



Wie kann es nach der Pandemie und trotz drohender Klima-Heisszeit mit mir, mit meiner Familie, mit meinen Freunden, mit uns allen weitergehen? Das Buch beschreibt Werte und Normen von Achtsamkeit, postmoderne westliche Werte als Grundlage einer

ganzheitlichen Sichtweise auf unsere Welt. Es werden viele Hinweise für das praktische integrale Handeln mitten im Alltag und für den Team-Geist in Organisationen gegeben. Ein Arbeitsbuch.

ISBN: 987-3-935367-90-5