

Newsletter: Ost-West-Spirit - Nr. 9 – Juli./Aug. 2024

2. Halbjahr 2024

Institut für Zen – Taijiquan – Qigong

Klemens J.P. Speer



Liebe Leser*innen,

Hier kommt der Newsletter für das zweite Halbjahr 2024.

Diesmal mitten in der Sommerzeit. Sommerzeit ist Ferienzeit.

Das nächste Seminar startet Ende August.

Genieße den Sommer und Deine Ferienzeit!“

Klemens

Was ist wirklich wichtig?

Meteorologisch geht die Sommerzeit vom 1. Juni bis zum 31. August. Viele Menschen sind zu dieser Zeit im Urlaub. Auch die arbeitenden Menschen machen nach Feierabend mehr frei als sonst. Sie genießen die ausklingende Wärme des Tages. Sie lädt uns ein zu langen Spaziergängen, Radtouren am Wochenende oder den Abend im Garten oder auf grünen Plätzen ausklingen zu lassen. Pause machen. Frische Kraft und Energie tanken. Diese Auszeit ist wichtig, um neue Kraft und Schwung für den bevorstehenden Herbst und Winter zu mobilisieren. Für die Natur ist der Herbst die Zeit der Ernte. Für die Landwirte steht dann viel Arbeit an.

Wir leben in bewegten Zeiten: Krieg in der Ukraine, im Gazastreifen, weltweite Klimakrise und Naturzerstörung. 120 Millionen Menschen sind auf der Flucht. Millionen Menschen hungern. Arm und Reich driften immer mehr auseinander. Alle vermeintlich so sicheren Werte werden durcheinandergewirbelt. Was ist richtig? Was ist falsch? Gefühlte Wahrheiten? Wissenschaftliche Wahrheiten? Was ist mein persönlicher Kompass? Wie soll das weitergehen? Was sind meine ganz persönlichen Herausforderungen? Was steht für mich an?

Durch das Üben von Zen, Kontemplation, Taijiquan und Qigong können wir uns selbst immer bewusster erleben, uns selbst wie von außen betrachten und unsere Lebensausrichtung damit immer wieder neu justieren. Wenn wir uns als Teil des großen Ganzen erleben, gelingt es uns, sich mit dem Strom des fließenden Lebens zu verbinden. Diese Kraft und Energie ermöglicht uns geistig klar und fit zu sein und auf gesunde Weise das Leben zu gestalten. So können wir mitten im Chaos und Herausforderungen des Alltags, dennoch zufrieden und glücklich zu sein.

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>

Termine im Herbst und Winter 2024

Bis Ende August gibt es jeden Freitag um 18.00 für eine kostenlose Taiji-Stunde im Schlossgarten in Osnabrück.



23.-25.08.2024 – Zen-Wochenende, Haus Ohrbeck, GM-Hütte

**07.-08.09.2024 – T'ai Chi – Einführungskurs Ev. Fabi
Mit Tathata Kobayashi**

**13.-15.09.2024 – T'ai Chi – Einführungskurs im Haus Ohrbeck
Übungssequenz: Himmel und Erde**

28.09.2024 -- T'ai Chi – Übungstreffen in der Ev. Fabi in OS

06.-11.10.2024 – T'ai Chi und Urlaub auf Spiekeroog

25.-27.10.2024 – T'ai Chi – Kurze Forum, Haus Ohrbeck, GM-Hütte

**09.-10.11.2024 – T'ai Chi – Push Hands, Ev. Fabi, Osnabrück
mit Assistenten-Team**

23.11.2024 – Zen-Übungstag, Haus Ohrbeck, GM-Hütte

**30.11.-01.12.2024 Taiji-Qigong Einführungskurs in Barsinghausen
Für Übungsleiter im Gesundheitssport**

19.-21.01.2025 – T'ai Chi-Einführungskurs, Haus Ohrbeck, GM-Hütte
Die Harmonie – Fünf Wandlungsphasen

16.-18.0.2025 – T'ai Chi auf Borkum – Kurze und Lange Form, Schwertform

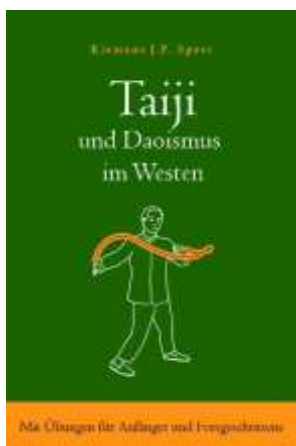
28.02.-02.03.2025 – Zen-Wochenende, Haus Ohrbeck, GM-Hütte

10.-11.05.2025 – Taiji-Basisausbildung, Barsinghausen
Für Mitglieder von Sportvereinen und für Übungsleiter im NTB

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



Die drei Klassiker von Klemens Speer

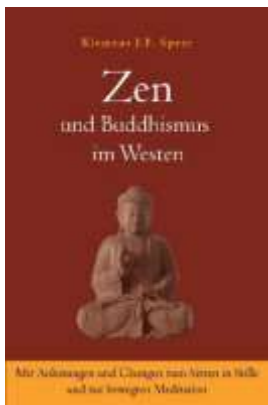


„Taiji und Daoismus im Westen – Mit Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie tragen auf der körperlich-energetischen Ebene zum gesundheitlichen und geistigen Wohlbefinden bei. Das Buch enthält eine Einführung in den Daoismus, die Gleichgewichtslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und schlägt die Brücke von der daoistischen Naturlehrer zu einer westlich ökologischen Ökonomie. Die natürlich-geistige Kraft des chinesischen Daoismus kann so den westlichen Menschen stärken. Jeder kann jenseits von Wachstumswahn, sich mit Freude für die Neugestaltung seines Lebens, der eigenen Arbeitswelt und der Gesellschaft engagieren. Ein Buch mit vielen gezeichneten Figuren und Erläuterungen zu den Übungen wie **Vorbereitende Übungen, Sequenzen wie Himmel und Erde, die Harmonie** und zur

8er- und 13er-T'ai Chi-Form, die nach rechts und nach links dargestellt sind.

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>



„Zen und Buddhismus im Westen“ ist ein Buch „Mit Anleitungen und Übungen zum Sitzen in Stille und zur bewegten Meditation“.

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.

Hier der Link zum Bestellen:

<https://www.lotus-press.com/Zen-und-Buddhismus-im-Westen/978-3-910660-21-2>

oder über Amazon auch als E-Book.



„Wie Christ sein sich erneuern kann“ ist ein Buch zur „Christlichen Kontemplation vor dem geistigen Hintergrund von Taiji und Zen“.

Klemens stellt in seinem Buch auf verblüffende Weise fest, wie die drei Weltreligionen Daoismus, Buddhismus und Christentum sich in ihrer Werthaltung gegenüber dem Leben auf besondere Weise ergänzen. Das verbindende Element zwischen den drei Weltreligionen ist die bewegte und sitzende Meditation. Bewegte Meditation kann auch die christliche Kontemplation bereichern. Eine weitere Gemeinsamkeit und Brücke ist der Atem. Er führt den Übenden in allen drei Traditionen zum Einssein mit dem Dao, zum tiefen Erwachen und zur Erleuchtung. Himmels, Hölle und Fegefeuer bekommen vor diesem Hintergrund eine neue

Bedeutung. Jenseits und Diesseits fallen in die volle Präsenz und Gegenwart im Jetzt in Eins zusammen. So kann Christ sein sich im frei und offen sein erneuern und sich den Erfordernissen des Lebens in der Gegenwart stellen.

Hier der Link zum Bestellen:

<https://www.lotus-press.com/Wie-Christ-sein-sich-erneuern-kann/978-3-910660-29-8>

oder über Amazon auch als E-Book.



Die Frage, was im Leben wirklich wichtig ist, stand bei der Demo im Mittelpunkt. Foto: Kim Lüthmann

Schweigende Menschenkette

„Stille Demonstranten“ erstmals in der Innenstadt

OSNABRÜCK Eine schweigende Kette von etwa 35 Menschen mit Plakaten auf Brust und Rücken zog am Samstagvormittag erstmals durch Osnabrück. Eine „Stille Demonstration“, die damit ein Zeichen setzen wollte für Klimagerechtigkeit, Frieden, Umwelt- und Naturschutz.

Eine „Gehmeditation mit persönlicher Aussage“, so beschreibt es Gunhild Seyfert von der Kapelle der Stille des Evangelischen Kirchenkreises Osnabrück. Gemeinsam mit Klemens Speer vom Forum Integrale Spiritualität hat sie die Demo organisiert. „Was ich wirklich brauche“ war die

zentrale Frage der Aktion. Der übermäßige Konsum zerstöre die natürlichen Lebensgrundlagen, heißt es in der Pressemitteilung der Initiative. Das, was der Mensch wirklich brauche – Freundschaft, Gerechtigkeit, Lebensfreude – gebe es hingegen nicht zu kaufen. *marl*

Weitere Info zur Schweigenden Menschenkette:

Am 1.6.24 fand eine Stille Demonstration durch die Innenstadt von Osnabrück statt. Der Weg führte vom Neumarkt über die Große Straße, den Nikolaiort, zur Krahn- und Bierstraße, dann über den Marktplatz vorbei an der Marienkirche, Richtung Dom und vor dem Dom entlang zum Theater und wieder über die Große Straße zurück bis zum Neumarkt. Zweiunddreißig Menschen von der Kapelle der Stille, von zwei Sangha's in der Tradition von Thich Nhat Hanh, aus der Zen-Gruppe und Taiji-Schülern von Klemens sowie Freunde des Forum – fis e.V. nahmen daran teil. Weitere Infos und Fotos siehe Online-Artikel der NOZ: <https://www.ost-west-spirit.de/wp-content/uploads/2024/07/NOZ-Artikel-Stille-Demonstration.pdf>

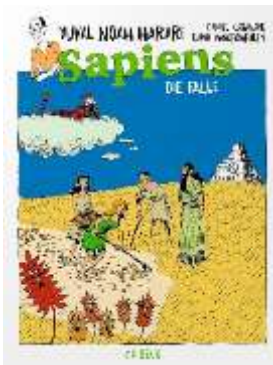
Zwei sehr empfehlenswerte Bücher:



Prof. Navid Kermani hat ein leicht und spannend zu lesendes Buch über den Islam geschrieben. Navid Kermani ist ein deutscher Schriftsteller, Reporter, Publizist und habilitierter Orientalist. Sein Vater gab Navid auf dem Sterbebett den Auftrag, seiner Enkelin, Navids zwölfjähriger Tochter den Islam nahe zu bringen. Ein Buch für alle; für alle die wirklich wissen wollen wer sie sind, wie sie ihre Leben gestalten, wie sie die Unendlichkeit des Universums überhaupt verstehen können. Ein poetisch und suchendes, zweifelndes und wissendes Buch. Er vergleicht den Islam und den Sufismus immer wieder mit dem Christentum und den anderen Weltreligionen und stellt neben ihren äußeren Unterschieden ihre gemeinsame Tiefe heraus. Dabei bezieht er alle lebenspraktischen Problemen des Menschen durch die

Einwendungen und Fragen seiner Tochter auf ernste und heitere Weise in seine Ausführungen immer wieder mit ein.

Das Buch ist im bei dtv Verlag, Reihe Hanser erschienen, hat 238 Seiten, Softcover, 13,00 €



Ein spannendes Comic-Buch für Kinder und Erwachsene.

Von Yuval Noah Harari, „Sapiens – Die Falle“, über die menschliche Evolution des Bewusstseins. Der Weltbestseller „Eine kurze Geschichte der Menschheit“ als Graphic Novel. Sapiens Teil zwei zeigt auf wie es gekommen ist, das Sapiens heute in einer Falle sitzen. Yuval erkundet mit seiner Nichte Zoe und zahlreichen Experten wie die ersten Großreiche der Menschheitsgeschichte entstanden, wie Krieg, Hunger, Krankheit und Ungleichheit in die Welt kamen und warum niemand anderes daran Schuld sind als wir selbst. Packend bebildert wie eine gelungene Streaming-Staffel. Ein vergnügliches Popkulturelles Feuerwerk. Ja sogar Comic-Weltgeschichte

unterhaltsam für Jung und Alt. Mit Witz und Charme und einer ganzen Menge schrägen Ideen. Wie konnte ein eigentlich so schwaches Tier wie der Mensch dem Planeten soviel Schaden zufügen?

Das Buch ist im C.H.Beck Verlag erschienen, hat 255 Seiten, Hardcover, 25 €.

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

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*

Stimmst Du Gandhis Sichtweise zu?

Neues vom DDQT: www.ddqt.de

Am 19.-22.6.2025 findet das erste Life-Treffen der DDQT-Mitglieder in der Nach-Coronazeit statt. Die DDQT-Mitglieder treffen sich in Düsseldorf zur JHV 2025 und anschließend zu Workshops, Vorträgen, Austausch- und Arbeitsgruppen. Zuvor gibt es jedoch auch in diesem Jahr eine **Online-JHV am 23.11.24 von 10.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr**. Wer daran teilnehmen möchte, muss sich vorher im Büro anmelden, um rechtzeitig den Link mit den Zugangsdaten zu bekommen. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen an der JHV teilzunehmen und 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/>



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

Erich Fried

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/>

Impressum:



Klemens J.P. Speer,
Liebigstr. 60,
49074 Osnabrück. Tel.: 0541/804567.
Mail: klemens-j-p-speer@gmx.de

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