

Newsletter: Ost-West-Spirit - Nr. 10 – Dez. 2024/Jan. 2025

1. Halbjahr 2025

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 2025
nur das Allerbeste!

„Genieße Deine Lebenszeit und setze Dich aktiv
ein für eine gesunde Erneuerung der Welt!“
Klemens



Was ist wirklich wichtig?

Wie kann die Menschheit aus ihrem Schlaf wirklich erwachen? **Der 14. Dalai Lama** weiß uns mit seinem Vermächtnis für die Menschheit den Weg: Er wird im nächsten Jahr 90 Jahre alt. Ein wunderbarer Film, den ich am Sonntag den 10.11.24 zusammen mit Kim im Cinema Arthouse in Osnabrück gesehen habe. Er hat den Titel **Die Weisheit des Glücks**. Der Dalai Lama spricht in seinem „tibetischen“ Englisch, für das er sich entschuldigt. Seine Worte werden in Deutsche Untertitel übersetzt. Er spricht sehr langsam, so dass, wer ihn nicht versteht, dennoch die Untertitel gut lesen kann. Seine Botschaft richtet sich an die ganze Menschheit. Und er spricht ganz aus seinen persönlichen Erfahrungen. Seine Flucht aus Tibet in jungen Jahren wird gezeigt. Er muss vor dem chinesischen Militär fliehen, weil sein Leben nicht mehr sicher ist. Im Norden Indiens heißt man den Migranten mit vielen weiteren Flüchtlingen willkommen. Er widmet sein Leben der Freiheit Tibets und ruft uns auf nicht aufzugeben. Von Nordindien aus verbreitet er seine Botschaft. Er ruft die Menschheit auf alle Feindschaft, allen Hass und allen Krieg aufzugeben und hinter sich zu lassen. Den Frauen sollten wir mehr Verantwortung für eine bessere Welt übertragen. Er zollt der wertfreien wissenschaftlichen Forschung hohe Anerkennung. Die Naturwissenschaft richtet sich jedoch nach außen. Meditation ganz wertfrei nach innen. Unsere innere Welt müssen wir klären und reinigen. Nur mit Meditation, die alle dunklen Gefühle, verbrennt, wegschmelzen lässt, hat die Menschheit eine Chance in Frieden zu überleben und zu leben! Der Film zeigt mit dramatischen Bildern unsere globale Krise. Er weckt jedoch mit wunderschönen Bildern über die menschliche Gemeinschaft über alle Grenzen und Hautfarben hinweg die Hoffnung auf eine friedliche Zukunft jedes einzelnen Menschen und der ganzen Menschheit. Wir können das schaffen, so die Botschaft des Dalai Lama, aber nur, wenn wir uns ändern!

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 Dezember 2024 und erstes Halbjahr 2025

30.11.-01.12.2024 - Taiji-Qigong Einführungskurs in Hildesheim

Für Übungsleiter im Gesundheitssport (Claudia Schlüter)

**07.-08.12.2024 – 2. T'ai Chi-AbschlussWE für Übungsleiter, Kursleiter und Lehrer
in der Ev. Fabi in Osnabrück, geschlossene Gruppe**

**01.02.2025 – T'ai Chi Kurze Form – Vertiefungstag in der Ev. Fabi in Osnabrück
Den Energiefluss in der Form aktivieren und die Form ausrichten**

**16.-18.02.2025 – T'ai Chi auf Borkum – Kurze und Lange Form, Schwertform
Drei halbe Vertiefungstage – T'ai Chi und Urlaub**

14.06.2025 – Forum – fis Treffen in der Lagerhalle Osnabrück (Stille Demo)

15.-16.03.2025 – T'ai Chi, Push Hands in der Ev. Fabi in Osnabrück

**22.-23.03.2025 – 3. T'ai Chi-AbschlussWE für Übungsleiter, Kursleiter und Lehrer
in der Ev. Fabi in Osnabrück, geschlossene Gruppe**

**26.04.2025 – Welt-Taiji-und-Qigong-Tag (WTQT) in Bad Iburg unter dem
Baum-Wipfelpfad mit Jutta Greve und Benno Raude**



10.-11.05.2025 – Taiji-Basisausbildung – Modul 1, Barsinghausen

Für Mitglieder von Sportvereinen und für Übungsleiter im NTB

**17.05.2025 – T'ai Chi-Schwerform Vertiefungstag und Feinarbeit
in der Ev. Fabi in Osnabrück**

**30.05.-01.06.2025 - 9. Große T'ai Chi-Werkstatt im Haus Ohrbeck
GM-Hütte Holzhausen, bei Osnabrück
für Anfänger, Fortgeschrittene und Kurleiter und Lehrer**



**06.06-29.08.25 T'ai Chi im Schlossgarten in Osnabrück auf Spendenbasis
Jeden Freitag-Abend um 18.00 – 19.00 Uhr zum Start ins Wochenende**

**14.06.2025 – T'ai Chi Lange Form – Energetische Formarbeit und Feinkorrektur
in der Ev. Fabi in Osnabrück**

**20.06.-22.06.2025 – DDQT-Verbandstage zur Vielfalt des Taijiquan und Qigong
in der Nähe von Düsseldorf, mit vielen Workshops, zwei von
Klemens zum Atem in der sitzenden und bewegten Meditation**

**30.06 – 13.07.2025 – Taiji und Zen auf Wangerooze mit Klemens und Kim
Zwei Stunden am Morgen üben und dann Urlaub!**

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

Die drei Klassiker von Klemens Speer

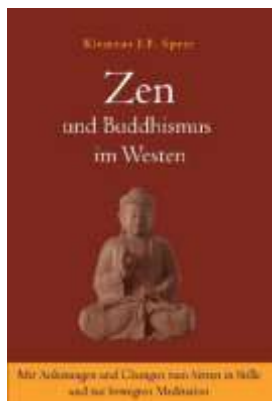


„Taiji und Daoismus im Westen – Mit Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie tragen auf der körperlich-energetischen Ebene zum gesundheitlichen und geistigen Wohlbefinden bei. Das Buch enthält eine Einführung in den Daoismus, die Gleichgewichtslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) 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 das Buch bestellen, auch zum Verschenken:

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



„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 und zum Fest verschenken, auch weitere Bücher und Hefte von Klemens:

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

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 und zum Fest verschenken, auch weitere Bücher und Hefte von Klemens:

<https://www.ost-west-spirit.de/klemens-j-p-speer/buchautor/> oder über Amazon auch als E-Book.

Info zur Schweigenden Menschenkette der „Stillen Demo“:

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.

Es ist geplant, die Stille Demonstration im Mai oder Juni 2025 zu wiederholen. Je mehr Menschen mitmachen umso besser! Sobald der Termin feststeht, wird er auf der Internetseite vom Forum – fis e.V. unter Termine zu finden sein.

Weitere Infos und Fotos siehe Online-Artikel 2024 der NOZ:

<https://www.ost-west-spirit.de/wp-content/uploads/2024/07/NOZ-Artikel-Stille-Demonstration.pdf>



Drei sehr empfehlenswerte Bücher:



Christian Brehmer: Die Evolution des Bewusstseins als Ausweg aus der Krise

„Die Lösung der Probleme liegt in mir. In diesem Buch erwartet Sie nichts weniger als das spannendste Abenteuer der Menschheit: die atemberaubende Reise der Evolution, vom Urknall zum Leben, vom Einzeller zum Menschen. Es ist eine Reise der Entfaltung des Bewusstseins, der graduellen Intensivierung des Lebens, naturwissenschaftlich belegt. Und diese Reise ist noch nicht beendet. Sie verweist auf den Menschen der Zukunft, der auf uns zurückblicken wird wie wir auf den Neandertaler. Er wird über ein erweitertes Bewusstsein verfügen, das ihn, über das rationale Denken hinaus, zu ganzheitlichen Erkenntnissen befähigt. Von hier aus kommt die Lösung meiner individuellen und unserer gesellschaftlichen Probleme. Aber es bleibt nicht bei der Theorie. Im Buch findet

der Leser praktische Anleitungen zur evolutionären Erweiterung des Bewusstseins und zur Neugestaltung des Lebens. Erfüllung ist unser Geburtsrecht! www.bewusstseinsevolution.de – Sehr empfehlenswert!

Via-Nova Verlag, 288 Seiten, Softcover 22,80 €



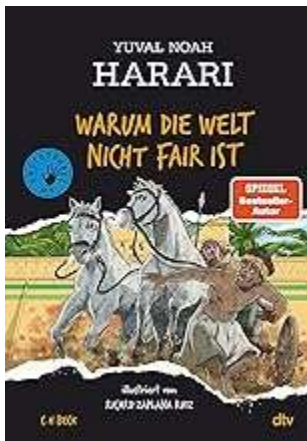
Christian Meyer: Durch das Tor des Fühlens zur inneren Freiheit

Wahres Loslassen heißt, sich nach und nach von allen Verstrickungen, Verhaltensmustern und Anhaftungen zu befreien. So ermöglicht es eine größtmögliche innere Freiheit, die zu leuchtender Lebendigkeit führt. Beides zusammen erlaubt es uns aufzuwachen.

Der bekannte spirituelle Lehrer und Psychotherapeut Christian Meyer zeigt, wie es uns gelingt, wahrhaftig loszulassen. In sieben aufeinander aufbauenden Schritten beschreibt er einen leicht nachvollziehbaren Weg hin zu immer größerer Freiheit und Lebendigkeit. Im Mittelpunkt stehen dabei das tiefe Erleben, Entdecken und Zulassen der eigenen Gefühle wie etwa Freude, Heiterkeit, Schmerz oder auch Angst. Unsere Gefühle dienen als Tor zu uns selbst; ihr vollständiges Erleben führt dazu, dass wir sie loslassen können – und uns auf wirklich tragendem Grund von

innerer Freiheit und Frieden im wahren Selbst wiederfinden. Ein Buch mit über 50 Übungen zu Körper, Gefühlen und Bewusstheit zur Selbstreflektion und Selbstwirksamkeit.

Ein Lese-, Lebens- und Arbeitsbuch! Arkana Verlag, 352 Seiten Hardcover, 22,00 €.



Die Geschichte der Menschheit – Band 2 - von Bestsellerautor Yuval Noah Harari – Ideal für Kinder und Erwachsene auch zum Vorlesen
 Warum sind manche Leute reich und andere arm? Wie kam es, dass die Menschheit sich in Könige und Sklaven unterteilte, ein paar antike Nerds die Schrift erfanden und unsere Vorfahren den Göttern große Tempel bauten? Und was hat das alles damit zu tun, dass die Menschen sich vor zehntausend Jahren von Jägern und Sammlern zu Bauern entwickelten?
 Landwirtschaftliche Revolution, die ersten Städte und das alte Ägypten: Erneut schildert Bestsellerautor Yuval Noah Harari inspirierend und mitreißend die abenteuerliche Geschichte der Menschheit. "Wie ein Geschichtenerzähler am Lagerfeuer spricht der Autor die Kinder direkt an und beschreibt in lebendigen Bildern die Entwicklungsstufen und den Alltag unserer Vorfahren."

Agnes Sonntag, DER SPIEGEL: Sehr empfehlenswert! C.H. Beck Verlag, Grafik Nouvel, 20 €.

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 Weise zusammenzufassen.

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.-22.06.2025 findet das erste Live-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



T'ai Chi im Schlossgarten in Osnabrück

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.

