

Newsletter: Ost-West-Spirit - Nr. 11 – Aug. bis Dez. 2025

2. Halbjahr 2025

Institut für Zen – Taijiquan – Qigong

Klemens J.P. Speer



Liebe Leser*innen,

Hier kommt der Newsletter für das zweite Halbjahr 2025.

Diesmal mitten in der Sommerzeit. Sommerzeit ist Ferienzeit.

Der nächste Termin 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 arbeitende Bevölkerung macht nach Feierabend mehr frei als sonst. Sie genießt die ausklingende Wärme des Tages. Der Sommer lädt uns ein, zu langen Spaziergängen, zu Radtouren am Wochenende oder den Abend im Garten oder im Grünen 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: Die Medien präsentieren uns immer wieder die dunklen Seiten des Lebens, *Krieg, Hunger, Massenmigration, Zerstörung, Klima- und Umweltschäden, Verarmung, Hass in den sozialen Medien und die Gefahren der künstlichen Intelligenz (KI)*. Was ist richtig? Was ist falsch? Gefühlte Wahrheiten? Wissenschaftliche Wahrheiten? Was ist mein persönlicher Kompass? Wie soll das weitergehen? Was steht für mich an?

Aber die hellen Seiten wachsen auch: Durch das Üben von Zen, Kontemplation, Taijiquan und Qigong können wir uns selbst immer bewusster fühlen und erleben, uns selbst und die Welt immer klarer sehen. Wenn wir uns als Teil des großen Ganzen sehen, kann es uns immer besser gelingen, sich kraftvoll mit dem Strom des Lebens synchronistisch und sinnvoll zu verbinden. So lässt sich das Leben mit Freude und Liebe authentisch leben und dabei gleichzeitig die gesunde und lebendige Welt stärken.

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 2025

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



Ab Mitte September (siehe unten) starten zwei neue wöchentliche online TaijiZenDao Gruppen mit Klemens: „Ich möchte alle Übenden der bewegten und sitzenden Meditation ansprechen, die Ihr Üben auf das *<Einssein mit dem Dao>*

ausrichten. Dazu gibt es unter meiner Leitung Begleitung und Training, um sich für das Einssein zu öffnen bzw. es ggf. zu vertiefen und zu realisieren.“

Weiter Infos siehe www.ost-west-sprit.de/Online

Siehe auch die Texte am Ende der Online-Seite.

21.08.2025 – Online-Vortrag zu „Was bedeutet Einssein mit dem Dao?“, 18.30 Uhr über den DDQT – von Klemens

26.08.2025 – Online-Vortrag zu „Was bedeutet Einssein mit dem Dao?“, 11.00 Uhr über den DDQT – von Klemens

28.08.2025 – Online-Vortrag zur TaijiZenDao-Gruppe, um 18.30 Uhr, von Klemens

02.09.2025 – Online-Vortrag zur TaijiZenDao-Gruppe, um 11.00 Uhr, von Klemens

**04.09.2025 – Kurzvortrag zum Erwachen mit Mondo und Satsang
- Forums-Treffen, Lagerhalle OS, 19.00 Uhr**

06.-07.9.2025 – T'ai Chi – Einführungskurs, Ev. Fabi - mit Tathata Kobayashi

16.09. – 02.12 – Online-Gruppe TaijiZenDao, Dienstag 11.00 Uhr - mit Klemens,

18.09. – 04.12 - Online-Gruppe TaijiZenDao, Donnerstag 18.30 Uhr - mit Klemens,

27.09.2025 - T'ai Chi – freies Übungstreffen, in der Ev. Fabi in OS – Lehrer-Team

05.-10.10.2025 – T'ai Chi und Urlaub auf Spiekeroog - mit Klemens und Kim

18.-19.10.2025 - Basismodul 2, Taiji-Qigong für Übungsleiter im Gesundheitssport, in Barsinghausen - Claudia Schlüter

**08.-09.11.2025 – T'ai Chi – Push Hands, Ev. Fabi, Osnabrück
mit T'ai Chi-Assistenten-Team**

15.11.2025 – Zen-Übungstag, Haus Ohrbeck, GM-Hütte, mit Klemens

29.11.2025 – T'ai Chi, Lange Forum - Ev. Fabi OS – mit Klemens

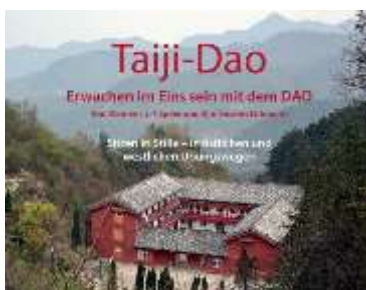
06.-07.12.2025 - Basismodul 3, Taiji-Qigong für Übungsleiter im Gesundheitssport, in Barsinghausen – mit Claudia Schlüter

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

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



Drei klassische Text-Foto-Hefte von Klemens Speer und Kim Lühmann



„Taij-Dao – Erwachen im Eins sein mit dem Dao - Sitzen in Stille, in östlichen und westlichen Übungswegen

– von Klemens J.P. Speer und Kim Susann Lühmann

Ein Überblick über Meditation im Daoismus, im Hinduismus, im Buddhismus, im Christentum, im islamischen Sufismus und in der Integralen Mystik. Mit einer allgemeinen Übungsanleitung zum Stillen Sitzen: zum ruhigen und stillen Atem, zum Üben mit und ohne Fokus, zu Erfahrungen und zur

Begleitung der Übungspraxis und zum Sinn und zum Ziel der Übungen. Stimmungsvolle Fotos von Kim Lühmann ergänzen die kurzen Texte und lockern sie auf.

Hier der Link zum Bestellen:

<https://www.lotus-press.com/autoren/klemens-speer/177/taiji-dao-erwachen-im-eins-sein-mit-dem-dao>

oder über Amazon auch als E-Book.



T'ai Chi-Weisheit – von Klemens J.P. Speer und Kim Susann Lühmann.

T'ai Chi Ch'uan, Qigong und Zuowang (Sitzen in Vergessenheit) sind daoistische Übungswege zum „Einssein mit dem Dao“. Das Heft enthält zwölf kurze bebilderte Weisheitstexte. Sie sind alten Texten des Daoisten Chang Pu-tuan und Ch'i-chen chuan nachempfunden und in eine westliche Sprache für Praktizierende übertragen worden. Sie eignen sich sehr gut zur Einstimmung auf die tägliche Übungspraxis. Stimmungsvolle Fotos aus den

Wudang Bergen und zum T'ai Chi Ch'uan von Kim Lühmann begleiten die Texte.

Hier der Link zum Bestellen: <https://www.lotus-press.com/autoren/klemens-speer/170/t-ai-chi-weisheit> oder über Amazon auch als E-Book.



„T'ai Chi-Prinzipien – von Klemens J.P. Speer und Kim Susann Lühmann

Die Vielzahl der klassischen und modernen T'ai Chi-Prinzipien, die in der T'ai Chi-Literatur zu finden sind, werden hier auf fünf zentrale Prinzipien reduziert: Sinken, Aufrichten, Zentrieren, Fließen und Loslassen. So lassen sie sich leicht verinnerlichen. Diese fünf Prinzipien werden wiederum in fünf Aspekte aufgefächert: Erste eine kurze Beschreibung zum Teil in Stichworten, hierzu Zitate aus den klassischen Schriften, Zuordnung von Bildern und Symbolen. Es folgen Leitgedanken, die Übertragung der Prinzipien auf den

Alltag und die Verbindung zu den Wandlungsphasen der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM). So ergeben sich fünf mal fünf gleich fünfundzwanzig Aspekte der fünf Prinzipien. Stimmungsvolle Fotos von Kim Lühmann unterstreichen und beleben den dichten Text.

Hier der Link zum Bestellen: <https://www.lotus-press.com/autoren/klemens-speer/176/t-ai-chi-prinzipien> oder über Amazon auch als E-Book.

Stille Demonstration, am 13.09.2025 um 12.00 Uhr

Am 13.09.2025 um 12.00 Uhr findet zum zweiten Mal eine Stille Demo durch die Innenstadt von Osnabrück statt. Die Anmeldung der Demo läuft über das Forum – fis e.V. Das Orga-Team sind Maria, Monika, Peer und Klemens. Der Weg führt vom Neumarkt über die Große Straße, den Nikolaiort, zur Krahn- und Bierstraße, Richtung Dom und vor dem Dom entlang zurück zum Theater und wieder über die Große Straße zurück bis zum Neumarkt. Wir gehen von etwa 50 Teilnehmenden aus, die in einer langen Kette schweigend und langsam – mit Plakaten vorn und hinten - durch die Innenstadt gehen. Ansprechen möchten wir Teilnehmende aus Meditations-, Achtsamkeits- und Umweltgruppen und Menschen, die sich vorstellen können dabei zu sein, siehe unser Flyer: <https://www.fis21.de/wp-content/uploads/2025/07/Flyer-2-scaled.jpg>

Weitere Infos und Fotos siehe Online-Artikel zur ersten stillen Demo in OS am 1.6.24 von der NOZ:

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



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.

marf

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

Zwei sehr empfehlenswerte Bücher:



Gesund durch Meditation – Das große Buch der Selbstheilung von Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn ist ein in den USA lebender Prof. für Molekularbiologie. Er hat MBSR (mindfulness based stress reduction) entwickelt, das auch als Achtsamkeits-Training bekannt ist. Es wird in vielen psychosomatischen Kliniken, sozialen Einrichtungen und im therapeutischen Kontext u.a. zur Schmerz- und Stressreduktion eingesetzt. Es ist inzwischen weltweit bekannt geworden, da wissenschaftlich erforscht wurde, dass es bei vielen weiteren gesundheitlichen und alltäglichen Einschränkungen und Beschwerden hilfreich angewendet werden kann. In einer Grundausbildung von acht Wochen kann das Programm erlernt und dann

weiterhin eigenständig geübt und vertieft werden. Es besteht aus Yoga-, Atem- und Meditationsübungen. So kann es immer besser gelingen, mit den Herausforderungen des Alltags entspannter umzugehen. Der Grad der Achtsamkeit im Leben wird dadurch deutlich erhöht.

Knaur Verlag – MenSana, bereits 1990 erstmals erschienen, 350 Seiten, Softcover



ERLEUCHTUNG KANN JEDER – Eine klare Anleitung für deine Transformation von Christian Meyer

Christian Meyer, Psychologe, Therapeut und spiritueller Lehrer vereint in seinem Buch Psychologie und Spiritualität zu einem integralen Weg des Aufwachens. Seine langjährigen Erfahrungen in der Begleitung von meditativen Gruppen hat er in diesem Buch zusammengefasst. Er vereint geistige, emotionale und körperliche Schritte, die jeder Mensch auf seinem Weg zur Erleuchtung gehen kann. Dabei verbindet er die Arbeit mit vier Dimensionen der Persönlichkeit, um Glück und Frieden schon in diesem Leben zu finden. Eine Ermutigung für alle, die auf ihren traditionellen Übungswegen zur Erleuchtung, das Gefühl haben auf der Stelle zu

treten oder nicht so recht voran kommen.

Gräfer und Unzer Verlag, 2. Auflage 2023, 303 Seiten, Hardcover, 24,00 €, ISBN 978-3-8338-8737-6

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 darzustellen: 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 fand das erste DDQT Live-Treffen in der Nach-Coronazeit statt. Es war ein voller Erfolg! Katja Möller, Claudia Schlüter und Klemens Speer waren die Organisatoren. Rund 40 Ausbilder, Lehrer und Kursleiter waren anwesend. Neben der JHV am Freitag-Vormittag gab es am Wochenende bis zum Sonntag-Mittag 25 Workshops, die meist von DDQT-Ausbildern angeboten wurden. **Für 2026 ist bereits ein weiteres Live-Treffen (29.-31.05.26) von DDQT-Experten in der Nähe von Dresden und dem Elbsandsteingebirge in Vorbereitung.** Auch im nächsten Jahr wird das Treffen mit der JHV (29.05.26) verbunden. Alle DDQT-Ausbilder, -Lehrer und -Kursleiter ebenso wie Externe sind herzlich eingeladen. **Auch die DDQT-Internetseite hat einen Sprung nach vorn gemacht:** Dort können jetzt auch Mitglieder nach Prüfung durch einen Weiterbildungsrat ihre Termine einstellen. Der DDQT ist so durch sein Gütesiegel 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

„Denn sie verändert sich ständig, ob wir es wollen oder nicht!“

Klemens

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.