

Newsletter: Ost-West-Spirit - Nr. 12 – Januar bis Juni 2026

1. Halbjahr 2026

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 2026 viel Glück und viel Segen.

„Spüre Deine Verbundenheit und präsentiere
Gegenwart und schöpfe aus ihr viel Inspiration
für Dein Leben!“ Klemens



Was ist wirklich wichtig?

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?

Wie kann ich die Welt verstehen? Wir leben in zwei Welten: In der relativen Welt der horizontal verlaufenden Uhrzeit, der Welt der Dualismus und der Polaritäten, unserem Alltag und in der absoluten Welt, der senkrechten präsenten harmonischen Gegenwart, dem Hier und Jetzt. Diese beiden Zeiten treffen sich in der Mitte des gleichschenkligen Kreuzes. Wenn mein Leben eine klare Ausrichtung auf das Erwachen hat, auf das Einssein mit dem Dao, (auf Erleuchtung, Satori, Samadhi, auf das Aufwachen) und ich mich mit der hintergründigen Welt der präsenten Gegenwart verbinde, dann habe ich immer wieder die Aufgabe mich zu fragen: Was ist jetzt dran? Ohne darüber nachzudenken, sondern diese Frage durch die stille Inspiration und Intuition, den Herz-Geist, in der Gegenwart stimmig beantworten zu lassen, eingebunden in den Sinn des großen Ganzen. Das meint Laotse mit: „Durch Nicht-tun bleibt nichts ungetan.“ Der Weg durchs Leben bahnt sich indem ich den Weg gehe und Schritt für Schritt der Frage folge: Was ist jetzt dran? Die Vergangenheit können wir nicht ändern. Die Zukunft ist ungewiss. Nur in der Gegenwart kann ich Schritt für Schritt mein Bestes gebe. Auf der horizontalen Ebene des Lebens ist

praktisches, pragmatisches Denken und Handeln, hilfreich, nützlich und auch sinnvoll.

So können die hellen Seiten des Lebens wachsen: Durch die immer erneute Verbindung mit der hintergründigen Welt, indem wir Meditation, Zen, Kontemplation, Taijiquan, Qigong, Yoga oder andere meditative Praktiken üben. Uns von überflüssigen Gedanken, die zu nichts führen, befreien und die Gefühle und Glaubenssätze die uns an alte Muster binden, wegschmelzen lassen und auflösen. Dann erfahren wir uns als Teil des großen Ganzen und können uns kraftvoll mit dem Strom des Lebens synchronistisch und sinnvoll mit anderen Menschen verbinden. So lässt sich das Leben mit Freude und Liebe authentisch leben und wir können 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>



Ab Ende Januar (siehe unten) gibt es die Möglichkeit in zwei wöchentliche Online TaijiZenDao Gruppen einzusteigen:

„Ich spreche damit alle Übenden und Unterrichtenden der bewegten und sitzenden Meditation an, die Ihr Üben auf das <Einssein mit dem Dao> ausrichten möchten. Dazu gibt es unter meiner Leitung Begleitung und Training, um sich für das Einssein zu öffnen bzw. es zu vertiefen und im Alltag zu realisieren.“

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

Siehe auch die Texte am Ende der Online-Seite.

Termine im Frühjahr und Sommer 2026

06.01.2026 - Online-Vortrag: Einssein mit dem Dao und das Ego, Di. 11.00 Uhr

08.01.2026 - Online-Vortrag: Einssein mit dem Dao und das Ego, Do. 18.30 Uhr

16.01.2026 - Zen-Kurzvortrag zum Erwachen mit Mondo und Satsang – von Klemens

27.01.2026 - Online-Gruppe TaijiZenDao mit Klemens, Di. 11.00 Uhr

29.01.2026 - Online-Gruppe TaijiZenDao mit Klemens, Do. 18.30 Uhr

06.-08.02.2026 - T'ai Chi auf Borkum: Kurze + Lange Form + Schwertform
(Klemens/Kim)

14.-15.02.2026 - Taiji-Qigong- Basisausbildung – Modul 4, mit Claudia

22.02.2026 - Taiji im Sitzen – Sitzform – mit Melitta

28.02.2026 - Za-Zen-Kai – Zen-Übungstag mit Klemens

07.-08.03.2026 - T'ai Chi – Push Hands – Partnerübungen (mit Assistenten-
Team)

21.03.2026 - T'ai Chi – Kurze Form – Energiearbeit Vertiefung

29.03.-12.04.2026 - Taiji-Qigong und Meditation auf Wangerooge, mit Kim und
Klemens



**Ab Juni gibt es jeden Freitag um 18.00 Uhr bis Ende August eine kostenlose
Taiji-Stunde im Schlossgarten in Osnabrück. Treffpunkt vor der Uni-Mensa.**

07.04.2026 - Online-Vortrag: Einssein mit dem Dao und die Gefahren der
Meditation

09.04.2026 - Online-Vortrag: Einssein mit dem Dao und die Gefahren der
Meditation

10.04.2026 - Zen-Kurzvortrag zum Erwachen mit Mondo und Satsang – von
Klemens

14.04.2026 - Online-Gruppe TaijiZenDao mit Klemens, Dienstag, 11.00 Uhr

16.04.2026 - Online-Gruppe TaijiZenDao mit Klemens, Donnerstag 18.30 Uhr

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

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



25.04.2026 - Welt-Taiji- und Qigong-Tag (WTQT), in OS und Bad Ihburg

26.04.2026 - Taiji im Sitzen – Sitzform – mit Melitta

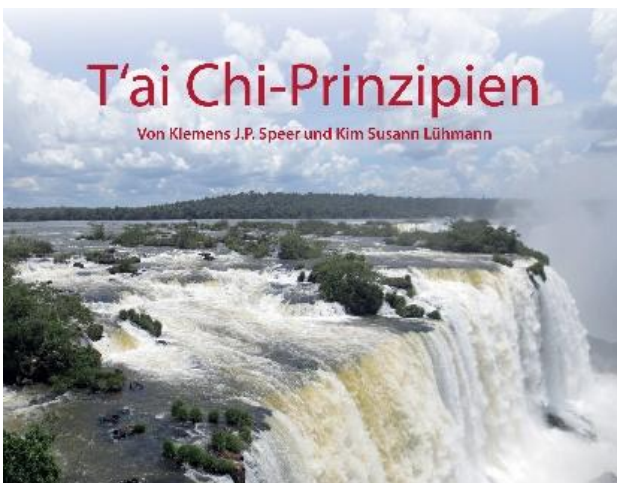
09.05.2026 - T'ai Chi – Schwertform, mit Klemens

05.06.-28.8.2026 - T'ai Chi-Sommer im Schlossgarten von Juni bis August

26.-28.06.2026 - T'ai Chi Kursleiter- und Lehrer-Treffen, im Haus Ohrbeck

11.-12.07.2026 - Taiji-Qigong – Basisausbildung – Modul 5, mit Claudia

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



T'ai Chi-Prinzipien

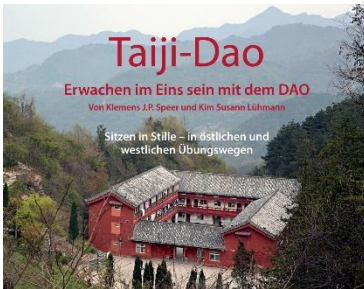
– von Klemens J.P. Speer und Kim Susann Lühmann

Achtung Neuauflage: Die T'ai Chi-Prinzipien wurden überarbeitet. Die Texte unter Kurzbeschreibung und Übertragung auf den Alltag wurden ganz neu formuliert, damit das Üben besser und leichter auf das „Einssein mit dem Dao“ ausgerichtet werden kann.

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: Erst 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.



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

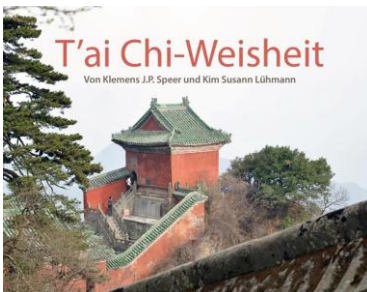
– von Klemens J.P. Speer und Kim Susann Lühmann

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.

Stille Demonstration, an einem Samstag im Juni 2026, um 12.00 Uhr

Für 2026 ist im Juni die dritte Stille Demonstration durch die Innenstadt in OS geplant. Der genaue Termin steht leider noch nicht fest. Wenn Du Interesse hast dabei zu sein, kannst Du Dich per Mail bei Klemens anmelden: klemens-j-p-speer@gmx.de und bekommst dann rechtzeitig den Termin mitgeteilt und weitere Infos dazu. 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 von 30 Teilnehmenden aus, die in einer langen Kette schweigend und langsam – mit Plakaten vorn und hinten vor dem Rumpf - durch die Innenstadt gehen. Ansprechen möchten wir Teilnehmende aus Meditations-, Achtsamkeits- und Umweltgruppen und Menschen, die sich vorstellen können dabei zu sein, siehe unseren Flyer:

<https://www.fis21.de/wp-content/uploads/2025/07/Flyer-2-scaled.jpg>

Weitere Infos und Fotos siehe Online-Artikel zur 1. 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>

Hier folgen einige Foto zur 2. stillen Demo am 13.09.2025:



Zwei sehr empfehlenswerte Bücher:



Bread of Angels – Patti Smith – Die Geschichte meines Lebens – Spiegel-Bestseller

Vor 50 Jahren erschien das Kultalbum „Horses“, vor 15 Jahren der Welterfolg „Just Kinds“ (National Book Award) und jetzt erzählt Rock-Ikone und Schriftstellerin Patti Smith die Geschichte ihres Lebens: „Bread of Angels“ ist das intimste Zeugnis einer einzigartigen Ausnahmekünstlerin, die von der Leidenschaft für die Kunst, für die Freundschaft und für die Liebe gelebt hat – mit zahlreichen Bildern aus ihren Privatarchiv. Von der Buchrückseite: „Patti Smith ist eine ungeheure Wucht.“ FAZ. Patti, Jahrgang 1946, wird nächstes Jahr 80 Jahre alt. Ein Buch für alle die die Ära des Rock, Blues und Punk, die Patti in New York neben Ihrer Lyrik durch ihr Leben mit geprägt hat, miterleben möchten. Hochinteressant, spannend und poetisch geschrieben, für alle Älteren, jung Gebliebenen und jungen Menschen die sich für

die Geschichte der Alten interessieren. Patti ist in ihrer Musik, ihrer Poesie und in ihrem Leben immer auf der Suche nach der letzten Wirklichkeit, nach dem Unausprechbaren, geschrieben mit einer großen Liebe zum Leben. **Kiepenheuer & Witsch, 1. Auflage 2025, 307 Seiten, Hardcover 26 Euro, ISBN 978-3-462-01090-9**



Anne und ihre Brüder – Reinhold Beckmann – Die Geschichte meiner Mutter - Spiegel-Bestseller.

Die Geschichte von so viel ungelebtem Leben. Annes Leben war früh von Verlusten gezeichnet. Ihre Mutter starb als sie noch ein Baby war. Ihre vier Brüder kamen nicht mehr aus dem Krieg zurück. Anne hat über diese Zeit nie geschwiegen. So blieben ihre Brüder und ihre Eltern immer gegenwärtig. Beckmann erzählt die Geschichte seiner Mutter und ihrer vier Brüder auf dem Dorfe zwischen harter Arbeit, katholischer Tradition und beginnender Diktatur. Wie sich die Nazis in das Bewusstsein der Menschen schleichen, in dem sie immer mehr Angst und Druck aufbauen, der schließlich in der ungeheuren Katastrophe des zweiten Weltkrieges mündet und mit sehr persönlichen Verlusten der Menschen auf dem Dorfe endet. Beckmann erzählt davon, was der Krieg mit den

Menschen macht, wenn keiner zurückkehrt. „Ein Buch voller Liebe und Trauer. Ein Buch über die Verwüstungen des Krieges. Ein Buch für den Frieden – das genau zur richtigen Zeit kommt.“ Heinrich Wefing, DIE ZEIT.

Ullstein, Softcover, 1. Auflage, April 2025, 343 Seiten, 14,90 Euro, ISBN 978-3-548-06994-4

Weitere Infos:

Links zu zwei neuen Video-Vorträgen zur sitzenden und bewegten Meditation von Klemens:

<https://youtu.be/A0GvQzFXqcA>

<https://youtu.be/9tdqhO7nsHA>

Und ein Link zu weiteren Vorträgen zum Zen-Dao, Taiji-Dao, NTE (Nahtoderfahrung), Taiji- und Qigong-Übungen und Buchvorstellungen:

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: <https://ddqt.de/expertentreffen/>

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: <https://ddqt.de/> Dort können jetzt auch Mitglieder nach Prüfung durch einen Weiterbildungsrat ihre Termine einstellen. Der DDQT ist durch

sein Gütesiegel der Garant für die Qualität der Taiji- und Qigong-Ausbildungen. Neu ist auch das Themenforum „Tee-Stube“.

Einfach mal reinklicken: <https://ddqt.de/tee-stube/>

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/>

*„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

Impressum: Redaktion Ost-West-Spirit



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.**

