

Newsletter: Forum – fis - Nr. 2 - Herbst 2022



*Wir wünschen allen Leser*innen einen guten Start in den Spätsommer und in den Herbst 2022 und eine entspannte und glückliche Zeit*

Genieße das Leben und handle mitfühlend!“

Klemens

Seit dem russischen Krieg gegen die Ukraine spricht Olaf Scholz von einer „Zeitenwende“. Jedoch haben Klimawandel und die Corona-Krise schon zuvor deutlich darauf hingewiesen, dass uns einschneidende Veränderungen bevorstehen: Jetzt werden sie besonders deutlich: Öl und Gas sind knapp geworden und die Energie- und Lebenshaltungskosten steigen stark an. In der dritten Welt droht eine Hungerkrise.

Das neue Misstrauen, das zwischen Ost und West entstanden ist, bestimmt wieder das politische Handeln. Es wird immer mehr ersichtlich: der Westen hat keine klare politische Strategie, wie diese Konflikte aufgelöst werden können.

Wir können nur hoffen, dass die Abhängigkeit von russischem Öl und Gas dazu beiträgt, die Wirtschaft sehr viel schneller auf erneuerbare Energien umzustellen und den CO₂-Ausstoß deutlich zu reduzieren und zu stoppen.

Was können wir tun? Energie sparen, wo immer es geht. Für Flüchtlinge spenden, Unterkünfte zur Verfügung stellen, soweit möglich. Für Frieden und ökologischen Wandel plädieren und demonstrieren.

Zen, Kontemplation, Taiji, Qigong, Yoga, usw. können uns helfen, immer wieder inne zu halten, den Veränderungen des Alltag klar ins Auge zu sehen, um das eigene Handeln immer spontan den aktuellen Erfordernissen anzupassen. Es geht darum nachvollziehbare Ängste, Sorgen, aufwallende Wut, Ärger usw. wahrzunehmen und immer wieder loszulassen, so dass es möglich wird aus einer inneren Freiheit heraus zu handeln.

Hier ein Link zu einem sehr guten Interview mit Prof. Niko Paech zu den Erfordernissen für eine neue globale Ökonomie und was das für uns bedeutet. Er hat dazu am 20.6.22 im Lutherhaus in einer Veranstaltung des Forum - fis e.V. einen Vortrag gehalten.

<https://www.fis21.de/wp-content/uploads/2022/09/Niko-Paech-Interwiev.pdf>

Achtung: Bitte erkundige Dich jeweils beim Veranstalter über die ggf. noch geltenden aktuellen Corona-Regeln.

Hinweise zu Terminen im Spätsommer und Herbst

20.09.22 Filmmomente fürs Leben mit Pierre Stutz – Lagerhalle

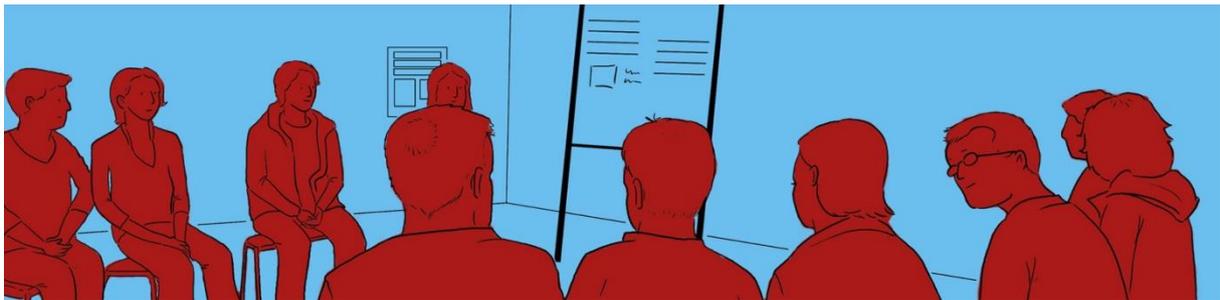
23.09.22 Forumstreffen: Meditation in Theorie und Praxis - Lagerhalle

22.11.22 Filmmomente fürs Leben mit Pierre Stutz – Lagerhalle

27.11.22 Spirituelles Cafe – im Blue Note neben dem Kinocafe

Weitere Details zu den Terminen und die Termine für 2023 sind unter folgendem Link zu finden:

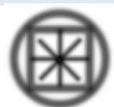
<https://www.fis21.de/vereinsseite-forum-fis/termine/>



Der 3. Kongress GanzMenschSein – Achtsam und Präsent das Leben neu gestalten, der für den 17.-19.9.22 geplant war, musste leider wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden. Es ist zur Zeit offen, wie es mit diesem Format weitergehen kann.

**KONGRESS
GANZMENSCHSEIN**

VERANSTALTUNGSREIHE
KONGRESS
GANZMENSCHSEIN



Die Internetseite vom Forum – fis e.V. und vom GanzMenschSein

Die Seite ist unter www.fis21.de und unter www.ganzmenschsein.de zu erreichen.

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

Dem würden wohl auch die meisten Daoisten und Christen zustimmen!



Sterben und Tod

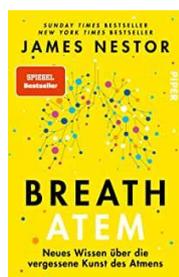
Die Zerbrechlichkeit des Lebens wird uns in Krisensituationen, wie der aktuellen auf ganz besondere Weise bewusst. Immer wieder sterben Menschen im näheren oder weiteren Umfeld und wir werden mit der Endlichkeit des Lebens konfrontiert. Dies wird umso schmerzhafter erfahren, je weniger wir uns damit auseinandersetzen. Klemens hat u.a. der Tod von Wolfgang Klein und anderen nahen Menschen dazu inspiriert aus der Sicht meiner Nahtod- und Meditations-Erfahrung, die ich mit ca. 21 Jahren hatte, die christlichen Vorstellungen zum Tod zu reflektieren und dazu etwas zu schreiben: siehe folgender Link.

<https://www.fis21.de/wp-content/uploads/2022/09/9-Von-den-letzten-und-den-ersten-Dingen.pdf>

Meditationsforschung

Bereits 2021 ist die Kurzfassung eines Untersuchungsberichts von Prof. Dr. Metzinger zur Meditation erschienen. Er ist überschrieben mit „Gewahrsein ohne Ich-Gefühl – Bisher die umfangreichste Studie zum sogenannten reinen Bewusstsein bei der Meditation. Hier der Link zum Bericht:

<https://www.fis21.de/wp-content/uploads/2022/09/Gewahrsein-ohne-Ich.pdf>



Noch immer hoch aktuell:

James Nestor - Spiegel-Bestseller-Autor zum ATEM:

Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens, Piper Verlag, 3. Auflage 2021. Sunday Times und New York Times Bestseller. Für alle Qigong-, Taijiquan- und Zen-Interessierte gibt es eine Zusammenfassung von Klemens Speer. Er schlägt die Brücke von den Erkenntnissen aus dem Buch zum Atem beim Üben von Taiji, Qigong und Zen. Link:

<https://www.ost-west-spirit.de/wp-content/uploads/2021/12/7-Breathing-in-and Breathing-out.pdf>

Eine weitere Buchempfehlung:

Das neue Buch von Klemens J.P. Speer „Mit Freude leben“ ist jetzt als Hard-Cover zu haben.



Das Buch „Mit Freude leben, Zufriedenheit durch achtsames ethisches Handeln im Alltag“ - Ein Navigations-System für Beruf und Alltag, kann über den Lotus-Press Verlag als Hardcover bezogen werden. Bei Amazon ist es als Soft-Cover und als E-Book erhältlich.

Die Hardcover-Version eignet sich gut zum Verschenken. Es kann besonders gut als persönliches Arbeitsbuch genutzt werden, da es sich mit seinen Tabellen zum Bearbeiten besser flach aufschlagen lässt. Das Buch ist für alle gedacht, die ihr Leben nach der Corona-Krise neu ausrichten und vielleicht sogar umkrempeln wollen und es an die Erfordernisse der drohenden Klima-Heisszeit anpassen möchten.

Klemens Speer wird am 4.-6.11.2022 ein Seminar zum Buch anbieten.

Hier ein Link zu einer Rezension zum Buch: <https://www.ost-west-spirit.de/service/medien/> aus der „Zeitschrift Tattva Viveka - Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur“

Weitere Bücher von Klemens, zur sitzenden und bewegten Meditation:

Zen und Kontemplation, Taijiquan und Qigong auch zum Verschenken,

siehe mit Link zu Lotus-Press:

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

auch als E-Book bei Amazon:

<https://www.amazon.de/Klemens-Speer/s?k=Klemens+Speer>

Newsletter-Abo:

Wenn Du den Newsletter regelmäßig bekommen möchtest, kannst Du ihn unter nachfolgendem Link bestellen und bekommst ihn dann automatisch regelmäßig zugesandt. Zunächst ist vorgesehen, dass er zwei Mal im Jahr erscheint: im Dezember/Januar für das erste folgende Halbjahr und im Juli/August für das zweite Halbjahr.

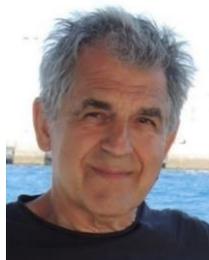
Dort ist es auch möglich sich jederzeit wieder auszutragen.

<https://www.fis21.de/wp-admin/admin.php?page=mailpoet-newsletters#/standard>

Ende Gelände:

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

Erich Fried



Redaktion: Forum – fis-Newsletters Nr.2

Klemens J.P. Speer,

Liebigstr. 60, 49074 Osnabrück.

Tel.: 0541/804567, Mail: info@fis21.de

Anregungen für Verbesserungen und eigene kurze Beiträge,

Informationen und Buchempfehlungen sind herzlich willkommen.