

## Newsletter: Forum – fis - Nr. 3 – Dez./Jan. 2023



Wir wünschen allen Leser\*innen  
eine gute Zeit über die Weihnachtsfeiertage  
und einen frohen Start ins Neue Jahr und für  
2023 nur das Allerbeste!



Genieße Deine Lebenszeit .....!“  
Klemens

In diesen global krisenhaften Zeiten gilt es inne zu halten und Kraft zu schöpfen, damit die energetischen Batterien wieder aufgeladen werden können und die geistige Präsenz gestärkt werden kann.

Dabei können sitzende und bewegte Meditation, z.B. Zen, Taijiquan und Qigong unterstützen, um den Veränderungen des Alltags klar ins Auge zu sehen und das eigene Handeln 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 innerer Freiheit und Freude das Leben neu zu gestalten.

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

### Hinweise zu Terminen im Frühjahr 2023

20.12.22 Raunächte – Weihnachtliches Licht – Ausrichtung 2023  
drei Zoom Termine + 27.12.22 und 03.01.2023

17.01.23 Filmmomente fürs Leben mit Pierre Stutz – Lagerhalle

14.03.23 Filmmomente fürs Leben mit Pierre Stutz – Lagerhalle

**17.03.23 Forumstreffen: Meditation in Theorie und Praxis – Kath. Fabi OS**

Weitere Termine sind ab Januar 2023 in Vorbereitung, siehe Internetseite.  
Hier findest Du auch weitere Details zu oben stehenden Terminen:  
<https://www.fis21.de/vereinsseite-forum-fis/termine/>



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

Die Seite ist unter [www.fis21.de](http://www.fis21.de) und unter [www.ganzmenschsein.de](http://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!

## **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>



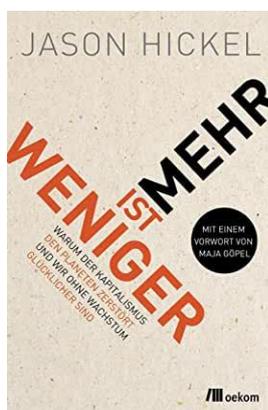
## Zwei sehr empfehlenswerte Bücher:



Maja Göpel erschüttert mit Ihrer Analyse die traditionellen geistigen Grundlagen der Volkswirtschaftslehre und der neoliberalen globalen Ökonomie. Sie belässt es als Professorin für ökonomische Transformationsforschung jedoch nicht dabei, sondern zeigt Wege auf: raus aus dem Wachstumswahn und hin zu einem neuen Denken, das Ökologie, Ökonomie und die Erfordernisse einer gesunden Gesellschaft in Einklang bringt. Allgemeinverständlich und gut nachvollziehbar geschrieben. Auch für alle, die die Funktionsweise der inzwischen sogenannten sozialen Marktwirtschaft und die Grundannahmen der neoliberalen Ökonomie gern verstehen möchten.

## In diesem Zusammenhang sind die fünf globalen Empfehlungen des Club of Rome von zentraler Bedeutung:

<https://www.fis21.de/wp-content/uploads/2022/12/Ces-Club-of-Rome-1-1.pdf>

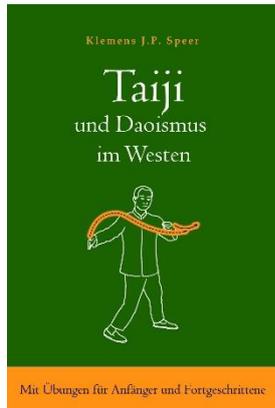


Maja Göpel hat das Vorwort geschrieben, zum Buch von **Jason Hickel: Weniger ist Mehr – Warum der Kapitalismus den Planeten zerstört und wie wir ohne Wachstum glücklicher sind.**

Jason Hickel geht noch einen deutlichen Schritt weiter als Göpel: Als Wirtschaftsanthropologe fragt er nach den Bedingungen für ein gesundes und glückliches Leben und entzaubert systematisch die Mythen der Neoliberalen Wachstumsphilosophie. Er zeigt auf, wie eine stationäre Gleichgewichtökonomie möglich werden kann. Das Thema Weniger ist Mehr, kennen wir vom Taiji: Hickel reduziert Ökonomie auf das Wesentliche, sowie im Taiji- Kampfkunst-Training.

Siehe Interview - <https://www.fis21.de/wp-content/uploads/2022/12/Janson-Hickel.pdf>

## Zwei Bücher von Klemens Speer



Klemens führt die gesellschaftlichen Themen der beiden Büchern auf der individuellen Ebene weiter: Sein Buch „**Taiji und Daoismus im Westen – Mit Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene**“ führt durch tägliche Praxis zum eigenen gesundheitlichen Gleichgewicht. So kann sich jeder jenseits von Wachstumswahn mit Freude und Kraft für die Neugestaltung der Arbeitswelt und der Gesellschaft engagieren. Ein Buch mit vielen gezeichneten Figuren zu Übungen, wie **Himmel und Erde, die Harmonie und zur 8er und 13er Form** nach rechts- und nach links. Das Buch enthält eine Einführung in die daoistische Gleichgewichtslehre der Traditionellen Chinesischen

Medizin (TCM) und schlägt damit die Brücke zu einer ökologischen Ökonomie

**Hier der Link zum Bestellen:**

<https://www.lotus-press.com/Taiji-und-Daoismus-im-Westen/978-3-935367-84-4>

oder über Amazon auch als E-Book.



Das Buch: **Mit Freude leben - Zufriedenheit durch achtsames ethisches Handeln im Alltag“ - Ein Navigations-System für Beruf und Alltag** ist als Arbeitsbuch angelegt. Der Anhang mit graphischen Übersichten und Arbeitsblättern lädt dazu ein, unter einer ganzheitlichen Perspektive Werte und Normen für das eigene Verhalten herauszuarbeiten. Im Einklang mit der eigenen Mitte wird es möglich, sich für die erforderlichen persönlichen und gesellschaftlichen Änderungen zu engagieren.

**Hier eine 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, brauchst Du nichts zu unternehmen.

Wenn Du ihn nicht bekommen möchtest, kannst Du Dich unter folgenden Link unten abmelden:

<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.3

Klemens J.P. Speer,

Liebigstr. 60, 49074 Osnabrück.

Tel.: 0541/804567, Mail: [info@fis21.de](mailto:info@fis21.de)

**Anregungen für Verbesserungen und eigene kurze Beiträge, Informativen und Buchempfehlungen sind herzlich willkommen.**

