

Newsletter: Forum – fis - Nr. 5 – Herbst 2023



Ich wünsche allen Leser*innen
eine gute Sommer- und Urlaubszeit.....

Genieße das Leben und sammle Kraft und Energie
für das was vor Dir steht.....!“

Klemens

Was ist wirklich wichtig? Der Philosoph **Thomas Metzinger**, Autor des Bestsellers der **Ego-Tunnel**, fordert in seinem neuen Buch eine **neue Bewusstseinskultur**. **Die globale Klimakrise ist nicht mehr zu stoppen**. Realistisch betrachtet, sind unsere Gesellschaften und jeder einzelne im Denken und Handeln zu unflexibel, um schnell genug richtig reagieren zu können. **Unsere Möglichkeiten sind bereits jetzt auf Schadensbegrenzung und intelligentes Krisenmanagement beschränkt**. Jedoch macht auch ein Krisenmanagement eine neue Bewusstseinskultur erforderlich. Dafür gilt es inne zu halten, den Geist zu leeren und in der sitzenden und bewegten Meditation Kraft zu schöpfen, für erforderliche Veränderungen. **Sitzende und bewegte Meditation können zu diesem neuen Bewusstsein beitragen**. In der Identifikation mit dem Kosmos und der Erde sind wir ein Teil des großen Ganzen. Es geht darum sich als Teil in des Ganze einzufügen und aus diesem Bewusstsein heraus zu handeln, den Alltag zu gestalten und mit diesen Möglichkeiten zufrieden und glücklich zu sein.

Hinweise zu Terminen im Frühjahr 2023

12.09.2023 - Filmmomente fürs Leben mit Pierre Stutz – Lagerhalle, OS

**22.10.2023 – Wie ich wurde, den ich mag – Gespräch mit Pierre Stutz
und Buchvorstellung – Lagerhalle, OS**

22.09.2023 - Offenes Forumstreffen: Der achtsame Dialog in Gruppen
– Lagerhalle, OS

19.12.23 Raunächte – Weihnachtliches Licht – Ausrichtung auf 2024,
drei Zoom Termine + 27.12.23 und 02.01.2024

Weitere Termine sind für 2024 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 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!

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:

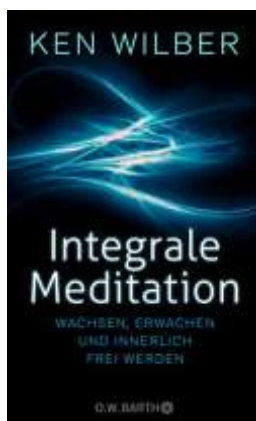
<https://www.fis21.de/wp-content/uploads/2022/09/Gewahrsein-ohne-Ich.pdf>



Zwei sehr empfehlenswerte Bücher:



Der Mainzer Philosoph **Prof. Thomas Metzinger**, Autor des Bestsellers „Der Ego-Tunnel“ hat ein weiteres Buch herausgegeben: **„bewusstseinskultur“ – Spiritualität, intellektuelle Redlichkeit und die planetare Krise**, Berlin Verlag, 2023. Er schreibt: „Wir brauchen ein neues Leitbild für die planetare Krise. Das alte, durch Gier, Neid und Dominanzstreben angetriebene Modell führt in die globale Katastrophe. Realistisch betrachtet sind unsere Möglichkeiten bereits jetzt auf Schadensbegrenzung und intelligentes Krisenmanagement beschränkt.“ Aber auch dafür braucht es eine neue „Bewusstseinskultur“ erforderlich, um die Folgen der Klimakrise zu bewältigen und in einem erträglichen Rahmen zu halten.

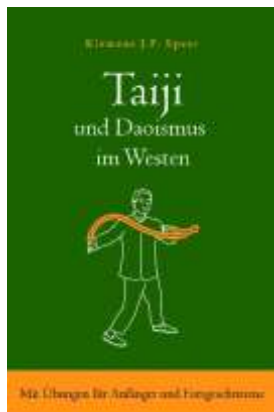


Ken Wilbers Buch „Integrale Meditation – wachsen, erwachen und innerlich frei werden“. Sein Buch ist bereits 2017 im O.W. Bath Verlage erschienen. Es erläutert leicht und allgemeinverständlich, wie eine neue Bewusstseinskultur durch Integrale Meditation verstärkt werden kann. Wilber erklärt darin auch die Zusammenhänge von psychisch-geistigen „Blockaden“ und Meditation. **Was hilft es, wenn man tiefe Zustände in in der Meditation erfährt, die eigene Persönlichkeit jedoch in Mustern gefangen bleibt?** Für echten Fortschritt ist es entscheidend, dass alle Begrenzungen aufgelöst werden.

**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>

Drei Bücher von Klemens Speer



Klemens führt die gesellschaftlichen Themen der beiden Bücher 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:

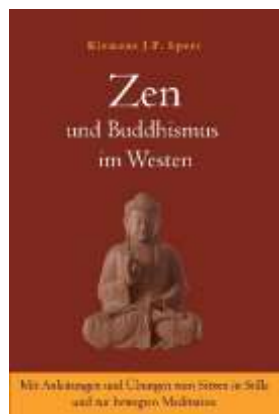
<https://www.lotus-press.com/Taiji-und-Daoismus-im-Westen/978-3-935367-84-4>
oder über Amazon auch als E-Book.



Das Buch: **Mit Freude leben - Zufriedenheit durch achtsames ethisches Handeln im Alltag** – Ein Navigations-System für Beruf und Alltag ist ein Arbeitsbuch. Der Anhang mit graphischen Übersichten und Arbeitsblättern lädt dazu ein, unter einer ganzheitlichen Perspektive Werte und Normen für das eigene Handeln zu erarbeiten.

Hier eine Rezension zum Buch: <https://www.ost-west-spirit.de/service/medien/>

aus der „Zeitschrift Tattva Viveka - Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur“



„Zen und Buddhismus im Westen“ ist ganz neue in 7/23 erschienen.

Grundlage ist der traditionelle buddhistische Hintergrund für Zen (Dao Chan, Zuowang), der auf den Westen zugeschnitten ist. 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 kritische 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.

Weitere Bücher von Klemens Speer, 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

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.

