

# Newsletter: Forum – fis - Nr. 6 – Dez./Jan. 2024

## 1. Halbjahr 2024



Ich wünsche allen Leser\*innen  
eine gute Zeit über die Weihnachtsfeiertage und  
einen frohen Start ins neue Jahr und für 2024  
nur das Allerbeste!



Genieße Deine Lebenszeit .....!“  
Klemens

### Was ist wirklich wichtig?

Der Philosoph und Neurologe **Thomas Metzinger**, Autor des Bestsellers der **Ego-Tunnel** und von **Bewusst-Seins-Kultur** geht ebenso wie der ehemalige Präsident des **Club of Rome** und Wirtschaftsökologe **Graeme Maxton** davon aus, dass es nur noch möglich ist, die **heraufziehende Klimakatastrophe** durch **Schadensbegrenzung und intelligentes Krisenmanagement zu beschränken**. Das globale Klimasystem Erde ist ebenso langsam, träge und unflexibel in seinen Reaktionen wie das menschliche Gehirn. Daher brauchen wir Menschen zum Überleben einen neuen Geist, eine neue Bewusst-Seins-Kultur. Durch das Üben von **Zen, Kontemplation, Taijiquan und Qigong** können wir in diese neue **Kultur des Bewusstseins** eintauchen. In der Erfahrung und Identifikation mit dem ganzen Kosmos, dem Dao, sind wir ein Teil des großen Ganzen. Es geht darum sich als Teil in das große Ganze einzufügen und aus diesem Bewusstsein heraus zu handeln, den Alltag und den erforderlichen Wandel mitzugestalten und mit den eigenen Möglichkeiten zufrieden und glücklich zu sein.

### Hinweise zu Terminen im Frühjahr 2024

**09.01.2024 - Filmmomente fürs Leben mit Pierre Stutz – Lagerhalle, OS**

**05.03.2024 - Filmmomente fürs Leben mit Pierre Stutz – Lagerhalle, OS**

**15.03.2024 - Offenes Forumstreffen – Lagerhalle, OS**

**24.05.2024 – Musikalisch begleiteter Vortrag über Sufismus und Rumi von Marian Brehmer – OS (Ort wird auf der Internetseite noch mitgeteilt)**

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](http://www.fis21.de) und unter [www.ganzmenschsein.de](http://www.ganzmenschsein.de) zu erreichen.



## Zwei sehr empfehlenswerte Bücher:

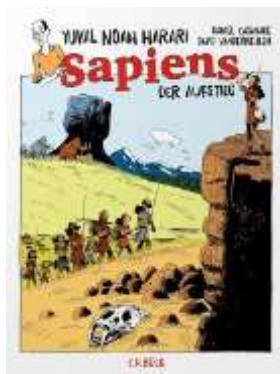


Der Mainzer Philosoph und Neurologe **Prof. Thomas Metzinger**, Autor der Bestseller „**Der Ego-Tunnel**“ und „**bewusst-seins-kultur**“ hat ein weiteres Buch herausgegeben: „**Der Elefant und die Blinden – Auf dem Weg zu einer Kultur des Bewusstseins**“, Berlin Verlag, 2023. Mit mehr als 500 Erfahrungsberichten über das reine Bewusstsein. Ein leicht verständlich geschriebener Forschungsbericht über mehr als 3.500 Fragebögen, die an meditierende Teilnehmer aus 57 Ländern versandt und wissenschaftlich ausgewertet wurden. Das Buch zeigt die gesellschaftliche Relevanz einer ernsthaften Meditationspraxis für eine „Kultur des Bewusstseins“ auf. Nur so kann es gelingen die

heraufziehende globale Klimakatastrophe durch Schadensbegrenzung und intelligentes Krisenmanagement zu beschränken.

## 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>



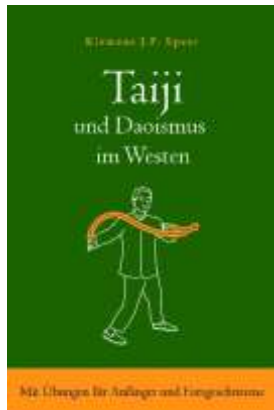
Ein spannender Comic für Kinder und Erwachsene zum Verschenken von **Yuval Noah Harari**, „**Sapiens – Der Aufstieg**“, über die menschliche Evolution des Bewusstseins. Der Weltbestseller „Eine kurze Geschichte der Menschheit“ als Graphic Novel. „Sapiens“ bietet eine radikale, witzige und erhellende Neuerzählung der menschlichen Geschichte. Ein vergnügliches Popkulturelles Feuerwerk. Endlich mal eine brillante Comic-Adaption, ja sogar Comic-Weltschichte. Schon bevor die Menschen sesshaft wurden, hatten sie der Erde ihren Stempel aufgedrückt. Wie konnte ein eigentlich so schwaches Tier wie

der Mensch sich den Planeten untertan machen? Mit Witz und Charme und einer ganzen Menge schrägen Ideen. Unterhaltsam für Jung und Alt.

## 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>

## Drei Bücher von Klemens Speer

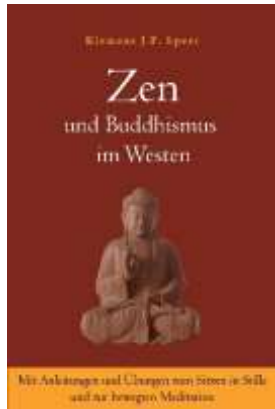


Klemens führt die gesellschaftlichen Themen der beiden Bücher auf der individuellen Ebene weiter: Sein Buch „**Taiji und Daoismus im Westen – Mit Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene**“ führt durch tägliche Praxis zum eigenen gesundheitlichen Gleichgewicht. So kann sich jeder jenseits von Wachstumswahn 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, 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.



**„Zen und Buddhismus im Westen“ ist ganz neu 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>

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!

## **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](mailto:info@fis21.de)

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

