

Newsletter: Forum – fis - Nr. 8 – Juli/Aug.2024

2. Halbjahr 2024



Liebe Leser*innen,

Hier kommt der Newsletter für das zweite Halbjahr 2024.

Diesmal mitten in der Sommerzeit. Sommerzeit ist Ferienzeit. .

Genieße den Sommer und Deine Ferienzeit!“

Klemens

Was ist wirklich wichtig?

Meteorologisch geht die Sommerzeit vom 1. Juni bis zum 31. August. Viele Menschen sind zu dieser Zeit im Urlaub. Auch die arbeitenden Menschen machen nach Feierabend mehr frei als sonst. Sie genießen die ausklingende Wärme des Tages. Sie lädt uns ein zu langen Spaziergängen, Radtouren am Wochenende oder den Abend im Garten oder auf grünen Plätzen ausklingen zu lassen. Pause machen. Frische Kraft und Energie tanken. Diese Auszeit ist wichtig, um neue Kraft und Schwung für den bevorstehenden Herbst und Winter zu mobilisieren. Für die Natur ist der Herbst die Zeit der Ernte. Für die Landwirte steht dann viel Arbeit an.

Wir leben in bewegten Zeiten: Krieg in der Ukraine, im Gazastreifen, weltweite Klimakrise und Naturzerstörung. 120 Millionen Menschen sind auf der Flucht. Millionen Menschen hungern. Arm und Reich driften immer mehr auseinander. Alle vermeintlich so sicheren Werte werden durcheinandergewirbelt. Was ist richtig? Was ist falsch? Gefühlte Wahrheiten? Wissenschaftliche Wahrheiten? Was ist mein persönlicher Kompass? Wie soll das weitergehen? Was sind meine ganz persönlichen Herausforderungen? Was steht für mich an?

Durch das Üben von Zen, Kontemplation, Taijiquan und Qigong können wir uns selbst immer bewusster erleben, uns selbst wie von außen betrachten und unsere Lebensausrichtung damit immer wieder neu justieren. Wenn wir uns als Teil des großen Ganzen erleben, gelingt es uns, sich mit dem Strom des fließenden Lebens zu verbinden. Diese Kraft und Energie ermöglicht uns geistig klar und fit zu sein und auf gesunde Weise das Leben zu gestalten. So können wir mitten im Chaos und Herausforderungen des Alltags, dennoch zufrieden und glücklich zu sein.

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>

Hinweise zu Terminen in 2024 und im Frühjahr 2025

10.09.2024 - Filmmomente fürs Leben mit Pierre Stutz – Lagerhalle, OS

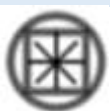
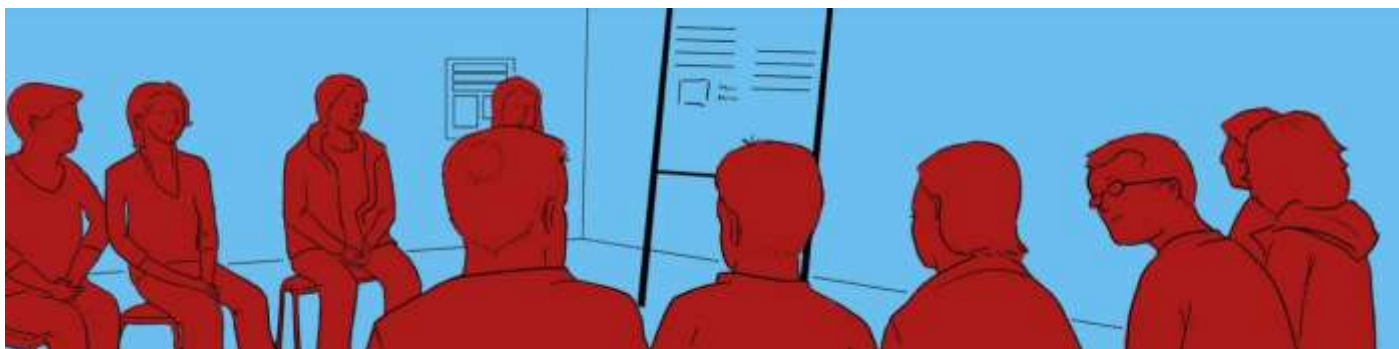
17.09.2024 - Start Zen-Gruppe, Taiji- und Zendo, OS – Klemens Speer

27.09.2024 - Offenes Forumstreffen – Kath. Fabi., OS

19.11.2024 - Filmmomente fürs Leben mit Pierre Stutz – Lagerhalle, OS

28.01.2025 - Start Zen-Gruppe, Taiji- und Zendo, OS – Klemens Speer

Weitere Termine sind für 2024 und 2025 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.



Zwei sehr empfehlenswerte Bücher:

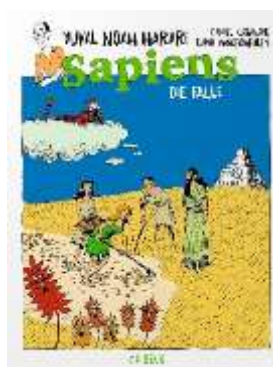


Prof. Navid Kermani hat ein leicht und spannend zu lesendes Buch über den Islam geschrieben.

Navid Kermani ist ein deutscher Schriftsteller, Reporter, Publizist und habilitierter Orientalist. Sein Vater gab Navid auf dem Sterbebett den Auftrag, seiner Enkelin, Navids zwölfjähriger Tochter den Islam nahe zu bringen. Ein Buch für alle; für alle die wirklich wissen wollen wer sie sind, wie sie ihre Leben gestalten, wie sie die Unendlichkeit des Universums überhaupt verstehen können. Ein poetisch und suchendes, zweifelndes und wissendes Buch. Er vergleicht den Islam und den Sufismus immer wieder mit dem Christentum und den anderen Weltreligionen und stellt neben ihren äußeren Unterschieden ihre gemeinsame Tiefe heraus. Dabei bezieht er alle lebenspraktischen Problemen des Menschen durch die

Einwendungen und Fragen seiner Tochter auf ernste und heitere Weise in seine Ausführungen immer wieder mit ein.

Das Buch ist im dtv Verlag, Reihe Hanser erschienen, hat 238 Seiten, Softcover, 13,00 €.

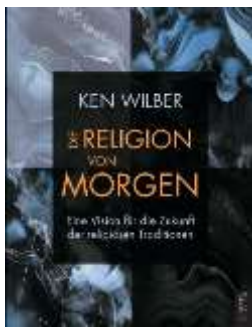


Ein spannendes Comic-Buch für Kinder und Erwachsene.

Von Yuval Noah Harari, „Sapiens – Die Falle“, über die menschliche Evolution des Bewusstseins. Der Weltbestseller „Eine kurze Geschichte der Menschheit“ als Graphic Novel. Sapiens Teil zwei zeigt auf wie es gekommen ist, das Sapiens heute in einer Falle sitzen. Yuval erkundet mit seiner Nichte Zoe und zahlreichen Experten wie die ersten Großreiche der Menschheitsgeschichte entstanden, wie Krieg, Hunger, Krankheit und Ungleichheit in die Welt kamen und warum niemand anderes daran Schuld sind als wir selbst. Packend bebildert wie eine gelungene Streaming-Staffel. Ein vergnügliches Popkulturelles Feuerwerk. Ja sogar Comic-Weltgeschichte

unterhaltsam für Jung und Alt. Mit Witz und Charme und einer ganzen Menge schrägen Ideen. Wie konnte ein eigentlich so schwaches Tier wie der Mensch dem Planeten soviel Schaden zufügen?

Das Buch ist im C.H.Beck Verlag erschienen, hat 255 Seiten, Hardcover, 25 €.



Ken Wilber, Die Religion von Morgen – Eine Vision für die Zukunft der religiösen Traditionen. Die lange erwartete Übersetzung von „The Religion of Tomorrow“ ist jetzt im Phänomen Verlag erschienen. Wilber gibt einen Überblick wie die religiösen Traditionen zur gesellschaftlichen Transformation beitragen können. Traditionelle Religionen vermitteln häufig Sicherheit auf einer horizontalen Entwicklungsebene. Religiöse Werte und meditative Praxis können zum Promoter der Entwicklung werden. Sie fördern so die vertikale Transformation auf höhere Entwicklungsebenen. Wilber gibt zudem einen Überblick zu seinem Modell der integralen Spiritualität. Er erläutert wie Entwicklungszustände, Entwicklungsebenen, die Quadranten der Entwicklung und Entwicklungslinien und Schattenarbeit zu einer umfassenden und soliden Entfaltung beitragen können.

Das Buch hat 760 Seiten, Paperback, 39,95 € und ist im Phänomen Verlag erschienen.



Meditative Reisen mit Marian Brehmer auf den Spuren Rumis und des Sufismus nach Konya und Istanbul

Brehmer bietet Reisen für Gruppen und Kleingruppen von fünf bis maximal sieben Teilnehmern an. Er hat Iranistik und persische Literatur in Berlin, Teheran und Istanbul studiert und lebt seit neun Jahren in Istanbul und in der Türkei. Marian Brehmer ist zudem Autor der Bücher *Der Schatz unter den Ruinen*, *Meine Reisen mit Rumi zu den Quellen der Weisheit* und *Sich den Durst aneignen. Reisen in die Welt der Sufis*, die in Text und Bild von Erkundungen auf den Spuren der Sufis erzählen. Der Pfad der Sufis ist mehr als nur eine mystische Bewegung innerhalb des Islam. Rumi, Attar, Hafis, Yunus Emre - sie alle ermutigen uns, den Weg der Selbsterkenntnis in uns anzutreten. Ihre Verse, Gleichnisse und Geschichten sind Wegweiser und -zehrung zugleich; sie

führen uns in die Tiefen unserer selbst.

Herder Verlag, 192 Seiten, 20 €. Hier ein Link als Beispiel für eine Reise nach Istanbul:

<https://www.ost-west-spirit.de/wp-content/uploads/2024/06/Spirituelles-Istanbul-Okt-2024.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>

Drei Klassiker von Klemens Speer

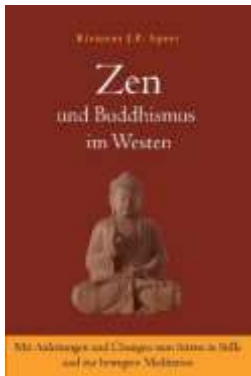


Klemens führt die gesellschaftlichen Themen von „Die Religion von Morgen“ und „Sapiens“ auf der individuellen Ebene weiter: Sein Buch **„Taiji und Daoismus im Westen – Mit Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene“** führt durch tägliche Praxis zum eigenen gesundheitlichen und geistigen Gleichgewicht.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

Hier der Link zum Bestellen:

<https://www.lotus-press.com/Zen-und-Buddhismus-im-Westen/978-3-910660-21-2>

oder über Amazon auch als E-Book.



„Wie Christ sein sich erneuern kann“ ist ein Buch zur „Christlichen Kontemplation vor dem geistigen Hintergrund von Taiji und Zen“.

Klemens stellt in seinem Buch auf verblüffende Weise fest, wie die drei Weltreligionen Daoismus, Buddhismus und Christentum sich in ihrer Werthaltung gegenüber dem Leben auf besondere Weise ergänzen. Das verbindende Element zwischen den drei Weltreligionen ist die bewegte und sitzende Meditation. Bewegte Meditation kann auch die christliche Kontemplation bereichern. Eine weitere Gemeinsamkeit und Brücke ist der Atem. Er führt den Übenden in allen drei Traditionen zum Einssein mit dem Dao, zum tiefen Erwachen und zur Erleuchtung. Himmel, Hölle und Fegefeuer

bekommen vor diesem Hintergrund eine neue Bedeutung. Jenseits und Diesseits fallen in die volle Präsenz und Gegenwart im Jetzt in Eins zusammen. So kann Christ sein sich im frei und offen sein erneuern und sich den Erfordernissen des Lebens in der Gegenwart stellen.

Hier der Link zum Bestellen:

<https://www.lotus-press.com/Wie-Christ-sein-sich-erneuern-kann/978-3-910660-29-8>

oder über Amazon auch als E-Book.

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>



Weitere Info zur Schweigenden Menschenkette:

Am 1.6.24 fand eine Stille Demonstration durch die Innenstadt von Osnabrück statt. Der Weg führte vom Neumarkt über die Große Straße, den Nikolaiort, zur Krahn- und Bierstraße, dann über den Marktplatz vorbei an der Marienkirche, Richtung Dom und vor dem Dom entlang zum Theater und wieder über die Große Straße zurück bis zum Neumarkt. Zweiunddreißig Menschen von der Kapelle der Stille, von zwei Sangha's in der Tradition von Thich Nhat Hanh, aus der Zen-Gruppe und Taiji-Schülern von Klemens Speer sowie Freunde des Forum – fis e.V. nahmen daran teil. Die stille Demo soll im nächsten Jahr wiederholt werden.

Weitere Infos und Fotos siehe Online-Artikel der NOZ:

<https://www.ost-west-spirit.de/wp-content/uploads/2024/07/NOZ-Artikel-Stille-Demonstration.pdf>

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 Lebensgrundsätzen zu?

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 abmelden:

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

„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 oder Kurzrezensionen sind herzlich willkommen.