

Newsletter: Forum – fis - Nr. 8 – Dez. 2024/Jan. 2025

1. Halbjahr 2025



Ich wünsche allen Leser*innen
eine gute Zeit über die Weihnachtsfeiertage und
einen frohen Start ins neue Jahr und für 2025
nur das Allerbeste!

„Genieße Deine Lebenszeit und setze Dich aktiv
ein für eine gesunde Erneuerung der Welt!“
Klemens



Was ist wirklich wichtig?

Wie kann die Menschheit aus ihrem Schlaf wirklich erwachen? **Der 14. Dalai Lama** weiß uns mit seinem Vermächtnis für die Menschheit den Weg: Er wird im nächsten Jahr 90 Jahre alt. Ein wunderbarer Film, den ich am Sonntag den 10.11.24 zusammen mit Kim im Cinema Arthouse in Osnabrück gesehen habe. Er hat den Titel **Die Weisheit des Glücks**. Der Dalai Lama spricht in seinem „tibetischen“ Englisch, für das er sich entschuldigt. Seine Worte werden in Deutsche Untertitel übersetzt. Er spricht sehr langsam, so dass, wer ihn nicht versteht, dennoch die Untertitel gut lesen kann. Seine Botschaft richtet sich an die ganze Menschheit. Und er spricht ganz aus seinen persönlichen Erfahrungen. Seine Flucht aus Tibet in jungen Jahren wird gezeigt. Er muss vor dem chinesischen Militär fliehen, weil sein Leben nicht mehr sicher ist. Im Norden Indiens heißt man den Migranten mit vielen weiteren Flüchtlingen willkommen. Er widmet sein Leben der Freiheit Tibets und ruft uns auf nicht aufzugeben. Von Nordindien aus verbreitet er seine Botschaft. Er ruft die Menschheit auf alle Feindschaft, allen Hass und allen Krieg aufzugeben und hinter sich zu lassen. Den Frauen sollten wir mehr Verantwortung für eine bessere Welt übertragen. Er zollt der wertfreien wissenschaftlichen Forschung hohe Anerkennung. Die Naturwissenschaft richtet sich jedoch nach außen. Meditation ganz wertfrei nach innen. Unsere innere Welt müssen wir klären und reinigen. Nur mit Meditation, die alle dunklen Gefühle, verbrennt, wegschmelzen lässt, hat die Menschheit eine Chance in Frieden zu überleben und zu leben! Der Film zeigt mit dramatischen Bildern unsere globale Krise. Er weckt jedoch mit wunderschönen Bildern über die menschliche Gemeinschaft über alle Grenzen und Hautfarben hinweg die Hoffnung auf eine friedliche Zukunft jedes einzelnen Menschen und der ganzen Menschheit. Wir können das schaffen, so die Botschaft des Dalai Lama, aber nur, wenn wir uns ändern!

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:

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

06.03.2025 - „Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch!“ Hölderlin

Ein Abriss der Idee ganzheitlicher, gesellschaftlicher und persönlicher Entwicklung.
Der Lösungsansätze für Gegenwart aufzeigt- Fragen und Diskussion

11.03.2025 - Filmmomente fürs Leben mit Pierre Stutz – Lagerhalle, OS

14.03.2025 - Offenes Forumstreffen – Lagerhalle, OS (Stille Demonstration)

**29.3. 2025 – Tages-Workshop mit Michael Habecker – Integrales Forum
Krieg und Frieden – Was können wir tun?**

**10.4. 2025 – Marian Brehmer. “Die Einheitserfahrung der Sufis im Spiegel
von christlicher Mystik und Vedanta – ein musikalischer Vortrag“**

29.04.2025 - Start Zen-Gruppe, im Taiji- und Zendo, OS – Klemens Speer

10.05.2025 – Zen-Übungstag im Taiji- und Zendo, OS – Klemens Speer



Weitere Termine sind für 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.

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 sehr empfehlenswerte Bücher:



Christian Brehmer: Die Evolution des Bewusstseins als Ausweg aus der Krise

„Die Lösung der Probleme liegt in mir. In diesem Buch erwartet Sie nichts weniger als das spannendste Abenteuer der Menschheit: die atemberaubende Reise der Evolution, vom Urknall zum Leben, vom Einzeller zum Menschen. Es ist eine Reise der Entfaltung des Bewusstseins, der graduellen Intensivierung des Lebens, naturwissenschaftlich belegt. Und diese Reise ist noch nicht beendet. Sie verweist auf den Menschen der Zukunft, der auf uns zurückblicken wird wie wir auf den Neandertaler. Er wird über ein erweitertes Bewusstsein verfügen, das ihn, über das rationale Denken hinaus, zu ganzheitlichen Erkenntnissen befähigt. Von hier aus kommt die Lösung meiner individuellen und unserer gesellschaftlichen Probleme. Aber es bleibt nicht bei der Theorie. Im Buch findet

der Leser praktische Anleitungen zur evolutionären Erweiterung des Bewusstseins und zur Neugestaltung des Lebens. Erfüllung ist unser Geburtsrecht! www.bewusstseinsevolution.de – **Sehr empfehlenswert!**

Via-Nova Verlag, 288 Seiten, Softcover 22,80 €



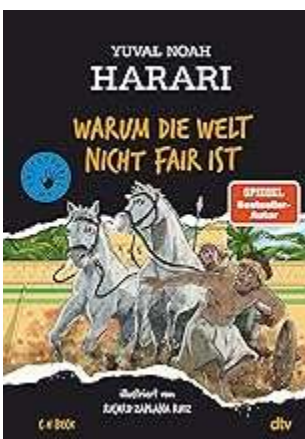
Christian Meyer: Durch das Tor des Fühlens zur inneren Freiheit

Wahres Loslassen heißt, sich nach und nach von allen Verstrickungen, Verhaltensmustern und Anhaftungen zu befreien. So ermöglicht es eine größtmögliche innere Freiheit, die zu leuchtender Lebendigkeit führt. Beides zusammen erlaubt es uns aufzuwachen.

Der bekannte spirituelle Lehrer und Psychotherapeut Christian Meyer zeigt, wie es uns gelingt, wahrhaftig loszulassen. In sieben aufeinander aufbauenden Schritten beschreibt er einen leicht nachvollziehbaren Weg hin zu immer größerer Freiheit und Lebendigkeit. Im Mittelpunkt stehen dabei das tiefe Erleben, Entdecken und Zulassen der eigenen Gefühle wie etwa Freude, Heiterkeit, Schmerz oder auch Angst. Unsere Gefühle dienen als Tor zu uns selbst; ihr vollständiges Erleben führt dazu, dass wir sie loslassen können – und uns auf wirklich tragendem Grund von

innerer Freiheit und Frieden im wahren Selbst wiederfinden. Ein Buch mit über 50 Übungen zu Körper, Gefühlen und Bewusstheit zur Selbstreflektion und Selbstwirksamkeit.

Ein Lese- Lebens- und Arbeitsbuch! Arkana Verlag, 352 Seiten Hardcover, 22,00 €.



Die Geschichte der Menschheit – Band 2 - von Bestsellerautor

Yuval Noah Harari – Ideal für Kinder und Erwachsene auch zum Vorlesen

Warum sind manche Leute reich und andere arm? Wie kam es, dass die Menschheit sich in Könige und Sklaven unterteilte, ein paar antike Nerds die Schrift erfanden und unsere Vorfahren den Göttern große Tempel bauten? Und was hat das alles damit zu tun, dass die Menschen sich vor zehntausend Jahren von Jägern und Sammlern zu Bauern entwickelten?

Landwirtschaftliche Revolution, die ersten Städte und das alte Ägypten: Erneut schildert Bestsellerautor Yuval Noah Harari inspirierend und mitreißend die abenteuerliche Geschichte der Menschheit. "Wie ein Geschichtenerzähler am Lagerfeuer spricht der Autor die Kinder direkt an und beschreibt in lebendigen Bildern die Entwicklungsstufen und den Alltag unserer Vorfahren."

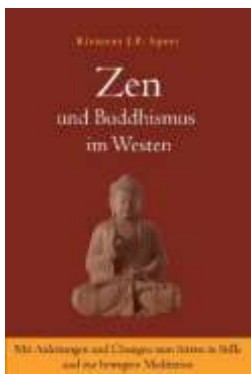
Agnes Sonntag, DER SPIEGEL: Sehr empfehlenswert! C.H. Beck Verlag, Grafik Nouvel, 20 €.

Drei Klassiker von Klemens Speer



„Taiji und Daoismus im Westen – Mit Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene.“ Sie tragen auf der körperlich-energetischen Ebene zum gesundheitlichen und geistigen Wohlbefinden bei. Das Buch enthält eine Einführung in den Daoismus, die Gleichgewichtslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und schlägt die Brücke von der daoistischen Naturlehrer zu einer westlich ökologischen Ökonomie. Die natürlich-geistige Kraft des chinesischen Daoismus kann so den westlichen Menschen stärken. Jeder kann jenseits von Wachstumswahn, sich mit Freude für die Neugestaltung seines Lebens, der eigenen Arbeitswelt und der Gesellschaft engagieren. Ein Buch mit vielen gezeichneten Figuren und Erläuterungen zu den Übungen wie **Vorbereitende Übungen**, Sequenzen wie **Himmel und Erde**, **die Harmonie** und zur **8er- und 13er-T'ai Chi-Form**, die nach rechts und nach links dargestellt sind.

Das Buch gibt es als E-Book über Amazon oder gedruckt: Hier das Buch bestellen, auch zum Verschenken:
<https://www.ost-west-spirit.de/klemens-j-p-speer/buchautor/>



„Zen und Buddhismus im Westen“ ist ein Buch „Mit Anleitungen und Übungen zum Sitzen in Stille und zur bewegten Meditation“.

Der traditionelle buddhistische Hintergrund für Zen (Dao Chan, Zuowang) wird dargestellt. 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 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 und zum Fest verschenken, auch weitere Bücher und Hefte von Klemens:
<https://www.ost-west-spirit.de/klemens-j-p-speer/buchautor/>
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 Werterhaltung 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 und zum Fest verschenken, auch weitere Bücher und Hefte von Klemens:
<https://www.ost-west-spirit.de/klemens-j-p-speer/buchautor/> 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>



Info zur Schweigenden Menschenkette der „Stillen Demo“:

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 sowie Freunde des Forum – fis e.V., nahmen daran teil.

Es ist geplant, die Stille Demonstration im Mai oder Juni 2025 zu wiederholen. Je mehr Menschen mitmachen umso besser! Sobald der Termin feststeht, wird er auf der Internetseite vom Forum – fis e.V. unter Termine zu finden sein.

Weitere Infos und Fotos siehe Online-Artikel 2024 der NOZ:

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



Offenes fis-Treffen in der Lagerhalle Osnabrück

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.

