

Newsletter: Forum – fis - Nr. 9 – Aug. bis Dez. 2025

2. Halbjahr 2025



Liebe Leser*innen,

Hier kommt der Newsletter für das zweite Halbjahr 2025.
Diesmal mitten in der Sommerzeit. Sommerzeit ist Ferienzeit.
Der nächste Termin startet Ende August.

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 arbeitende Bevölkerung macht nach Feierabend mehr frei als sonst. Sie genießt die ausklingende Wärme des Tages. Der Sommer lädt uns ein, zu langen Spaziergängen, zu Radtouren am Wochenende oder den Abend im Garten oder im Grünen 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: Die Medien präsentieren uns immer wieder die dunklen Seiten des Lebens, *Krieg, Hunger, Massenmigration, Zerstörung, Klima- und Umweltschäden, Verarmung, Hass in den sozialen Medien und die Gefahren der künstlichen Intelligenz (KI)*. Was ist richtig? Was ist falsch? Gefühlte Wahrheiten? Wissenschaftliche Wahrheiten? Was ist mein persönlicher Kompass? Wie soll das weitergehen? Was steht für mich an?

Aber die hellen Seiten wachsen auch: Durch das Üben von Zen, Kontemplation, Taijiquan und Qigong können wir uns selbst immer bewusster fühlen und erleben, uns selbst und die Welt immer klarer sehen. Wenn wir uns als Teil des großen Ganzen sehen, kann es uns immer besser gelingen, sich kraftvoll mit dem Strom des Lebens synchronistisch und sinnvoll zu verbinden. So lässt sich das Leben mit Freude und Liebe authentisch leben und dabei gleichzeitig die gesunde und lebendige Welt stärken.

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:



Ab Mitte September (siehe unten) starten zwei neue wöchentliche [online TaijiZenDao Gruppen mit Klemens](#): „Ich möchte alle Übenden der bewegten und sitzenden Meditation ansprechen, die Ihr Üben auf das *<Einssein mit dem Dao>*

ausrichten. Dazu gibt es unter meiner Leitung Begleitung und Training, um sich für das Einssein zu öffnen oder es ggf. zu vertiefen und zu realisieren.“

Weiter Infos siehe www.ost-west-sprit.de/Online

Siehe auch die Texte am Ende der Online-Seite.

28.08.2025 – Online-Vortrag zur TaijiZenDao-Gruppe, um 18.30 Uhr, von Klemens

02.09.2025 – Online-Vortrag zur TaijiZenDao-Gruppe, um 11.00 Uhr, von Klemens

**04.09.2025 – Kurzvortrag zum Erwachen mit Mondo und Satsang
- Offenes Forums-Treffen, Lagerhalle OS, 19.00 Uhr**



Offenes fis-Treffen in der Lagerhalle Osnabrück

09.09.2025 - Filmmomente fürs Leben mit Pierre Stutz – Lagerhalle, OS, 19.00 Uhr

16.09. – 02.12.2025 – Online-Gruppe TaijiZenDao, Dienstag 11.00 Uhr - mit Klemens

16.09. – 02.12.2025 - Start Zen-Gruppe, im Zen- Taiji-Do, OS – mit Klemens

18.09. – 04.12.2025 - Online-Gruppe TaijiZenDao, Donnerstag 18.30 Uhr - mit Klemens

15.11.2025 – Zen-Übungstag im Zen- und Taiji-Do, OS – mit Klemens

18.11.2025 - Filmmomente fürs Leben mit Pierre Stutz – Lagerhalle, OS, 19.00 Uhr



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::



Gesund durch Meditation – Das große Buch der Selbstheilung von Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn ist ein in den USA lebender Prof. für Molekularbiologie. Er hat MBSR (mindfulness based stress reduction) entwickelt, das auch als Achtsamkeits-Training bekannt ist. Es wird in vielen psychosomatischen Kliniken, sozialen Einrichtungen und im therapeutischen Kontext u.a. zur Schmerz- und Stressreduktion eingesetzt. Es ist inzwischen weltweit bekannt geworden, da wissenschaftlich erforscht wurde, dass es bei vielen weiteren gesundheitlichen und alltäglichen Einschränkungen und Beschwerden hilfreich angewendet werden kann. In einer Grundausbildung von acht Wochen kann das Programm erlernt und dann weiterhin eigenständig geübt und vertieft werden. Es besteht aus Yoga-, Atem- und Meditationsübungen. So kann es immer besser gelingen, mit den Herausforderungen des Alltags entspannter umzugehen. Der Grad der Achtsamkeit im Leben wird dadurch deutlich erhöht.

Knauer Verlag – MenSana, bereits 1990 erstmals erschienen, 350 Seiten, Softcover



ERLEUCHTUNG KANN JEDER – Eine klare Anleitung für deine Transformation von Christian Meyer

Christian Meyer, Psychologe, Therapeut und spiritueller Lehrer vereint in seinem Buch Psychologie und Spiritualität zu einem integralen Weg des Aufwachens. Seine langjährigen Erfahrungen in der Begleitung von meditativen Gruppen hat er in diesem Buch zusammengefasst. Er vereint geistige, emotionale und körperliche Schritte, die jeder Mensch auf seinem Weg zur Erleuchtung gehen kann. Dabei verbindet er die Arbeit mit vier Dimensionen der Persönlichkeit, um Glück und Frieden schon in diesem Leben zu finden. Eine Ermutigung für alle, die auf ihren traditionellen Übungswegen zur Erleuchtung, das Gefühl haben auf der Stelle zu treten oder nicht so recht voran kommen.

Gräfer und Unzer Verlag, 2. Auflage 2023, 303 Seiten, Hardcover, 24,00 €, ISBN 978-3-8338-8737-6



Wie aus Feinden Freunde werden - von Bestsellerautor Yuval Noah Harari



– Ideal für Kinder und Erwachsene, auch zum Vorlesen

Was geschah, als Menschen aus fremden Gesellschaften aufeinandertrafen – haben sie stets gekämpft oder fanden sie Wege, friedlich miteinander umzugehen? Wie ist es ihnen gelungen, sich auf gemeinsame Werte, Ideale und Regeln zu einigen? Bestsellerautor Yuval Noah Harari widmet sich in seinem neuen Buch brandaktuellen Fragen, auf die auch junge Menschen eine Antwort suchen: warum es so viele Kriege gibt und wie es fremden Menschen gelingen kann, friedlich zusammenzuleben. Dabei spannt er einen Bogen vom alten Rom bis ins Mittelalter, von Karthago bis in die Mongolei und erzählt lebendig und zielgruppennah vom Zusammenleben von Menschen verschiedener Herkunft, von Kriegen und dem Aufeinandertreffen verschiedener Religionen. Illustriert von Ricard Zaplana Ruiz.

Sehr empfehlenswert: Spiegel Bestseller, C.H. Beck Verlag, dtv, 236 Seiten, 20 €.

Drei klassische Text-Foto-Hefte von Klemens Speer und Kim Lühmann



„Taij-Dao – Erwachen im Eins sein mit dem Dao - Sitzen in Stille, in östlichen und westlichen Übungswegen

– von Klemens J.P. Speer und Kim Susann Lühmann

Ein Überblick über Meditation im Daoismus, im Hinduismus, im Buddhismus, im Christentum, im islamischen Sufismus und in der Integralen Mystik. Mit einer allgemeinen Übungsanleitung zum Stillen Sitzen: zum ruhigen und stillen Atem, zum Üben mit und ohne Fokus, zu Erfahrungen und zur

Begleitung der Übungspraxis und zum Sinn und zum Ziel der Übungen. Stimmungsvolle Fotos aus von Kim Lühmann ergänzen die kurzen Texte und lockern sie auf.

Hier der Link zum Bestellen:

<https://www.lotus-press.com/autoren/klemens-speer/177/taiji-dao-erwachen-im-eins-sein-mit-dem-dao>

oder über Amazon auch als E-Book.



T'ai Chi-Weisheit – von Klemens J.P. Speer und Kim Susann Lühmann.

T'ai Chi Ch'uan, Qigong und Zuowang (Sitzen in Vergessenheit) sind daoistische Übungswege zum „Einssein mit dem Dao“. Das Heft enthält zwölf kurze bebilderte Weisheitstexte. Sie sind alten Texten des Daoisten Chang Pu-tuan und Ch'i-chen chuan nachempfunden und in eine westliche Sprache für Praktizierende übertragen worden. Sie eignen sich sehr gut zur Einstimmung auf die tägliche Übungspraxis. Stimmungsvolle Fotos aus den

Wudang Bergen und zum T'ai Chi Ch'uan von Kim Lühmann begleiten die Texte.

Hier der Link zum Bestellen:

<https://www.lotus-press.com/autoren/klemens-speer/170/t-ai-chi-weisheit>

oder über Amazon auch als E-Book.



„T'ai Chi-Prinzipien – von Klemens J.P. Speer und Kim Susann Lühmann

Die Vielzahl der klassischen und modernen T'ai Chi-Prinzipien, die in der T'ai Chi-Literatur zu finden sind, werden hier auf fünf zentrale Prinzipien reduziert: Sinken, Aufrichten, Zentrieren, Fließen und Loslassen. So lassen sie sich leicht verinnerlichen. Diese fünf Prinzipien werden wiederum in fünf Aspekte aufgefächert: Erst eine kurze Beschreibung zum Teil in Stichworten, hierzu Zitate aus den klassischen Schriften, Zuordnung von Bildern und

Symbolen. Es folgen Leitgedanken, die Übertragung der Prinzipien auf den Alltag und die Verbindung zu den Wandlungsphasen der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM). So ergeben sich fünf mal fünf gleich fünfundzwanzig Aspekte der fünf Prinzipien. Stimmungsvolle Fotos von Kim Lühmann unterstreichen den dichten Text und lockern ihn auf

Hier der Link zum Bestellen:

<https://www.lotus-press.com/autoren/klemens-speer/176/t-ai-chi-prinzipien>

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>

Stille Demonstration, am 13.09.2025 um 12.00 Uhr

Am 13.09.2025 um 12.00 Uhr findet zum zweiten Mal eine Stille Demo durch die Innenstadt von Osnabrück statt. Die Anmeldung der Demo läuft über das Forum – fis e.V. Das Orga-Team sind Maria, Monika, Peer und Klemens. Der Weg führt vom Neumarkt über die Große Straße, den Nikolaiort, zur Krahn- und Bierstraße, Richtung Dom und vor dem Dom entlang zurück zum Theater und wieder über die Große Straße zurück bis zum Neumarkt. Wir gehen von etwa 50 Teilnehmenden aus, die in einer langen Kette schweigend und langsam – mit Plakaten vorn und hinten - durch die Innenstadt gehen. Ansprechen möchten wir Teilnehmende aus Meditations-, Achtsamkeits- und Umweltgruppen und Menschen, die sich vorstellen können dabei zu sein, siehe unser Flyer: <https://www.fis21.de/wp-content/uploads/2025/07/Flyer-2-scaled.jpg>

Weitere Infos und Fotos siehe Online-Artikel zur ersten stillen Demo in OS am 1.6.24 von 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

„Denn sie verändert sich ständig, ob wir es wollen oder nicht.“

Klemens



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.