

Newsletter: Forum – fis, Nr. 10, Januar bis Juni 2026

1. Halbjahr 2026



Ich wünsche allen Leser*innen
eine gute Zeit über die Weihnachtsfeiertage und
einen frohen Start ins Neue Jahr
und für 2026 viel Glück und viel Segen.

„Spüre Deine Verbundenheit und präsent
Gegenwart und schöpfe aus ihr viel Inspiration
für Dein Leben!“ Klemens



Was ist wirklich wichtig?

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?

Wie kann ich die Welt verstehen? Wir leben in zwei Welten: In der relativen Welt der horizontal verlaufenden Uhrzeit, der Welt der Dualismus und der Polaritäten, unserem Alltag und in der absoluten Welt, der senkrechten präsenten harmonischen Gegenwart, dem Hier und Jetzt. Diese beiden Zeiten treffen sich in der Mitte des gleichschenkligen Kreuzes. Wenn mein Leben eine klare Ausrichtung auf das Erwachen hat, auf das Einssein mit dem Dao, (auf Erleuchtung, Satori, Samadhi, auf das Aufwachen) und ich mich mit der hintergründigen Welt der präsenten Gegenwart verbinde, dann habe ich immer wieder die Aufgabe mich zu fragen: Was ist jetzt dran? Ohne darüber nachzudenken, sondern diese Frage durch die stille Inspiration und Intuition, den Herz-Geist, in der Gegenwart stimmig beantworten zu lassen, eingebunden in den Sinn des großen Ganzen. Das meint Lao-tse mit: „Durch Nicht-tun bleibt nichts ungetan.“ Der Weg durchs Leben bahnt sich indem ich den Weg gehe und Schritt für Schritt der Frage folge: Was ist jetzt dran? Die Vergangenheit können wir nicht ändern. Die Zukunft ist ungewiss. Nur in der Gegenwart kann ich Schritt für Schritt mein Bestes geben. Auf der horizontalen Ebene des Lebens ist praktisches, pragmatisches Denken und Handeln, hilfreich, nützlich und auch sinnvoll.

So können die hellen Seiten des Lebens wachsen: Durch die immer erneute Verbindung mit der hintergründigen Welt, indem wir Meditation, Zen, Kontemplation, Taijiquan, Qigong, Yoga oder andere

meditative Praktiken üben. Uns von überflüssigen Gedanken, die zu nichts führen, befreien und die Gefühle und Glaubenssätze die uns an alte Muster binden, wegschmelzen lassen und auflösen. Dann erfahren wir uns als Teil des großen Ganzen und können uns kraftvoll mit dem Strom des Lebens synchronistisch und sinnvoll mit anderen Menschen verbinden. So lässt sich das Leben mit Freude und Liebe authentisch leben und wir können 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>



Ab Ende Januar (siehe unten) gibt es die Möglichkeit in zwei wöchentliche Online TaijiZenDao Gruppen einzusteigen:

„Ich spreche damit alle Übenden und Unterrichtenden der bewegten und sitzenden Meditation an, die Ihr Üben auf das *<Einssein mit dem Dao>* ausrichten möchten. Dazu gibt es unter meiner Leitung Begleitung und Training, um sich für das Einssein zu öffnen bzw. es zu vertiefen und im Alltag zu realisieren.“

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

Siehe auch die Texte am Ende der Online-Seite.

Hinweise zu Terminen:

06.01.2026 – Online-Vortrag: Einssein mit dem Dao und das Ego – mit Klemens,
Di. 11.00 Uhr

08.01.2026 – Online-Vortrag: Einssein mit dem Dao und das Ego – mit Klemens
Di. 18.30 Uhr

16.01.2026 – Zen-Kurzvortrag mit Mondo, Satsang mit Klemens
Fr. 19.00 Uhr

20.01.2026 – Zen-Gruppe – Sitzen in Stille im Stil des Zen
Di. 19.00 Uhr

28.02.2026 - Zen-Übungstag – Sitzen in Stille im Stil des Zen



Offenes fis-Treffen in der Lagerhalle Osnabrück

06.03.2026 - Offenes Themen-Treffen des Forum – fis e.V.

Fr. 19.00 Uhr

10.04.2026 - Kurzvortrag mit Mondo bzw. Satsang mit Klemens

Fr. 19.00 Uhr

14.04.2026 - Online-Vortrag: Einssein mit dem Dao und Gefahren der Meditation – mit Klemens, Di. 11.00 Uhr

16.04.2026 - Online-Vortrag: Einssein mit dem Dao und Gefahren der Meditation – mit Klemens, Do. 18.30 Uhr

21.04.2026 - Zen-Gruppe – Sitzen in Stille im Stil des Zen

Di. 19.00 Uhr



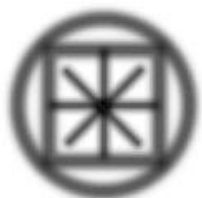
7.-15.10.2026 - ISTANBUL Eine musikalisch-spirituelle Reise an den Bosphorus – mit Marian

17.-25.10.2026 - KONYA Auf Rumis Spuren ins spirituelle Herz Anatoliens – mit Brehmer

Weitere Termine sind für 2026 in Vorbereitung, siehe Internetseite.

Hier findest Du auch weitere Details zu obenstehenden 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:

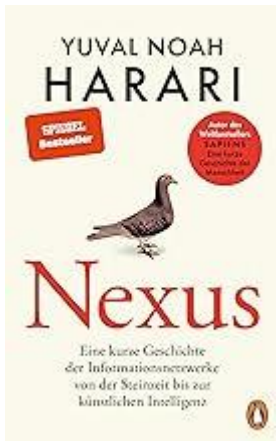


ERLEUCHTUNG KANN JEDER – Eine klare Anleitung für deine Transformation von Christian Meyer

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 vorankommen.

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



Nexus – Eine kurze Geschichte des Informationsnetzwerke von der Steinzeit bis zur künstlichen Intelligenz – Von Yuval Noah Harari – Spiegel Bestseller.

In den letzten 100 000 Jahren hat die Menschheit enorme Macht erlangt. Doch trotz all unserer Entdeckungen, Erfindungen und Eroberungen befinden wir uns heute in einer existenziellen Krise. Die Welt steht am Rande des ökologischen Zusammenbruchs. Zuhäuf werden Falschinformationen verbreitet. Und wir stürzen uns kopfüber in das Zeitalter der künstlichen Intelligenz – ein neues Informationsnetzwerk, das uns auszulöschen droht. Wenn wir so klug sind, warum sind wir dann so selbstzerstörerisch. »Nexus« zeigt, wie der Informationsfluss uns und unsere Welt geformt hat. Yuval Noah Harari nimmt uns mit von der Steinzeit und biblischen Zeiten über die frühneuzeitlichen Hexenverfolgungen, den

Stalinismus und den Nationalsozialismus bis zum Wiederaufleben des Populismus in der heutigen Zeit. Dabei lenkt er unseren Blick auf die komplexe Beziehung zwischen Information und Wahrheit, Bürokratie und Mythologie, Weisheit und Macht. Er erkundet, wie verschiedene Gesellschaften und politische Systeme Informationen genutzt haben, um ihre Ziele zu erreichen – zum Guten wie zum Schlechten. Und er befasst sich mit den drängenden Entscheidungen, vor denen wir heute stehen, da nicht-menschliche Intelligenz unsere Existenz bedroht. Informationen sind nicht der Rohstoff, aus dem die Wahrheit ist, aber auch nicht einfach nur eine Waffe. »Nexus« erkundet den hoffnungsvollen Mittelweg zwischen diesen Extremen und zeigt, wie sich unser gemeinsames Menschsein wiederentdecken lässt.

Penguin Random House 3. Auflage 2024, 655 Seiten, Hardcover, 29,00 €, ISBN 978-3-328-60375-7.



Warum die Welt nicht fair ist - von Bestsellerautor Yuval Noah Harari

– Ideal für Kinder und Erwachsene, auch zum Vorlesen. Sehr empfehlenswert:

Die Geschichte der Menschheit – Band 2 der Reihe von Bestsellerautor Yuval Noah Harari

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."

Spiegel Bestseller, C.H. Beck Verlag, dtv, 208 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

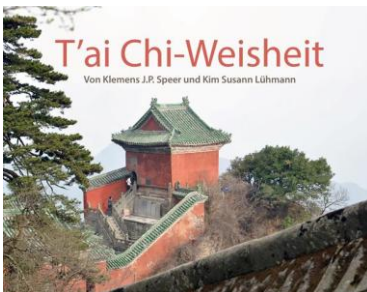
Ein Überblick über Meditation im Daoismus, im Hinduismus, im Buddhismus, im Christentum, im islamischen Sufismus und in der Integralen Mystik. Mit einer allgemeinen Übungsanleitung zum Stillen Sitzen: zum ruhigen und stillen Atem, zum Üben mit und ohne Fokus, zu Erfahrungen und zur

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.

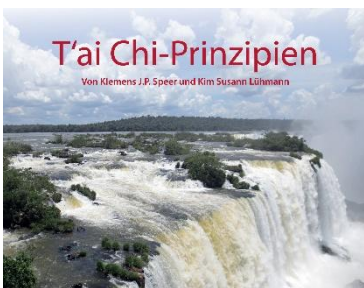
T'ai Chi Ch'uan, Qigong und Zuowang (Sitzen in Vergessenheit) sind daoistische Übungswege zum „Einssein mit dem Dao“. Das Heft enthält zwölf kurze bebilderte Weisheitstexte. Sie sind alten Texten des Daoisten Chang Pu-tuan und Ch'i-chen chuan nachempfunden und in eine westliche Sprache für Praktizierende 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

Achtung Neuauflage: Die T'ai Chi-Prinzipien wurden überarbeitet. Die Texte unter Kurzbeschreibung und Übertragung auf den Alltag wurden ganz neu formuliert, damit das Üben besser und leichter auf das „Einssein mit dem Dao“ ausgerichtet werden kann.

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, an einem Samstag im Juni 2026, um 12.00 Uhr

Für 2026 ist im Juni die dritte Stille Demonstration durch die Innenstadt in OS geplant. Der genaue Termin steht leider noch nicht fest. Wenn Du Interesse hast dabei zu sein, kannst Du Dich per Mail bei Klemens anmelden: klemens-j-p-speer@gmx.de und bekommst dann rechtzeitig den Termin mitgeteilt und weitere Infos dazu. 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 von 30 Teilnehmenden aus, die in einer langen Kette schweigend und langsam – mit Plakaten vorn und hinten vor dem Rumpf - durch die Innenstadt gehen. Ansprechen möchten wir Teilnehmende aus Meditations-, Achtsamkeits- und Umweltgruppen und Menschen, die sich vorstellen können dabei zu sein, siehe unseren Flyer:

<https://www.fis21.de/wp-content/uploads/2025/07/Flyer-2-scaled.jpg>

Weitere Infos und Fotos siehe Online-Artikel zur 1. 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>

Hier folgen einige Foto zur 2. stillen Demo am 13.09.2025:



Weitere Infos:

Links zu zwei neuen Video-Vorträgen zur sitzenden und bewegten Meditation von Klemens:

<https://youtu.be/A0GvQzFXqcA>

<https://youtu.be/9tdqhO7nsHA>

Und ein Link zu weiteren Vorträgen zum Zen-Dao, Taiji-Dao, NTE (Nahtoderfahrung), Taiji- und Qigong-Übungen und Buchvorstellungen:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLhCg7iW6niCs9TXpT_PEqguUsgPLvqUV0

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

„Die Welt 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.

