

## Mai

### Kontemplationstag nach Meister Eckhart

**Kursleitung:** Roland Luzi, spiritueller Begleiter, dipl. Erwachsenenbildner HF/ Kontemplationslehrer

Meister Eckhart gehört zu den herausragenden Gestalten der mittelalterlichen Mystik und wirkt mit seinem umfangreichen Werk bis in unsere Zeit hinein. Wir lernen kurz seine Lebensgeschichte und seinen mystischen Ansatz kennen. Kurze Gedanken von Meister Eckhart werden das Sitzen in der Stille einleiten. Weitere Elemente des Kurstages sind:

Gehmeditation, meditatives Singen und Leibesübungen. In der Mittagspause haben Sie die Gelegenheit in der wunderschönen Umgebung von Mariastein zu spazieren. In der angenehmen und ruhigen Atmosphäre bietet dieser Tag Zeit zur Ruhe und Entspannung.

**Samstag, 10. Mai 2014, 09:30 bis 17.00 Uhr**

Ort Benediktinerkloster 4115 Mariastein (Tram 10 Flüh (auch ab Basel Bhf. SBB), umsteigen in Bus 69 nach Mariastein

Suppen z'Mittag mit Getränken und Früchten im Gästerefektorium möglich für Fr. 11.--

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Meditationskissen (Hocker vorhanden)

**Kurskosten:** Fr. 110.-

**E-Mail:** [anmeldung@arsvitae.eu](mailto:anmeldung@arsvitae.eu)

**Info Ars Vitae:** [www.arsvitae.eu](http://www.arsvitae.eu)

**oder an:**

Verein ars Vitae,  
Postfach 1013  
CH-4001 Basel

DER MENSCH SOLL SICH NICHT MIT EINEM GEDACHTEN  
GOTT ZUFRIEDEN GEBEN – DENN WENN DER GEDANKE  
VERGEHT, SO VERGEHT AUCH DIESER GOTT

NACH MEISTER ECKHART



## Programm 2014

Erste Hälfte

Präsenzübungen

Präsenz-Sein-Leben  
Präsent leben Präsent

Eine offene Gruppe trifft sich  
jeden ersten Montag im Monat neu am Abend  
von 18.45 bis 20.00 Uhr  
(neues Angebot von ars vitae)

**Daten:** 6. Januar, 3. Februar, 17. März (wegen  
Fasnachtsferien zwei Wochen später), 7. April, 5. Mai,  
2. Juni 2014

**Ort:** „Raum der Stille“ im Bildungszentrum 21, 4055 Basel

Unkostenbeitrag: Fr. 10.-

**Kursleitung:** Roland Luzi, Info Tel. +41 (0)61 731 33 69

**E-Mail:** [anmeldung@arsvitae.eu](mailto:anmeldung@arsvitae.eu)

Die Präsenz ist „Lehrmeisterin“ an diesen offenen Abenden. Nach einer Runde „Sitzen in der Stille und Gehmeditation“ wollen wir in einem weiteren Schritt individuell und in der Gruppe eine Präsenzübung erleben und lernen, in jedem Moment bewusst und achtsam zu sein. Schliesslich soll das Erlernte und Eingebühte in einer Austauschrunde auf die konkrete berufliche wie auch private Situation gespiegelt werden.

ars vitae  
Postfach  
CH-4001 Basel

Tel. +41 (0)61 731 33 69  
E-mail: [anmeldung@arsvitae.eu](mailto:anmeldung@arsvitae.eu)  
Internet: [www.arsvitae.eu](http://www.arsvitae.eu)

„Im Zustand innerer Verbundenheit bist du wesentlich aufmerksamer, wacher, als wenn du mit deinem Verstand identifiziert bist. Du bist völlig gegenwärtig“.

**Eckhart Tolle**

Im Buch „Pfad des friedvollen Kämpfers“ wird Präsenz folgendermassen beschrieben: „Wo bist du? Hier! Wie spät ist es? Jetzt! Wer bist du? Dieser Augenblick!“ Drei unterschiedliche Scheinwerfer, die alle auf den Begriff Präsenz leuchten.

„Alles Reden muss durch Schweigen ausbalanciert werden. Alles Wissen muss durch Nichtwissen relativiert werden. Ohne diesen Ausgleich wird Religion unweigerlich arrogant, ausgrenzend und sogar gewalttätig. Alles Licht muss austariert werden durch Finsternis und jeder Erfolg durch Leiden. Der Heilige Johannes von Kreuz nannte dies die leuchtende Dunkelheit.“

**Aus dem Buch: Pure Präsenz von Richard Rohr**



#### **Eine offene Kontemplationsgruppe:**

Wir üben uns in Achtsamkeit für das, was im Moment geschieht. Im Schweigen, Körperspüren, Sitzen in der Stille, im intensiven Erfahren des Atems und im Klingen.

“Was immer ich denke und tue, was immer mir begegnen mag: Mein Geist möge verharren im Zustand der Wachsamkeit“  
**Gerda Ital 1985.**

Ich glaube, dass die Praxis der Liebe das menschliche Tun ist, das den Menschen ganz zum Menschen macht und ihm zur Freude am Leben gegeben ist. Für diese Praxis der Liebe gilt aber - wie für die Vernunftfähigkeit: Sie ist sinnlos, wenn sie nur halbherzig vollzogen wird.  
**Erich Fromm**

Im Sitzen geht der Übende systematisch den Weg der Loslösung aus dem, was gewöhnlich das Leben garantiert.

**Hugo M. Enomiya-Lassalle**

**Neu:**

**Jeden dritten Freitag im Monat**

von 19:15 bis 21:00 Uhr

zum „Sitzen in der Stille, Gehmeditation, Tönen, Wortimpuls“

Daten im 2014:

17. Januar, 21. Februar, 21. März, 25. April (eine Woche später wegen Karfreitag), 16. Mai, 20. Juni.

**Ort:**

„Stiller Raum“, 1. Stock, Kulturzentrum Warteck,  
Burgweg 7  
4058 Basel

**Leitung und Anmeldung:**

Roland Luzi, Info Tel. +41 (0)61 731 33 69

**E-mail:** [anmeldung@arsvitae.eu](mailto:anmeldung@arsvitae.eu)

## Februar

### Vorgezogene General- versammlung (GV)

**ars vitae:**

am Mittwoch, 5. Februar 2014, 19.00 Uhr

in der Buchhandlung Vetter

Spalenvorstadt 3

4051 Basel

mit anschliessendem Apéro. Vor und nach der GV besteht die Möglichkeit sich in der Buchhandlung umzusehen. Die detaillierte Einladung wird den Mitgliedern rechtzeitig zugestellt. Auch Nicht-Mitglieder sind als Gäste willkommen.

#### **Spirituelle Begleitung:**

Wer sich für die Praxis der Kontemplation entschieden hat, kann sich auf seinem spirituellen Weg begleiten lassen. Auf dem Hintergrund der Mystik kann es inhaltlich um alles gehen, was Sie beschäftigt. Die Gesprächsmöglichkeit dient der Intensivierung des individuellen Prozesses.

Nach Absprache kann vor oder nach den Kontemplationsgruppen-Terminen ein verbindlicher Rahmen sowie bei mehreren Gesprächen ein Honorar abgemacht werden.

#### **Anfragen und Anmeldung:**

Roland Luzi, Info Tel. +41 (0)61 731 33 69

**E-mail:** [anmeldung@arsvitae.eu](mailto:anmeldung@arsvitae.eu)

## April

### Vortragsabend mit Prof. Dr. Markolf Niemz

#### Sinn - Ein Physiker verknüpft Erkenntnis mit Liebe

Wir alle sind auf der Suche nach dem Sinn im Leben, doch was ist das eigentlich - Sinn? Prof. Markolf Niemz, Physiker und Bestsellerautor nimmt uns mit auf eine abenteuerliche Gratwanderung zwischen Wissenschaft, Spiritualität und Religion. Wer oder was ist Ich? Was war vor dem Urknall? Glauben Physiker noch an Gott? Scharfsinnig kombiniert Niemz, was Physiker heute wissen und Sterbende häufig berichten. Seine klare Sprache und leicht verständlichen Illustrationen lassen ein Weltbild entstehen, das uns Sinn hautnah erleben lässt.

#### **Willigis Jäger zum Buch:**

„Sinn - Ein Physiker verknüpft Erkenntnis mit Liebe“  
„Ein begnadeter Mystiker lässt uns an seiner Erleuchtung teilhaben“.

**Freitag, 11. April 2014, 19.00 Uhr**

im Bildungszentrum 21

Missionsstr. 21

4003 Basel

DEN GOTT, DEN ES GIBT, GIBT ES NICHT

DIETRICH BONHOEFFER

## November

Vortragsabend mit Fernand Braun  
zum Thema

„Rückkehr ins eigene Herz“

Ich habe die ganze Welt auf der Suche nach Gott durchwandert und ihn nirgendwo gefunden. Als ich wieder nach Hause kam, sah ich ihn an der Türe meines Herzens stehen. Und er sprach: „Hier warte ich auf dich seit Ewigkeiten“. Da bin ich mit ihm ins Haus gegangen“.

Dieser Text von Rumi nimmt die Leitlinie des Vortrages von Fernand Braun auf. Er ist Kontemplationslehrer- und Verantwortlicher der Kontemplationslinie Willigis Jäger „Wolke des Nichtwissens“. Er hat ein Diplom in kath. Theologie und hat in der Begleitung und Betreuung von geistig behinderten Menschen gearbeitet.

**Sonntag, 23. November 2014, 18:00h**

**Ort:**  
Bildungszentrum 21  
Missionstr. 21  
4003 Basel

**Eintritt:**  
Fr. 20.- / Vereinsmitglieder ars vitae Fr. 15.-

**E-Mail:** [anmeldung@arsvitae.eu](mailto:anmeldung@arsvitae.eu)  
**Info Ars Vitae:** [www.arsvitae.eu](http://www.arsvitae.eu)

**oder an:**  
Verein ars Vitae,  
Postfach 1013  
CH-4001 Basel

DER MENSCH SOLL SICH NICHT MIT EINEM GEDÄCHTEN  
GOTT ZUFRIEDEN GEBEN – DENN WENN DER GEDANKE  
VERGEHT, SO VERGEHT AUCH DIESER GOTT

NACH MEISTER ECKHART

## Dezember

Stille Tage zwischen den Jahren  
Kontemplation und Qigong im Kloster  
Mariastein

Die Weihnachtszeit der zwölf heiligen Nächte und Tage vom 25. Dezember bis zum Dreikönig, dem 6. Januar, birgt Geheimnisse, die in der stillen Einkehr erfahren und gefunden werden können. Wir werden die Übung der Meditation mit der Stille wie auch das Qigong praktizieren. Die Bewegungsübungen des Qigong stärken und nähern unsere Lebenskraft und seelisch-geistigen Kräfte.

**Datum und Zeit:**

**Sonntag, 28. Dezember 2014, 16.00 Uhr bis**  
**Dienstag, 30. Dezember 2014, 17.00 Uhr**

**Ort:**

Benediktinerkloster  
4114 Mariastein  
Tram 10 Flüh (auch ab Basel Bhf. SBB), umsteigen in Bus 69 nach Mariastein  
Suppen z'Mittag mit Getränken und Früchten Fr. 11.--  
Abendessen Fr. 18.-- im Gästerefektorium möglich  
Übernachtung im Kloster möglich. Anmeldung Tel. 061 735 11 11

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Meditationskissen (Hocker vorhanden)  
Kurskosten: Fr. 250.-

**Übungsleiterin:**

Kathrin Luzi, Dipl. Pflegefachfrau, Qigong Yangsheng

**E-mail:** [anmeldung@arsvitae.eu](mailto:anmeldung@arsvitae.eu)



## Programm 2014

Zweite Hälfte

Präsenzübungen

Präsenz-Sein-Leben  
Präsent leben Präsent

Eine offene Gruppe trifft sich  
jeden ersten Montag im Monat neu am Abend  
von 18.45 bis 20.00 Uhr

**Daten:**

1. September, 6. Oktober, 3. November, 1. Dezember  
Ort: „Raum der Stille“ im Bildungszentrum 21, 4055 Basel

Unkostenbeitrag: Fr. 10.-

**Kursleitung:** Roland Luzi, Info Tel. +41 (0)61 731 33 69  
Nicole Zehnder-Dietler

**E-Mail:** [anmeldung@arsvitae.eu](mailto:anmeldung@arsvitae.eu)

Die Präsenz ist „Lehrmeisterin“ an diesen offenen Abenden. Nach einer Runde „Sitzen in der Stille und Gehmeditation“ wollen wir in einem weiteren Schritt eine Präsenzübung, Klangerfahrung erleben und lernen, in jedem Moment bewusst und achtsam zu sein. Schliesslich soll das Erlernte und Eingübte in einer Austauschrunde auf die konkrete berufliche wie auch private Situation gespiegelt werden.

ars vitae  
Postfach  
CH-4001 Basel

Tel. +41 (0)61 731 33 69  
E-mail: [anmeldung@arsvitae.eu](mailto:anmeldung@arsvitae.eu)  
Internet: [www.arsvitae.eu](http://www.arsvitae.eu)

„Im Zustand innerer Verbundenheit bist du wesentlich aufmerksamer, wacher, als wenn du mit deinem Verstand identifiziert bist. Du bist völlig gegenwärtig“.

**Eckhart Tolle**

Im Buch „Pfad des friedvollen Kämpfers“ wird Präsenz folgendermassen beschrieben: „Wo bist du? Hier! Wie spät ist es? Jetzt! Wer bist du? Dieser Augenblick!“ Drei unterschiedliche Scheinwerfer, die alle auf den Begriff Präsenz leuchten.

„Alles Reden muss durch Schweigen ausbalanciert werden. Alles Wissen muss durch Nichtwissen relativiert werden. Ohne diesen Ausgleich wird Religion unweigerlich arrogant, ausgrenzend und sogar gewalttätig. Alles Licht muss austariert werden durch Finsternis und jeder Erfolg durch Leiden. Der Heilige Johannes von Kreuz nannte dies die leuchtende Dunkelheit.“

**Aus dem Buch: Pure Präsenz von Richard Rohr**



**Eine offene Kontemplationsgruppe:**

Wir üben uns in Achtsamkeit für das, was im Moment geschieht. Im Schweigen, Körperspüren, Sitzen in der Stille, im intensiven Erfahren des Atems und im Klingens.

“Was immer ich denke und tue, was immer mir begegnen mag: Mein Geist möge verharren im Zustand der Wachsamkeit“  
**Gerda Itäl 1985.**

Ich glaube, dass die Praxis der Liebe das menschliche Tun ist, das den Menschen ganz zum Menschen macht und ihm zur Freude am Leben gegeben ist. Für diese Praxis der Liebe gilt aber - wie für die Vernunftfähigkeit: Sie ist sinnlos, wenn sie nur halbherzig vollzogen wird.  
**Erich Fromm**

Im Sitzen geht der Übende systematisch den Weg der Loslösung aus dem, was gewöhnlich das Leben garantiert:

**Hugo M. Enomiya-Lassalle**

**Jeden dritten Freitag im Monat**

von 19:15 bis 21:00 Uhr

zum „Sitzen in der Stille, Gehmeditation, Tönen, Wortimpuls“

Daten im 2014:

15. August, 19. September, 17. Oktober, 21. November

19. Dezember.

**Ort:**

„Stiller Raum“, 1. Stock, Kulturzentrum Warteck,

Burgweg 7

4058 Basel

**Leitung und Anmeldung:**

Roland Luzi, Info Tel. +41 (0)61 731 33 69

**E-mail:** [anmeldung@arsvitae.eu](mailto:anmeldung@arsvitae.eu)

## September

### Das fließende Licht der Gottheit

Magdeburg Mechthild von Magdeburg lebte von etwa 1207 bis 1282. Nach eigener Aussage hatte sie mit zwölf Jahren ihre erste mystische Gotteserfahrung. Im Alter von etwa 23 Jahren verließ sie ihre Heimat und ihre wohlhabende Familie, um in Magdeburg arm und unbekannt als Begine bis in die sechziger Jahre des 13. Jahrhunderts ein klösterliches Leben zu führen, ohne jedoch einem eigentlichen Orden anzugehören. Von ihrem langjährigen Beichtvater Heinrich von Halle ermuntert, begann sie um 1250, ihre geistlichen Erfahrungen niederzuschreiben: Visionen, Betrachtungen, Liebesdialoge, Lehr- und Streitgespräche, Merkverse und Gebete, die als Sammlung unter dem Titel Das fließende Licht der Gottheit das erste große deutsch geschriebene mystische Werk darstellen,

das zugleich eines der originellsten und bedeutendsten Werke der mittelalterlichen Literatur ist. Wir lernen kurz ihre Lebensgeschichte und ihren mystischen Ansatz kennen. Kurze Gedanken von Mechthild von Magdeburg werden das Sitzen in der Stille einleiten.

Weitere Elemente des Kurstages sind:

Gehmeditation, meditatives Singen und Leibesübungen. In der Mittagspause haben Sie die Gelegenheit in der wunderschönen Umgebung von Mariastein zu spazieren. In der angenehmen und ruhigen Atmosphäre bietet dieser Tag Zeit und Ruhe und Entspannung.

**Samstag, 20. September 2014, 09:30 bis 17.00 Uhr**

**Ort:**

Benediktinerkloster

4114 Mariastein

Tram 10 Flüh (auch ab Basel Bhf. SBB), umsteigen in Bus 69 nach Mariastein

Suppen z'Mittag mit Getränken und Früchten im Gästerektorium möglich für Fr. 11.-

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Meditationskissen (Hocker vorhanden)

**Kurskosten: Fr. 110.-**

Roland Luzi, Info Tel. +41 (0)61 731 33 69

**E-mail:** [anmeldung@arsvitae.eu](mailto:anmeldung@arsvitae.eu)

### Klänge von Hildegard von Bingen

Ein Abend der Begegnung mit Hildegard von Bingen.

Texte und Hymnen aus ihrem Leben werden gelesen und gesungen und aus ihnen heraus wird improvisiert.

**Datum:**

Sonntag, 28. September 2014 Zeit: 18:00h

**Ort:**

St. Leonhardskirche, Basel

**Leitung:**

Nicole Zehnder Dietler

**Begleitung:** Kurt Seiler, Orgel

Kollekte zur Deckung der Unkosten