

unzähligen Bildern thematisiert. Nach Meister Eckhart ist es Johannes Angelus Silesius der bildhaft den Weg zur inneren Versenkung beschreibt, wo alle Bilder loszulassen sind.

Der Kurstag ermutigt, sich der Erfahrung zu stellen, die von Angelus Silesius und von anderen Mystikern beschrieben wird; den inneren Weg von den Bildern zur Bildlosigkeit zu «gehen».

Wir werden kurz seine Lebens-Vita und seinen mystischen Ansatz kennen lernen. Kurze bildhafte Einsichten von Angelus Silesius werden das Sitzen in der Stille einleiten.

Kontemplation, Gehmeditation, Tönen und Leibesübungen und das Spazieren in der wunderschönen Umgebung von Mariastein werden uns dabei unterstützen.

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

**Datum und Zeit:** Samstag, 27. April 2013 von 09.30 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Kloster Mariastein, 4115 Mariastein

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

**Teilnahme:** max 15 Personen

**Mittagessen:** Suppen z'Mittag, Getränke und Früchte im Gästerefektorium für CHF 11.–

**Mitzubringen:** sind bequeme Kleider, warme Socken und evtl. Meditationskissen (Meditationshocker sind vorhanden)

**Kosten:** Fr. 120 (exkl. Mittagessen)

**Anmeldung:** Kurs Nr. 13027; bis zum 12.04.2013 beim FORUM für Zeitfragen, Leonhardskirchplatz 11, 4001 Basel

**E-Mail:** [administration@forumbasel.ch](mailto:administration@forumbasel.ch)

## Juni

### Generalversammlung des Vereins ars Vitae

**Ort:** Matthäuskirche,  
Feldbergstrasse, Basel  
Untergeschoss

**Datum:** Mittwoch, 12. Juni 2013, um 19.00 Uhr  
mit anschliessendem Umtrunk und gemütlichem  
Zusammensein.

„Sobald Stille da ist, hat alles Raum.“  
Eckhart Tolle

Möchten Sie unser Programm regelmässig  
erhalten? Senden Sie Ihre Adresse an:

[ars.vitae@bluewin.ch](mailto:ars.vitae@bluewin.ch)

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

Auf unserer Website finden Sie Wissenswertes  
und Aktuelles

[www.arsvitae.eu](http://www.arsvitae.eu)

## Programm 2013

### Erste Hälfte

### Eine Stunde Stille und Schweigen

Eine offene Gruppe trifft sich **jeden ersten Montag** im Monat über Mittag **von 12:30 bis 13:30 Uhr**

Leitung: Roland Luzi

**Daten:** 7. Januar, 4. Februar, 4. März,  
8. April, 6. Mai, 3. Juni 2013

**Ort:** "Raum der Stille" im Bildungs-Zentrum  
21, Missionsstrasse 21, 4055 Basel

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 wird.

**Anfragen und Anmeldung:**

bei Roland Luzi, Tel: +41 61 731 33 69.

## Eine offene Kontemplationsgruppe trifft sich

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.

**jeden vierten Freitag** im Monat **von 19:15 bis 21:00 Uhr** zum „**Sitzen in der Stille, Gehmeditation, Tönen, Wortimpuls**“

**Daten: 25. Januar, 22. Februar,  
22. März, 26. April, 24. Mai, 28. Juni 2013**

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

**Anfragen und Anmeldung:**  
bei Roland Luzi, Tel: +41 61 731 33 69.

## März

### Seminartag in Kooperation mit Forum für Zeitfragen

#### „Klang aus der Stille“

In der Kontemplation wollen wir unsere Atmung wahrnehmen und ihre Bewegung achtsam in die Stille hinein begleiten. Das spürend bewusste Atmen verbindet Körper, Geist und Seele. Wir betrachten, wie sich die seelische Befindlichkeit durch die Atmung äussert und klärt und wie Stimme und Klang durch die Atmung zum Ausdruck kommen können. Wir wollen dem eigenen Körper Klang geben, um so selbst zum Klangkörper zu werden. Wir lernen, den Klang zu fühlen, zu empfinden, zu sehen, um so immer wieder in Beziehung zu treten zum eigenen Stimmklang und zu uns selbst.

Für die Teilnahme braucht es keine besonderen Vorkenntnisse, einzig die Lust, Neugierde und Freude, sich auf etwas Neues einzulassen.

#### **Kursleitung:**

Nicole Zehnder Dietler, Klanggestalterin  
Roland Luzi, dipl. Erwachsenenbildner  
HF/Kontemplationslehrer

**Datum und Zeit:** Samstag, 16. März 2013  
von 09.30 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Forum für Zeitfragen,  
Leonhardskirchplatz 11,  
4001 Basel

**Teilnahme:** max. 8 Personen

**Mitzubringen:** sind bequeme Kleider, warme Socken und evtl. Meditationskissen und ein Picknick; Getränke sind vorhanden.

**Kosten:** Fr. 120

**Anmeldung:** Kurs **Nr. 13026;**  
bis zum 01.03.2013 beim FORUM für Zeitfragen,  
Leonhardskirchplatz 11, 4001 Basel

**E-Mail:** [administration@forumbasel.ch](mailto:administration@forumbasel.ch)

### Vortragsabend mit

## Doris Zölls

Pfarrerin, Zen-Meisterin  
Spirituelle Leiterin Benediktushof

#### „Mystik und Handeln“

Bei oberflächlicher Betrachtung der Mystik tauchen oft Bilder von Menschen in uns auf, die sich in Abgeschlossenheit um ihr eigenes

Seelenheil und Wohlbefinden sorgen, während die ganze Welt mit ihrem Leid nach Hilfe und Taten schreit. Innerlichkeit contra Äußerlichkeit, beide scheinen sich im ersten Moment unvereinbar gegenüber zu stehen.

In diesem Vortrag möchte ich jedoch aufzeigen, dass Mystik nichts damit zu tun hat, sich aus der Welt herauszuziehen und in eine Innenschau zu gehen. Mystik ist keine Nabelschau, die auf das eigene innere Erleben und Heil Sein ausgerichtet ist.

Mystik möchte uns achtsam werden lassen für uns selbst und die Welt, dass wir nicht unbewusst uns im Außen und in unseren Aktionen verlieren, sondern uns dem Leben erst wirklich zuwenden können, wenn wir in uns ruhen.

**Datum:** Sonntag, 24. März 2013 17.00 Uhr

**Ort:** Bildungszentrum 21  
Missionsstrasse 21, 4055 Basel

in Zusammenarbeit mit mission21  
Eintritt Fr. 20 (Mitglieder von ars vitae Fr. 15)

## April

### Kontemplationstag nach Angelus Silesius

**„Entbilde dich mein Kind,  
so wirst du Gotte gleich  
und bist in stiller Ruh  
dir selbst ein Himmelreich“**

Der barocke Dichter und Mystiker Johannes Angelus Silesius (1624–1677) hat in seinen Gedicht-sammlungen die „Entbildung“ in

Basel, Ende Dezember 2012

Geschätzte Mitglieder und Freunde von ars vitae

Das Christentum feiert an Weihnachten „*das Gott Mensch geworden ist*“, dass ER uns das menschliche Antlitz gezeigt hat. Das heisst, dass wir in SEINEM Antlitz erkennen, wie wir in SEINER Nachfolge leben können. Aus dem Geschenk SEINER Liebe dürfen wir leben, und die erfahrene Liebe zum Nächsten fliessen lassen.

Contemplatio und Actio, Sein und Tun, sollen wir miteinander pflegen.

**Der Vortragsabend von Doris Zöls, spirituelle Leiterin des Benediktushofes, vom Sonntagabend 24. März 2013, 17.00 Uhr im Bildungszentrum 21 in Basel nimmt sich dem Thema „Mystik und Handeln“ an.** Kontemplativ leben UND engagiert handeln bedingt einander und sind nicht unversöhnliche Gegensätze. Sie sind herzlich zu diesem spannenden und erfahrungsbezogenen Referat mit anschliessendem Austausch eingeladen.

Die heilende Kraft von Klängen und Stille erleben Sie am Seminartag „**Klang aus der Stille**“, **der am Samstag, 16. März 2013 im schönen und grosszügigen Haus des Forums für Zeitfragen am Leonhardskirchplatz 11 in Basel** stattfinden wird. Dieser Kurstag wird gemeinsam von Nicole Zehnder Dietler und Roland Luzi geleitet.

Am **Samstag, 27. April 2013** findet im **Kloster Mariastein ein „Kontemplationstag nach Angelus Silesius“** statt. Angelus Silesius hat seine mystischen Erfahrungen, das Unsagbare, in kurzen Gedichten zur Sprache gebracht. Diese kurzen Texte geleiten uns in die Stille-Meditation, und wir lernen die Lebensvita des „Schlesischen Mystikers“ kennen.

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Kontemplationsgruppen besuchen, die zur inneren Ruhe anleiten, was eine wichtige Voraussetzung für das praktische, nachhaltige Handeln ist.

Für den Weihnachtsfestkreis und den Übergang ins neue Jahre wünsche ich Ihnen besinnliche und gute Zeiten, die ins 2013 hinein wirken mögen.

Herzlichst Ihr

Roland Luzi

**Beilage:** neues Programm ars vitae erste Hälfte 2013

**Daten und Zeit:** Jeweils dritter Mittwoch im Monat,  
16. Oktober, 20. November, 18. Dezember 2013,  
15. Januar, 19. Februar 2014,  
19:30 Uhr bis 21:15 Uhr

**Ort:** Forum für Zeitfragen, Leonhardskirchplatz 11,  
Basel

**Kurskosten:** Fr. 75.- (ganze Reihe)

**Anmeldung:** FORUM für Zeitfragen, Basel,  
Leonhardskirchplatz 11, 4001 Basel

## November

### Vortragsabend mit Wolfgang Fasser „Hören auf die Stille“

Vielen Menschen ist Wolfgang Fasser von einem Film her bekannt: „Nel giardino dei suoni“ zeichnet ein Porträt des Musikers, Therapeuten und Klangforschers Wolfgang Fasser, der als Jugendlicher das Augenlicht verloren hat. Auf dem Weg in die Dunkelheit entdeckte der Glarner die Welt der Geräusche, Klänge und Töne, die eine Art Paralleluniversum zu unserer optisch geprägten Realität bildet. Wolfgang Fasser arbeitet als Musiktherapeut in der Toskana mit schwerstbehinderten Kindern und baut die Physiotherapie in Lesotho (Südafrika) aus, wo er jeweils für längere Zeit im Jahr lebt. Am Begegnungsabend spricht er zu uns von seinem Lieblingsthema: **Hören auf die Stille.**

**Dienstag, 19. November 2013, 19:00 Uhr**

**Ort:** Forum für Zeitfragen, Leonhardskirchplatz 11,  
Basel

in Zusammenarbeit mit dem Forum für Zeitfragen  
Eintritt Fr. 15.-- (Mitglieder von ars Vitae Fr. 15.--)

## 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 nähren unsere Lebenskraft und die seelisch-geistigen Kräfte.

**Kursleitung:** Roland Luzi, Kathrin Luzi, Dipl.  
Pflegefachfrau, Qigong Yangsheng Übungsleiterin

**Datum und Zeit:** Sonntag, 28. Dezember 2013,  
16:00 Uhr bis Sonntag 30. Dezember 2013,  
17:00 Uhr

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

**Kurskosten:** Fr. 220.- bis 250.- (je nach  
Selbsteinschätzung)

**Anmeldung:** FORUM für Zeitfragen, Basel,  
Leonhardskirchplatz 11, 4001 Basel

**E-Mail:** [administration@forumbasel.ch](mailto:administration@forumbasel.ch)

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

[ars.vitae@bluewin.ch](mailto:ars.vitae@bluewin.ch)

**oder an:**

Verein ars Vitae, Postfach 1013,  
CH-4001 Basel

## Programm 2013

### Zweite Hälfte

#### Eine Stunde Stille und Schweigen

Eine offene Gruppe trifft sich **jeden ersten Montag** im Monat über Mittag **von 12:30 bis 13:30 Uhr**

Leitung: Roland Luzi

**Daten:** 5. August, 2. September, 14. Oktober  
(wegen Herbstferien später), 4. November,  
2. Dezember

**Ort:** "Raum der Stille" im Bildungs-Zentrum  
21, Missionsstrasse 21, 4055 Basel

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:**  
siehe unten

## Eine offene Kontemplationsgruppe trifft sich

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.

**jeden vierten Freitag im Monat von 19:15 bis 21:00 Uhr zum „Sitzen in der Stille, Gehmeditation, Tönen, Wortimpuls“**

**Daten: 23. August, 27. September, 25. Oktober, 22. November, 20. Dezember**

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

**Leitung und Anmeldung:**  
bei Roland Luzi, Tel: +41 61 731 33 69.

## September

### Klänge von Hildegard von Bingen

Ein Abend der Begegnung mit Hildegard von Bingen, der Volksheiligen aus dem 12. Jh. Texte und Hymnen aus ihrem Leben, werden gelesen und gesungen und aus ihnen heraus wird improvisiert, mit musikalischer Begleitung

**Kursleitung:**  
Nicole Zehnder Dietler, Klanggestalterin

**Datum und Zeit:** Sonntag, 29. September 2013  
von 18:00 Uhr

**Ort:** Leonhardskirche, Basel

**Kollekte:** zur Deckung der Unkosten

**Veranstalter:** ars Vitae und Forum für Zeitfragen

## Oktober

### „Kontemplationstag nach Hildegard von Bingen“

Hildegard von Bingen ist eine Persönlichkeit, die wie nur ganz wenige Menschen in der Geschichte der Kirche – vom Geist einer ungewöhnlich starken Prophetie begabt und belastet wurde. Aus der Quelle ihrer Schau und ihrer Schriften können wir in der Kontemplation und Stille Licht schöpfen für aktuelle Fragen und Probleme unserer Zeit. Wir werden die Vita und den mystischen Ansatz von Hildegard von Bingen kennenlernen. Kurze Sätze von Hildegard von Bingen leiten das Sitzen in der Stille ein.

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 des Klosters bietet dieser Tag Zeit zur Ruhe und Entspannung.

**Kursleitung:** Roland Luzi, spiritueller Lebensbegleiter, Dipl. Erwachsenenbildner HF, Kontemplationslehrer WSdK und „Wolke des Nichtwissens“

**Datum:** Samstag, 26. Oktober 2013  
von 09:30 bis 17:00 Uhr

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

**Teilnahme:** beschränkt

**Mitzubringen:** sind bequeme Kleider, warme Socken und evtl. Meditationskissen (Meditationshocker sind vorhanden)

**Anmeldung:** FORUM für Zeitfragen, Basel, Leonhardskirchplatz 11, 4001 Basel

E-Mail [administration@forumbasel.ch](mailto:administration@forumbasel.ch)

**Co-Veranstalterin:** Forum für Zeitfragen Basel

### „Lese- und Gesprächskreis Spiritualität“

**zum Buch von Martin Schleske: „Der Klang: Vom unerhörten Sinn des Lebens“**

Einer der grossen Geigenbauer der Gegenwart erzählt von den Geheimnissen seines Berufes. Alle Phasen des Geigenbaus, vom Auffinden des geeigneten Holzes bis hin zur Wölbung und Lackierung des Instruments werden ihm zum Gleichnis für die persönliche Entwicklung, für unsere Berufung und unseren Platz im Leben. Wir werden zu einem klingenden Instrument, wenn sich in uns das Unsagbare, das Unerhörte des Lebens ausspricht.

„Schleske ist nicht nur einer der ganz Grossen des Geigenbaus, sondern auch ein begnadeter Erzähler“ -- Süddeutsche Zeitung

„Ein wundervolles Geschenk, eine Sprache wie geschnitzt auf einer alten Hobelbank. Ich kann es nicht anders sagen: Das Buch riecht nach Holz“ -- Fulbert Steffensky

Nach einer kurzen Sammlung zu Beginn des Kursabends werden wir uns mit verschiedenen Methoden über dieses Buch austauschen. Mit einem Abschlusselement zum Denken und zur Spiritualität von Martin Schleske endet der Gesprächsabend.

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