



**...21.Newsletter...21.Newsletter...21.Newsletter...**

**„... weil in der Herberge kein Platz für sie war...“**

*Das Gasthaus*

*Ein Gasthaus ist dieses menschliche Dasein.  
Jeden Tag eine Neuankunft.*

*Eine Freude, ein Kummer, eine Gemeinheit,  
ein kurzes Achtsamsein  
kommt als unerwarteter Gast.*

*Heisse alle willkommen und mach's allen schön!  
Auch wenn sie ein Haufen Leiden sind,  
die dir brutal alle Möbel rausfegen.  
Egal. Behandle jeden Gast mit Respekt.  
Vielleicht schafft gerade er in dir Platz  
für ganz neue Wonnen.*

*Den dunklen Gedanken, der Scham, der Boshaftigkeit -  
öffne allen mit Lachen die Tür  
und lade sie ein, deine Gäste zu sein.  
Sei dankbar für jeden, der kommt,  
denn jeder wurde als Führer von oben geschickt.*

*Rumi*

Liebe Freunde und Interessierte

Rumi's behutsame aber schlussendlich doch fadengrad ehrliche aber durchaus weihnächtliche Poesie führt uns mitten ins Thema des aktuellen Newsletters hinein, das dem Thema des Letzten sehr ähnelt. Aber geht es im alltäglichen Leben nicht sowieso immer wieder um Ähnliches in vielleicht ausgetauschtem Gewande?

Neben all dem Wunderbaren und Schönen das uns das Leben alltäglich schenkt... verwünschen wir nicht die immer wieder ähnlichen äusseren, aber auch inneren Situationen, die sich da von morgens bis abends in und um uns „ereignen“, und ertappen wir uns nicht immer wieder dabei, dass wir uns innerlich gegen sie stemmen und wir allerlei „Medikamente“ aus dem Schrank holen, um sich ihrer zu entledigen, sei es, dass wir den Frust darüber an anderen abreagieren oder uns in viele oder perfekte Arbeit stürzen, sei es, dass wir uns in kleine oder grössere (Karriere-, Sport-, Geld-, Sex-, etc.-) Süchte stürzen, sei es, dass wir uns ins Schneckenloch zurückziehen und uns innerlich beweinen, sei es...?

Jeder hat so seine Methödden, um damit umzugehen oder eben nicht damit umgehen zu müssen. Das ist völlig in Ordnung und absolut menschlich. Ja es ist sogar sehr nützlich, denn wäre unser Inneres ein einzig grosses Scheunentor und ständig auf Modus „Durchzug“, wären wir bald nicht mehr lebensfähig und nur noch ein Häufchen Elend. Ein gesundes, starkes Ego (das „funktionierende“ äussere Selbst), das versucht, alles SCHEINBARE Leid von uns fern zu halten, ist unabdingbar notwendig für ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Leben und vor allem auch für gesundes, spirituelles Wachstum.

Aber begegnen uns immer wieder die gleichen inneren oder äusseren Herausforderungen, immer wieder die gleichen „Themen“ und ähnliche „Situationen“, dann sehen wir alle früher oder später ein, dass es kein Entrinnen gibt und wir geben uns stillschweigend zähneknirschend einen „Schutt in den A...“, schauen uns die Situation an und überlegen uns (zumindest innerlich) verschiedene Lösungsmöglichkeiten. Und irgendwann... irgendwann, gehen wir dann neue Wege, weil es anders einfach nicht mehr geht...

Kennen wir doch alle oder?

Und besteht der neue Weg dann nicht oft darin, dass wir etwas NICHT mehr machen anstatt so viel zu tun oder Anderes zu tun? Der neue Weg besteht doch oft darin, dass wir einfach akzeptieren, dass es so ist wie es ist und keinen Widerstand mehr leisten. Die innere Arbeit heisst dann einfach: nichts dagegen tun, sondern einfach mit dem gehen was ist, mit dem da draussen, so wie es ist, und mit mir selber, so wie ich bin, egal wie ich bin. Loslassen heisst das. Aber dieses Wort ist schon so abgelutscht, dass es kaum Einer mehr versteht. Loslassen meine ich hier nicht im Sinne von etwas Loswerden, sondern im Sinne von SEIN UND LEBEN LASSEN so wie es ist und nicht verändern wollen.

Mich und die Situation so annehmen wie sie sind und NICHT VERÄNDERN MÜSSEN.

Ist das nicht ein zutiefst befreiender Gedanke? Sich und die Situation nicht verändern müssen! SICH UND ALLES DA DRAUSSEN NICHT VERÄNDERN MÜSSEN! Keine Vorsätze aufs neue Jahr, nicht arbeiten an sich selber im Sinne von: „...dorthin möchte ich mal kommen, so möchte ich mal sein...“. UND: „... ich arbeite jetzt für diese Welt, sie ist so böse, oder DER ist so böse, da muss sich jetzt was ändern!“...Sondern einfach ausatmen, sich in den Sessel fallen lassen und sagen:“So, jetzt lasse ich einfach alle Arbeit an mir und an der Welt da draussen sein, jetzt bin ich einfach mal so wie ich bin, ich muss mich überhaupt nicht ändern und das ist verdammt noch mal gut so!“ ... 😊😊😊

Ja, ich glaube, DANN hilft uns das Leben umso mehr und dann ist vor uns ein weites offenes Land und kein „Müssen“ und „Sollen“ mehr. Dann ist nur noch ICH und das Vertrauen ins Leben, dass alles was in mir und um mich rum gut ist, geführt wird von einer göttlichen Instanz. Dann werden wir geführt von einer blühenden Wiese zur nächsten, ohne irgend etwas vorher davon zu wissen. Das erscheint uns vielleicht zunächst gar nicht so, schliesslich ist doch so Vieles in und um mich gar nicht toll...

Aber unser bedingungsloses Vertrauen ins Leben in und um uns schafft dann erstmal die Voraussetzung dafür, dass sich ÜBERHAUPT etwas ändern kann, weil unsere vorgefassten

Vorstellungen und Wertungen uns selber und dem Leben gegenüber einer Veränderung in irgend einer Form nicht mehr im Wege stehen.

Vielleicht führt uns das Leben dann in eine andere Richtung die wir lange erwarteten und hofften, aber ganz sicher in eine schlussendlich gute Richtung. Da bin ich mir ganz sicher.

Einfach JETZT ist es gut. Immer wieder JETZT. Und es muss nichts verändert werden. Weder DU noch ICH noch all das Zeugs oder die Typen da draussen ... \*

Da kommen mir Worte von Edgar Cayce in den Sinn, dem berühmten schlafenden Propheten des letzten Jahrhunderts, der da sagt:

*„...Wisse, dass in welchem geistigen oder körperlichen Zustand du dich befinden mögest, dieser dein selbstgeschaffenes Werk und notwendig zu deiner Entfaltung ist... Wisse, dass alles Bestehende zur Förderung deiner eigenen Entwicklung bestimmt ist... Wisse dass jeder Zustand, den du vorfindest, im Augenblick der Beste für dich ist...“*

*Edgar Cayce*

\* Achtung: auch das kann natürlich wieder ein perfektes Alibi sein, nicht zu handeln, wenn Handeln absolut notwendig und lebensfördernd wäre... aber das wäre dann eben gerade NICHT das Annehmen meines gesunden Innern, sondern ein Negieren des gesunden Innern... ☺

***Ich möchte Euch gern auf einige Veranstaltungen aufmerksam machen:***

# **Klangschalen-Massage Schnupper-Abend**



Wiederum freue ich mich auf einen wunderbaren Klangmassage-Schnupperabend nach dem Motto:

„Allem Anfang wohnt ein Zauber inne...“

(Nun, der Zauber hält bei mir jetzt schon mehr als 15 Jahre lang an... ☺)

Sie erleben und erfahren an diesem kostenlosen Abend am eigenen Leib und an der eigenen Seele die wohltuende Heilkraft des Klangs von tibetischen Klangschalen. Die sensationell entspannenden und regenerierenden Vibrationen dieser jahrtausendealten rituellen Klangkörper auf dem eigenen Körper berühren jedermann und jedefrau. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Dieses Mal findet der Abend in Stans statt, ein Katzensprung von Luzern.

**Dienstag 28. Jan. 2014, 19.30 bis ca. 21.30 Uhr**

**[Pfarreiheim Stans, Knirigasse 4 mit genauem Plan HIER](#)**

**Info und Anmeldung bis 21. Januar [HIER](#)**

# Klangmassage- Anwender-Gruppe



Die neu begonnenen Anwender-Abende für Klangmassage sind bei den Teilnehmenden auf gute Resonanz gestossen und so biete ich diese Abende auch im neuen Jahr an. **Achtung: der nächste Abend** ist bereits in knapp zwei Wochen, **am 10. Januar!** Neben dem Geben und Nehmen einer vollständigen Klangmassage mit drei Klangschalen gibt's auch jeden Abend ein kleines, neues Element dieser wunderbaren Klangarbeit zu lernen.

Voraussetzung dazu ist ein bei mir besuchter Klangmassage-Einführungskurs oder ein vergleichbarer Kurs.

Die Abende sind in sich abgeschlossen und können somit einzeln besucht werden. Ich bitte um eine Anmeldung.

Bitte nehmt eure eigenen Klangschalen mit! Falls jemand kein eigenes 3-er Set hat, kann ich eines mitnehmen. Bitte mit mir absprechen.

Der Abend kostet pro Person 35 Fr. und wird ab 6 Personen durchgeführt.

**Termine im ersten Halbjahr 2014: 10. Januar !/ 14. März / 9. Mai** jeweils Freitags von 19.00 bis ca. 21.30 Uhr

Yogagemeinschaft Luzern, Hirschengr. 13a, Luzern Ortslink [HIER](#)

Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor dem Abend an [info@samuel-staffelbach.ch](mailto:info@samuel-staffelbach.ch) oder per Telefon 041 610 03 07

**Und für alle diejenigen, die den Einführungskurs  
machen möchten ...**

**...Hier kommt der Nächste...**

**Seminar**

# **Klangschalen-Massage**



**14. – 16. Februar 2014 im Kloster Ilanz**

**Mehr Infos auf meiner Webseite [HIER](#)**

**Anmeldung im [Haus der Begegnung](#)**

Die anderen Einführungskurse 2014 in anderen  
Seminarhäusern:

**7. - 9. November 2014 im [Kientalerhof](#), Kiental/BE**

**14. – 16. November im [Via Cordis](#), Flüeli-Ranft/OW**

# Neu !!!

# Klangschalen-Massage

# Fortsetzungskurs!

Der von Einigen von Euch gewünschte Fortsetzungskurs in Klangschalen-Massage findet erstmals im April 2014 statt. Er beinhaltet folgende Themen:

- Neue Elemente der Klang-Massage mit diversen Energetisierungs-, Erdungs- und Ausleitungstechniken
- Aura-Arbeit und neue Harmonisierungstechniken
- Arbeit mit dem Fen-Gong (55 cm Durchmesser)
- Erstellen von individuellen klientenspezifischen Behandlungskonzepten

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist der Besuch eines meiner Einführungskurse oder eines ähnlichen Kurses. NB: Der Kurs hat bereits genügend Anmeldungen und findet definitiv statt. Er findet im Haus „Via Cordis“ im Flüeli-Ranft statt. Erstmals am

**11. – 13. April 2014**

Man kann sich im Haus „[Via Cordis](#)“ [HIER](#) anmelden.

# Indianische Flöte Einführungs-/Spielkurs



Auch im neuen Jahr gibt's wieder die beliebten Indianerflöten-Einführungs/Spielkurse. Der Erste findet in der warmen Jahreszeit am

**Samstag 3. Mai 2014**

statt. Weitere Daten auf Anfrage. Nähere **Infos** auf meiner Webseite [HIER](#)

# Klang und Meditation

bei den Benediktinern



Die Erlebnistage Klang und Meditation (Kombination von Klangschalen-Massage und Zen-Meditation) sind ein voller Erfolg und immer ausgebucht. Sie werden auch im neuen Jahr weitergeführt. Die Daten für 2014:

**22. März oder 17. Mai**

Hier der Link zum Kurs bei den Benediktinern mit der Möglichkeit zur Anmeldung [HIER](#)

## Vertiefungs-Wochenende Klang & Meditation in 2014

Zusätzlich zu den beiden Tageskursen veranstalten Br. Daniel Prandini OSB und ich ein vertiefendes Wochenende! Und zwar am

**3. - 5. Oktober**

[HIER](#) der Flyer-Link dazu. Und [HIER](#) kann man sich gleich anmelden.

Die Kursstruktur mit dem Wechsel Klangmassage/Zen-Meditation ähnelt an diesem Wochenende plus/minus dem Erlebnistag. Diese 3 Tage aber sind durch das längere Eintauchen ins Thema selbstredend viel intensiver.

# Wasser-Klang-Essenzen



Die Kursdaten fürs neue Jahr

**Dienstag, 18. Februar oder 23. September**

**Anmeldungen** sind für diesen Tag direkt bei der Firma **Phytomed** in Burgdorf möglich.

**Mehr Infos** direkt auch über diesen Link auf meiner Webseite **HIER**

## Fortsetzungskurs!

Im Februar gibt's einen **Fortsetzungskurs!** Regina Fürer, Kinesiologin und Essenzen-Expertin und ich haben neue, hochinteressante Forschungen gemacht. Wir freuen uns, Euch diese weiterzugeben.

**19. Februar oder 24. September**

Wie immer bei der **Phytomed** AG in Burgdorf, wo man sich auch anmelden kann.

# !!! Neu !!!

findet im wunderbaren [Kientalerhof](#) im **Kiental/Berner Oberland** ein Wochenendkurs Wasser-Klang-Essenzen statt, der **Einführungs- und Fortsetzungskurs** gleich im **Päckli** vereint. Es ist für Therapeuten auch eine gute Möglichkeit, sinnvoll wertvolle 20 EMR/ASCA-Weiterbildungsstunden zu absolvieren.

Der Kurs findet am



**28. – 30. März 2014**

statt. Und der Link zum Kurshaus und zur Anmeldung habt ihr [\*\*HIER\*\*](#).

# Konzert



**Mittwoch, 29. Januar 2014  
19.30 Uhr**

**Via Cordis, Haus St.Dorothea  
Flüeli-Ranft/OW**

Doris Nydegger [www.tejas.ch](http://www.tejas.ch) hat mich wiederum eingeladen, im Rahmen ihrer Ayurveda-Woche für ihre KursteilnehmerInnen ein einstündiges Abendkonzert zu geben. Das Konzert ist offen für alle, die Lust und Freude haben, an diesem Abend sich mit wohltuenden Klängen verwöhnen zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Es erklingen tibetische Klangschalen, Kristall-Klangschalen und Indianerflöten

Alles sind also herzlich willkommen !

Eintritt frei

# Heilgottesdienste u. Heilmeditationen mit Roman Grüter



Hier die Daten für die beliebten Heilgottesdienste **im Bildungshaus Matt Schwarzenberg LU** bis Ende 2014:

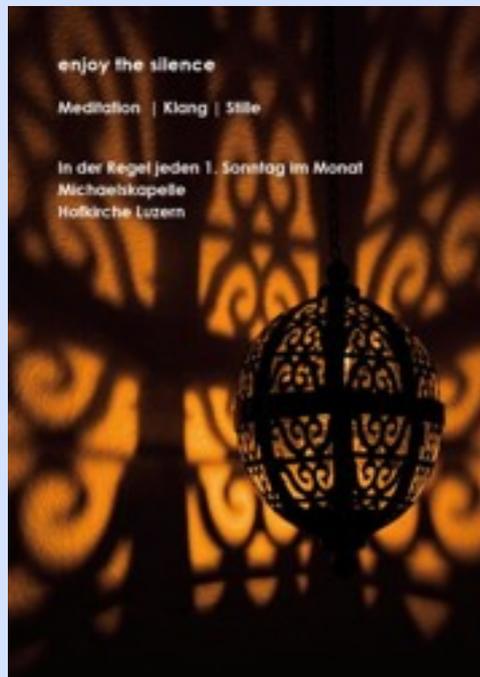
**8. Jan./ 5. Feb. / 19. März / 16. April / 28. Mai / 25. Juni / 17. Sept. / 29. Okt. / 17. Dez.**

Hier die Daten für die **Heilmeditationen in Kriens** bis Ende 2014::

**15. Jan. 2014/ 22. Jan./ 12. März / 2. April / 7. Mai / 11. Juni / 10. Sept./ 15. Okt. / 12. Nov. /**

Wie immer auch mit Infos abrufbar auf meiner Homepage **[HIER](#)** oder über die Homepage von Roman Grüter **[HIER](#)**

# Enjoy the Silence



## **Eine Stunde der Achtsamkeit...**

Geht auch 2014 weiter...

Einfach Stille sein und Stille geniessen.

Einfach zuschauen, was in mir drinnen an Leben passiert und wie mein Bewusstsein immer tiefer in die Quelle hineinsinkt und zur Ruhe kommt...

**Ort:** Michaelskapelle, Hofkirche. Luzern, 19.30 – 20.30 Uhr

**Daten 2014 mit mir:**

**2. Febr. / 6. April / 1. Juni / 28. Sept. / 7. Dez.**

**mit Ursula und Christin:**

**5. Jan. / 2. März / 4. Mai / 7. Sept. / 2. Nov.**

**jeweils 19.30 bis 20.30 Uhr**

**Eintritt frei**

So, jetzt wünsche ich Allen ein glückliches neues Jahr mit vielen Momente wo Ihr euch innerlich lächelnd in den Sessel schmeisst und Euch selber sagt: „Ich bin völlig ok, verd....!“ 😊  
😊 😊

## **Euer Samuel Staffelbach**



Samuel Staffelbach  
Schmiedgasse 46  
CH-6370 Stans  
041 610 03 07  
077 403 31 52  
Klang & Musik  
Instrumente & Seminare  
Therapie  
[www.samuel-staffelbach.ch](http://www.samuel-staffelbach.ch)  
[info@samuel-staffelbach.ch](mailto:info@samuel-staffelbach.ch)

Wer keine Newsletter mehr bekommen möchte, einfach ein Mail an [info@samuel-staffelbach.ch](mailto:info@samuel-staffelbach.ch)