



...23.Newsletter...23.Newsletter...23.Newsletter...

Ich bin das Geschenk

Liebe Freunde und Interessierte

Haben Sie sich auch schon überlegt, was Sie tagtäglich alles geschenkt bekommen?

Bestimmt, denke ich.

Aber tun Sie das oft genug?

Der Eine oder die Andere vielleicht schon.

Aber was heisst schon genug, wann ist genug?

Genug könnte heissen, dass man es so oft und so lange tut, dass man danach und immer wieder einfach glücklich ist...

...Na ja, bzgl. diesem Kriterium sinkt wahrscheinlich der Prozentsatz jener, die es wirklich genug tun, schon ganz beträchtlich.

Ich muss zugeben, auch ich tue es diesbezüglich zu wenig.

Grund genug also, es wieder mal zu tun, jetzt im Sommer, wo uns das Äussere so überreich beschenkt...

Also dann mal eine kurze, kleine Bestandesaufnahme zum heutigen Donnerstagmorgen:

- Ich wache auf! ICH WACHE AUF! Wer sagt mir denn, dass ich aufwachen soll? Ich? Sicher nicht. Irgend eine innewohnende Instanz hat veranlasst, dass ich genug geschlafen habe und jetzt etwas anderes als

- Schlafen kommt. Cool dieses „Gratis-Schlaf-Wach-Management“. Läuft einfach so, muss nix machen...
- Während meinem 7-stündigen Schönheitsschlaf hat mein Herz rund 27'720 mal geschlagen und Blut durch die Adern gepumpt! Irgendwann mal daran gedacht, diese Top-Leistung zu honorieren? Nö. – Nie daran gedacht und gedankt und trotzdem tadellos getan.
 - Zusätzlich haben sich während der Nacht in meinem Körper noch ein paar chemische Prozesse abgespielt, ohne mich zu fragen. Sie haben es einfach getan, zu meinem Nutzen, damit alles schön im Gleichgewicht bleibt. Pro Kubikzentimeter Körpermasse spielen sich pro Sekunde rund 1 Mio. chemische Prozesse ab, top abgestimmt und in perfektem Gleichgewicht. Eine Superleistung! Macht während den 7 h Schlaf ca. 2'217'600'000'000'000 chemische Vorgänge, perfekt getimt... Gratis und franko!
 - Daneben hat es auch noch geatmet, ca. 4'200 mal. Nicht dran gedacht, einfach passiert...
 - Dann habe ich auch noch geträumt während dem Schlaf, damit der Müll von gestern wieder verarbeitet wird und ich seelisch wachsen kann, abgesehen von der guten Unterhaltung des Traumes, gerade letzte Nacht! ☺ ... Hab mal gelesen, dass man im Schlaf auch spirituell geschult wird... Weiss nicht, aber wenn ja, umso besser... nix gezahlt... trotzdem... Merci...
 - Aufgestanden in einem eigenen Bett im eigenen Zimmer, 90% der Weltbevölkerung haben das nicht! Ein Privileg.
 - Die Sonne hat schon geschienen! Welche Wohltat, dieses Licht! Sensationell! Jeden Tag neu. Welch ein Geschenk!
 - Und ich sehe dieses Licht! Dieses Wunderwerk der Augen, das keiner oder nur in Ansätzen wirklich

- versteht! Brillant wie das funktioniert! Ich sehe das Licht! Ich sehe mich, ich sehe die Blumen im Garten, ich sehe schöne Berge, schöne Menschen...
- Dann geduscht! Ah, dieses Wasser! Wirklich ein Geschenk. Ich hab nix und wieder nix dafür gemacht... es ist einfach da, warm oder kalt was ich will, so viel ich will! Für ein paar Rappen! Welch ein Schlaraffenland! Die meisten Menschen haben das nicht...
 - Etwas im Kleiderschrank ausgewählt und angezogen. Gewählt aus mehreren Kleidermöglichkeiten...
 - Dann einen Reismilch-Bananen-Shake gemixt. Alles da was ich brauche. Sensationell! Superlecker! Die wunderbaren Sinne! Den Riechsinn und den Geschmackssinn machen mir diesen Morgendrink zum Festschmaus... Mmmhhh...
 - Dann eine halbe Stunde meditiert! Welch ein Luxus, einfach Dasitzen zu können, zu dürfen, nichts tun müssen, ungestört, in Ruhe und in Stille, welch göttliches Privileg! Danke!
 - Die Augen geschlossen und dann in mein Bewusstsein geschaut was da alles ist. Unglaublich! All die Gedanken, all die Gefühle! Alles von mir? NICHTS ist von mir! ALLES GESCHENKT! Und das Bewusstsein von mir selber, meinem Körper, meiner Energie, mein Bewusstsein vom Bewusstsein, das Gefühl meines Herzens, das Gefühl meiner Beine, das Gefühl meines Bauches, das Gefühl meines Rückgrates, meiner Arme und Hände und, und, und... Selber gemacht? Denkste! Nichts selber gemacht! Alles geschenkt.
Und plötzlich kommen neue Gedanken, neue Bilder, neue Gefühle von innen rauf, ohne das geringste Dazutun von mir!
 - Und aus der modernen Physik und der Mystik wissen wir, dass nichts aussen ist, was nicht innen ist;

nichts innen ist was nicht aussen ist. D.h. alles an was ich denke, alle Menschen, Tiere, Häuser, Landschaften, Berge, Meere, Blumen, alles was ich fühle, sehe, höre, das alles BIN ICH! Ich bin alles an was ich denke!!! Mein ganzes Bewusstsein innen und aussen BIN ICH! Und es nimmt immer mehr zu. Die moderne Psychologie nimmt an, dass 80% unseres Bewusstsein unbewusst ist. Und wahrscheinlich ist das noch sehr, sehr sportlich optimistisch bemessen. Gefühlt würde ich sagen: höchstens 1% unseres Bewusstsein ist bewusst. Der Rest wartet darauf bewusst zu werden... Und alles ist nicht von mir! Alles geschenkt...

- Und meine Talente. Von wo kommen die eigentlich? Sind die von mir? Nein! Sie sind ein Geschenk des Himmels, damit ich sie nutze zur Freude und zum Wohl aller.

Ja HERRGOTTNOCHMAL! Was ist denn noch von mir ganz persönlich selber??? Alles? Oder gar nichts? Oder beides? ☺

Auf jeden Fall:

Alles was ich bin oder was ich wahrnehme oder erlebe oder mir bewusst ist, wird mir geschenkt und IST ein Geschenk!

Oder auf den Punkt gebracht:

Ich bin das Geschenk!

Bei Ramana Maharshi, dem grossen indischen Heiligen lese ich:

Das „Ich“ wirft die Illusion des „Ich“ ab und bleibt doch „Ich“ – Das ist das Paradox de Selbstverwirklichung.

Ich möchte Euch gern auf einige Veranstaltungen aufmerksam machen:

Sommerkurs Yoga und Klang



Yoga und Klangmassage mit tibetischen Klangschalen befruchten und ergänzen sich gegenseitig auf wunderbare Art und Weise. Das eine bereitet den Boden für eine vertiefte Erfahrung des andern. Beide führen dich sanft und liebevoll zu dir selber, zu deinem Körper, zu deiner Seele und zu deinem Geist.

Das liebevoll gestaltete Visionshaus Ringgenberg www.visionshaus.ch mit **Schwimmteich**, **Hotpot**, sensationell schönem **Pavillon-Kursraum** mit **Seesicht** (siehe Bild links) und individuellen, **themenorientierten 2-Bett-Zimmern** (hier im Bild das grüne Zimmer „Wahrheit“)



bietet einen idealen Rahmen für Erholung und Inspiration durch Yoga und Klang in diesem Sommer-Kurs.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse für dieses praktisch ausgerichtete Erfahrungswochenende nötig. Klangschalen und Yogamatten werden zur Verfügung gestellt.

Der Kurs ist auch eine **perfekte Einführung in die Welt der Klangmassage**, für diejenigen, die sich dafür interessieren oder eine **perfekte Einführung in die Welt des Yoga**.

Beginn: Freitag, 22. August um 18.30 Uhr mit dem Nachtessen

Ende: Sonntag, 24. August um 13.30 Uhr nach dem Mittagessen

Preis: 520 Fr. (alles inkl.: Kurskosten, Kost und Logis)

Weitere Infos und Anmeldung bei mir oder bei der Co-Leiterin Gerda Imhof (Yogalehrerin YS/EYU), gerda@luzern-yoga.ch, **077 420 42 78**



Gerda ist Anthropologin, Deutschlehrerin und ausgebildete Yogalehrerin. Sie hat Yoga im Blut. Ihr bei den Yoga-Asanas zuzusehen ist ein Genuss und ein Gebet. Trotz ihres jugendlichen Alters besitzt sie eine ungewöhnliche Reife, ein ausserordentlich ausgeglichenes Wesen und leitet die Übungen mit jugendlicher Leichtigkeit und einer professionellen, natürlichen Autorität an. Nicht von ungefähr hat sie mit ihrem Yoga-Unterricht grossen Erfolg.

Infos auch unter diesem Link hier:

<http://www.luzern-yoga.ch/index.php?/kursangebot/yoga--klang/>

Ein Porträt von Gerda Imhof hier:

<http://www.luzern-yoga.ch/index.php?/yogagemeinschaft/gerda-imhof/>

Indianische Flöte Einführungs-/Spielkurs



Die beliebten Kursnachmittage gehen auch im Herbst weiter. Die nächsten Auswahl-Daten:

Samstag, 13. September
Samstag, 27. September

Nähere **Infos** auf meiner Webseite hier:

<http://samuel-staffelbach.ch/Indianerfloeten-Seminare.html>

Klang und Meditation

bei den Benediktinern



3. – 5. Oktober 2014

Zusätzlich zu den öfter stattfindenden Tageskursen veranstalten Br. Daniel Prandini OSB und ich ein vertiefendes Wochenende!

Hier der Flyer-Link mit der Möglichkeit zur Anmeldung:

<http://www.benediktiner-stille.ch/zazen-sitzen-in-der-stille/klang-und-meditation-bei-den-benediktinern-1/anmeldung-wochenende-klang-und-meditation/>

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

Klangschalen-Massage

Einführungskurse



...Hier die Daten der neuen Kurse für den Herbst...

7. - 9. November 2014 im Kientalerhof, Kiental/BE:

<http://www.kientalerhof.ch/cms/wp-content/kurse/kurs-1709.html>



Der schöne „Kientalerhof“ am Fusse der Blüemlisalp mit der inspirierenden Atmosphäre und der legendären Küche...

14. – 16. November im Via Cordis, Flüeli-Ranft/OW

http://viacordis.ch/de/01_kurse/kurse_detail.php?id=234927



Das einfache, sympathische Kurszentrum über dem Sarnersee/OW

7. Klangmassage- Anwender-Abend



Für Absolventen einer meiner Basiskurse in Klangschalen-Massage gibt's zum Üben, Geniessen und Neu-Lernen den 2-monatlich stattfindenden Anwender-Abend. Er findet zum 7. Mal statt am:

Fr, 12. Sept. von 19.00 bis ca. 21.30 Uhr

Übernächstes Mal: 31. Oktober
Kosten pro Person: 35 Fr.
Durchführung: ab 6 Personen.
Ort: Yogagemeinschaft Luzern, Hirschengraben. 13a,
6003 Luzern
Ortslink hier: http://samuel-staffelbach.ch/Klangschalen-Massage_Anwendergruppe.html
Anmeldung: info@samuel-staffelbach.ch
oder per Telefon 041 610 03 07

Wasser-Klang-Essenzen



Die Kursdaten fürs zweite Halbjahr 2014:

23. September 2014 Einführungskurs
24. September 2014 Fortsetzungskurs

Anmeldungen sind für diese Tage direkt bei der Firma Phytomed AG in Burgdorf möglich. Nicole Wepler Tel. 034 460 22 42 oder weppler@phytomed.ch

Mehr Infos für diese Kurse bei Nicole Wepler (siehe oben) oder auch über diese Links:

Einführungskurs:

http://www.phytomed.ch/platform/content/Events/2484/23.09.14_Wasser-Klang-Essenzen_EK.pdf

Fortsetzungskurs:

http://www.phytomed.ch/platform/content/Events/2485/24.09.14_Workshop_Wasser-Klang-Essenzen.pdf

Musikalische Auftritte

Freitag 27.Juni 19.00 Uhr

Friedhof Luzern, Friedenthal

Die neu geschaffenen Baumgräber



Texte: Burghard Förster, Theologe
Musik: Samuel Staffelbach (Flöten & evtl. Weiteres)
Informationen: Cornel Suter, Leiter Friedhof
Treffpunkt: 19.00 Uhr Haupteingang Friedhof Luzern, Friedenthal
Kosten: Gratis
Weitere Infos: Auf der Homepage von sinnbildung.ch:
<http://www.kathluzern.ch/erwachsenenbildung/portal-agenda-detail/2203-2014-6-27.html>

Samstag, 5. Juli
21.30 – 23.00 Uhr

Sommernacht-Meditation
Im Innenhof des Klosters Fischingen/TG

Meditation: Br. Daniel Prandini OSB
Musik: Samuel Staffelbach
Info hier:

<http://www.benediktiner-stille.ch/meditation/sommernacht-meditation-bei-den-benediktinern/>



SAMSTAG
5. Juli 2014

Sommernacht-Meditation
im Klosterinnenhof
Samstag 5. Juli 2014, ab 21.30h bis 23.00h

21.20h	Kurzeinführung in die Meditation
21.30h	Beginn der Stille
25'	Meditationsimpuls
5'	Meditation im Schweigen
25'	Gehmeditation
5'	Meditation im Schweigen
5'	Gehmeditation
25'	Meditation im Schweigen
	Abschluss

Die Meditation begleitet Samuel Staffelbach mit seiner Flöte.

Nach der Meditation sind Sie zum gemütlichen Abschluss in der Klosterschenke eingeladen.

SOMMERNACHT-MEDITATION
IN FISCHINGEN

www.benediktiner-stille.ch

Benediktinergemeinschaft, KLOSTER FISCHINGEN
Br. Daniel Prandini OSB
CH-8376 Fischingen
Tel. 071 978 72 60
Anmeldung und Informationen: www.benediktiner-stille.ch
Für diese Meditationen im Schweigen werden keine speziellen Kenntnisse vorausgesetzt. Wir bitten Sie, sich anzumelden.
Jede Frau und jeder Mann ist herzlich eingeladen.

Heilgottesdienste u. Heilmeditationen mit Roman Grüter, dem bekannten spirituellen Heiler



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

25. Juni / 17. Sept. / 29. Okt. / 17. Dez.

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

10. Sept. / 15. Okt. / 12. Nov. /

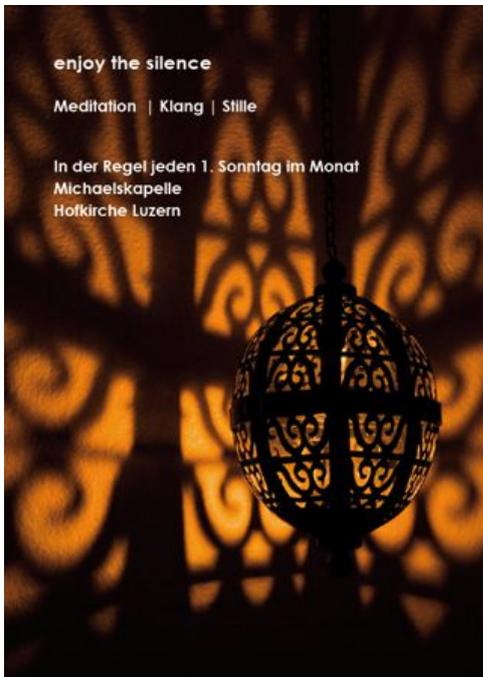
Wie immer auch mit Infos abrufbar auf meiner Homepage hier:

http://samuel-staffelbach.ch/Veranstaltungen_Roman-Grueter.html

oder über die Homepage von Roman Grüter hier:

<http://www.roman-grueter.ch/>

Enjoy the Silence



enjoy the silence

Meditation | Klang | Stille

In der Regel jeden 1. Sonntag im Monat
Michaelskapelle
Hofkirche Luzern

Eine Stunde der Achtsamkeit...

Geht fortlaufend weiter...

Einfach in der Stille sitzen und das Geschenk des SEINS geniessen, inkl. mich selber... 😊

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

Daten 2014 mit mir:

28. Sept. / 7. Dez.

mit Ursula und Christin:

7. Sept. / 2. Nov.

jeweils 19.30 bis 20.30 Uhr

Eintritt frei

Ich wünsche allen einen wunderbaren Sommer und ein Herz voller Dankbarkeit!

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
info@samuel-staffelbach.ch

Wer keine Newsletter mehr bekommen möchte, einfach ein Mail an info@samuel-staffelbach.ch