



...22.Newsletter...22.Newsletter...22.Newsletter...

„... Lausche dem Klang...“

*Lausche dem Klang,
folge dem Ton,
doch übst du Zwang,
bringt mein Gesang
dir bösen Lohn.*

Hans Bemann in „Stein und Flöte“

Liebe Freunde und Interessierte

Die Eine oder der Andere von Euch kennt bestimmt den grossen Märchenroman „Stein und Flöte – und das ist noch nicht alles“ von Hans Bemann. Vor Jahren war er in aller Munde und viele haben ihn gelesen. Bei mir stand der dicke Schinken über Jahrzehnte im Büchergestell und ich wusste, irgendwann würde ich ihn lesen. Nun habe ich tatsächlich damit angefangen und bin nun etwa zur Hälfte durch. Er gefällt mir ausserordentlich gut, hat etwas von einem grossen Märchen und auch etwas von „Lord of the Rings“. Wirklich zu empfehlen. Eine grosse Geschichte und unterschwellig viel Weises ist da zu lesen. Zum Beispiel das obenstehende kurze Gedicht. Es steht als eingravierte Inschrift auf einer silbernen (später goldenen), magischen

Flöte, die vom „sanften Flöter“ gespielt wird, ehe er sie an seinen Enkel, den „Lauscher“ (!) weitervererbt.

Das Gedicht drückt etwas aus, das zentral ist für mein eigenes Musik- bzw. Flötenspiel und ich möchte es all jenen ans Herz legen, die bei mir je einen Flötenkurs besucht haben oder die sonst am Thema interessiert sind.

Durch meine lange musikalische Beschäftigung, insbesondere im Bereich improvisierter Musik, durch viele, viele Auftritte habe ich nämlich tatsächlich festgestellt: Je mehr ich mit einer offenen, empfangenden, lauschenden Haltung an das Instrument und an mich selbst herangehe, ohne irgendetwas zu erwarten, weder vom Instrument noch von mir, umso entspannter, erfüllender und kraftvoller ist das Spiel und dessen Wirkung. Je mehr es mir gelingt, jeden Ton dankbar zu geniessen, ihm lauschend zuzuhören ohne schon haschend neue Ideen für die Fortsetzung der Melodie in meinem Geist zu jagen und zu fangen, desto mehr bin ich in meiner vollkommenen Ruhe, bleibe beim Klang, lausche dem einzigartigen Geschenk des Instruments und lasse mich so von Augenblick und Augenblick, von Ton zu Ton tragen und alles ergibt sich ganz wie von selbst. Ohne irgendeinen Stress, ohne irgendwelche Vorbereitung, ohne zu wissen, was folgen wird oder wie es beim Zuhörer ankommt. Diese Freiheit und dieses absolute Eintauchen in den Klang des Augenblicks ist so erfüllend und befreiend, dass jeglicher Gedanke ausserhalb dieses lauschenden Musizierens keinen Platz hat. Das führt mich so in eine Tiefe, so in einen glücklichen Flow hinein, dass ich schlicht nichts mehr Anderes will. Es könnte ewig so weitergehen. Ich lasse mich führen von Ton zu Ton und genieße dankbar alles was da ist und was mir das Instrument schenkt. Eintauchen in das Wunder des Augenblicks. Alles wird mir geschenkt, ich bin Kanal für etwas das ich gar nicht „bin“ oder das ich gar nicht verstehe(n) (muss). Erfüllender geht's nicht. Kein Tun, keine Absicht, kein Üben, kein Zwang, nichts dergleichen, einfach Dasein im Wunder des Klangs in diesem Moment, in diesem fließenden Mitgehen im Geheimnis der sich fortlaufend ereignenden Schöpfung. Ich als Teil davon.

Irgend ein weiser Mensch (den Namen weiss ich nicht mehr) hat mal gesagt (dem Sinne nach): „Mach keine Musik, folge ihr und lass' dich von ihr führen...“ . Um das geht es...

Jeglicher „Zwang“ (siehe Gedicht), das da will Effekt, schöne Floskel, virtuose Wendung, tolle Idee, raffinierte Melodie, etc., zerstört augenblicklich die Schönheit und das Glück dieses Geschehens und das Herz zieht sich zurück, das Bewusstsein ist gestresst, das Glück ist weg. Ich bin im Aussen. Ein ziemlich unangenehmes Gefühl breitet sich in mir aus (der „böse Lohn“).

Im Nachhinein stelle ich oft fest, dass je mehr ich mich diesem glücklichen Geschehen hingeeben habe, umso erstaunlicher, berührender sind die Feedbacks der Zuhörer. Die Zuhörer werden selber resonanzmässig berührt von diesem Geschehen und in ihrer eigenen Sehnsucht nach dem absichtslosen Flow. Aber, obwohl schön und irgendwie auch ebenfalls berührend, für den Flöter oder „Musik-geschehen-Lassenden“ ist das dann nicht mehr wichtig. Der innere Lohn, das innere Glück für dieses „Sich-Hineingeben“ in den unaufhörlichen Fluss des Klang-Lebens ist längst Lohn genug.

Aber wäre das auch im „sonstigen“ Leben möglich, nicht nur in der Musik? Unser Leben als grosses Klanggebilde... und ich gebe mich hinein in diese Lebens-Klangwelt, ohne Erwartungen, ohne Vorstellungen, ohne aktives Tun im Sinne von Zwang, von „Auspressen der Zitrone“, sondern empfangend, intensiv geniessend und voll im Augenblick erlebend ohne zu fragen was morgen oder übermorgen sein wird, ohne zu denken, was andere denken, ohne zu denken ... ohne IRGEND ETWAS zu denken...?

Ja ich glaube das ist möglich. Die Musik als Fabel für unser ganzes Leben. Das ist dann bestimmt ein glückliches Leben.

Ich wünsche es jedem von uns. Immer mehr.

Ich möchte Euch gern auf einige Veranstaltungen aufmerksam machen:

Neuer Kurs Yoga und Klang



**Yoga
&
Klang**

**22.08. bis
24.08.2014**

Visionshaus
Ringgenberg
am Brienersee

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. Das liebevoll gestaltete [Visionshaus Ringgenberg](#) mit Schwimmteich, Hotpot, sensationell schönem Pavillon-Kursraum mit Seesicht und individuellen 2-Bett-Zimmern bietet einen idealen Rahmen für Erholung und Inspiration durch Yoga und Klang an diesem Sommer (-Ferien) – Kurs.

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

Es ist auch eine **perfekte Einführung in die Welt der Klangmassage**, für diejenigen, die sich 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.)

Weitere Infos und Anmeldung bei

Gerda Imhof (Yogalehrerin YS/EYU), gerda@luzern-yoga.ch, **077 420 42 78**

Oder bei mir. Adresskoordinaten am Schluss des Mails.

Klangschalen-Massage Fortsetzungskurs!



Noch 2 Plätze frei!

Der 1. Fortsetzungskurs in Klangschalen-Massage von

11. – 13. April 2014

ist fast ausgebucht. Es gibt noch 2 freie Plätze. Der nächste Fortsetzungskurs wird dann erst im 2015 sein, und zwar vom 17. – 19. April 2015, ebenfalls im Via Cordis.

Man kann sich im Haus „**Via Cordis**“ **HIER** anmelden.

6. Klangmassage- Anwender-Abend



Für Absolventen einer meiner Basiskurse in Klangschalen-Massage gibt's zum Üben, Geniessen und Neu-Lernen das 2-monatlich stattfindende Gefäss des Anwender-Abends. Er findet am 9. Mai zum 6. Mal statt. Er kostet pro Person 35 Fr. und wird ab 6 Personen durchgeführt.

Zeit: 19.00 bis ca. 21.30 Uhr

Ort: Yogagemeinschaft Luzern, Hirschengraben. 13a, Luzern
Ortslink [HIER](#)

Anmeldung bis spätestens 1 Woche vor dem Abend an
info@samuel-staffelbach.ch oder per Telefon 041 610 03 07

Und für alle diejenigen, die den

Einführungskurs

machen möchten ...



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

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

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

Indianische Flöte Einführungs-/Spielkurs



Der Kurs vom 3. Mai ist ausgebucht. Ab sofort gibt's neue, freie Plätze für den

Samstag 21. Juni 2014
(Sommeranfang!)

Weitere Daten auf Anfrage (evtl. 28.Juni).
Nähere **Infos** auf meiner Webseite [HIER](#)

Klang und Meditation

bei den Benediktinern



Die Erlebnistage Klang und Meditation (eine Kombination von Klangschaalen-Massage und Zen-Meditation) sind ein Erfolg und vor allem eine genussvolle tiefe Erfahrung. Letzten Samstag war wieder einer. Die Feedbacks waren wunderbar. Der nächste Kurs-/Erfahrungstag ist am

17. Mai 2014

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 vom

3. - 5. Oktober 2014

[HIER](#) der Flyer-Link dazu, mit der Möglichkeit zur Anmeldung.

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 zweite Halbjahr 2014:

23. September 2014

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

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

Fortsetzungskurs!

Der erste Fortsetzungskurs im Februar war ein grosser Erfolg und Regina Fürer und ich freuen uns schon aufs nächste Seminar im September. Er findet statt am

24. September 2014

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

Heilgottesdienste u. Heilmeditationen mit Roman Grüter



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

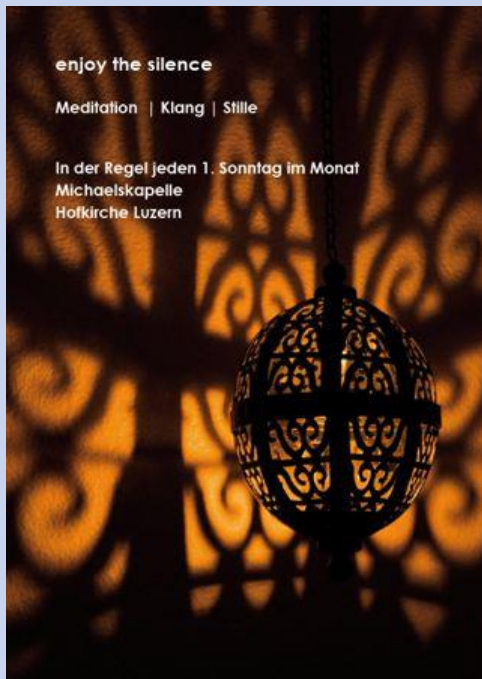
16. April / 28. Mai / 25. Juni / 17. Sept. / 29. Okt. / 17. Dez.

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

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



enjoy the silence

Meditation | Klang | Stille

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

Eine Stunde der Achtsamkeit...

Geht fortlaufend weiter, z.Bsp in einer Woche...

Einfach Stille sein und Stille geniessen. Einfach zuschauen, was in mir drinnen an Leben passiert und sich in die Tiefe, zur Quelle hineinziehen lassen...

Es gibt nichts zu tun... 😊

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

Daten 2014 mit mir:

6. April / 1. Juni / 28. Sept. / 7. Dez.

mit Ursula und Christin:

4. Mai / 7. Sept. / 2. Nov.

jeweils 19.30 bis 20.30 Uhr

Eintritt frei

Ich wünsche allen einen starken Frühling mit ungestümer, neuer Lebensenergie, die einfach so, ohne unser Dazutun und ohne Zwang in und um uns erwacht. Geniessen wir diese Kraft, die uns da geschenkt wird und die uns von überall her in der Natur entgegenkommt.

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