



Buchbeschreibung

Mitten im Trubel einen Ort zu finden, der aufatmen lässt, das wünschen sich viele Stressgeplagte. Überraschend und entlastend: Es ist nicht nötig, aus der Stadt zu fliehen, um sich zu erholen. Mit Achtsamkeit und einer veränderten Wahrnehmung bietet die Großstadt wieder erfrischende Begegnungen und pulsierendes Leben.

- Großstadtmeditationen - Entspannung beginnt am Hauptbahnhof
- Übungen zur Entschleunigung
- Auszeiten: Kirchen, Parks und Treppenhäuser

Kommentare zum Buch

„Dieses Buch ist ein Muss für alle begeisterten Städter ebenso wie für die urba-

nen Skeptiker, geschrieben für die spirituellen „Großstadtindianer“, die „Großstadtfreaks“ ebenso wie für die Stadtflüchtigen und entnervt nach Ruhe Suchenden. Es weist uns ganz neue Pfade durch den Großstadtdschungel, bereitet uns spannende Begegnungen mit Menschen, die inmitten der hektischen Städte Stille gefunden haben und uns dazu einladen, diese mit ihnen zu teilen. Mit diesem Buch in der Tasche gehen wir wacher und achtsamer durch die Straßen der Stadt, wir schlagen neue Wege ein, gehen die alten bewusster und beginnen gar das schöne alte Wort des „Flanierens“ wiederzuentdecken. Es schenkt uns Oasen der Ruhe inmitten der Unruhe, es schafft uns Raum, wenn der Lärm der Stadt wieder einmal heillos über uns zusammenzubrechen droht. „Das Mysterium findet auf dem Marktplatz statt“, lautet ein geflügeltes Wort im Zen. Mit diesem Buch erschließt sich dem Leser dieses Paradox auf wundersame Weise. Nehmen Sie es mit in ihr lautes Lieblingscafe, in die hektische Wartehalle des Hauptbahnhofs, in die überfüllte U-Bahn, und Sie werden sie plötzlich spüren können - die Stille der Stadt.“

Christa Spannbauer, Journalistin und Autorin

„Stille in der Stadt gibt vielfältige Anregungen und Unterstützung für Menschen,

die die Stille in sich selbst lieben und sich darin vertiefen wollen. Es räumt mit vielen althergebrachten Glaubensmustern auf, dass Achtsamkeit für innere Stille von äusseren Bedingungen abhängig wäre. Es macht Lust darauf, jede Umgebung - auch und gerade die der Grossstadt - mit einem frischen Geist und einem offenen Herzen neu zu erkunden. Dann können wir klarer erkennen, dass innere Stille unabhängig von äusserer Stille ist. Zugleich werden wir wacher dafür, welche Plätze und Orte äusserer Stille die Vertiefung inneren Friedens unterstützen.“

Torsten Brügge, spiritueller Lehrer und Autor



Ausschnitt aus der Einführung von Ursula Richard

Kulturelle Vielfalt, Kreativität, Freiheit sind Schlagworte, die wohl den meisten, fragte man sie nach positiven Assoziationen zu einem Leben in der Stadt, spontan einfielen. Dagegen käme es vermutlich den wenigsten in den Sinn, die Großstadt als den für ein spirituelles, meditatives Leben bestens geeigneten, inspirierenden, nährenden Ort zu halten. Dabei ist sie genau dies. Das mag jene Menschen erstaunen, die meinen, ein solches Leben sei an Bedingungen gebunden, die in der Stadt so kaum anzutreffen seien - an Stille, Ruhe, Abgeschlossenheit oder wenige Menschen zum Beispiel. Sie reisen möglicherweise durch die halbe Republik in ein ländlich gelegenes spirituelles Zentrum, um mithilfe eines Yoga- oder Meditationskurses wieder aufzutanken und so gestärkt in die Stadt zurückzukehren. Damit verhalten sie sich wie Menschen in Grenzregionen, die oft viele Kilometer fahren, um jenseits ihrer Landesgrenze billiger zu tanken. Sind sie dann wieder am Heimatort angekommen, ist der Tank schon wieder halb leer und der Nachmittag vorbei. Viele Jahre lang habe ich ähnlich gedacht und gehandelt.

„Stille in der Stadt“ enthält auch einen Beitrag von Torsten Brügge, hier ein Ausschnitt.

U-Bahn-Seligkeit von Torsten Brügge

Was bedeutet U-Bahn fahren für uns? Nervt es? Ist es sterbenslangweilig? Denken wir: „Eigentlich habe ich Besseres zu tun?“ Wie wäre es, die Fahrt durchs Kellergeschoss der Stadt als pure Meditation zu genießen?

Sie beginnt mit den ersten Schritten die Treppe hinunter zum Bahnsteig. Wir stehen noch oben, doch unser Verstand stürzt schon vorweg. „Kriege ich die nächste Bahn noch, oder muss ich wieder warten und komme zu spät?“ An den Spruch „Zeit ist Geld“ glauben wir natürlich nicht mehr. Doch das Motto „Zeit ist Glück“ beherrscht unser Denken: Wir versuchen möglichst viel Zeit einzusparen, um später glücklich sein zu können. Dieses „Später“ ist ein Aufschieben der Zufriedenheit in eine eingebildete Zukunft. So verpassen wir die Möglichkeit, schon in diesem Moment eine neue Spielart von Glück und Frieden zu entdecken.

Zum Beispiel in der einfachen Berührung unserer Fußsohlen mit den Steinstufen, die zum Bahnsteig führen. Das ist eine Fuß-Reflexzonen-Massage der besonderer Art! Jede Stufe massiert unsere Füße auf eine neue kraftvolle Weise. Unser Körpergewicht sorgt für den richtigen Druck. Die Flächen und die Kante jeder Stufe erwidern ihn geschickt. Muskulatur und Gewebe unserer Füße werden mindestens so gut

durchgewalkt wie von der Hand eines geübten Masseurs - und das kostenlos! Und wenn wir die Rolltreppe benutzen? Auch hier möchte unser Verstand am liebsten sofort unten angekommen sein: „Warum sind diese Dinger dermaßen lahm geschaltet? Mensch, was stellt dieser Idiot sich in den Weg, stell dich rechts hin, Lahmarsch!“

Ohne solchen Geschwindigkeitsdruck steht uns eine außergewöhnliche Erfahrung offen. Wir schweben stehend in Richtung Ziel. Mühelos ohne auch nur einen Finger rühren zu müssen. Das wünschten sich die Yogis, als sie den fliegenden Teppich ersannen. Nur hat es mit dem nie so richtig geklappt.

... ganzes Kapitel im Buch



Paperback, Klappenbroschur, 160 Seiten,
ISBN: 978-3-466-37002-3

€ 14,99