

PRESSEMITTEILUNG

Sylvia Kolk
Segeln im Sturm



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Emotion als Weisheitslehrerin

In vielen spirituellen Ratgebern wird das Loslassen schwieriger Emotionen als notwendiger Schritt auf dem Weg zur Erleuchtung gepriesen. Prompt haben wir ein neues Ideal, an das wir uns festklammern können: Einen Perfektionismus, der unangenehme Gemütsregungen nicht wahrhaben will. Die Meditationslehrerin Sylvia Kolk zeigt demgegenüber in ihrem Buch „Segeln im Sturm“ beherzte Navigationspfade zum entspannten Umgang mit Scheitern und Fallstricken auf, die sich auf dem spirituellen Weg zeigen können.

BIELEFELD. Viele Weisheitstraditionen bemühen sich seit jeher, für einen Zustand jenseits des konzeptionellen Geistes passende Begriffe zu suchen, was nicht selten dazu führt, dass der spirituelle Zustand mit neuen Konzepten daher kommt. Das hehre Vorhaben, alte Anhaftungen loszulassen, fällt leicht dem unbändigen Wunsch nach neuer Sicherheit zum Opfer: Wenn alte Glaubenssätze nicht mehr taugen und das Neue noch nicht tragfähig ist, klammern wir uns in unserer Sehnsucht nach

Vollkommenheit erneut an fixe Vorstellungen.

Für diese Übergangszeit hat die Meditationslehrerin Sylvia Kolk einen Leitfaden verfasst, der den Widerstand gegen Probleme auf dem persönlichen Weg völlig neu bewertet. Dabei sind die Einsichten der Autorin geprägt von ihrer buddhistischen Lehrerin Ayya Khema, die zu der Einsicht gelangt ist: Gerade in der Auseinandersetzung mit existenziellem Leiden finden wir die tiefsten Wahrheiten, die allen Theorien überlegen sind.

In ihrer klaren Sprache räumt Kolk klassische Missverständnisse im Kontakt zwischen östlicher Weisheit und westlicher Kultur aus dem Weg: Was hat man sich unter dem Streben nach einem Nicht-Ich vorzustellen? Geht es darum, unsere Identität auszulöschen? Sylvia Kolk greift auf westliche Psychologie zurück und stellt in ihrem Buch Identität als einen dynamischen Prozess dar, den es mit achtsamem Gewahrsein zu erforschen gilt.

Es geht Kolk nicht darum, alte Selbstbilder zu ersetzen durch den Wunsch, mithilfe der Meditation nun endlich ein sanfterer Mensch zu werden. Im Gegenteil: Es kann durchaus heilsam sein, aller Genügsamkeit zum Trotz „Nein“ zu sagen.

Treffsicher spürt Kolk den scheinbar sicheren, festgefahrenen Alltagsgeist auf und gibt praktische Ratschläge, wie sich die eigenen Muster in einen heiteren, weiten Raum transformieren lassen. Wer bereit ist, Leiden furchtlos zu begegnen, beendet die Flucht vor der eigenen Angst.



Sylvia Kolk (2009):
Segeln im Sturm.

Mit Leidenschaft den
spirituellen Alltag
meistern.

Theseus Verlag

14, 95 €

ISBN 978-3-89901-215-6

Nicht zuletzt illustrieren zahlreiche Beispiele aus der Praxis ihrer Schülerschaft, wie buddhistische Theorie und Methoden - zum Beispiel die mitfühlende Metta-Praxis - in den Lebensalltag westlicher Menschen integriert werden können. Damit wird klar erkennbar: Spiritualität spielt sich nicht nur auf dem Meditationskissen ab, sondern auch im stickigen Zugabteil, ebenso wie beim Kampf mit den Nacktschnecken im Garten und in der Auseinandersetzung mit einer unliebsamen Kollegin.

Durch eine annehmende Grundhaltung stehen wir immer weniger im Bann heftiger Emotionen, mit der beharrlichen Praxis überwinden wir letztlich all unsere Selbstzweifel. Selbst wenn wir von Gedankenstürmen überwältigt werden, finden wir mit dem Buch von Sylvia Kolk und den darin enthaltenen Anweisungen die Kraft, Kurs zu halten auf dem Weg zur inneren Freiheit.

PRESSEKONTAKT

Maren Brand
Marketing &
Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen |
Mediengruppe

Buddestr. 9-15
33602 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052
232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de

Weitere
Pressemitteilungen und
Infos finden Sie im
Pressebereich
unter:
www.weltinnenraum.de

Auf Wunsch stellen wir
Ihnen
gerne druckfähiges
Bildmaterial
für Ihre
Berichterstattung zur
Verfügung.
Abdruck honorarfrei,
Beleg
erbeten.

ÜBER DIE AUTORIN



Dr. phil. Sylvia Kolk war langjährige Schülerin von Ayya Khema. Sie unterrichtet seit 1996 in der Tradition von Ayya Khema als Meditationslehrerin und gründete 2004 in Hamburg das buddhistische Zentrum "Liebe – Kraft – Weisheit"; sie begleitet Hunderte von SchülerInnen auf dem buddhistischen Weg und hält Vorträge und Workshops in ganz Deutschland, Österreich und in der Schweiz. www.sylvia-kolk.de

ÜBER DEN VERLAG

Der Theseus Verlag hat sich mit einem klaren Profil seit vielen Jahren am Markt etabliert: Gegründet wurde der Verlag 1975 von Silvius Dornier, um für anspruchsvolle Texte aus den Themenbereichen Buddhismus und fernöstlicher Weisheit eine Plattform zu bieten. Große Lehrer wie Thich Nhat Hanh, der Dalai Lama, Shunryu Suzuki und Chögyam Trunpa gehören zu den wichtigsten Autoren des Verlages.

Im Verlagsgefüge der J.Kamphausen Mediengruppe* steht die Marke „Theseus“ für anspruchsvolle, gut lesbare Bücher zu Buddhismus, Yoga und östlicher Spiritualität. Theseus bietet Menschen Inspiration und konkrete Lebenshilfe aus anerkannten fernöstlichen Weisheitstraditionen und von zeitgenössischen Lehrenden mit reichem Erfahrungsschatz. Dazu dienen gut lesbare Sachbücher und auch Ratgeber (zum eigenen Üben) für östliche Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken und ein bewusstes Leben.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum, sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 25 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren. Der Jahresumsatz liegt bei vier Millionen Euro (2009).