

# Buddhismus und Psychotherapie

*„Was wir erreichen wollen ist grenzenloser Raum, dass der Geist weit wird wie der Raum. All die Dinge, die im Geist geschehen, glücklich, unglücklich, Traurig-sein und Vergnügen, sind wie verschiedene Gebäude im Raum. Gleich wie viele entstehen, es ist immer noch Raum, dieser Weltraum kann nie gefüllt werden. Wenn du dir vorstellst, dass dein Geist wie der Raum ist, dann kannst du all deine Probleme ohne Mühe verdauen.“ (Akong Rinpoche)*

## Tara Rokpa Übungstag zum Thema Offenheit

Tara Rokpa ist eine auf Mitgefühl basierende Therapie-Methode und ein selbst verantwortlicher Prozess innerer Reifung. Tara Rokpa basiert auf der Philosophie, Psychologie und Meditationserfahrung des Mahayana-Buddhismus und westlichen psychotherapeutischen Methoden. Tara Rokpa wurde von Dr. Akong Rinpoche - einem tibetisch-buddhistischen Meditationsmeister und Arzt in Zusammenarbeit mit westlichen PsychotherapeutInnen (u.a. aus Körper-, Kunst-, Familientherapie) entwickelt. Der Tara Rokpa Prozess ist nicht religiös gebunden. Ziel ist Selbsterkenntnis, persönliche Reifung und die Entwicklung von Mitgefühl für sich selbst und andere.

**Tara** ist Sanskrit und bedeutet ‚Befreiung‘ oder ‚Methode der Befreiung‘. Tara ist ein Mutteraspekt im Sinne von Geräumigkeit und Grenzenlosigkeit: Alles halten und tragen zu können durch Liebe und Mitgefühl.

**Rokpa** ist Tibetisch und heißt ‚Hilfe‘ oder Beistand. Dieser wird gegeben, um die Koordination und das Gleichgewicht zu verbessern. Es geht um eine Mehr an Übereinstimmung von innerer und äußerer Umgebung.

Übungstag mit Beate Jantzer,  
zum Kennenlernen und Praktizieren von Tara Rokpa.

**am Samstag, den 3. Juni 2017**  
**von 10.00 – 14.00 Uhr**  
(Einlass 9.45 Uhr)

Wir nehmen uns Raum und Zeit, gemeinsam zur Ruhe und in die Entspannung zu kommen, übermitteln Euch Methoden des Tara Rokpas - bestehend aus Entspannungs- und Vorstellungsübungen, künstlerischem Gestalten und ein bisschen Bewegung oder Massage – je nach Gruppe, Bedarf und Zeit.

Der Schwerpunkt dieses Übungstages liegt auf dem Thema Offenheit und der entsprechenden Entspannungsübung Offenheit dazu.

**Ort:** therapeutische Begleitung, Siebachstr. 59 , Nippes  
**Kosten:** 40 bis 50 Euro (nach Selbseinschätzung)  
**Teilnehmerzahl:** maximal 6 Personen

Wir empfehlen bequeme Kleidung, an die auch mal ein Klecks Farbe kommen darf.  
Nähere Informationen und **Anmeldung** bei **Beate Jantzer** unter 0221 – 72 82 53  
oder unter [www.beate-jantzer.de](http://www.beate-jantzer.de)