

Tara Rokpa ist ein auf mehrere Jahre angelegter, selbstverantwortlicher Prozess innerer Entwicklung und menschlicher Reifung. Er basiert auf der Psychologie und Meditationserfahrung des Mahayana-Buddhismus und westlichen psychotherapeutischen Elementen.

Die Methode wurde von dem buddhistischen Meditationslehrer *Akong Rinpoche* in Zusammenarbeit mit westlichen Psychotherapeuten entwickelt.



Grundlage dieses Prozesses sind wir selbst und unser Geist. Wir entwickeln Mitgefühl mit uns als Voraussetzung dafür, immer mehr mit anderen mitfühlen zu können. Nach einer Einführung, um die grundlegenden heilsamen Methoden und den Tara Rokpa-Stil der Selbsterfahrung und Begegnung zu erleben, kann man in die Phase von

ZURÜCK ZU DEN ANFÄNGEN

dem Basis-Modul des **Tara Rokpa-Prozesses** einsteigen. Der Prozess besteht aus aufeinander aufbauenden, in sich abgeschlossenen Einheiten. „**Zurück zu den Anfängen**“, die erste Phase von ca. zwei Jahren, ist ein intensiver Prozess des Erinnerns, Sichtens und Neubewertens der Erfahrungen und Entscheidungen unseres bisherigen Lebens.

Wir erkunden unser Leben durch einen speziellen Erinnerungs- und Schreibprozess mit Hilfe von Entspannung und Visualisation. Wir treten in Kontakt mit unseren kreativen und nicht-sprachlichen Anteilen durch die Arbeit mit Farben und Kunstmaterialien. Einfache, einführende Massage wird im Austausch mit anderen erlernt.

Durch die direkte Erfahrung der Fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum) entwickeln wir ein neues Gespür für ihr Zusammenspiel, ihre Balance uns und der Umgebung.

PRAKTISCHE ORGANISATION

Die eigentliche Tara Rokpa-Arbeit ist individuell und persönlich. Sie wird gestützt durch einen Gruppenkontext: Die Großgruppe, die sich aus TeilnehmerInnen verschiedener Einführungsgruppen bildet, nimmt gemeinsam dreimal im Jahr an einem Wochenendseminar unter Anleitung von Tara Rokpa-TherapeutInnen teil. Dort werden die Methoden für die individuelle Arbeit der nächsten Monate vermittelt. Teilnehmer der Großgruppe bilden örtliche oder regionale Kleingruppen von drei bis fünf TeilnehmerInnen, die sich zwischendurch in privatem Rahmen treffen, um mit den Methoden zu arbeiten.

Die Kosten für die TeilnehmerInnen sind abhängig von der Gruppengröße und den von der Gruppe gewählten Veranstaltungsorten.

Erfahrungsgemäß betragen die anteiligen Kosten für die Teilnehmer etwa 30-35 Euro pro Monat.



"Die Grundlage für diesen Prozess ist Mitgefühl. Mitgefühl sich selbst gegenüber, nicht nur für andere. Wir brauchen dies dringend: uns verstehen, uns verzeihen, und Mitgefühl mit uns selbst haben, mit unseren Freunden, und für unsere Feinde. – Wenn du dir vorstellst, dass dein Geist weit wie der Raum wird, dann kannst du alle deine Probleme ohne Mühe verdauen."

Akong Rinpoche

TARA ROKPA

THERAPIE · ÜBUNG · MEDITATION



Einführung in den Tara Rokpa Prozess

13.-15. Oktober 2017

in Aachen

13. - 15. Oktober 2017 in Aachen

Einführungsvortrag und Wochenendseminar
mit Petra Niehaus

Vortrag Fr., 13.10.2017
19.30 - ca. 21.15 Uhr

Buddhismus und Psychotherapie und der Tara Rokpa Prozess

Worin unterscheiden sich westliche Therapien und der
östliche meditative Ansatz? Wie können sich beide
Wege unterstützen?

Zum Vortrag ist keine Anmeldung nötig.

Seminar Sa. und So., 14. und 15.10.2017
Sa 11 - 17 und So 11 - 16 Uhr

Einführung in den Tara Rokpa Prozess

Ort: Tibetisches Zentrum Aachen, Oppenhoffallee 23,
52 062 Aachen

Kosten: Vortrag 12/10€, Seminar 100/80€

Anmeldung zum Wochenende: Tibetisches Zentrum,
Tel: 0241.5153654, aachen@drikung.de

Leitung: Petra Niehaus, Aachen,
HP Psych., abgeschlossene Tara-
Rokpa-Therapeutenausbildung.
Seit langen Jahren leitet sie die
Geschäftsstelle von Tara Rokpa
e.V. in Aachen



Im Seminar wird entspannt...

Bitte zum Seminar **mitbringen:**

Bequeme Kleidung, Unterlage/Matte, Decke, kleines
Kopfkissen, Schreibzeug und einen Snack für das
Mittagessen. Malmaterialien werden reichlich
vorhanden sein.

...heilsam entspannt

Die Übungen setzen keinerlei Vorerfahrungen voraus.
Es wird viel im Liegen entspannt und visualisiert ...
Zusätzlich gibt es Einführungen in einfache, mitfühlende
Massage, bei der man einander einfach gut tut. Aus
dem Geist der Entspannung heraus wird frei gemalt,
mit Farbe gespielt, experimentiert. Ergänzend gibt es
kleine Bewegungseinheiten und weitere Erklärungen
über den Tara-Rokpa-Prozess.

Man kann das Wochenende als in sich abgeschlossene
Einheit betrachten, die alltagstaugliche Entspannungs-
übungen vermittelt. Oder es ist Auftakt für die Reise
mit Tara Rokpa.

Eine Kleingruppe könnte sich im Anschluss an das
Wochenende bilden und weitermachen.



20. - 22. Oktober 2017 in Kirchheim/Teck

Einführungsvortrag und Wochenendseminar
mit Ulrich Küstner und Uwe Laumer

Vortrag

Freitag, 20.10.2017 19 - 21 Uhr
**Der Tara Rokpa-Prozess in der Praxis,
Heilung mit Mitgefühl**

Seminar

am Sa. und So., 21. und 22.10.2017
Einführung in den Tara Rokpa Prozess

Ort: Kagyu Samye Dzong Kirchheim e.V.
Paracelsusstrasse 10, 73230 Kirchheim unter Teck

Anmeldung und Information:

(genaue Kurszeiten und Kosten): Jeannette Pluntke,
Tel. 0170.384 7552, jea.plu@gmail.com

Im Herbst gibt es auch in Köln, Berlin, Bielefeld
etc. einführende Angebote. Bitte auf die Website
achten. Kommen genügend viele Menschen
zusammen, bildet sich eine **neue Großgruppe**.

Weitere Informationen über den Tara Rokpa-Prozess beim
Tara Rokpa-Büro
Petra Niehaus, 52064 Aachen, Gartenstr. 48
Tel. 0241.872453, info@tararokpa.de

www.tararokpa.de