

TARA ROKPA - GRUNDLAGEN

Tara Rokpa verbindet Methoden und Inhalte des Buddhismus mit Elementen westlicher Psychotherapie. Tara Rokpa wurde entwickelt von dem tibetisch-buddhistischen Meditationslehrer Akong Rinpoche in Zusammenarbeit mit westlichen Psychotherapeut/innen.



TARA ROKPA ist ein Entwicklungsweg, der dazu dienen soll unser menschliches Potential zur Entfaltung zu bringen. Es geht darum, als Mensch zu reifen, kreativer und mitfühlender zu werden, ein Gefühl

für das ursprünglich Positive zu entwickeln, das in uns steckt und in allem um uns herum.

Dies beginnt damit, sich für die eigene innere Erfahrung zu interessieren - wie auch immer sie gerade ist. Tara Rokpa basiert auf Entspannung, Kreativität, Körperarbeit, Visualisation und Meditation.

Eine Psychotherapie im westlichen Sinn soll der Tara Rokpa-Prozess nicht ersetzen. Es geht um eine innere Weiterentwicklung, die über den persönlichen Bereich hinaus geht, ohne ihn zu ignorieren. Dieser Weg beginnt nicht erst, wenn persönliche Probleme beseitigt sind, sondern er beginnt mit ihnen. Aber er endet auch nicht, wenn die Probleme bearbeitet sind.

Er geht unabhängig von einer religiösen Bindung von einem ‚spirituellen‘ Aspekt unserer Existenz aus und eröffnet für viele eine größere Kapazität ein glückliches und nützliches Leben zu führen.

TARA ROKPA ist ein stufenweise aufgebauter Entwicklungsweg. Auf einer grundlegenden Stufe dienen Übungen und Visualisierungen zunächst der Förderung unserer Fähigkeit zu Entspannung und Selbstheilung. Dies geschieht mithilfe einer wacheren Achtsamkeit auf den Atem, den Körper und der Entwicklung einer stabileren Aufmerksamkeit auf unsere Gefühls- und Gedankenwelt („Heilende Entspannung“). Daran schließt sich eine weitere Möglichkeit der Tara Rokpa Methode an, therapeutisch mit unserem Selbstgefühl und unserem Selbstbild zu arbeiten, und dazu die bisherigen Erfahrungen unseres Lebens in einer systematischen Art und Weise zu erinnern, zu integrieren und anzunehmen („Zurück zu den Anfängen“). Weitere Bausteine des Prozesses vertiefen die Entwicklung von Mitgefühl mit sich selbst und anderen sowie die Einsicht in die gar nicht so solide Natur unserer Wahrnehmung und Realität („Den Tiger zähmen“) und arbeiten vertieft mit schwierigen Gefühls- und Geisteszuständen und der Möglichkeit auch diese Erfahrungen für unsere Entwicklung zu nutzen („Sechs Lichter“). Daran schließen sich weitere Stufen meditativer Übung an.



"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

potentialorientierter Entwicklungsweg
mitgefühlsbasiertes Geistesstraining
Meditation



Veranstaltungen Frühjahr 2017

mit Uwe Laumer in Regensburg

***Tara Rokpa:
Mitgefühl und Meditation***

Abendkurs

2x Donnerstagabend

27.04., und 01.06., 18:30 – 21:00

Tara Rokpa: Mitgefühl und Meditation Abendkurs

2 Termine: 27.April und 1.Juni 2017
jeweils Do.abend 18:30 - 21:00. Einlass 18:15.

Die Entwicklung der verschiedenen Aspekte von Mitgefühl, wie Empathie, liebende Güte, Freundlichkeit und Mitgefühl mit sich selbst und anderen, bis hin zu einem umfassenden Mitgefühl, ist die Basis und der rote Faden des Tara-Rokpa-Prozesses: „Mitgefühl ist Anfang, Weg und Ziel“ (Akong Rinpoche). Grundlegend dafür ist, dass wir lernen uns in die Gegenwart hinein zu entspannen, um unseren uns innewohnenden Selbstheilungskräften Raum zu geben. Als nächstes geht es dann darum zunehmend ein Verständnis für unsere angeborene grundlegende Gutheit sowie für die relative Natur der Wirklichkeit zu gewinnen. Das allmähliche Wachsen von Mitgefühl ist dann eine Art goldener Schlüssel für unsere Entwicklung.

In diesem Kurs werden dazu Anregungen für eine Übungspraxis mit Tara Rokpa-spezifischen Methoden gegeben. Diese Methoden umfassen Übungen und Visualisierungen zu Entspannung und Selbstheilung (meist im Liegen), freie und themenbezogene Kunstarbeit, einfache Körperarbeit, (Selbst-) Massage, Achtsamkeit und weiterführende Meditationspraxis.

Zugleich sollen an diesen Abenden verschiedene Aspekte von Meditation in den Mittelpunkt gestellt werden.

Der Kurs kann sowohl als Einführung dienen als auch zur Vertiefung genutzt werden für

diejenigen, die bereits Erfahrungen mit der Methode gemacht haben.

Der Gruppenkontext einer wohlwollenden, nicht-wertenden Gemeinschaftlichkeit ist darüber hinaus eine weitere Stärke von Tara Rokpa und ein weiterer möglicher heilsamer Einfluss.

Kursgebühr: 50 €, Ermäßigung nach Absprache.

Ort: im Haus Praxis Dr. Springer, Prüfeningerstr. 46, Regensburg, Eingang Rückseite, Kursraum 4.Stock, im Raum für Yoga und Gesundheit, Helga Hanrieder.

Anfahrt: Parken an der Prüfeningerstrasse,
<http://praxis-springer.de/index.php?site=kontakt>

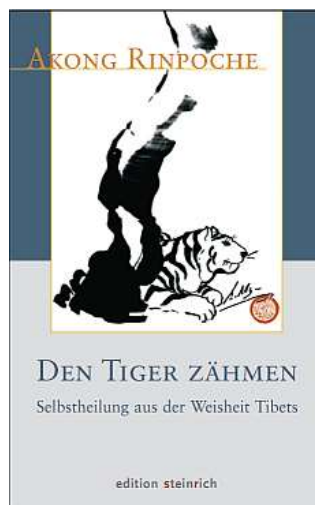
Mitbringen: Bitte eigene Decke und evtl. kleines Kissen für den Kopf.

Meditationskissen, falls vorhanden.

Matten sind im Raum vorhanden.

Bequeme, warme Kleidung, Socken.

Teilnehmerzahl: 6-12



Kursleitung: Uwe Laumer, Dipl.-Psych.,
Psychologischer Psychotherapeut,
Absolvent Tara Rokpa Therapeutentraining.



Information und Anmeldung

Psychotherapeutische Praxis Uwe Laumer,
0941-5861730, uwelaumer@web.de
(Infos zu weiteren Einführungs-
veranstaltungen auf Anfrage.)

Dieser Abendkurs kann auch als erste Einführung für die Teilnahme an einer neuen fortlaufenden, überregionalen Tara Rokpa-Großgruppe dienen, die wieder für 2017/2018 geplant ist.

Guten Einblick in den Tara Rokpa-Prozess geben die Bücher „Tara Rokpa - Weg zu Freiheit und Mitgefühl“ v. Ulrich Küstner und „Den Tiger zähmen“, v. Akong Rinpoche.

