

WEGE ZU TARA ROKPA

Wir bieten das ganze Jahr über in verschiedenen Städten **Einführungskurse** an. Danach starten bei passender Gruppengröße über/regionale Großgruppen mit lokalen Kleingruppen.

Unser jährliches **Sommercamp** auf dem Hof Oberlethe/Oldenburg gibt in freundlicher Ferienatmosphäre Gelegenheit, die Methode im informellen Rahmen kennenzulernen.

Tara Rokpa-Kursleiter/innen mit eigenen Angeboten gibt es u.a. in Aachen, Berlin, Bielefeld, Hamburg, Lübeck, Köln, Regensburg.

Vertiefte Einführungen bieten das Grundgerüst von Akong Rinpoche „*Den Tiger zähmen*“ und das Buch „*Tara Rokpa - Weg zu Freiheit und Mitgefühl*“ von Ulrich Küstner (beide erschienen bei *edition steinrich*, Berlin).

Weitere **Informationen** auf unserer **Webseite**.

Wir beantworten gerne Ihre Fragen!

Tara Rokpa-Büro

c/o Petra Niehaus
Tel: 0241 872453
Gartenstr. 48, 52064 Aachen
info@tararokpa.de

www.tararokpa.de



TARA ROKPA

THERAPIE · ÜBUNG · MEDITATION



Verbindung von Buddhismus und Therapie



Mitfühlende Klärung der Lebensgeschichte



Meditation verstehen und erlernen



Den eigenen Weg finden



Lebendige Gemeinschaft



Verbundenheit in Freiheit

TARA ROKPA · GRUNDLAGEN

Tara Rokpa ist eine einzigartige Verbindung von Methoden des Mahayana-Buddhismus mit kreativen und therapeutischen Elementen.



Entwickelt wurde der Tara Rokpa Prozess von dem tibetisch-buddhistischen Meditationslehrer *Akong Rinpoche* (1939-2013) in Zusammenarbeit mit westlichen Psychotherapeut/innen.

Tara Rokpa ist ein integrativer Entwicklungsweg für Menschen von heute, der den psychologischen Bereich mit einschließt. Der innere Weg beginnt nicht erst, wenn die Probleme beseitigt sind, sondern er beginnt mit ihnen.

Tara Rokpa nutzt Entspannung, Selbsterfahrung, kreative Kunstarbeit, Imagination, Visualisation, einfache Massage und Meditation. Eine Psychotherapie im westlichen Sinn soll der Tara Rokpa-Prozess nicht ersetzen, kann sie aber ergänzen und fortführen.

Der Prozess bietet eine langfristige Perspektive. Seine aufeinander aufbauenden Phasen dauern zwischen ca. zwei Jahren zu Beginn und sechs oder zwölf Monaten in der Folgezeit. Das gesamte Programm bietet bereits jetzt für über zehn Jahre immer neue Räume und Entwicklungsperspektiven. Dabei wechselt der Schwerpunkt von der Selbsterfahrung allmählich zur Arbeit mit Gedanken und Emotionen im buddhistischen Sinne, und dann zur klassischen Meditation und zum Geistestraining des Buddhismus.

GRUPPEN · ORGANISATION

Tara Rokpa-Gruppen sind nach einer Anschubphase von zwei oder drei Wochenenden selbstständig und organisieren ihre Seminare und Treffen selbst. Die Anleitung und Betreuung erfolgt in Wochenendseminaren durch ausgebildete Tara Rokpa-Therapeut/innen. Die Organisationsform fördert das Entstehen einer freiheitlichen Verbundenheit, die den Raum des Individuums achtet. Diese respektvolle Art nicht-wertender Gemeinschaftlichkeit ist eine der besonderen Stärken von Tara Rokpa.

FÜR WEN IST TARA ROKPA?

Tara Rokpa ist geeignet:

- als Hilfe zur Neubewertung des eigenen Lebens in Umbruchsituationen
- für Menschen, die während oder nach einer Psychotherapie eine innere Weiterentwicklung darüber hinaus suchen
- zur Vertiefung nach Achtsamkeitskursen
- für Übende, die eine zeitgemäße, säkulare Heranführung an die buddhistische Meditation suchen, ohne Bindung an eine bestimmte Schule oder ein Zentrum
- für Menschen aus helfenden Berufen, die sich selbst besser kennenlernen und ihre Kompetenz im meditativen Bereich stärken wollen
- für Menschen, die langfristig in einer lebendigen Gemeinschaft üben wollen

Der Schlüssel zu all dem ist die Entwicklung von Mitgefühl für sich selbst und andere.