



TARA ROKPA

THERAPIE · ÜBUNG · MEDITATION

Buddhismus und Psychotherapie

am Beispiel des Tara Rokpa Prozesses,
mit Dr. Ulrike Müller-Glodde

Vortrag am Do., 1. Sept. 2016

19:00-21:00 Uhr in Berlin-Mitte

Lotus Vihara – Meditationszentrum, Neue Blumenstraße 5 (www.lotos-vihara.de)

Übungstag am So., 4. Sept. 2016

10:00-16:00 Uhr in Berlin-Wilmersdorf

Praxis Korp, Martin Luther Str. 121 (Ecke Heylstr, nahe Innsbrucker Platz)

*„Was wir erreichen wollen ist grenzenloser Raum, dass der Geist weit wird wie der Raum.
All die Dinge, die im Geist geschehen, ob glücklich oder unglücklich, Trauer oder Vergnügen,
sind wie verschiedene Gebäude im Raum. Egal wie viele entstehen, es ist immer noch Raum,
dieser Weltenraum kann nie gefüllt werden.*

*Wenn du dir vorstellst, dass dein Geist wie der Raum ist,
kannst du all deine Probleme mühelos bewältigen.“*

Akong Rinpoche

www.tararokpa.de

Der Tara Rokpa Prozess – eine Einführung

Was haben Buddhismus und Psychotherapie gemeinsam, worin unterscheiden sie sich?

Im Vortrag wird über diese Frage reflektiert und der *Tara Rokpa* Prozess vorgestellt.

Der Übungstag bietet Gelegenheit, den Schritt vom theoretischen Verständnis in das unmittelbare Erleben zu tun: die TeilnehmerInnen können grundlegende Methoden des *Tara Rokpa* Prozesses - Visualisierungen, einfache Selbstmassage, Bewegungsübungen und freies Malen (ohne künstlerischen Anspruch!) - kennenlernen und ausprobieren. Hier wird ein Raum zur körperlichen und geistigen Entspannung eröffnet. Alle Übungen können leicht in den Alltag integriert werden. Sie sind zudem grundlegend für diejenigen, die sich auf den *Tara Rokpa* Prozess einlassen wollen.

Tara Rokpa ist ein Prozess der inneren Reifung, in eigener Kontrolle und Verantwortung.

Er beruht auf der Philosophie, Psychologie und Meditationserfahrung des Mahayana-Buddhismus sowie psychotherapeutischen Ansätzen des Westens und wurde von Akong Rinpoche, einem tibetisch-buddhistischen Meditationsmeister und Arzt, in Zusammenarbeit mit westlichen PsychotherapeutInnen – u.a. aus der Körper-, Kunst- und Familientherapie – entwickelt. Der Prozess ist nicht religiös gebunden.

Ziel des *Tara Rokpa* Prozesses ist die Selbsterkenntnis, den eigenen Geist verstehen zu lernen; er führt zu persönlicher Reifung und der Entwicklung von Mitgefühl – für sich selbst und andere.

Tara (sanskrit) bedeutet wörtlich „Befreiung“ oder „Methode der Befreiung“ - es geht darum, sich innerlich zu befreien. Außerdem steht *Tara* für grenzenlosen Raum, in dem alles – Freud' wie Leid - Platz hat. Alles darf sein, alles kann gehalten werden - durch Weisheit und Mitgefühl.

Rokpa (tibetisch) heißt „Hilfe“ im Sinne von „Hilfe zur Selbsthilfe“. Diese richtet sich auf die Verbesserung unseres inneren Gleichgewichts und unserer Abstimmung mit anderen, so dass wir insgesamt zu einem harmonischeren Sein mit uns selbst und unserer Umgebung kommen.

Zusammenfassend ließe sich *Tara Rokpa* übersetzen als
„sich befreien und in Harmonie mit sich und anderen leben“.

*„Die Grundlage für diesen Prozess ist Mitgefühl.
Mitgefühl sich selbst gegenüber, nicht nur für andere.
Wir brauchen dies dringend: uns verstehen, uns verzeihen;
Mitgefühl mit uns selbst, mit unseren Freunden und für unsere Feinde.“*
Akong Rinpoche

Kosten Vortrag – Spende an Lotus Vihara (Empfehlung: 10 Euro)
Übungstag – 50/30 Euro (gemaess Selbsteinschaetzung), inkl. Kunstmaterial

Anmeldung bei Dr Ulrike Müller-Glodde, email ulrike@mueglo.net oder telefonisch 0152 2756 0450



Ulrike Müller-Glodde, Dr. Phil., HP Psych., Tara Rokpa Therapeutin

hat Literaturwissenschaft und Erwachsenenbildung studiert. Ihr Berufsleben verbrachte sie als Journalistin in der internationalen Entwicklungszusammenarbeit und lebte rund 25 Jahre lang in Asien, Zentralamerika, Afrika und Südosteuropa. Ebenso lang ist sie auf buddhistischen Wegen unterwegs. Ab 2002 ging sie zunehmend vom Schreiben zur therapeutischen Ausbildung und Arbeit über: HIV/AIDS Counselling (Südafrika), Achtsamkeitsmeditation (MBSR, Südafrika/USA) und vor allem Tara Rokpa Therapie (Europa). Seit 2015 lebt sie mit ihrem Mann in Berlin.