

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, Traurigsein 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 – eine Kostprobe

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 Anja Gindele und Beate Jantzer,
zum Kennenlernen und Praktizieren von Tara Rokpa.

am Samstag, den 14. Januar 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, freiem Gestalten und ein bisschen Bewegung oder Massage – je nach Gruppe, Bedarf und Zeit.

Ort: therapeutische Begleitung, Siebthöchster. 59 , Nippes

Kosten: 40 Euro

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