

ZURÜCK ZU DEN ANFÄNGEN

„Zurück zu den Anfängen“ ist das Basis-Modul von Tara Rokpa, einer einzigartigen Verbindung von Methoden des Mahayana-Buddhismus mit kreativen und therapeutischen Elementen.



Entwickelt wurde die Methode 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.

Grundlage dieses Prozesses sind wir selbst und unser eigener Geist. Wir entwickeln Mitgefühl mit uns als Voraussetzung für Mitgefühl mit anderen.

Der Tara Rokpa-Prozess besteht aus aufeinander aufbauenden, in sich abgeschlossenen Einheiten. „Zurück zu den Anfängen“, die erste Phase von ca. 2 Jahren, ist ein intensiver Prozess des Erinnerns, Sichtens und Neubewertens der Erfahrungen und Entscheidungen unseres bisherigen Lebens.

Tara Rokpa nutzt dabei Entspannung, Selbsterfahrung, kreative Kunstarbeit, Visualisation, einfache Massage und Meditation.

Eine Psychotherapie im westlichen Sinn soll der Tara Rokpa-Prozess nicht ersetzen, kann sie aber ergänzen und fortführen.

PRAKTISCHE ORGANISATION

Die Tara Rokpa-Arbeit ist individuell und ganz persönlich. Sie ist keine Gruppentherapie, sondern eine eigene Erkundung, die gestützt wird durch einen Gruppenkontext.

Eine Großgruppe 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. Die TeilnehmerInnen der Großgruppe bilden regionale Kleingruppen von 2-5 TeilnehmerInnen, die sich dazwischen in privatem Rahmen treffen, um mit den Methoden zu arbeiten.

Die Gruppen des Tara Rokpa-Prozesses sind nach einer Anlaufphase geschlossen und selbstorganisiert.

Tara Rokpa stellt die TherapeutInnen (festes Tageshonorar) und vermittelt bei Bedarf örtliche Unterstützung durch Trainees oder HelferInnen aus älteren Tara-Rokpa-Gruppen.

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



"Die Grundlage für diesen [Tara Rokpa] 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



- *Back to Beginnings* - Zurück zu den Anfängen

Einführungsvortrag
12. Mai 2017

Tagesseminar
13. Mai 2017

in Kirchheim unter Teck

ZU DEN VERANSTALTUNGEN

Vortrag am 12. Mai 2017

Tagesseminar am 13. Mai 2017

in Kirchheim unter Teck

Ort: Kagyu Samye Dzong Kirchheim e.V.
Paracelsusstrasse 10, 73230 Kirchheim u.T.
www.kirchheim.samye.org

Zeiten:

Vortrag Fr., 12.5.2017 18:00-20:00
Seminar Sa., 13.5.2017 10:00-16:00

Beide Veranstaltungen können unabhängig voneinander besucht werden.

Kurzentschlossene können sich auch nach dem Vortrag noch zum Seminar anmelden. Vorherige Anmeldung wäre aber schön, für unsere Planung!

Kosten: Der **Vortrag** ist kostenlos (Spende).

Seminar: 45,- / 30,- € (je nach Verdienst), weitere Ermäßigungen nach Absprache möglich.

Anmeldung: Jeannette Pluntke,
jea.plu@gmail.com, Tel. 0170-384 7552

Bitte zum Seminar mitbringen:

Unterlage/Matte, Decke, kleines Kopfkissen, Schreibzeug und, wenn vorhanden, eigenes Malmaterial, z.B. Malkreiden.
Großformatiges Papier, Farben und Pinsel werden zur Verfügung gestellt.

VORTRAG UND SEMINAR

Der **Vortrag** gibt eine allgemeine Einführung in Tara Rokpa für alle Interessierten: Entstehung, Grundlagen, und Aktivitäten der Methode weltweit. Er ist interessant auch für Menschen, die sich für das vielfältige Wirken von Akong Rinpoche und speziell für diesen dritten Aspekt seines Lebenswerks, die therapeutischen Aktivitäten, interessieren.

Vorwissen über Tara Rokpa, Buddhismus, oder Therapie ist nicht erforderlich.

Das **Tagesseminar** ist gedacht für Menschen, die mehr wissen wollen, die die Methoden von Tara Rokpa praktisch kennenlernen und einen Eindruck von Tara Rokpa in der Praxis bekommen möchten, oder die einfach nur einen schönen Tag mit entspannenden Übungen erleben wollen!

Vortrag und Seminarleitung:

Dr. med. Ulrich Küstner,
Arzt, Psychotherapeut,
Tara Rokpa - Seniortherapeut und Ausbilder,
Schüler von Akong Rinpoche seit 1978.

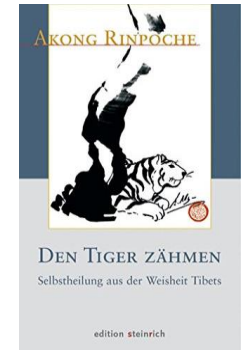


Diese Veranstaltungen sind der Start zu einer geplanten **neuen Gruppe von „Zurück zu den Anfängen“ in Kirchheim**. Eine erste Gruppe begann 2014 und steht kurz vor dem Abschluss.

WEITERE INFORMATIONEN

Bücher zu Tara Rokpa in der *edition steinrich*:

Akong Rinpoche:
Den Tiger zähmen –
Selbstheilung aus der
Weisheit Tibets



Ulrich Küstner:
Tara Rokpa –
Weg zu Freiheit
und Mitgefühl

Tara Rokpa-Büro
c/o Petra Niehaus
Gartenstr. 48
52064 Aachen
Tel. 0241-872453
info@tararokpa.de

www.tararokpa.de