

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.

„Compassion is the radicalism of our time.“
H.H. Dalai Lama

TARA ROKPA kann als ein in drei Phasen und mehreren Stufen aufgebauter Entwicklungsweg beschrieben werden. **Phase 1 / Gleichgewicht:** Auf einer grundlegenden Stufe dienen Übungen und Visualisierungen zunächst der Förderung unserer Fähigkeit zu Entspannung und Selbstheilung. Dies geschieht mithilfe einer achtsamen Wahrnehmung von Atem und Körper und der Entwicklung einer stabileren Bewusstheit unserer Gefühls- und Gedankenwelt („Heilende Entspannung“, „Arbeit mit den Elementen“). Daran schließt sich eine weitere Stufe der Tara Rokpa Methode an, 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“). **Phase 2 / Mitgefühl:** Weitere Stufen des Prozesses vertiefen die Einsicht in die relative, nicht-solide Natur unserer Wahrnehmung und Realität sowie die Entwicklung von Mitgefühl mit sich selbst und anderen („Den Tiger zähmen“) und arbeiten vertieft mit schwierigen Gefühls- und Geisteszuständen und der Möglichkeit auch diese Erfahrungen für unsere Entwicklung zu nutzen („Sechs Lichter“, „Sechs Bereiche“). **Phase 3 / Meditation:** Hier wird der Prozess durch weitere eher traditionelle meditative Übungen vertieft (Paramitas, Shiné, 7-Punkte-Geiststraining).

„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

Gleichgewicht
Mitgefühl
Meditation



Tara Rokpa

Heilende Entspannung

Online-Seminar

5x Donnerstag, 19-20h,
ab 19.11.2020

Tara Rokpa-online

5x Donnerstags, ab 19.11., wöchentlich

Der Kurs ist sowohl für Anfänger geeignet als auch für diejenigen, die bereits Erfahrung mit Tara Rokpa haben und weiter damit üben und praktizieren möchten.

Akong Rinpoche, der Begründer von Tara Rokpa, war ein Meditationsmeister in tibetisch-buddhistischer Tradition und wurde in dieser Tradition umfassend geschult, bevor er zusammen mit so vielen anderen, einschließlich des Dalai Lama, aus Tibet nach Indien fliehen musste. Aufgrund seiner Erfahrungen mit westlichen Meditationsschülern hat er später Tara Rokpa entwickelt, das einen ganz eigenen Zugang zu Entspannung, Entwicklung und Meditation bietet.

Tara Rokpa ist stufenweise aufgebaut und in diesem Kurs werden an den fünf Abenden fünf grundlegende Übungen aus der Grundstufe des Prozesses vermittelt. Diese Meditationen werden hier eher als Übungen zu Selbstheilung und Entspannung eingeführt, was Akong Rinpoche als geeigneteren Ansatz für Menschen in der modernen Welt ansah, von denen viele unter den Bedingungen unseres modernen Lebensstils Stress erleben.

Diese Übungen finden sich u.a. auch im vertiefenden Übungsprogramm „Den Tiger zähmen“ (siehe auch das gleichnamige Buch von Akong Rinpoche), und umfassen 1. die Wahrnehmung des Körpers sowie weitere Visualisierungsübungen: 2. alle Erfahrungen

als Rohstoff für die Entwicklung von Mitgefühl nutzen, 3. Entspannung / Heilung auf der Ebene des physischen Körpers, 4. Entspannung / Heilung auf der Ebene der Gefühle, 5. Entspannung / Heilung auf der Ebene von Geist und Gedanken.

Um sich auch zwischen den Kursabenden und nach Kursende weiter mit den Übungen vertraut machen zu können werden bei Interesse audio-Aufnahmen der Übungen zum download zur Verfügung gestellt. Der Kurs kann auch bei Interesse im nächsten Jahr fortgesetzt und vertieft werden.

Der Kurs beginnt am 19.11.2020 und findet wöchentlich statt, 5 mal jeweils am Donnerstag, jeweils ab 19h, Dauer etwa eine knappe Stunde. Termine sind also: 19.11., 26.11., 3.12., 10.12., und 17.12.2020.

Fühlen Sie sich frei, an einzelnen oder allen Donnerstagen im November und Dezember teilzunehmen.

Der Kurs wird kostenlos angeboten, eine Spende wird jedoch gerne angenommen. Die Spenden die bei diesem Kurs zusammen kommen, werden gesammelt und komplett über die Deutsche Tara Rokpa-Ges. e.V., für die Arbeit von Tara Rokpa in Zimbabwe gespendet, wo insbesondere durch Corona die Not weiter verschärft wurde.

Weitere Informationen dazu siehe hier:

<https://tararokpa.de/spenden-fuer-zimbabwe/> und hier:

<https://tararokpa.de/2017/04/global-press-journal-zimbabwe/> oder über die website

von tararokpa.de.

Wenn Sie sich für die Teilnahme dieses online-Kurses entscheiden senden Sie mir bitte eine E-Mail als Anmeldung und ich werde Ihnen den Link dazu rechtzeitig mit der Anmeldebestätigung mailen. Genauere Informationen, auch zu Zoom (am besten download der Zoom-software vor dem Kurs auf das gewünschte Gerät) sowie das Konto für die Spenden dann in der Anmeldebestätigung.

Guten Einblick in den Tara Rokpa-Prozess geben u.a. das Buch „Tara Rokpa - Weg zu Freiheit und Mitgefühl“ von Ulrich Küstner sowie das Basisbuch der Methode „Den Tiger zähmen“, von Akong Rinpoche.

Kursleitung: Uwe Laumer, Dipl.-Psych., Tara Rokpa Therapeut, Psychologischer Psychotherapeut, Feldenkraislehrer.



Information und Anmeldung:

Psychotherapeutische Praxis Uwe Laumer, 0941-5861730, uwelaumer@web.de (Infos zu weiteren Tara Rokpa-Seminaren und Einführungsveranstaltungen auf Anfrage.)