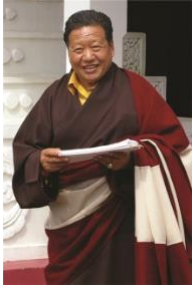


TARA ROKPA GRUNDLAGEN

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 Körperarbeit sowie 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 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.

FÜR WEN IST TARA ROKPA?

Tara Rokpa ist offen für alle. Vorwissen oder eine buddhistische oder religiöse Ausrichtung sind nicht erforderlich. Tara Rokpa ist zum Beispiel gut geeignet für Menschen

- die Stabilität und Gleichgewicht wiederfinden oder stärken wollen
- die sich selbst besser kennenlernen und einen freundlichen Umgang mit sich und anderen vertiefen wollen
- die eine andere Sicht auf das eigene Leben gewinnen möchten, in Umbruchsituationen, oder vor neuen Anfängen
- die Meditation kennenlernen oder ihre Erfahrungen im meditativen Bereich erweitern wollen
- die in helfenden Berufen arbeiten
- die während oder nach einer Psychotherapie innere Weiterentwicklung suchen
- die in einer lebendigen Gemeinschaft üben möchten.

"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

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

TARA ROKPA

Gleichgewicht - Mitgefühl - Meditation

Entwicklungsweg und Übungsprogramm



Einführungstag

mit Uwe Laumer
am Prehof, Triftern

01. März 2026

Tara Rokpa – Einführungstag

Sonntag, 01.03.2026, 11:00 – 16:00

Tara Rokpa ist ein Weg innerer Entwicklung, der von Akong Rinpoche, einem tibetisch-buddhistischen Meditationslehrer und Arzt begründet wurde. Es geht um Verbindung – mit uns selbst, unserem innersten guten Potential, mit der Welt. Der rote Faden von Tara Rokpa ist dabei die Entwicklung von Mitgefühl, mit uns selbst und in einem umfassenden Sinn, als auch von Achtsamkeit / Bewusstheit und von Einsicht in die relative Natur der Wirklichkeit.

Tara Rokpa umfasst ein breites Spektrum von Übungen und ist stufenweise aufgebaut: Die ersten Stufen umfassen „Heilende Entspannung“ mit Übungen zu Entspannung und Selbstheilung, „Zurück zu den Anfängen“ mit einem biographischen Prozess, bei dem wir uns über Erinnern, Schreiben und Kunstarbeit den Erfahrungen der eigenen Geschichte zuwenden und „Den Tiger zähmen“ mit Übungen dazu, wie wir selbst unsere Welt gestalten.

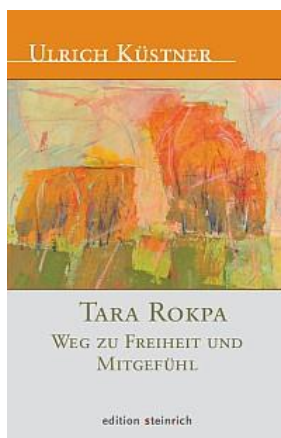
Tara Rokpa integriert dabei verschiedene Methoden wie Entspannung, Visualisierung, Kreativität, Biographiearbeit, einfache Körperarbeit und Meditation in einem unterstützenden Gruppenkontext.

In diesem Tagesseminar wird ein Einblick in Tara Rokpa gegeben, mit einem kurzen Überblick über den Prozess und vielen konkreten Übungen aus den ersten Stufen, die einen ersten Geschmack der Methode vermitteln sollen.

Das Seminar ist geeignet für Anfänger und Neugierige, wie auch erfahrene Praktizierende und Menschen, die sich für Entspannung, Meditation, als auch die Tara Rokpa-spezifischen Methoden interessieren, deren Ziel es ist, die eigene Lebensgeschichte anzunehmen, zu integrieren und sich so einer offeneren Gegenwart zuzuwenden.

Bei Interesse besteht die Möglichkeit zur Fortführung und Vertiefung, auch im Rahmen einer fortlaufenden Gruppe.

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.



Ort: Prehof 1, 84371 Triftern

Einlass: 10:45

Kurszeiten: 11:00-13:00 und 14:00-16:00

Kursgebühr: 50 € (Ermäßigung jederzeit möglich). Die Hälfte der Kurseinnahmen geht als Spende an die Tara Rokpa Arbeit in Zimbabwe, siehe dazu auch:

<https://tararokpa.de/2017/04/global-press-journal-zimbabwe/>

Mitbringen: eigene Decke; bequeme, warme Kleidung. Matten sind im Raum vorhanden. Nach Wunsch kleiner Snack für die Mittagspause.

Anmeldung per email: uwelaumer@web.de

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



Informationen zu weiteren Tara Rokpa-Seminaren und Einführungsveranstaltungen auf Anfrage:

tararokpa.de

oder

Psychotherapeutische Praxis Uwe Laumer
uwelaumer@web.de