

**Tara Rokpa** ist ein auf mehrere Jahre angelegter, selbstverantwortlicher Prozess innerer Entwicklung und menschlicher Reifung. Er basiert auf der Psychologie und Meditationserfahrung des Mahayana-Buddhismus und westlichen psychotherapeutischen Elementen.

Die Methode wurde von dem buddhistischen Meditationslehrer *Akong Rinpoche* in Zusammenarbeit mit westlichen Psychotherapeuten entwickelt.



Grundlage dieses Prozesses sind wir selbst und unser Geist. Wir entwickeln Mitgefühl mit uns als Voraussetzung dafür, immer mehr mit anderen mitfühlen zu können. Nach einer Einführung, um die grundlegenden heilsamen Methoden und den Tara Rokpa-Stil der Selbsterfahrung und Begegnung zu erleben, kann man in die Phase von

#### ZURÜCK ZU DEN ANFÄNGEN

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

Wir erkunden unser Leben durch einen speziellen Erinnerungs- und Schreibprozess mit Hilfe von Entspannung und Visualisation. Wir treten in Kontakt mit unseren kreativen und nicht-sprachlichen Anteilen durch die Arbeit mit Farben und Kunstmaterialien. Einfache, einführende Massage wird im Austausch mit anderen erlernt.

Durch die direkte Erfahrung der Fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum) entwickeln wir ein neues Gespür für ihr Zusammenspiel, ihre Balance uns und der Umgebung.

#### PRAKTISCHE ORGANISATION

Die eigentliche Tara Rokpa-Arbeit ist individuell und persönlich. Sie wird gestützt durch einen Gruppenkontext: Die Großgruppe, die sich aus TeilnehmerInnen verschiedener Einführungsgruppen bildet, 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. Teilnehmer der Großgruppe bilden örtliche oder regionale Kleingruppen von drei bis fünf TeilnehmerInnen, die sich zwischendurch in privatem Rahmen treffen, um mit den Methoden zu arbeiten.

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

Erfahrungsgemäß betragen die anteiligen Kosten für die Teilnehmer etwa 30-35 Euro pro Monat.



*"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

THERAPIE · ÜBUNG · MEDITATION



## Einführung in den Tara Rokpa Prozess

13.-15.10 Oktober 2017

in Aachen

## 13. - 15. Oktober 2017 in Aachen

**Einführungsvortrag und Wochenendseminar**  
mit Petra Niehaus

**Vortrag** Fr., 13.10.2017  
19.30 - ca. 21.15 Uhr

### **Buddhismus und Psychotherapie und der Tara Rokpa Prozess**

Worin unterscheiden sich westliche Therapien und der östliche meditative Ansatz? Wie können sich beide Wege unterstützen?

**Zum Vortrag ist keine Anmeldung nötig.**

**Seminar** Sa. und So., 14. und 15.10.2017  
Sa 11 - 17 und So 11 - 16 Uhr

### **Einführung in den Tara Rokpa Prozess**

**Ort:** Tibetisches Zentrum Aachen, Oppenhoffallee 23,  
52 062 Aachen

**Kosten:** Vortrag 12/10€, Seminar 100/80€

**Anmeldung zum Wochenende:** Tibetisches Zentrum,  
Tel: 0241.5153654, [aachen@drikung.de](mailto:aachen@drikung.de)

**Leitung:** Petra Niehaus, Aachen,  
HP Psych., abgeschlossene Tara-  
Rokpa-Therapeutenausbildung.  
Seit langen Jahren leitet sie die  
Geschäftsstelle von Tara Rokpa  
e.V. in Aachen



## Im Seminar wird entspannt...

Bitte zum Seminar **mitbringen:**

Bequeme Kleidung, Unterlage/Matte, Decke, kleines Kopfkissen, Schreibzeug und einen Snack für das Mittagessen. Malmaterialien werden reichlich vorhanden sein.

### **...heilsam entspannt**

Die Übungen setzen keinerlei Vorerfahrungen voraus. Es wird viel im Liegen entspannt und visualisiert ... Zusätzlich gibt es Einführungen in einfache, mitfühlende Massage, bei der man einander einfach gut tut. Aus dem Geist der Entspannung heraus wird frei gemalt, mit Farbe gespielt, experimentiert. Ergänzend gibt es kleine Bewegungseinheiten und weitere Erklärungen über den Tara-Rokpa-Prozess.

Man kann das Wochenende als in sich abgeschlossene Einheit betrachten, die alltagstaugliche Entspannungsübungen vermittelt. Oder es ist Auftakt für die Reise mit Tara Rokpa.

Eine Kleingruppe könnte sich im Anschluss an das Wochenende bilden und weitermachen.



## 20. - 22. Oktober 2017 in Kirchheim/Teck

**Einführungsvortrag und Wochenendseminar**  
mit Ulrich Küstner und Uwe Laumer

### **Vortrag**

Freitag, 20.10.2017 19 - 21 Uhr  
**Der Tara Rokpa-Prozess in der Praxis,  
Heilung mit Mitgefühl**

### **Seminar**

**am Sa. und So., 21. und 22.10.2017**  
**Einführung in den Tara Rokpa Prozess**  
**Ort:** Kagyu Samye Dzong Kirchheim e.V.  
Paracelsusstrasse 10, 73230 Kirchheim unter Teck

### **Anmeldung und Information:**

(genaue Kurszeiten und Kosten): Jeannette Pluntke,  
Tel. 0170.384 7552, [jea.plu@gmail.com](mailto:jea.plu@gmail.com)

**Im Herbst gibt es auch in Köln, Berlin, Bielefeld  
etc. einführende Angebote. Bitte auf die Website  
achten. Kommen genügend viele Menschen  
zusammen, bildet sich eine neue Großgruppe.**

**Weitere Informationen** über den Tara Rokpa-Prozess beim  
Tara Rokpa-Büro  
Petra Niehaus, 52064 Aachen, Gartenstr. 48  
Tel. 0241.872453, [info@tararokpa.de](mailto:info@tararokpa.de)

**[www.tararokpa.de](http://www.tararokpa.de)**