

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, Traurig sein 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)

Einführungsvortrag zum Tara Rokpa Prozess

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.

Einführungsvortrag mit Tara Rokpa TeilnehmerInnen und Beate Jantzer, Tara Rokpa Kursleiterin und graduierte Tara Rokpa Gruppentherapeutin

auf Anfrage freitags von 19 - 21 Uhr

Dieser Abend gibt einen Überblick über den Tara Rokpa Prozess, seine Geschichte, seinen Ablauf und seine grundlegenden Methoden. Es ist Zeit und Raum für individuelle Fragen sowie abschließend einer Übungseinheit aus dem Tara Rokpa, um einen eigenen Eindruck zu gewinnen.

Ort: Praxis für therapeutische Begleitung,
Siebachstrasse 59, Köln-Nippes

Kosten: 8 – 12 Euro

nähere Informationen und **Anmeldung** bei
Beate Jantzer unter 0221 – 72 82 53 oder unter www.beate-jantzer.de