



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.

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.

Veranstaltungsort ist die **Praxis für therapeutische Begleitung** von Beate Jantzer, in der **Cranachstraße 39** , Köln - Nippes.

Einführungsvortrag mit Barbara Oenning und Beate Jantzer, Tara Rokpa Kursleiterin und graduierte Tara Rokpa Gruppentherapeutin

Dienstag, den 22. Januar 2019 um 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn 19.30 Uhr und Ende 21.00 Uhr.

Bei Interesse oder Fragen rufen Sie/ Ihr mich gerne unter **Tel. 0152 0286 3782** an oder kontaktieren Sie/ Ihr mich unter kontakt@beate-jantzer.de

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich, da nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen.

www.beate-jantzer.de