

Z0108302 Buddhismus - Achtsamkeit bei den indo-tibetischen Siddhas

Beginn	Sonntag, 25.10.2026, 10:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	45,00 €
Dauer	1-mal
Kursleitung	Cornelia Weishaar-Günter
Kursort	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01, Wiesbadener Straße 1, 65239 Hochheim

Das Projekt des Buddhismus könnte nicht umfassender sein. Niemals geht es um Dogmen, sondern um unser Grundanliegen als Menschen: Wie können wir glücklich sein und ein sinnerfülltes Leben führen? Ein Blick in die buddhistische Ethik bietet eine erste Orientierung, die durch meditative Erfahrung gestützt und verfeinert wird. In kurzen meditativen Übungen sehen wir, wie sich der Geist beruhigen, entspannen und öffnen lässt. Wir erforschen dabei den Wahrnehmungsprozess an sich, um Weisheiten für uns selbst erfahrbar zu machen.

Achtsamkeit ist heutzutage in aller Munde, z.B. als Methode zur Überwindung von Stress. Ihr Ursprung findet sich im Buddhismus, wo Achtsamkeit jeweils noch weitere Aspekte beinhaltet, jedoch immer als "der eine Weg" beschrieben wird, ohne den kein inneres Weiterkommen möglich ist. Das gilt auch für die hoch verwirklichten Meditationsmeister in Indien und Tibet vom 2. Jh. bis zur heutigen Zeit, die als "Siddhas" bezeichnet werden. In diesem Seminar befassen wir uns anhand von Originalquellen mit ihrer Überlieferung und diskutieren darüber.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
25.10.2026	10:00 - 16:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01

[zur Kursdetail-Seite](#)