

Z0108303 Buddhismus - Im Aufruhr innerer Stürme (Maras)

Beginn	Sonntag, 22.11.2026, 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.

Wie kommt es, dass unser Geist so friedvoll und in sich glücklich sein könnte, aber immer wieder wie von äußeren Mächten getrieben in Aufruhr gerät? Die Tibeter glaubten dort an Dämonen, wo die bedeutende Meditationsmeisterin Machik Labdrön im 12. Jh. Tibets von geistigen Projektionen sprach. Was uns so modern anmutet, ist also eine alte Erkenntnis, die die Buddhisten in normalen Funktionen des Geistes entdeckten.

Die grundlegenden Geistesprozesse sind nicht von Kulturen oder Glaubenssätzen abhängig und deshalb heute wie damals relevant. Machik Labdröns Analyse und Ratschläge richten sich hierbei an ganz normale Menschen, die wir tagtäglich immer wieder inneren Stürmen ausgesetzt sind, die loszulassen uns schwerfällt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.11.2026	10:00 - 16:00 Uhr	Hochheim, Haus der Vereine, 2.01

[zur Kursdetail-Seite](#)