Organisatorisches

Der Kurs findet an 10 Samstagen von 10 bis 18 Uhr statt (29. März, 17. Mai, 28. Juni, 13. September und 22. November 2025 sowie 24. Januar, 14. März, 9. Mai, 13. Juni und 19. September 2026).

Zwischen den einzelnen Tagen gibt es einen Studienabend zur Diskussion und Ergänzung der Lehrinhalte. Das Studium ist als Präsenzveranstaltung in Essen konzipiert. **Eine Teilnahme ist aber auch Online über Zoom möglich.** Nach jedem Kurstag oder –abend erhalten alle TeilnehmerInnen eine Audioaufzeichnung der besprochenen Inhalte sowie die Präsentationsunterlage. Das ermöglicht das Nacharbeiten von Inhalten (auch für TeilnehmerInnen, die an einzelnen Bausteinen nicht teilnehmen konnten).

Teilnahmezertifikat

Wer an mindestens acht Samstagen vor Ort oder Online teilgenommen hat, erhält ein Teilnahmezertifikat.

Bei Nichtteilnahme ist das Nachholen von Kursteilen beim nächsten Studiendurchlauf kostenfrei möglich.

Kosten

Die Kursgebühr für den gesamten Kurs beträgt 650 Euro (Ermäßigung von 25% bei geringem Einkommen, Ermäßigung von 50% bei Bürgergeldbezieherlnnen, Studierenden und SchülerInnen, Bezahlung bis zum 21. März 2025). Alternativ kann auch eine Kursgebühr von 15 aufeinanderfolgenden Monatsraten von jeweils 45 Euro bezahlt werden (beginnend im März 2025).
Eine Teilnahme ist nur am gesamten Kurs möglich.

Anmeldung

Für die Teilnahme am Kurs ist eine schriftliche Anmeldung an **freierbuddhismus@t-online.de** erforderlich.

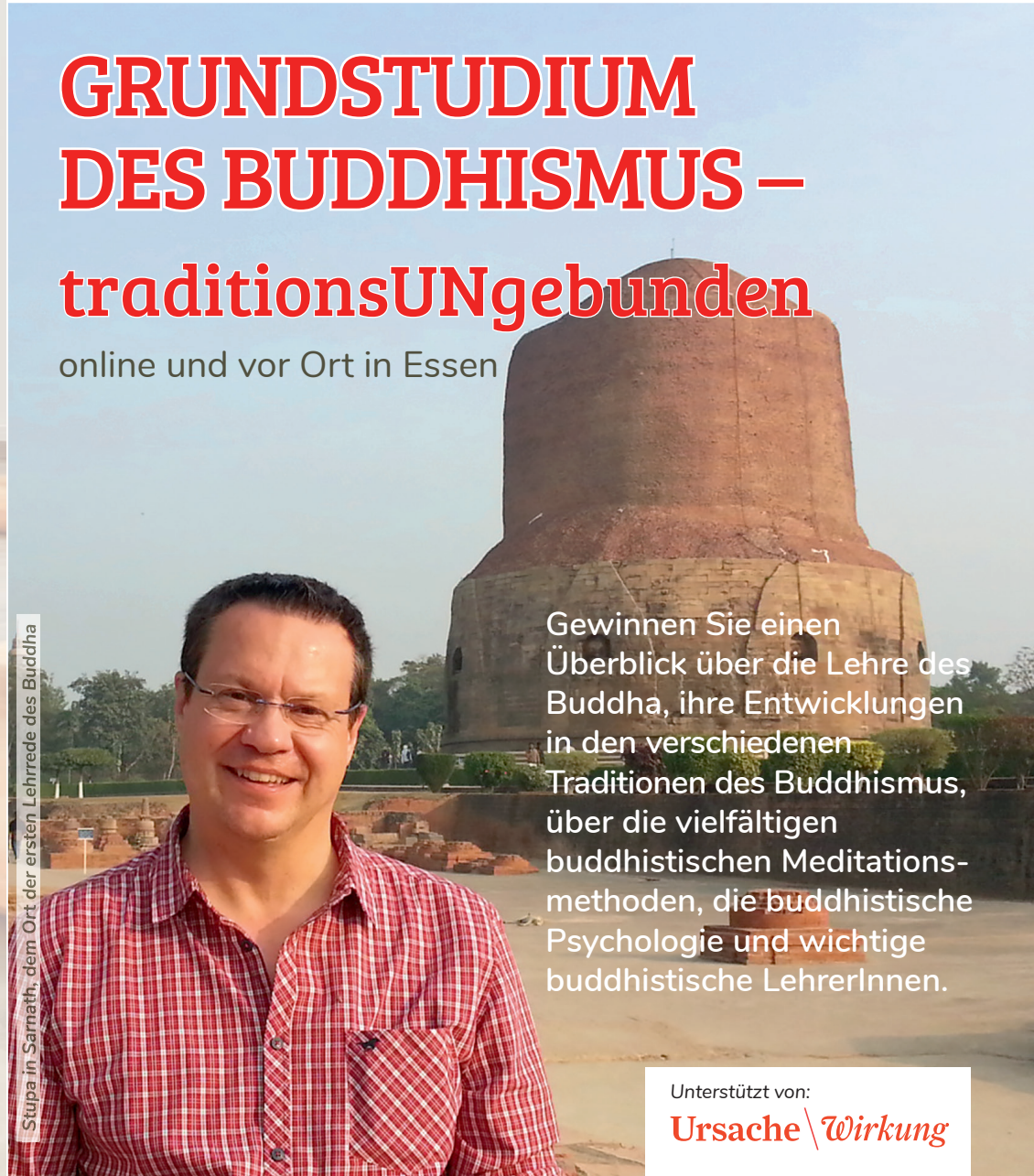
Fragen werden gerne unter der Telefonnummer 0170 7532735 beantwortet (montags bis Donnerstag zwischen 10 und 15 Uhr).

Freier Buddhismus e.V.

GRUNDSTUDIUM DES BUDDHISMUS –

traditionsUNgebunden

online und vor Ort in Essen



Stupa in Sarnath, dem Ort der ersten Lehrrede des Buddha

Gewinnen Sie einen Überblick über die Lehre des Buddha, ihre Entwicklungen in den verschiedenen Traditionen des Buddhismus, über die vielfältigen buddhistischen Meditationsmethoden, die buddhistische Psychologie und wichtige buddhistische LehrerInnen.

Unterstützt von:
Ursache \ Wirkung

Das Studium

Wollten Sie schon immer mehr über den Buddhismus wissen? Wollten Sie eine umfassende Grundlage für Ihren buddhistischen Weg haben? Wollten Sie prüfen, wie Ihnen die buddhistischen Lehren helfen können, ein glückliches Leben zu führen? Dann sind Sie in diesem Lehrgang an der richtigen Stelle.

Mit unserem traditionsungebundenen Grundstudium des Buddhismus wollen wir allen Interessierten einen Überblick über die für die Praxis relevanten Aspekte des Buddhismus geben. Nach dem Studium werden Sie in der Lage sein, selbständig zu entscheiden, welche buddhistischen Praktiken und Lehrinhalte für Sie besonders relevant sind. Sie werden wissen, wie Sie sich in diesen Bereichen weiterentwickeln können. Die Aussagen unterschiedlicher buddhistischer Lehrer werden Sie verstehen und einordnen können.

Im Gegensatz zu vielen anderen Lehrgängen und Studienkursen des Buddhismus ist unser Grundstudium traditionsübergreifend ausgerichtet. Unser Studium ist deshalb auch für Menschen geeignet, die bereits andere buddhistische Weiterbildungen besucht haben. Wir wollen, dass Sie die verschiedenen Sichtweisen unterschiedlicher Traditionen verstehen und dadurch einen weit-offenen Blick auf den Buddhismus gewinnen.

In verschiedenen Modulen integrieren wir außerdem Erkenntnisse der modernen Wissenschaft und erläutern, in wie weit sie mit dem Buddhismus übereinstimmen, ihm widersprechen oder ihn ergänzen.

Wir erklären nicht nur die verschiedenen Lehrinhalte, sondern zeigen auch, wie der praktische Buddhismus vor Ort aussieht. Auch problematische Aspekte werden angesprochen. Die für die verschiedenen Traditionen typischen Meditations- und Kontemplationsmethoden werden erläutert und kurz geübt. Empfehlungen für die Vertiefung der Lehrinhalte werden ebenfalls gegeben.

Vorkenntnisse sind für die Teilnahme am Studium nicht erforderlich. Das Studium ist anspruchsvoll, aber abwechslungsreich und verständlich. Übungen und kurze Videos lockern die Veranstaltungen auf.

Inhalte

Der Kurs beginnt mit dem Leben des Buddha und der Entwicklung seiner Lehre, aufbauend auf den vorherrschenden spirituellen Lehren seiner Zeit. Danach werden die wichtigsten Kernelemente der buddhistischen Lehre erläutert wie die vier edlen Wahrheiten, der achtfache Pfad, Erwachen und Nicht-Selbst, Karma und Wiederwerden, die Daseinsmerkmale, bedingtes Entstehen und die lebenspraktischen Ratschläge des Buddha an uns alle.

Im folgenden werden die Schulen und Lehrmeinungen des Buddhismus behandelt: Die frühen buddhistischen Schulen, der Theravada, das Mahayana, der Zen-Buddhismus, der tibetische Buddhismus, der Buddhismus in Ländern wie Vietnam, Korea, Taiwan oder Burma, der westliche und der säkulare Buddhismus und die Entwicklung des Buddhismus in Deutschland. Dabei werden Sie auch einen Eindruck von wichtigen LehrerInnen der verschiedenen Traditionen erhalten.

Integriert in die verschiedenen Einheiten werden die vielfältigen Meditationsmethoden des Buddhismus gelehrt und geübt: Die Sammlungsmeditation, die frühbuddhistische Einsichtsmeditation und ihre späteren Entwicklungen, unterschiedliche Kontemplationsmethoden, Meditationen zu den Brahma Viharas, Meditationspraktiken des Zen sowie spezifisch tibetische Meditationsformen.

Auch Bezüge zu wissenschaftlicher Forschung wie Meditationsforschung, Emotionspsychologie, Moralpsychologie, Neurowissenschaften und Glücksforschung werden hergestellt. Welche Forschungsergebnisse stimmen mit der buddhistischen Lehre überein, welche widersprechen ihr?

Studienleitung

Das Studium wurde vom Gründer des Freier Buddhismus e.V., Thomas Hamann, konzipiert. Als Schüler buddhistischer Lehrer unterschiedlicher Traditionen und durch die langjährige Beschäftigung mit der buddhistischen Lehre, aber auch als erfahrener Meditationslehrer und Managementtrainer, kann er ein interessantes und abwechslungsreiches Studium garantieren und hat gleichzeitig einen (möglichst) unparteiischen und praxisorientierten Ansatz.

Freier Buddhismus e.V., Poschfüerhöhe 16, 45276 Essen, Telefon +49 170 7532 735

www.freierbuddhismus.de, E-Mail: freierbuddhismus@t-online.de

Freier Buddhismus e.V.