

**Sieg über die Maras**  
**mit Ringu Tulku Rinpotsche**  
**Dienstag, 20. Mai - Mittwoch, 21. Mai 2025**



Als Maras (Sanskrit: Dämonen, Hindernisse, Verdunkelungen) wird all das bezeichnet, was uns im Weltlichen festhält und daran hindert, Befreiung zu erlangen, dauerhaften Frieden und Glück zu finden und anderen Lebewesen zu helfen. Maras zeigen sich auf allen Ebenen - äußerlich in Gestalt von Lebewesen, Dingen, Vorfällen, aber auch innerlich als Gefühle, Einstellungen und Gedanken. Sie können bedrohlich wirken, aber auch verführerisch, und halten uns davon ab, den spirituellen Weg zu beginnen. Wenn wir ihn begonnen haben, bringen sie uns davon ab oder verleiten uns dazu, fehlerhaft zu praktizieren. -

Gleichzeitig sind sie Herausforderungen, die wir nutzen können, um daran zu wachsen und Qualitäten zu entwickeln. Denn sie konfrontieren uns mit dem, was wir noch nicht integriert und noch nicht tiefgehend verstanden haben. "Hindernisse sind der wahre Weg. Ohne Hindernisse gibt es keinen Weg" (Tibetisches Sprichwort)

Rinpotsche wird anhand eines Textes von Patrul Rinpotsche, einem großen tibetischen Meister des 19. Jahrhunderts, darüber lehren, woraus solche Hindernisse entstehen und wie wir geschickt mit ihnen umgehen können. Wenn wir ein tiefes Verstehen der eigentlichen Natur der Maras erlangen, werden sie sich auflösen. Das letztendliche Heilmittel ist die Weisheit der Leerheit, die uns vom Dämon des Haftens an einem Ich und dadurch von allen anderen Hindernissen befreit.

Ringu Tulku Rinpotsche ist Meditationsmeister und Gelehrter der Karma Kagyü Schule. Er wurde 1952 in Osttibet geboren und als Wiedergeburt des Abtes des Klosters Rigul anerkannt. Schon als Kind musste er nach Indien fliehen und wurde dort von vielen großen Meistern aller Schulrichtungen des tibetischen Buddhismus umfassend ausgebildet. Seine wichtigsten Lehrer waren S. H., der XVI. Gyalwa Karmapa und S.H. Dilgo Khyentse Rinpoche. An der Universität von Varanasi, Indien, studierte er buddhistische Philosophie und lehrte dort später als Professor. Seit 1990 bereist Rinpotsche westliche Dharmazentren der unterschiedlichen buddhistischen Traditionen und wird für seine offene, traditionsübergreifende Haltung und seinen humorvollen Lehrstil sehr geschätzt. Er besitzt eine bemerkenswerte Fähigkeit, traditionelle Lehren unserem westlichen Geist und unseren Herzen zugänglich zu machen.

Rinpotsche ist Autor zahlreicher Bücher und Gründer von "Bodhicharya", einem gemeinnützigen Verein zur Erhaltung der buddhistischen Tradition und ihrer Integration in die moderne westliche Kultur. Literaturempfehlung: Ringu Tulku: Riding Stormy Waves: Victory over the Maras Bodhicharya Publications 2015.

<b>Dienstag, 20. Mai 2025</b>	<b>19.30 Uhr</b>
<b>Mittwoch, 21. Mai 2025</b>	<b>19.30 Uhr</b>
<b>Kosten für den Gesamtkurs:</b>	<b>35,- Euro (ermäßigt 28,- Euro)</b>
<b>Kosten für einzelne Sitzungen:</b>	<b>18,- Euro (ermäßigt 14,50 Euro)</b>
<b>Bei Teilnahme per ZOOM:</b>	<b>30,- Euro/Gesamtkurs; ermäßigt 24,- Euro</b>

## Programm-Übersicht März - Dezember 2025

Buddhistisches Meditationszentrum, Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg,

### **März**

28.-30.03. Lama Kelzang: Das Mahamudra-Gebet des 3. Karmapa

**April** Tara Pujas und Gespräche mit Lama Yeshe Gyamtso nach Vereinbarung

06.04. Achtsamkeitstag der Thich Nhat Hanh Sangha

### **Mai**

09.-11.05. Menpa Namgyal Phunrab: Tibetische Heilkunst

20.-21.05. Ringu Tulku Rinpotsche: Sieg über die Maras (Dämonen des Geistes)

23.-25.05. Lama Yeshe U. Regel: Metta & Tonglen-Praxis

### **Juni**

27.-29.06. Lama Sönam: Die Meditation der Weißen Tara

29.06. ab 15 Uhr: Jubiläumsfeier: 40 Jahre Zuhause in Handschuhsheim

### **Juli**

18.-19.07. „Dämonen nähren“ mit Regina Reeb-Faller und Karen Waugh

### **September**

05.-07.09. Lama Kunga Dordsche: Die Meditation des Medizinbuddha

20.-21.09. T'ai Chi Selbstverteidungskur mit Gisa Anders

### **Oktober**

03.-05.09. Kurs mit Lama Yeshe Gyamtso

### **November**

31. 10. - 2. 11. Karl Brunnhölz: „Das Herzzinfarktsutra“  
Kurs mit Menpa Namgyal

### **Dezember**

05.-07.12. Innerer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche mit L. Dorothea

### **Wöchentliches Programm:**

Montag,	19.30 Uhr	Meditation auf Tschenresig, den Bodhisattva des Mitgefühls
Dienstag,	19.30 Uhr	Meditation der Tergar-Gruppe „Joy of Living“, im Yogaraum
	20.00 Uhr	Meditation der Soto-Zen-Gruppe (für Fortgeschrittene) im Meditationsraum
Mittwoch,	19.00 Uhr	Selbstmassage und Körperübungen aus dem Buddhistischen Yoga nach Kalu Rinpotsche
	19.30 Uhr	Meditation der Geistesruhe, für Anfänger, im wöchentlichen Wechsel mit der Meditation des Gebens und Nehmens zum Entwickeln von Mitgefühl für sich selbst und andere
Donnerstag,	19.30 Uhr	Achtsamkeitsgruppe in der Tradition von Thich Nhat Hanh