

Sieg über die Maras

mit Ringu Tulku Rinpotsche

Dienstag, 12. Mai und Mittwoch, 13. Mai 2026



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 Gedanken, Einstellungen und Gefühle. 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 Herausfor-

derungen, 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, eines großen tibetischen Meisters des 19. Jahrhunderts, abschließend 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 Rin-potsche. 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.

Lit.empfehlung: Ringu Tulku: Riding Stormy Waves, Bodhicharya Publications 2015 (bei uns im Zentrum erhältlich).

Dienstag, 12. Mai 2026

19.30 Uhr

Mittwoch, 13. Mai 2026

19.30 Uhr

Kosten für den Gesamtkurs:

35,- Euro (ermäßigt 28,- Euro)

Kosten für einzelne Sitzungen

18,- Euro (ermäßigt 14,50 Euro)

Bei Teilnahme per ZOOM:

30,- Euro/Gesamtkurs (ermäßigt 24,- Euro)

Anmeldung bitte per Mail an: info@kcl-heidelberg.de oder telefonisch: 06221 – 41 04 95 (AB)