



KARMA DHAGPO GYURME LING
UNWANDELBARES GAMPOPA-KAGYÜ-DHARMAZENTRUM

Karma Dhagpo Gyurme Ling (KDGL)
Thornerstr. 14
80993 München
Center tel.nr.: 0049 – (0)89 - 140 100 38
Mail: kdgl.zentrum@googlemail.com

Liebe Dharmafreundinnen, liebe Dharmafreunde,

wir freuen uns auf die Wochenendveranstaltung mit Lama Kelzang zu einem tiefgründigen Thema

Achtsamkeit und liebende Güte

Seine Eminenz Sangye Nyenpa Rinpoche sagt zur Achtsamkeit unter anderem folgendes: „Wenn ich hier von *konzentrativer Meditation* spreche, meine ich damit *Achtsamkeit*. Es geht nicht um das, was wir als *echte Meditation* bezeichnen, bei der man in einer bestimmten körperlichen Haltung sitzt und den Geist auf ein Objekt ausrichtet oder ihn mit Nach-druck fokussiert, um dort zu verweilen. Worum es mir bei der konzentrativen Meditation geht, ist Achtsamkeit. Achtsamkeit, Behutsamkeit und Wachsamkeit zu jeder Zeit – das ist konzentrativen Meditation. Es ist praktischer, als irgendwo still zu sitzen und sich vor Lärm und äußeren Einflüssen zu fürchten, oder zu glauben, dass man nur im Einzelretreat, fernab von Lärm, gut meditieren kann. Meiner Meinung nach kann man mit der Kraft der Achtsamkeit gut meditieren. Als Meditierende müsst ihr Euch mit den äußeren Faktoren auseinandersetzen, nach draußen gehen und mit den Sinnesobjekten wie Form, Klang, Geruch und Geschmack und dergleichen arbeiten. Dabei müsst Ihr Eure Motivation und Euren Geist überprüfen: sind die Dinge schwierig oder einfach? Macht Ihr wirklich Fortschritte in einer Praxis? Dies könnt Ihr so weitaus besser erkennen, als wenn ihr lediglich irgendwo still sitzt und meditiert.“¹

¹ Quelle: „Einige Wesentliche Ratschläge für diejenigen, die dem buddhistischen Pfad folgen wollen“, Seite 68, ISBN: 9789937-1-9077-0; Vertrieb: Benchen Phuntsok Dargyeling Monastery, Kathmandu; E-Mail: benchenlibrary@gmail.com.

Bio Lama Kelzang

Lama Kelzang Wangdi aus Bhutan hat 9 Jahre an der Klosteruniversität in Rumtek, Sikkim, Indien studiert und unterrichtet. Er trägt den Titel eines buddhistischen Gelehrten. Seit 2004 lebt er als ständiger Lama im Kamalashila Institut in der Eifel, dem Hauptsitz von S.H., dem 17. Gyalwang Karmapa in Deutschland. Er lehrt europaweit.



Das Wochenende ist der 18. und 19. Juli 2026

Thema: Achtsamkeit und liebende Güte
Ort: bei Solms, Karl-Theodorstr. 34, 80803 München
Zeit: Sa., 18.7. u. So., 19.07. 2026 jeweils 10:00 - 12.00 u. 14:00 - 16:00
Kosten: Spendenbasis
Anfahrt: U 3, Bonner Platz, zu Fuß ca. 3 Min
Anmeldung: bitte unter kdgl.zentrum@googlemail.com mit Tel.nr.
Bestuhlung: wer einen Stuhl braucht bitte melden

Herzliche Grüße

Günther