

Buddhistisches Meditationszentrum, Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg

Einladung zu einem Wochenendkurs mit

**Acharya Lama Kelzang**

**Freitag. 28. März bis Sonntag, 30. März 2025**

**Das Mahamudra-Gebet des dritten Karmapa**



Mahamudra (Sanskrit: „das große Siegel“) ist ein Name für die Natur des Geistes. Im „Wunschgebet für die Verwirklichung von Mahamudra“ beschreibt der dritte Karmapa, Rangdschung Dordsche, sehr klar und umfassend, gleichzeitig sehr poetisch, dieses Potential und wie es verwirklicht werden kann. Und er drückt seinen Wunsch aus, dass alle Lebewesen diese Realisation erlangen werden, vollkommene Buddhachenschaft. In diesem kurzen tiefgründigen Text sind alle wesentlichen Punkte der Mahamudra-Lehren in Bezug auf Sichtweise, Meditation und Verhalten enthalten.

Rangdschung Dordsche (1284 – 1339) wurde in eine Familie von Nyingma-Praktizierenden geboren. Im Alter von 3 Jahren sagte er, er sei der Karmapa. Als er 5 Jahre alt war, wurde er zu Orgyenpa gebracht, den der 2. Karmapa zu seinem Linienhalter gemacht hatte.

Rangdschung Dordsche wurde von ihm ausgebildet und wuchs in seinem Stammkloster in Tsurphu auf. Er war auch als „Tertön“ bekannt – „Schatzfinder“ der von Guru Rinpotsche und seinen nächsten Schülern im 9. Jahrhundert verborgenen Texte.

Lama Kelzang wird uns in diesen inspirierenden Text einführen und die Anleitungen zur Meditation des Geistesruhe, analytischer und Mahamudra-Meditation mit uns üben.

Acharya Lama Kelzang ist in Ostbhan geboren und hat 13 Jahre lang an der Shri Nalanda Klosteruniversität des XVI. Gyalwang Karmapa in Rumtek studiert und empfing viele Unterweisungen von S. E. Gyaltsab Rinpotsche, Sangye Nyenpa Rinpotsche und Dzogchen Pönlop Rinpotsche. Acht Jahre unterrichtete er die Mönche des Klosters. Auf Wunsch von Dzogchen Pönlop Rinpotsche kam Lama Kelzang im Frühjahr 2004 in den Westen und lebt und lehrt seitdem im Kamalashila Institut in der Eifel. Mit großem Geschick und didaktischer Klarheit kommentiert und überträgt er die wichtigsten Schriften der Kagyü-Tradition und ihre essenziellen Inhalte in unsere heutige Zeit.

**Wir werden den Kurs wieder „hybrid“ anbieten, damit möglichst viele teilnehmen können.**

**Freitag, 28. März 2025**

**19.30 Uhr – ca. 21 Uhr**

**Samstag, 29. März 2025**

**10.00 – ca. 12.00 Uhr und 15 Uhr – ca. 17.00 Uhr**

**Sonntag, 30. März 2025**

**10.00 – ca. 12.00 Uhr**

**Kosten: 60,- bzw. 50,- Euro ermäßigt, online: 50,- bzw. 40,- Euro ermäßigt**

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

(AB). Weitere Infos unter: [www.kcl-heidelberg.de](http://www.kcl-heidelberg.de)

## Programm-Übersicht Februar - Juli 2025

Buddhistisches Meditationszentrum, Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg,  
[info@kcl-heidelberg.de](mailto:info@kcl-heidelberg.de), [www.kcl-heidelberg.de](http://www.kcl-heidelberg.de)

### Februar

- 02.02. Singen mit Barbara Unseld  
07.-09.2. Drupön Khenpo Lodrö Namgyal: Das Gebet des Guru Rinpotsche  
23.02. Achtsamkeitstag in der Tradition von Thich Nath Hanh (10 - 16.30 Uhr)  
28.02. Tibetisches Neujahr (Losar), Beginn des Jahres der Holz-Schlange 2152

### März

- 02.03. Losar-Feier mit Orakelsuppe ab 15 Uhr  
09.03. Singen mit Barbara Unseld  
14.03. Medizinbuddha-Meditation 19 Uhr  
15.-16.03. Tai Chi Selbstverteidigungskurs mit Gisa Anders  
28.-30.03. Lama Kelzang: Das Mahamudra-Gebet des 3. Karmapa

### April

Tara Pujas und Gespräche mit Lama Yeshe Gyamtso nach Vereinbarung

### Mai

- 09.-11.05. Menpa Namgyal Phunrab: Tibetische Heilkunst  
23.-25.05. Lama Yeshe U. Regel: Metta & Tonglen-Meditation für einen tiefgründigen Pfad des Friedens

### Juni

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

### Juli

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

### 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)<br>im Meditationsraum  |
| Mittwoch,   | 19.00 Uhr     | Selbstmassage und Körperübungen aus dem Buddhistischen<br>Yoga nach Kalu Rinpotsche  |
|             | 19.30 Uhr     | Meditation der Geistesruhe, für Anfänger, im wöchentlichen<br>Wechsel mit der Meditation des Gebens und Nehmens zum<br>Entwickeln von Mitgefühl für sich selbst und andere |
| Donnerstag, | 17.45 - 19.00 | Achtsamkeits-Yoga mit Josh Gale im Yogaraum (ab 2. Mai)  |
|             | 19.30 Uhr     | Achtsamkeitsgruppe in der Tradition von Thich Nhat Hanh  |