



Karma Dhagpo Gyurme Ling (KDGL)
c/o Günther Knoll
Thornerstr. 14, 80993 München
kdgl.zentrum@googlemail.com

München, 21.08.2024

Liebe Dharmafreundinnen, liebe Dharmafreunde,
wir freuen uns auf die Wochenendveranstaltung mit Karl Brunnhölzl zu

Ich und mein Geist: Stufenweise Einführung in den offenen Raum der Leerheit

In der tibetisch-buddhistischen Tradition sind es traditionell die sogenannten “vier vorbereitenden Übungen” (Ngöndro), die als Hinführung zu Mahāmudrā-Meditation dienen. In der buddhistischen Überlieferung in Indien war es allerdings die stufenweise Meditation über Leerheit, die als Vorbereitung für Mahāmudrā verwendet wurde. Khenpo Tsültrim Gyatso Rinpoche hat die Ausübung dieser Meditationsfolge vor allem unter seinen westlichen Schülern als essentiell betont.

Wir werden kurz erörtern was Leerheit im buddhistischen Sinne ist und was nicht, und warum die Meditation über Leerheit ein essentieller Bestandteil des Pfades ist.

Die klassische “Stufenweise Meditationsfolge über Leerheit” besteht aus fünf Stufen: Untersuchung des “Ich” (Śrāvaka), scheinbar äußerer, wahrgenommener Phänomene (Cittamātra), des wahrnehmenden Bewusstseins (Svāntrika-Madhyamaka), der Leerheit selbst (Prāsaṅgika-Madhyamaka), und der Einheit von Leerheit und Gewahrsein (Shentong).

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit den ersten beiden dieser fünf Stufen. Beginnend mit der Annahme eines unveränderlichen Persönlichkeitskerns — unseres geliebten “Ich” — (Stufe der Śrāvakas) irgendwo in uns, werden wir die fünf Skandhas als die Bestandteile unseres Körpers und Geists gründlich nach einem “Ich” durchsuchen. Wir werden auch der Frage nachgehen, warum der Buddha dies als von grundlegender Wichtigkeit für die Befreiung aus Samsara angesehen hat.

Der zweite Schritt besteht aus der Untersuchung der Vorstellung einer wirklich existierenden Außenwelt unabhängig von unserer Wahrnehmung (Cittamātra-Stufe). Was bleibt übrig, wenn alle Erscheinungen wie ein Traum und eine Illusion sind?

Unser Wochenend-Kurs wird aus einer Mischung von Vortrag, Diskussion, und Meditationsübungen bestehen.

Die übrigen drei Stufen—Svātantrika-Madhyamaka, Prāsaṅgika-Madhyamaka, und Shentong—werden im Rahmen eines zweiten Wochenendes im nächsten Jahr behandelt.

Bio Karl Brunnhölzl

Der Arzt Dr. Karl Brunnhölzl erhielt seine traditionelle Ausbildung als buddhistischer Lehrer und Übersetzer am *Marpa Institute For Translators* in Kathmandu. Er studierte auch Tibetologie und Sanskrit in Hamburg und veröffentlichte zahlreiche Bücher über Buddhismus. Als einer der westlichen Lehrer der Nalandabodhi Sangha von Dzogchen Pönlop Rinpoche wohnt und arbeitet er als Autor und Übersetzer in München.

Das Wochenende ist der 7. und 8. Dezember 2024 im

Ort: ASZ Maxvorstadt in der Gabelsbergerstraße 55a, 80333 München

Zeit: Samstag und Sonntag jeweils 10-12 und 14- 16 Uhr

Eintritt: frei, auf Spendenbasis

Um eine Anmeldung bei kdgl.zentrum@googlemail.com mit Tel.nr. (für kurzfristige Infos) wird gebeten.

Günther für KDGL