



Karma Dhagpo Gyurme Ling (KDGL)  
c/o Günther Knoll  
Thornerstr. 14, 80993 München  
[kdgl.zentrum@googlemail.com](mailto:kdgl.zentrum@googlemail.com)  
089 14010038

München, 12.11.2023

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

### „37 Übungen der Bodhisattvas“

„Der kurze Text *Die 37 Übungen eines Bodhisattvas* von Ngültschu Thogme (1295–1369) ist einer der bekanntesten praktischen Wegweiser für den Weg des Mahayana. Die Verse sind leicht verständlich, in einem eingängigen Stil gehalten, und enthalten doch alle entscheidenden Punkte der umfassenden und tiefgründigen Mahayana-Belehrungen des **Buddhas, von der Zufluchtnahme und der Entwicklung von Bodhicitta bis hin zu Unterweisungen über die Natur des Geistes.**

Der Text ist in drei Teile gegliedert: die Ursachen, die Bodhicitta entstehen lassen, das Geistestraining eines Bodhisattvas (Erkennen der Gleichheit von sich selbst und anderen, Integration aller Situationen des täglichen Lebens in den Weg, Praxis der sechs Paramitas, und Arbeiten mit Negativitäten und Misserfolgen), und eine abschließende Rekapitulation des Zwecks des Textes.

An diesem Wochenende werden wir Ngültschu Thogmes tiefgründige Ratschläge durch Vortrag, Diskussion, und kurze Kontemplationen näher ergründen.“ (Karl Brunnhölzl)

### 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 2.-3. Dezember 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](mailto:kdgl.zentrum@googlemail.com) wird gebeten.

Günther für KDGL