



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

München, 13.01.2025

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 zur 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.

Die klassische "Stufenweise Meditationsfolge über Leerheit" besteht aus fünf Stufen: Untersuchung des "Ich" (Śrāvaka), scheinbar äußerer, wahrgenommener Phänomene (Cittamātra), des wahrnehmenden Bewusstseins (Svātantrika-Madhyamaka), der Leerheit selbst (Prāsaṅgika-Madhyamaka), und der Einheit von Leerheit und Gewahrsein (Shentong). Im ersten Teil dieses Kurses im Dezember 2024 hatten wir uns mit der Untersuchung

- (1) eines unveränderlichen Persönlichkeitskerns (Stufe der Śrāvakas) und
- (2) einer wirklich existierenden Außenwelt unabhängig von unserer Wahrnehmung (Cittamātra-Stufe) beschäftigt.

An diesem Wochenende wenden wir uns den letzten drei Stufen zu.

(3) Die Svātantrika-Madhyamaka-Stufe besteht darin, alle Phänomene, also auch das Bewusstsein, auf eine wie auch immer geartete inhärente Eigennatur oder unabhängige Existenz hin zu analysieren.

(4) Die Prāsaṅgika-Madhyamaka-Stufe tut dies auch aber lässt darüber hinaus auch von jeglichem Festhalten an der Leerheit selbst (die "Leerheit der Leerheit") und irgendwelchen Vorstellungen über sie ab.

(5) Die abschließende Kontemplationsstufe wird "Shentong-Madhyamaka" genannt: sie besteht im Wesentlichen aus der tiefenentspannten Schau unserer eigenen Buddha-Natur, nachdem unsere Vorstellungen, die sie verschleiern, sich durch die vorhergehenden Stufen zumindest etwas gelichtet haben. Dies ist auch eng mit der Sichtweise und Meditation von Mahāmudrā verbunden.

Die Sitzungen werden aus einer Mischung von Vortrag, Diskussion, und kurzen Meditationsübungen bestehen. Die Basis dafür sind kurze und prägnante Verse für jede Stufe dieser Meditationsabfolge, die Khenpo Tsültrim Gyatso Rinpoche spontan verfasst hat.

### **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 1. und 2. März 2025 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) mit Tel.nr. (für kurzfristige Infos) **wird gebeten.**

Hilfreich wird die Lektüre des Buches von Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche sein, „Stufenweise Meditationsfolge über die LEERHEIT“, ISBN 978-3-933558-11-4, Karl wird sich aller Voraussicht nach daran orientieren.

Am leichtesten erhältlich über Dharmashop, Kirchstraße 22a, 56729 Langenfeld, Telefon (+49) 02655 939050, [info@dharmashop.de](mailto:info@dharmashop.de)

Günther für KDGL