

Mitra Karl Brunnhölzl
Freitag, 31. Oktober bis Sonntag, 2. November 2025
Das Herz(infarkt)-Sutra: Dein Koan der Furchtlosigkeit



Das Herz-Sutra ist ohne Zweifel einer der berühmtesten und meistrezitierten Texte in der buddhistischen Welt. Abgesehen davon, dass das Sutra ein spiritueller Text ist, in dem das häufigste Wort "kein" ist und das uns mit keinerlei Antworten zurücklässt, was ist seine wirkliche Bedeutung?

An diesem Wochenende werden wir traditionelle und moderne Herangehensweisen erforschen, um die Botschaft dieses kurzen, aber tiefgründigen Sutras im Detail zu verstehen und gleichzeitig loszulassen.

Was ist damit gemeint, dass das Herz-Sutra einen Herzinfarkt (oder Geistinfarkt) verursachen kann? Was bedeutet wahre Furchtlosigkeit? Wie können wir das Herz-Sutra als einen Koan verstehen? Und wie können wir das Sutra als ein kontemplatives Werkzeug für unser tägliches Leben und als persönliche Meditationsanleitung nutzen?

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 (u.a. *Das Herzinfarkt-Sutra* (Edition Steinrich), *The Center of the Sunlit Sky, A Compendium of the Mahāyāna* (Snow Lion Publications) und *Sounds of Innate Freedom* (Wisdom Publications).

Seit 1989 wirkte Karl als Übersetzer und buddhistischer Lehrer in Europa und Asien. Seit 1999 arbeitet er auch als einer der Hauptübersetzer und Lehrer am *Nitartha Institute* (Direktor: Dzogchen Pönlop Rinpoche) in den USA, Kanada, und Deutschland.

2005 wurde Karl von Dzogchen Pönlop Rinpoche als einer von fünf westlichen Lehrern der Nalandabodhi Sangha ernannt und erhielt den Titel „Mitra“ („spiritueller Freund“). Er lehrt Wochenendseminare und längere Kurse in Nalandabodhi-Zentren und anderen buddhistischen Gemeinden in Europa, Nordamerika, und Asien. Seit 2021 lebt Karl wieder in seiner Heimatstadt München.

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

Freitag, 31. Oktober 2025	19.30 Uhr – ca. 21 Uhr
Samstag, 1. November 2025	10.00 und 15 Uhr (jeweils 2 – 2/1 Stunden)
Sonntag, 2. November 2025	10.00 Uhr – 12.30 Uhr
Kosten:	90,- bzw. 72,- Euro ermäßigt, online: 80,- bzw. 64,- Euro ermäßigt

Weitere Ermäßigung auf Anfrage möglich

Anmeldung bitte per Mail an: info@kcl-heidelberg.de oder telefonisch: 06221 – 41 04 95 (AB). Weitere Infos unter: www.kcl-heidelberg.de

Programm-Übersicht Oktober – Dezember 2025

Buddhistisches Meditationszentrum, Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg,
info@kcl-heidelberg.de, www.kcl-heidelberg.de

Oktober

- 12.10. Achtsamkeitstag der Thich Nath Hanh Sangha
26.10. Gemeinsames Singen mit Barbara Unseld, 15-17 Uhr
31. 10.-2. 11. Karl Brunnhölzl: „Das Herz(infarkt)-Sutra“

November

- 14.-16. 11. Menpa Namgyal: Stärkung der Selbstfürsorge durch ein Verstehen der wechselseitigen Abhängigkeit, Wechselwirkungen und Verflechtungen von Körper und Geist
30.11. Gemeinsames Singen mit Barbara Unseld, 15-17 Uhr

Dezember

- 05.-07.12. Innerer Yoga in der Tradition von Kalu Rinpotsche mit L. Dorothea
21.12. Gemeinsames Singen mit Barbara Unseld, 15-17 Uhr

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) im Meditationsraum |
| Mittwoch, | 19.00 Uhr | Selbstmassage und Körperübungen aus dem Buddhistischen Yoga nach Kalu Rinpotsche |
| | 19.30 Uhr | Meditation der Geistesruhe, für Anfänger, im wöchentlichen Wechsel mit der Meditation des Gebens und Nehmens zum Entwickeln von Mitgefühl für sich selbst und andere und Praxis einer der 4 Unermesslichen Geisteshaltungen |
| Donnerstag, | 19.30 Uhr | Achtsamkeitsgruppe in der Tradition von Thich Nhat Hanh |

Kontaktpersonen für die Meditationsabende:

Montag und Mittwoch: info@kcl-heidelberg.de und 06221-461664 (AB)
Soto-Zen-Gruppe: Ingo Preuss, Tel. 06203-4309085 oder 01522-9555496
Tergar-Gruppe: Elke: 01515-7615920,
Achtsamkeitsgruppe: Reinhard Mundt: Tel. 06221-720525, Achtsamkeit-HD@gmx.de
Anmeldung zum Achtsamkeitstag bitte direkt bei: m.wang@gmx.de,
Anmeldung zum gemeinsamen Singen bei Barbara.Unseld@outlook.de