

Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V.

Treffauerstr. 19
81373 München

www.gal-bayern.de

1. Vorsitzender

Ralf Naujoks
ralf.naujoks@gal-bayern.de

Spendenkonto der GAL

IBAN DE38 7019 0000 0002 5204 00
BIC GENODEF1M01 (Münchner Bank eG)

Maitreya-Fonds (www.maitreya-fonds.de)

Der Maitreya-Fonds unterstützt Hilfsprojekte in Vietnam und wird ehrenamtlich von Freunden der GAL betreut.

Kontakt

Ingeborg Krieger
08026 - 5798
ingekrieger@kabelmail.de



Spendenkonto des Maitreya-Fonds

IBAN DE92 7019 0000 0002 5200 10
BIC GENODEF1M01 (Münchner Bank eG)

Intersein Zeitschrift

(www.intersein-zeitschrift.de)

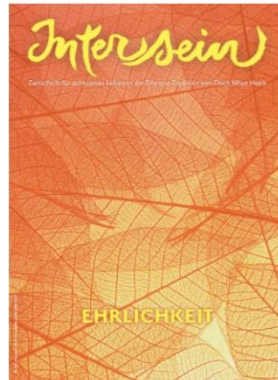
Diese Zeitschrift über achtsames Leben inspiriert mit Hintergrund- und Erfahrungsberichten die eigene Praxis.

Sie erscheint zweimal im Jahr.

Abonnements

Jan Petendi
Allerheiligenweg 9
83627 Warngau

bestellung@intersein-zeitschrift.de



Meditationskreise der Gemeinschaft

München-Sendling

Jeden Dienstag von 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Achtsamkeitszentrum München
Treffauerstr. 19
Kontakt: ralf.naujoks@gal-bayern.de

Sonntags von 10 bis 12:30 Uhr, mit Anmeldung
Kontakt: karin.moessmer@gal-bayern.de

München-Schwabing

Jeden Montag von 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: BMW Nachbarschaftsforum,
Riesefeldstraße 7
Kontakt: Thomas Barth, 08092-8519940
thomas.barth@gal-bayern.de

Augsburg

Jeden Dienstag von 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Bürgertreff Hochzoll (Holzerbau)
Neuschwansteinstr. 23a
Kontakt: Frank Gellert, 0175-3836164
info@sangha-augsburg.de

Landshut

Jeden Dienstag von 19.00 Uhr bis etwa 20.30 Uhr
Kontakt: Claus Bratvogel, 0178-1448635
Conny Schilling-Meyer, 0173-5469675
sangha@intersein-sangha-landshut.de

Neuburg a. d. Donau

Jeden zweiten Mittwoch von 19.00 bis 21.00 Uhr
Kontakt: Annette und Ulli, 08431-647578
meditationskreis@outlook.de

Pflaumfeld (Gunzenhausen)

Jeden Freitag um 19 Uhr
Kontakt: Bea Herrmann und Candida Löslein
0179-5965911, 09831-5190860
praxisinderscheune@posteo.de

Regensburg

Jeden Mittwoch von 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort: Kapelle des ev. Bildungswerks, Am
Ölberg 2
Kontakt: Ingrid Popp
kontakt@intersein-sangha-
regensburg.de

Tutzing (Starnberger See Sangha)

Am 1. und 3. Mo. im Monat von 19.45 bis 21.15
Uhr
Ort: Musikzi. d. Roncalli-Hauses, Drummer
Weg
Kontakt: Klaus J. Wagner, 08151-29500
klausjwagner@yahoo.de
Susanne Mössinger, 08158-258280
susa.lilie@gmx.de

Waldburg (bei Ravensburg)

1. und 3. Do. im Monat von 17.45 bis 19.30 Uhr
Kontakt: Jürgen Wagener, 07529-8029995
juergen_wagener@freenet.de

Online Sangha

Jeden Montag von 19.00 bis 21.00 Uhr
Kontakt: Arno Elfert (Arno schickt bei Interesse
Zugangsdaten)
online-sangha@gal-bayern.de

Online Morgenmeditation

Jeden Freitag von 7 bis 8 Uhr
Kontakt: thomas.barth@gal-bayern.de

Wake Up Sangha

Kontakt: wakeupmuc@posteo.net
www.wkup.org

English-speaking Sangha

Donnerstag (alle zwei Wochen) von 19.00 bis
21.00 Uhr
Kontakt: lia.feraren@gal-bayern.de

Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V.



Maitreya-Sangha Programm 2025

Gemeinschaft für achtsames Leben

Die Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V. (kurz GAL) ist ein Kreis von Freundinnen und Freunden, die bemüht sind, ihre aus Meditation, Studium von Buddhas Lehre, einfühlsamen Dialogen und Übungen der Achtsamkeit gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen im Alltag umzusetzen und somit die „Kunst des achtsamen Lebens“ zu erlernen und zu praktizieren.



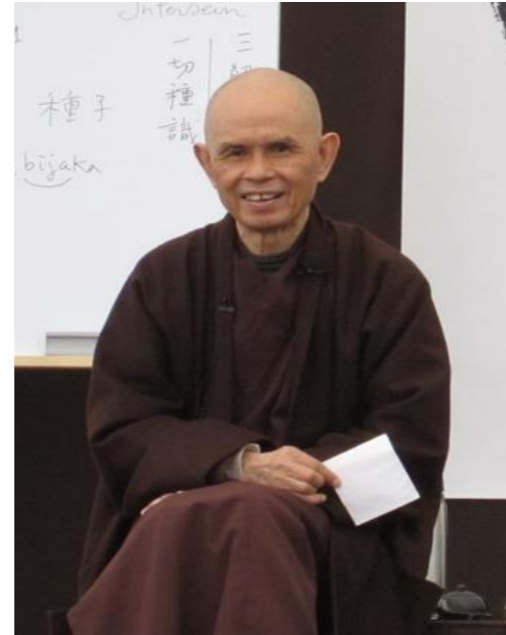
Die buddhistische Grundlage, die uns auf dem spirituellen Weg begleitet, ist die Plum-Village-Dhyana-Schule (Dhyana = Chan = Zen = Meditation) des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh. Dabei ist die Gemeinschaft (Sangha) offen sowohl für alle buddhistischen Lehrtraditionen als auch für andere religiöse Wege - insbesondere für Menschen, die sich dem Christentum zugehörig fühlen.

Die GAL bietet Meditationsveranstaltungen und Vorträge über Buddhismus an, gibt die Zeitschrift Intersein heraus und unterstützt finanziell den Maitreya-Fonds, der notleidenden Menschen in Vietnam hilft, ihr Leben menschenwürdiger gestalten zu können.

weitere Informationen zur GAL sowie aktuelle Nachrichten finden Sie im Internet unter www.gal-bayern.de

Zen-Meister Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh wurde 1926 in Zentral-Vietnam geboren und trat im Alter von 16 Jahren als Novize in den Tu-Hieu Tempel in Hue ein. Schon als junger Mönch wurde er ein führender Vertreter des engagierten Buddhismus in seinem vom Krieg erschütterten Heimatland, und er setzte sich weltweit für Frieden und Gewaltfreiheit ein. Seit 1966 lebte er in Frankreich im Exil, wo er eine spirituelle Gemeinschaft in der Nähe von



Bordeaux gründete, die unter dem Namen „Plum Village“ (www.plumvillage.org) bekannt geworden ist. 2008 gründete er das Europäische Institut für Angewandten Buddhismus (EIAB) in Waldbröl bei Köln (www.eiab.eu). Er starb am 22. Januar 2022.

„Nicht durch das Lehren der Sutras manifestieren wir den Weg von Achtsamkeit und Weisheit, sondern durch die Art und Weise, wie wir im täglichen Leben gehen, stehen, sitzen und sehen. Es gibt keine Erleuchtung außerhalb des täglichen Lebens.“

Thich Nhat Hanh

Eine kleine Geschichte der GAL

Die Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V. (kurz GAL) wurde von Karl Schmied 1990 als Freundeskreis gegründet. Am 2. Oktober 1993 wurde sie zu einem Verein. Karl Schmied war außerdem Mitbegründer des Maitreya-Fonds e.V., einem Verein zur Unterstützung hilfsbedürftiger Menschen in Vietnam. 1994 erhielt er von Thich Nhat Hanh die Lehrbefugnis und somit den Titel Dharmacharya.

1997 wurde die GAL Herausgeberin der Intersein Zeitschrift, der deutschsprachigen Zeitschrift über die Achtsamkeitspraxis in der Tradition von Thich Nhat Hanh.

Nach dem Tod Karl Schmieds übernahm Ilona Schmied von 2006 bis 2024 die spirituelle Leitung.

2006 wurde Thomas Barth zum 1. Vorsitzenden gewählt. 2014 erhielt er die Lehrbefugnis von Thich Nhat Hanh. Er leitete die GAL bis 2024 und widmet sich nun vermehrt seiner Aufgabe als Dharmacharya.

Im Herbst 2024 wurde Ralf Naujoks zum ersten Vorsitzenden gewählt. Der GAL-Vorstand wurde erweitert und die Aufgaben auf mehrere Schultern verteilt



2017 gründete die GAL zusammen mit der Achtsamkeitsforscherin Dr. Britta Hölzel das Achtsamkeitszentrum München. Dort finden die monatlichen Tage der Achtsamkeit sowie viele weitere Veranstaltungen der GAL statt.

Achtsamkeitszentrum München

Unser Achtsamkeitszentrum befindet sich in der Treffauerstr. 19 ganz in der Nähe der U6 Haltestelle Partnachplatz. Wir bieten dort eine Vielzahl an Praxismöglichkeiten an.



Die Teilnahme erfolgt auf Spendenbasis. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Tage der Achtsamkeit

Ganztägige Praxistage finden einmal im Monat samstags von 9.30 bis 16.30 Uhr statt. Auf dem Programm stehen Meditation, Dharma-Vortrag, Gehmeditation im Westpark oder Tiefenentspannung sowie eine Gesprächsrunde.

Für das Mittagessen bringt jeder etwas Vegetarisches für sich selbst mit - nur im März, Juni, September und Dezember etwas für das gemeinsame Buffet.

Die Termine im Jahr 2025 sind:

18. Januar, 15. Februar, 8. März,
5. April, 3. Mai, 7. Juni,
5. Juli, 2. August, 6. September,
11. Oktober, 8. November, 13. Dezember

Vormittage der Stille

An diesen Vormittagen praktizieren wir Meditation, Gehmeditation und hören Texte von unserem Lehrer. Das Schweigen hilft uns, den gegenwärtigen Augenblick tief zu berühren.

Die Termine im Jahr 2025 sind:

8. Februar, 26. April, 31. Mai,
9. August, 25. Oktober, 6. Dezember