Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V.

Treffauerstr. 19
81373 München

www.gal-bayern.de

1. Vorsitzender

Dr. Thomas Barth
☎ 08092 – 8519940
✉ info@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

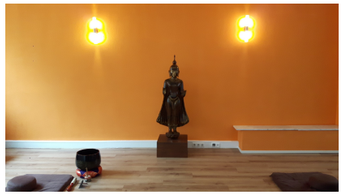
Stefan Gabriel
Tankenrain 2
82362 Weilheim

✉ bestellung@intersein-zeitschrift.de

Achtsamkeitszentrum München

Unser Achtsamkeitszentrum befindet sich in der Treffauerstr. 19 ganz in der Nähe von der U6 Haltestelle Partnachplatz. Wir bieten dort Tage der Achtsamkeit, Vormittage der Stille, Körperübungen wie Qigong und Bambusstock-Qigong, meditatives Singen und vieles anderes mehr an.

Die Teilnahme erfolgt auf Spendenbasis (Empfehlung für ganztägige Veranstaltungen: 20 €). 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 2020 sind:
11. Januar, 8. Februar, 7. März, 4. April, 2. Mai, 6. Juni, 4. Juli, 8. August, 5. Sept., 3. Okt., 31. Okt., 12. Dez.

Tage der Stille und Vormittage in Stille

An diesen Tagen bzw. Vormittagen praktizieren wir Meditation, Gehmeditation und hören Texte von unserem Lehrer. Das Schweigen hilft uns, die Energie der Achtsamkeit zu stärken und den gegenwärtigen Augenblick tief zu berühren. Zu den Tagen der Stille bringt man ein vegetarisches Mittagessen mit.

Beginn ist um 9.30 Uhr und das Ende um 16.30 Uhr bzw. 12.30 Uhr. Die Termine werden mindestens einen Monat vorher im Veranstaltungskalender auf unserer Website (www.gal-bayern.de) veröffentlicht.

Weitere Veranstaltungen

Vesakhfest im Westpark in München

Retreats mit Mönchen und Nonnen des Intersein Ordens

Tage der Gehmeditation

Jährliche Wanderung

Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie im Veranstaltungskalender unter www.gal-bayern.de

Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V.

Maitreya-Sangha Programm 2020

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.

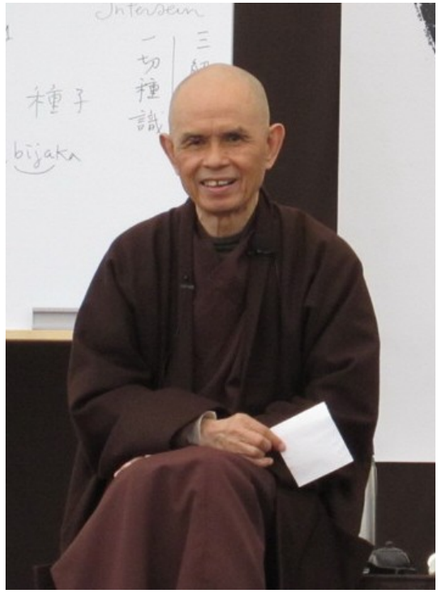
Die buddhistische Grundlage, die uns auf dem spirituellen Weg begleitet, ist die Plum-Village-Dhyana-Schule (Dhyana = Chan = Zen = Meditation) des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh. Dabei ist die Gemeinschaft (Sangha) offen sowohl für alle buddhistischen Lehrtraditionen als auch für andere 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 sozial engagierten Buddhismus in seinem vom Krieg erschütterten Heimatland und er setzte sich weltweit für Frieden und Gewaltfreiheit ein. Seit 1966 lebt er in Frankreich im Exil, wo er eine spirituelle Gemeinschaft in der Nähe von Bordeaux gründete, die unter dem



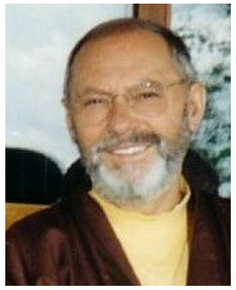
Namen „Plum Village“ (www.plumvillage.org) bekannt geworden ist. 2008 gründete er das Europäische Institut für Angewandten Buddhismus (EIAB) in Waldbröl bei Köln (www.eiab.eu).

„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.

Von 2004 bis 2007 hatte die GAL erstmals eigene Räume, die „Quelle der Achtsamkeit“ in Schliersee, in denen u.a. die monatlichen Tage der Achtsamkeit stattfanden.

Nach dem Tod von Karl Schmied im Mai 2006 übernahm auf seinen Wunsch Ilona Schmied die spirituelle Leitung der GAL. Sie hatte 2004 die Lehrbefugnis von Thich Nhat Hanh erhalten.

Im Herbst 2006 wurde Thomas Barth zum 1. Vorsitzenden gewählt. 2014 erhielt auch er die Lehrbefugnis.

2017 gründete die GAL zusammen mit der Achtsamkeitsforscherin Dr. Britta Hölzel das Achtsamkeitszentrum München. Dort finden seither die monatlichen Tage der Achtsamkeit sowie viele andere Veranstaltungen der GAL statt, wie z.B. Tage der Stille, Vormittage der Stille und Teeabende.

Meditationskreise der Gemeinschaft

München-Schwabing

Jeden Montag von 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: BMW-Nachbarschaftsforum, Riesenfeldstraße 7

Kontakt: Dr. Thomas Barth, ☎ 08092 - 8519940
✉ info@gal-bayern.de

München-Sendling

Jeden Dienstag von 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Achtsamkeitszentrum München, Treffauerstr. 19

Kontakt: Dr. Thomas Barth, ☎ 08092 - 8519940
✉ info@gal-bayern.de

Tutzing (Starnberger See Sangha)

Jeden 1. und 3. Montag im Monat von 19.45 bis 21.15 Uhr

Ort: Meditationsraum der Klosterkirche (im Erdgeschoß gleich rechts), Bahnhofstr. 3

Kontakt: Klaus J. Wagner, ☎ 08151 – 29500
✉ klausjwagner@yahoo.de

Susanne Mössinger, ☎ 08158 – 258280
✉ susa.lilie@gmx.de

Augsburg

Jeden Dienstag von 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Benediktinerabtei St. Stephan, Stephansplatz 6

Kontakt: Monika und Ulrike, ☎ 0821 - 595855
✉ sangha-augsburg@gmx.de

Regensburg

Jeden Mittwoch von 18.00 bis 19.50 Uhr

Ort: Kapelle des evang. Bildungswerks, Am Ölberg 2

Kontakt: Ingrid Popp, ☎ 09471 – 6040470
✉ i.popp1@web.de

Neuburg a. d. Donau

Jeden zweiten Mittwoch von 19.00 bis 21.00 Uhr

Kontakt: Annette und Ulli, ☎ 08431–647578
✉ meditationskreis@outlook.de