

GEMEINSCHAFT FÜR ACHTSAMES LEBEN

Die Gemeinschaft bildete sich 1990 auf Initiative von Amoghavajra Karl Schmied. Sie ist ein Kreis von Freundinnen und Freunden, die bemüht sind, ihre aus Meditation, Betrachtungen der buddhistischen Lehre, einfühlsamen Gesprächen und Übungen der Achtsamkeit gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen im Alltag umzusetzen und somit die „Kunst des achtsamen Lebens“ zu erlernen und zu praktizieren.

Freude durch die Gemeinschaft

Die buddhistische Grundlage, die uns auf dem spirituellen Weg begleitet, ist die "Plum-Village-Dhyana-Schule" 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.



Weitere Informationen über uns, unsere Veranstaltungen sowie aktuelle Nachrichten finden Sie im Internet unter www.gal-bayern.de.

ZEN-MEISTER THICH NHAT HANH

„Nicht durch das Predigen 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)

Achtsamkeit im Hier und Jetzt

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 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“ bekannt geworden ist. 2008 gründete er das Europäische Institut für Angewandten Buddhismus (EIAB, www.eiab.eu) in Waldbröl bei Köln.



KARL SCHMIED (1933 – 2006)



Karl Schmied gründete 1992 die **Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V.** Gleichzeitig war er Initiator und Mitbegründer des **Maitreya-Fonds e.V.**, einem Verein, der sich der Unterstützung hilfsbedürftiger Menschen in Vietnam widmet. 1992 wird die **Zeitschrift Intersein**

ins Leben gerufen, deren Mitbegründer, Herausgeber und Redaktionsmitglied er war. 1994 erhielt er von Thich Nhat Hanh die Lehrbefugnis und wurde zum Dharma-Lehrer (Dharmacarya) in seiner Tradition. 1998 fand die Einweihung des **Intersein-Zentrums** für Leben in Achtsamkeit in Hohenau statt. Auch hier war er Initiator und Mitbegründer.

Kurz vor seinem Tod hat Karl Schmied seiner Frau Ilona die spirituelle Leitung der Gemeinschaft für achtsames Leben übertragen.

ILONA SCHMIED



Ilona Schmied hat 2005 von Thich Nhat Hanh die Lehrbefugnis erhalten und wurde somit zur Dharma-Lehrerin (Dharmacarya) in seiner Tradition.

2006 übernahm sie die spirituelle Leitung der Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V.

MEDITATIONSKREISE UNSERER GEMEINSCHAFT

Diese Gruppen sind offen und jede/r ist herzlich willkommen.

80809 München

Jeden Montag von 19 bis 21 Uhr im BMW-Nachbarschaftsforum, Riesenfeldstr. 7, gleich bei der U3-Haltestelle Petuelring

Kontakt: Dr. Thomas Barth, 08092 - 85 19 940, info@gal-bayern.de

82418 Murnau

Jeden 2. und 4. Donnerstag von 20 bis 22 Uhr in der Praxis von Veronika Seifert/Josef King, Untermarkt 22

Kontakt: Robert Langer, 08841 - 4226, langer@langer-edv.de

82467 Garmisch-Partenkirchen

Dienstag 14.00 bis 15.45 Uhr in der Chamonixstr. 10 (Lebensschule)

Kontakt: Petra Porath, 08821 - 73 22 852, porath@mediation-gap.de

83043 Bad Aibling

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 19.30 Uhr

Kontakt: J.C. und A. Michallet, 08061 - 34 16 01, annegret@michallet.net

83646 Bad Tölz

Jeden Dienstag von 19 bis 21 Uhr in der Schulgasse 1, 2.Stock neben ZA-Praxis Dr. Käufl

Kontakt: Dr. Christian Käufl, 08041 - 70804, 08042 - 3736, abbckaeufl@t-online.de

83734 Hausham (Nähe Schliersee) **NEU!**

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 19 bis 21 Uhr in der Miesbacher Str. 8 (Thai-Massage-Raum)

Kontakt: Ingeborg Krieger, 08026 – 5798, ingekrieger@kabelmail.de

86156 Augsburg **NEU!**

Jeden Dienstag von 19 bis 21 Uhr im Stelzenacker 14

Kontakt: Monika Teßin, 0821 – 59 58 55, m.tessin@gmx.de

93047 Regensburg

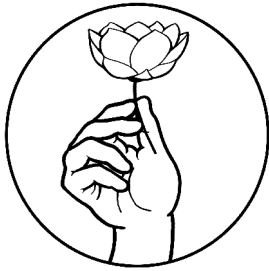
Jeden Mittwoch von 19 bis 21 Uhr in der Kapelle des Evangelischen Bildungswerks, Am Ölberg 2

Kontakt: Johanna Reicherzer, 09498 - 90 75 36, johanna.reicherzer@web.de

GEMEINSCHAFT FÜR ACHTSAMES LEBEN BAYERN E.V.

Geschäftsstelle

Dr. Thomas Barth
Abt-Häfele-Straße 21
85560 Ebersberg
Telefon: 08092 - 85 19 940
Fax: 08092 - 85 19 941
Email: info@gal-bayern.de
www.gal-bayern.de



Spendenkonto

Münchener Bank eG,
BLZ 701 900 00, Konto 25 20 400

MAITREYA FONDS

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

Spendenkonto

Maitreya-Fonds e.V.
Münchener Bank e.G.
BLZ 701 900 00
Konto-Nr. 25 200 10



Kontakt

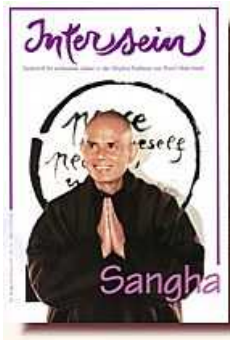
Dr. Christian Käufel
Tiefenweg 11a
83661 Lenggries
Email: abbckaeufl@t-online.de
www.maitreya-fonds.de

INTERSEIN ZEITSCHRIFT

Die Zeitschrift wird von einem ehrenamtlichen Redaktionsteam gestaltet und von der Gemeinschaft für achtsames Leben herausgegeben.

Vertrieb

Dr. Christian Käufel
Tiefenweg 11a
83661 Lenggries
Email: abbckaeufl@t-online.de
www.intersein-zeitschrift.de



TAGE DER ACHTSAMKEIT

Einmal im Monat veranstalten wir einen Tag der Achtsamkeit, um einen ganzen Tag lang gemeinsam die "Kunst des achtsamen Lebens" zu praktizieren. Geleitet werden die Tage von Ilona Schmied zusammen mit Freundinnen und Freunden der Gemeinschaft.

Bitte ein eigenes vegetarisches Mittagessen mitbringen, - außer im März, Juni, Sept. und Dez. wo jeder Speisen für ein Buffet mitbringt.

Der Unkostenbeitrag beträgt 15,- €. Gäste sind herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wann und wo

15. Jan., 12. Feb., 19. März, 9. April, 21. Mai, 4. Juni, 9. Juli, 6. August, 17. Sept., 15. Okt., 12. Nov., 17. Dez.

München-Johanneskirchen, Johanneskirchner Str. 100 (Ecke Freischützstr.), in der Kampfkunstschule Budokan

Beispiel für den Ablauf eines Achtsamkeitstages

- 09.00 Meditation (und Gehmeditation im Raum)
- 10.30 Rezitation der fünf Achtsamkeitsübungen der Plum-Village-Dhyana-Schule
- 11.00 Teepause (achtsames Tee Trinken, Begrüßung und Vorstellung neuer Freunde)
- 11.30 Dharma-Vortrag
- 12:30 Gemeinsames Mittagessen (zeitw. schweigend)
- 13.30 Gehmeditation im Freien
- 14.45 Dharma-Gespräche (Austausch von Erfahrungen, Fragen usw.)
- 15.45 Abschlussmeditation (Ende gegen 16 Uhr)

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit der S8 Richtung Flughafen bis zur Haltestelle Johanneskirchen fahren. Dann sind es noch 3 Min. Fußweg. Der MetroBus 50 aus dem Münchner Norden und der StadtBus 184 vom Arabellapark halten direkt vor dem Haus.

Anfahrt mit dem PKW

Vom Mittleren Ring: Am Effnerplatz Richtung Oberföhring abbiegen, den Föhringer Ring bei der Abfahrt Johanneskirchen verlassen und rechts abbiegen, der Johanneskirchner Straße bis zum Ende folgen.

Von der Nürnberger Autobahn (A9): Die Autobahn bei der Abfahrt Frankfurter Ring (Nr. 75) verlassen und gleich in den Föhringer Ring abbiegen, die Abfahrt Johanneskirchen benutzen und links abbiegen, der Johanneskirchner Straße bis zum Ende folgen.

WEITERE TERMINE

3. - 10. APRIL BESUCH DER MÖNCHEN U. NONNEN

Anfang April kommt eine Gruppe von Mönchen und Nonnen aus dem EIAB nach München. Am Mittwoch, den 6. April hält der Abt Thay Phap An einen Dharma-Vortrag im Gasteig. Beginn ist 19 Uhr.

Am 9. und 10. April feiern wir zwei Tage der Achtsamkeit mit den Mönchen und Nonnen. Näheres zum Ort und zur Anreise siehe "Tage der Achtsamkeit".

14. MAI VESAKH FEST

Buntes Fest der buddhistischen Gruppen Münchens im Ostasien-Ensemble im Westpark. Beginn 13 Uhr, Ende gegen 22 Uhr. Nähere Informationen unter www.vesakh-muenchen.de.



15. - 17. JULI BUDDHISTISCHE VOLLMONDFEIER

Vollmondfeier der Gemeinschaft für achtsames Leben mit Meditation und Vorträgen.

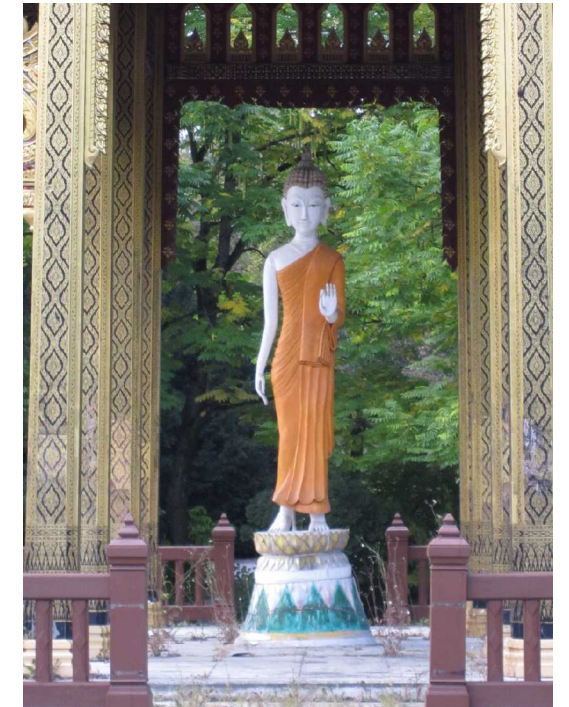
Ort: Nepalpagode im Ostasien-Ensemble des Münchner Westparks (bei der Seebühne)

Zeiten: Freitag von 15 bis 21 Uhr, Samstag und Sonntag jeweils von 12 bis 21 Uhr.

24. SEPT. GEMEINSAME WANDERUNG

Für nähere Informationen bitte im Internet unter www.gal-bayern.de nachsehen oder in der Geschäftsstelle anfragen.

Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern e.V.



Maitreya-Sangha

Programm 2011