

Das Rad des Lebens

Wochenend-Retreat in München-Johanneskirchen
mit Thomas Barth und Arno Elfert

Das Rad des Lebens ist wohl das bekannteste buddhistische Modell unseres Geistes. Insbesondere aus Tibet kennt man die meist reich verzierten, kreisförmigen Darstellungen der zwölf Glieder des Entstehens in Abhängigkeit. Wir wollen diese zentrale Lehre des Buddha eingehend betrachten und dadurch ein tieferes Verständnis unseres Geistes gewinnen und unserer täglichen Praxis neue Impulse geben.

Im praktischen Teil des Retreats werden Sitzmeditation, Gehmeditation, Bambusstock-Qigong, Tiefenentspannung und mantrisches Singen angeboten.

Dadurch, dass wir zwei Tage hintereinander praktizieren, aber dazwischen heim fahren, haben z. B. auch Eltern mit Kindern die Möglichkeit, ein Retreat zu besuchen ohne groß zu verreisen. Außerdem versuchen wir damit gleich, die tags geübte Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren ...

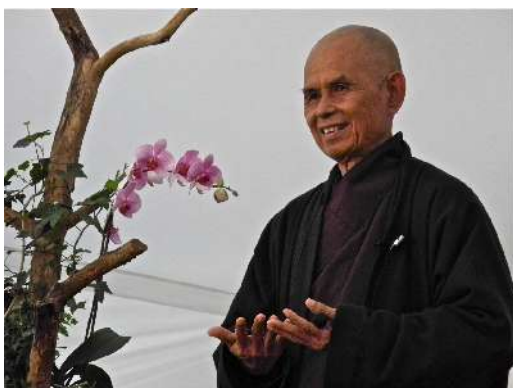
Wann: Samstag, 10. März 2012, 9 bis 20 Uhr
Sonntag, 11. März 2012, 9 bis 18 Uhr

Wo: Johanneskirchner Str. 100 (Ecke Freischützstraße)

Unkostenbeitrag: 30,- €

Bitte eigene vegetarische Verpflegung mitbringen oder von einem der nahegelegenen Restaurants kommen lassen (wir organisieren Sammelbestellung)! Tee wird zur Verfügung gestellt.

Anmeldung bei Thomas Barth, thomas.barth@gal.bayern.de, 08092 – 8519940



Thich Nhat Hanh ist ein vietnamesischer Zen-Meister, der seit 1969 im Westen lebt. Vorallem durch seine Bücher ist er weltweit bekannt geworden. Er lehrt darin eine moderne auf den westlichen Menschen zugeschnittene Form der Geistesschulung. Ein Grundpfeiler ist die Achtsamkeit im Alltag. 1966 gründete er den Intersein-Orden für Mönche, Nonnen und im weltlichen Leben stehende Menschen.

Thomas Barth praktiziert seit 1993 Zen, zunächst bei Fumon Nakagawa Roshi und Kuwahara Sensei und seit 2003 in der Tradition von Thich Nhat Hanh. Er ist

Vorsitzender der GAL und Mitglied des Intersein-Ordens.

Arno Elfert ist langjährig Praktizierender in der Tradition von Thich Nhat Hanh, Mitglied der GAL und des Intersein-Ordens.

Veranstalter: Gemeinschaft für achtsames Leben Bayern (GAL) e.V., www.gal-bayern.de