

## **Thailand Kambodscha Vietnam Buddhismus – Die Weisheit des Lächelns**



*Vor über 2500 Jahren wurde der Buddhismus durch Siddhartha Gautama begründet. Heute folgen ihm und seinem lehrenden Weg zur Erleuchtung weltweit über 500 Millionen Gläubige. Besonders im Fernen Osten ist der Buddhismus nicht nur Religion, sondern Lebensweise, hier ist er allgegenwärtig. Bei dieser Reise werden Sie eintauchen in die exotische Vielfalt der Landschaften Asiens und gleichzeitig einen Eindruck davon bekommen, wie die spirituellen Sichtweisen des Buddhismus in den Alltag der Menschen verwoben sind. Sie erleben dies beim Besuch von Klöstern und Tempeln, im Austausch mit Mönchen, beim Blick in lächelnde Gesichter und bei der Meditation mit ihren berührenden Ritualen. Beim Besuch imposanter Tempelruinen und Orten von historischer Bedeutung werden Sie ein Verständnis dafür entwickeln, wie der Hinduismus dem Buddhismus den Weg bereitet hat. Sie werden erfahren, was die beiden fernöstlichen Religionen voneinander und auch von westlichen Religionen und westlicher Spiritualität unterscheidet.*

*Was können wir lernen von der Weisheit des Lächelns? Woher kommt dieses Lächeln, das sowohl regionale als auch westlich koloniale und imperiale Kriege überstanden hat und deren sichtbaren Spuren wir auf unserer Reise ebenso begegnen werden. Wie finden wir den Zugang zu dieser tiefen Zufriedenheit inmitten unserer hektischen Welt? Begleiten Sie den Meditationsdozenten Kilian van der Scheer zu den tiefen Wurzeln fernöstlicher Spiritualität und den Ursprüngen von Meditation nach Thailand, Kambodscha und Vietnam. Lassen Sie äußere Eindrücke zur inneren Selbsterfahrung werden bei einer Reise zum Lächeln des Buddhas.*

1. Tag: Abends Linienflug von Frankfurt nach Bangkok.
2. Tag: Nach der Ankunft am frühen Nachmittag Begrüßung durch unseren thailändischen Reiseleiter und Transfer zum Hotel. Der Tag steht zur freien Verfügung. 4 Übernachtungen in Bangkok.
3. Tag: Beim Morgengebet der Mönche im Wat Pho-Tempel kommen wir zum ersten Mal in Kontakt mit den tiefen religiösen Traditionen Thailands. Anschließend besuchen wir den bemerkenswerten liegenden Buddha, Wat Phra Kaew und den Großen Palast.
4. Tag: Der Tag beginnt mit einem Besuch des Wat Mahathat, welcher mit der ältesten buddhistischen Universität einer der wichtigsten Orte für Buddhismus-Kunde in Bangkok ist. Wir können uns auf die Möglichkeit zum Austausch mit den Mönchen freuen.
5. Tag: Die ehemalige Hauptstadt Ayutthaya befindet sich ca. 75 km nördlich von Bangkok. Auf dem Weg dorthin werden wir den Sommerpalast Bang Pa-In besuchen, eine beeindruckende architektonische Verschmelzung von Ost und West. Fröhliche Mönche helfen uns dann mit einer Seilbahn den Fluss zu überqueren, um den Wat Niwet Thammaprawat zu besuchen. Dieser Tempel wurde im 19. Jahrhundert von König Rama V. errichtet und gleicht einer katholischen Kirche. Danach erforschen wir den von der UNESCO gelisteten Geschichtspark mit den Ruinen von Ayutthaya. Die ehemalige Hauptstadt des siamesischen Königreiches wurde 1767 von der burmesischen Armee zerstört.
6. Tag: Während einer Bootsfahrt auf den Khlongs wird die Altstadt von Bangkok eine weitere ihrer vielen Facetten offenbaren: alte Häuser und bezaubernde Tempel genauso wie schwimmende Garküchen, die die einfache Lebensweise der Thais erlebbar machen. Der eindrucksvolle Wat Arun-Tempel erhebt sich prunkvoll im Fluss Chao Phraya. Am Nachmittag fliegen wir von Bangkok nach Siem Reap. Transfer zum Hotel. 3 Übernachtungen in Siem Reap.

7. Tag: In einem geheimen Tempel, wo niemand die Ruhe stört, werden wir eintauchen in die Welt des Yoga. Nach dem Segen eines Mönches werden wir energiegeladen Angkor Thom («Die große Hauptstadt») besuchen. Die Terrasse der Elefanten diente als riesige Tribüne für öffentliche Zeremonien und als Sockel für die große Audienzhalle des Königs. Am Abend genießen wir von einem Gondelboot aus den atemberaubenden Anblick auf den Dschungel bei Sonnenuntergang.

8. Tag: Heute erkunden wir den Tempel von Angkor Wat. Es ist eines der erstaunlichsten, von Menschenhand erschaffenen Monumente der Welt. Danach können wir das antike Ta Prohm-Kloster bewundern, wo gewaltige Bäume im Stein ihre Wurzeln geschlagen haben. Am Nachmittag fahren wir zum Banteay Srei. Dieser kleine, aus rosa Sandstein erbaute Tempel ist als der Frauentempel bekannt.

9. Tag: Am Morgen fahren wir nach Kompong Khleang. Hier sind alle Häuser auf Pfählen gebaut, wodurch sich uns atemberaubende Aussichten auf überschwemmte Gebiete und die Reisfelder bieten. Nach einer Bootsfahrt durch die Kanäle genießen wir ein Picknick bei einem Dorfbewohner. Am Nachmittag Rückkehr nach Siem Reap und Flug nach Phnom Penh. 2 Übernachtungen in Phnom Penh.

10. Tag: Wir erkunden heute Phnom Penh, die Hauptstadt Kambodschas, und besuchen Wat Phnom, das Nationalmuseum, den Königspalast und schließlich die Killing Fields, die Grabstätte der Opfer des Machthabers Pol Pot und seiner Roten Khmer.

11. Tag: Im Wat Samrong Andeth Tempel erhalten wir Einblicke in die Geschichte des Buddhismus und seine Rolle im modernen Kambodscha. Nach der Segnung durch die Mönche gibt es noch Zeit für den Austausch mit ihnen. Nach diesem unvergesslichen Erlebnis kehren wir zurück ins Hotel.

1 Übernachtung in Chau Doc.

12. Tag: Heute Morgen genießen wir den Einklang mit der Natur im Tra-Su-Wald. Dieses ökologische Schutzgebiet ist die Heimat vieler Generationen von Wasservögeln und von vielen anderen seltenen Tier- und Vogelarten. Anschließend können wir den ruhigen Lebensrhythmus in den Cham-Fischerdörfern beobachten. Am Nachmittag fahren wir nach Can Tho.

1 Übernachtung in Can Tho.

13. Tag: Schon um 7:00 Uhr gehen wir an Bord der Mystic Mekong, um die farbenfrohen schwimmenden Märkte zu erkunden. Gibt es einen besseren Weg unser Frühstück noch reichhaltiger zu gestalten als mit direkt vom Markt gekauften, frischen Früchten, während wir von den randvoll beladenen Booten der geschäftigen Händler umgeben sind? Am Nachmittag bringt uns unser Bus zum Hotel in Saigon. 2 Übernachtungen in Saigon.

14. Tag: Am Morgen besuchen wir Cu Chi, wo wir das Tunnelsystem besuchen, das von vietnamesischen Kämpfern während des Vietnamkrieges erbaut wurde. Rückkehr nach Ho Chi Minh Stadt am späten Vormittag. Am Nachmittag genießen wir eine Stadtrundfahrt, die mit dem Besuch des Ben-Thanh-Marktes endet.

15. Tag: Nach einem gemeinsamen Abschlussritual und dem Mittagessen steht der Nachmittag zur freien Verfügung. Abends Flug via Bangkok zurück nach Frankfurt.

16. Tag: Am frühen Morgen kommen wir in der Heimat an.

**Termin: 06.-21. Oktober 2017**  
**Preis: 4.290 EUR / EZ-Zuschlag 715 EUR**