

Sri Lanka

Sri Lanka

Auf den Spuren Buddhas im Inselparadies Ceylon

Sri Lanka, das frühere Ceylon, ist ein tropisches Paradies mit üppiger Blütenpracht. Gepflegte Teeplantagen und Reisterrassen zeigen die ordnende Hand des Menschen. Die Lage der Insel an den alten Handelswegen des Indischen Ozeans machte sie zur kulturellen Drehscheibe zwischen Indien, Arabien, Europa und Ostasien. Der Buddhismus, die vorherrschende Religion auf der Insel, betont die Bedeutung von Mitgefühl, Weisheit und Achtsamkeit im täglichen Leben. Auf unserer Studienreise erleben wir die buddhistische Kultur hautnah: u.a. im Zahntempel von Kandy, in den Ruinenstätten von Anuradhapura, Polonnaruwa, im Felsenpalast von Sigiriya und bei verschiedenen Begegnungen. Die Schönheit Sri Lankas zeigt sich auch in der Herzlichkeit seiner Menschen.

Highlights

KULTUR ENTDECKEN

Die Glanzpunkte Sri Lankas

Einführung in den Buddhismus

Erlebnis Gemüseauktion, Kochvorführung und Teeverkostung

NATUR GENIESSEN

Wildbeobachtungsfahrten in Nationalparks

Leichte Wanderung zum Little Adam's Peak mit Ausblick über das Hochland

Elefanten-Auswilderungspark und Meeresschildkröten-Aufzuchtstation

Bade- und Erholungstag am Indischen Ozean

MENSCHEN BEGEGNEN

Buddh. Mönch im Tempel Kelaniya Rajamaha Vihara

Begleitung einer Familie beim Almosengeben in Sigiriya

Begegnung mit dem Rektor einer kath. Schule

SPIRITUALITÄT ERLEBEN

Einführung in die buddhistische Spiritualität

Meditation auf dem heiligen Berg Mihintale bei Sonnenaufgang

Weit mehr als du glaubst



Einführung ins Yoga

Tagesimpulse durch die Reiseleitung

Reiseverlauf

Tag 1: Aufbruch nach Ceylon

Flug von Deutschland über Istanbul in Richtung Colombo/Sri Lanka.

Tag 2: Ankommen und erste Eindrücke

Am Morgen Ankunft in **Colombo**, der Hauptstadt Sri Lankas: Begrüßung durch die örtliche deutschsprachige Reiseleitung am Flughafen. In einem nahegelegenen Café haben wir die Möglichkeit, einen leichten Snack zu genießen und uns frisch zu machen. Anschließend geht es weiter zum ca. 10 km nordöstlich der Stadt Colombo gelegenen **Tempel Kelaniya Rajamaha Vihara**, einer der am meistverehrten Tempel Sri Lankas und einer der drei Orte der Insel, die der Tradition zufolge von Buddha besucht wurden. Am Tempel werden wir von einem **buddhistischen Mönch** empfangen, der uns durch den Tempel begleitet und uns Einblick in den lebendigen Buddhismus und insbesondere in die Rolle, die Frauen in der buddhistischen Kultur des heutigen Sri Lanka spielen, geben wird. Weiterfahrt nach **Negombo**: Hotelbezug für eine Nacht. Wir genießen unseren ersten Sonnenuntergang in Sri Lanka an der Lagune von Negombo. (ca. 65 km)

Tag 3: Erste Königsstadt Sri Lankas und Bodhi-Baum

Negombo: Am Morgen Besuch der Altstadt und des Fischmarktes, wo unzählige bunte Fischerboote anlanden, beladen mit dem Fang der vergangenen Nacht. Negombo wurde wie viele kleine Küstendörfer Sri Lankas von den Portugiesen kolonisiert und ist daher die Heimat einer starken katholischen Bevölkerung. Kurzer Halt in der St. Mary's Church, einer der außergewöhnlichsten Kirchen der Stadt. Danach Fahrt nach **Anuradhapura**. Die erste Königsstadt (UNESCO-Weltkulturerbe) wurde im 4. Jh. v.Chr. gegründet und war über 1.400 Jahre das Zentrum königlicher Macht: Besichtigung des Ruwanwelisaya, Sri Lankas höchster buddhistischer Stupa, und des Isurumuniya-Tempels. Besondere Verehrung genießt der Srimaha Bodhi-Baum, ein Feigenbaum, der lt. Tradition ein Ableger jenes nordindischen Bodhi-Baums ist, unter dem Buddha seine Erleuchtung gefunden hat. Hotelbezug für eine Nacht. (ca. 170 km)

Tag 4: Heiliger Berg, Meditation und Höhlentempel

Am frühen Morgen Fahrt zum heiligen Berg **Mihintale** zum **Sonnenaufgang**. Dies ist der Ort, an dem der Buddhismus im 3. Jahrhundert v. Chr. erstmals in Sri Lanka eingeführt wurde. Der Legende nach sandte Kaiser Asoka von Indien seinen Sohn Arahath Mahinda, um die Botschaft des Buddhismus nach Sri Lanka zu verbreiten. Er überzeugte Arahath Mahinda den König von Anuradhapura, den buddhistischen Glauben anzunehmen und prägte so die Zukunft und das Erbe Sri Lankas. Ein Stufenweg führt uns hinauf zur Klosteranlage, wo sich eine wunderschöne Stupa befindet. Teilnahme an einer **Meditation**, angeleitet von einem der hier lebenden Mönche vor der atemberaubenden Kulisse der Ebenen von Anuradhapura. Wer nicht meditieren möchte, hat etwas Zeit für sich und genießt den wunderbaren Ausblick. Nach der Meditation machen wir uns auf den

Weg zum Gipfel des Mihintale, um die Aussicht in vollen Zügen zu genießen: Blick über die Ebene von Anuradhapura, die mit vielen Seen und Tempeln, die weiß und goldenen in der Morgensonne leuchten. An den meisten Tagen trifft man in Mihintale auf weiß gekleidete Pilger, die frische Lotusblumen als Opfergaben für den Tempel tragen. Neben der religiösen und kulturellen Bedeutung von Mihintale ist die ästhetische Schönheit des Felsen einer der atemberaubendsten Anblicke in Sri Lanka. Rückkehr zum Frühstück ins Hotel. Anschließend Fahrt zu der **Höhlentempelanlage von Dambulla** im Herzen von Sri Lanka. Die buddhistischen Felsentempel gehören seit 1991 zum UNESCO-Weltkulturerbe und sind ein unvergesslicher Anblick. Die Grotten, die in den Stein geschlagen wurden, sind die Heimstätte eines faszinierenden Spektrums buddhistischer Malkunst und einer Vielzahl von sitzender, liegender oder stehender Buddhastatuen. (Bitte daran denken, keine Bananen in den Taschen zu haben, es sei denn, man möchte einen „Taschendieb-Affen“ anlocken!) Danach besuchen wir das **Dambulla Economic Center**. Dambulla ist das Zentrum des Gemüsevertriebs der Insel. Jeden Abend treffen Lastwagen aus der ganzen Insel auf dem Markt ein. Fahrzeuge aus Nuwara Eliya und Bandarawela in den zentralen Hügeln bringen Berglandgemüse wie Kartoffeln, Karotten, Kohl, Blumenkohl usw. Fahrzeuge aus Jaffna im Norden, Trincomalee im Osten und auch dem tiefen Süden bringen Tieflandgemüse aus dem heißen, trockenen Klima der Küstenebenen. Dazu gehören Zwiebeln, Chilis, Schlangenkürbis, Flügelbohnen und viele Arten von Melonen, usw. Wir beobachten die laute, energiegeladene Szene, wenn die Gemüseauktionen beginnen und Großhändler aus verschiedenen Städten lautstark verhandeln. Hotelbezug in **Sigiriya** für drei Nächte. (ca. 85 km)

Tag 5: Almosengeben und Landleben

Der Brauch in Sri Lanka ist, dass buddhistische Mönche ihre letzte Mahlzeit des Tages vor 12 Uhr mittags zu sich nehmen müssen. Diese Mahlzeit wird nicht im Tempel gekocht oder von der Mönchsgemeinschaft selbst zubereitet. Vielmehr wird jeden Tag wird das Mittagessen für die Mönchsgemeinschaft von einer anderen Familie im Dorf gespendet. So ist jede Familie ist nur alle paar Monate an der Reihe, diese gesegneten **Almosen** zu geben, und die Familie freut sich auf dieses Ereignis, da angenommen wird, dass das Almosengeben an Mönche besondere Segnungen und Verdienste für die Familie zur Folge hat. Wir werden uns einer Familie anschließen und ihnen dabei helfen, eine Mahlzeit zuzubereiten, die den Mönchen im kleinen Dorftempel angeboten wird. Wir begleiten später die Familie, wenn sie das Essen zum Tempel bringt und es den wartenden Mönchen serviert. Bevor das Essen serviert wird, singen die Mönche den Spendern ihren „Pirith“ (Segen) zu und binden ihnen und uns um die rechte Hand ein weißes Bändchen um als Zeichen des Segens. Danach kehren wir zum Hotel zurück und genießen etwas freie Zeit. Am späten Nachmittag brechen wir zu einem Spaziergang entlang des Ufers des nahegelegenen Sees auf. Dort treffen wir einen örtlichen **Bauern**, der uns mit seinem Boot über einen kleinen Fluss bringt, um zu seiner kleinen Farm zu gelangen, die mitten im Buschdschungel liegt. Bei einem Gespräch erfahren wir, wie er sein Grundstück vor wilden Elefanten und Wildschweinen schützt. Ein sensibles Thema, da die Tiere manchmal ganze Farmen und damit die Existenzgrundlage der Bauern in einer einzigen Nacht zerstören. Später gehen wir zum Haus des Bauern im nahegelegenen Dorf, wo seine Frau uns zeigen wird, wie für uns ein köstliches **Abendessen** entsteht.

Tag 6: Wolkenmädchen und Wild-Safari

Heute machen wir uns - nach Tee/Kaffee und einem leichten Snack - wieder früh auf den Weg, damit wir in der **Felsenfestung von Sigiriya** sind, gerade wenn die Sonne aufgeht. Abgesehen davon, dass Sigiriya im Morgengrauen ein fast mystisches und unglaubliches Erlebnis ist, bedeutet ein Besuch so früh, dass wir diese Stätte fast für uns alleine haben. Die Ruinen der alten Königsresidenz Sigiriya (Weltkulturerbe) am Fuße eines 182 m hohen Felsens liegen mitten im Urwald. 473 n. Chr. wurde König Dhatusena von Anuradhapura von seinem von einer Nebenfrau geborenen Sohn Kassapa ermordet, um sich damit die Thronfolge zu sichern. Kassapa ließ aus Angst vor dem rechtmäßigen Thronfolger und Halbbruder Moggallana diese Festung errichten. Aufstieg durch das Löwentor hinauf zu den bezaubernden „**Wolkenmädchen**“ (ca. 1.500 Jahre alte Fresken). Weiter geht's hinauf zum „**Wolkenpalast**“ mit sagenhaftem Blick auf die Umgebung. Rückkehr in Hotel zum Frühstück. Danach freie Zeit. Am Nachmittag Ausflug in den **Minneriya Nationalpark**, den **Kawudulla Nationalpark** oder den **Hurulu Eco Park**: Safari in offenen Geländewagen. Die Entscheidung, welcher Park sich an diesem Tag am besten für einen Besuch eignet, treffen die lokalen Naturführer in Abhängigkeit von den aktuellen Wildbewegungen. (ca. 30 km)

Tag 7: Königsstadt und Szenenwechsel

Fahrt in Königsstadt **Polonnaruwa** (Weltkulturerbe), welche 500 Jahre lang vom Dschungel überwuchert war und erst im 19. Jh. von den Engländern wiederentdeckt wurde: Die kunstvollen monolithischen Buddha-Statuen, steinernen Löwen, Zwerge- und Elefanten-Darstellungen, Tänzer- und Musikantenskulpturen gehören zu den Meisterwerken ceylonesischer Kunst. Anschließend Fahrt an die Ostküste Sri Lankas nach **Passikudah**: Hotelbezug für zwei Nächte. (ca. 130 km)

Tag 8: Entspannung am Indischen Ozean

Passikudah: Bade- und Erholungsaufenthalt am Indischen Ozean. **Yoga- und Meditationsübungen** am Strand.

Tag 9: Berghauptstadt Sri Lankas

Heute führt uns eine herrliche Landschaftsfahrt zunächst nach **Mahiyanganaya**, wo wir den Tempel Mahiyanganaya Raja Maha Vihara besuchen. Er ist einer der „Solosmasthanas“ und gehört zu den 16 heiligsten Orte Sri Lankas. Weiter geht's über 18 Haarnadelkurven mit herrlichen Ausblicken hinauf nach **Kandy**, der Berghauptstadt Sri Lankas und letzten Hauptstadt der singhalesischen Könige: Hotelbezug für zwei Nächte. Wir genießen den Sonnenuntergang über den Kandian Hills und der Stadt Kandy aus der Vogelperspektive. (ca. 195 km)

Tag 10: Gartentraum und Zahntempel

Ausflug zum wunderbaren **Königlichen Botanischen Garten** in **Peradeniya**: Mit einer Fläche von über 147 Hektar ist er der größte botanische Garten des Landes und beherbergt eine Vielzahl von exotischen Pflanzenarten, darunter Orchideen, Palmen und Gewürzpflanzen. In **Kandy** Besuch der katholischen **St. Anthony's Cathedral**; Besuch der **Abendzeremonie im Zahntempel**, wo eine Zahnreliquie Buddhas verehrt wird.

Tag 11: „Klein-England“

Geruhliche **Zugfahrt** mit dem Morgenzug (2. Klasse) von Kandy ins Hochland von **Nuwara Eliya** (1.884 M.ü.d.M.), eine Landschaft, die als „Klein-England“ bekannt ist. Dies ist eine der malerischsten Zugreisen Sri Lankas, denn sie führt durch beeindruckende Teeplantagen und vorbei an pittoresken Wasserfällen. Am Bahnhof **Nanu Oya** verlassen wir den Zug und fahren zur **Our Lady's Upper School** in Blackpool, einem kleinen Dorf am Stadtrand von Nuwara Eliya, wo uns der charismatische Priester Fr. Shivantha Rodrigo, der **Rektor** der Schule, von seiner Arbeit mit jungen Katholiken innerhalb der überwiegend buddhistischen Kultur erzählen wird. Hotelbezug für eine Nacht in **Nuwara Eliya**.

Tag 12: Koloniales Erbe und Steinmetzkunst

Fahrt nach **Bandarawela** und Besuch einer **Teeplantage** und einer **Teefabrik**, wo wir frisch gebrühten Ceylon-Tee probieren. Danach Fahrt über den **Ella Aussichtspunkt** zur kleinen **Wanderung** (ca. 2 x 40 Min.) auf den **Little Adam's Peak** mit atemberaubendem Ausblick über das Hochland Sri Lankas. Weiterfahrt vorbei am pittoresken **Wasserfall Ravana** zu den abseits der üblichen Touristenpfade liegenden sieben Buddhas von **Buduruwagala** - jeder für sich genommen ein Meisterwerk der Steinmetzkunst. Hotelbezug in **Udawalawe** für eine Nacht. (ca. 160 km)

Tag 13: Wild-Safari und Elefantenschicksale

Ausgestattet mit einem Frühstückspaket brechen wir am frühen Morgen auf zu einer Geländewagen-Safari durch den **Udawalawe-Nationalpark**, dem besten Elefantenpark der Insel. Danach besuchen wir das **Udawalawe Elephant Transit Home**: In dieser Auswilderungsstation werden in der Wildnis verwaiste oder verletzte Elefantenbabys und Elefanten zur Pflege und Rehabilitation aufgenommen. Sobald die Elefanten gesund und alt genug sind, werden sie in den Park entlassen, wo ihre Fortschritte verfolgt werden. Anschließend Fahrt an den Indischen Ozean nach **Dickwella**: Hotelbezug für zwei Nächte. (ca. 80 km)

Tag 14: Koloniales Erbe und Meeresschildkröten

Ausflug nach **Galle**, einer Stadt mit europäischem Flair: Wir erkunden die alte **niederländische Festung**, die am besten erhaltene im Land, und gewinnen einen Einblick in die holländisch-koloniale Vergangenheit Sri Lankas. Die winzigen Gasthäuser und Restaurants befinden sich an malerischen, engen Kopfsteinpflasterstraßen, die sich kreuz und quer durch die Festung ziehen. Abschließend Besuch einer **Aufzuchtstation für Meeresschildkröten**. (ca. 120 km)

Tag 15: Abschied und Heimreise

Fahrt (ca. 155 km) zum Flughafen nach **Colombo**: Rückflug über Istanbul nach Deutschland.

Programmänderungen möglich