REISEN

Thailand, der Reiseführer für Yogis: Bangkok, Chiang Mai und Koh Phangan

Tempel, Einsiedler-Übungen, Meditation im Norden, die Inseln im Golf und die praktischen Fakten, geprüft und datiert



यात्रा

yātrā

YOGIDE

Kostenlose Leseprobe

Inhalt

Bevor Sie beginnen 3

Wie Sie die Wörter in diesem Buch lesen 3

Wie Sie dieses Buch benutzen 4

Kapitel 1. Thailand und Indien: was nach Osten reiste 5

Ein buddhistisches Land mit indischen Wurzeln 5

Hinduistische Götter in einem buddhistischen Königreich 5

Der ṛṣi wird zum Ruesi 5

Was Thailand nicht ist 5

Nur zum persönlichen Gebrauch der Käuferin oder des Käufers; Weitergabe und Weiterverkauf sind nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt weder eine qualifizierte Lehrkraft noch ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Bevor Sie beginnen

Thailand ist nicht das Geburtsland des Yoga, und dieser Reiseführer wird nichts anderes behaupten. Seine Religion ist der Theravada-Buddhismus; seine Körpertradition ist Ruesi Dat Ton, die Selbstdehnung der Einsiedler, in Statuen im Wat Pho gegossen; seine Heilkunst ist Nuad Thai, die traditionelle Thai-Massage, 2019 von der UNESCO eingetragen. Und doch begegnet ein Yogi, der durch Bangkok, Chiang Mai und die Inseln des Golfs geht, auf Schritt und Tritt Indien: in einem Einsiedler, dessen Titel vom Sanskrit ṛṣi kommt, in einem Tempel, der nach dem Bodhi-Baum von Bodh Gaya benannt ist, in einem Turm, der nach Aruṇa heißt, dem Gott der Morgenröte, in brahmanischen Priestern, die noch immer dem Königshof dienen, in einem Flussfest, das einer Wassergöttin namens Khongkha dankt, der thailändischen Form von Gaṅgā.

Thailand beherbergt auch viele Yoga-Retreats und Lehrerausbildungen, von Chiang Mai im Norden bis Koh Phangan im Golf. Die meisten sind modern und international. Dieser Reiseführer ist für Menschen, die in Thailand üben möchten, ohne die beiden Welten zu verwechseln: die morgens eine Stunde nehmen und nachmittags einen Tempel betreten und wissen, was er ist und wie man sich dort verhält.

Dies ist keine Liste von Retreats. Sie finden hier kein Ranking, keine Bewertung und keine Empfehlung einer Schule, eines Retreatzentrums oder einer Lehrkraft. Das Buch beruht auf drei Versprechen.

Erstens: Praktische Fakten sind geprüft und datiert. Visumregeln, Fahrpläne, Preise, Jahreszeiten und Gesundheitshinweise ändern sich. Jede praktische Angabe wurde am **21. Oktober 2026** online an der offiziellsten Quelle geprüft, die wir finden konnten; alle stehen im letzten Kapitel. Wo Quellen sich widersprechen, sagen wir es. Was wir nicht prüfen konnten, haben wir weggelassen, und wir sagen Ihnen, wo Sie fragen können.

Zweitens: keine erfundenen Erlebnisse. Keine Erfahrungsberichte, keine Geschichten „als ich in Chiang Mai war“, keine Bewertungen. Eine Legende heißt Legende.

Drittens: Das Heilige wird als heilig behandelt. Thailändische Tempel sind lebendige Orte einer lebendigen Religion. Dieser Reiseführer erklärt die Bräuche, damit Sie anwesend sein können, ohne Anstoß zu erregen.

> **Dieser Reiseführer informiert; er ersetzt keine offiziellen Hinweise.**
>
> Lesen Sie vor und während der Reise die Reise- und Sicherheitshinweise Ihres Außenministeriums zu Thailand (Auswärtiges Amt, BMEIA in Österreich, EDA in der Schweiz), prüfen Sie die Einreiseregeln selbst und lassen Sie sich reisemedizinisch beraten. Notrufnummern in Thailand nach dem britischen FCDO (gelesen am 21. Oktober 2026): **Polizei 191, Rettungsdienst 1669, Feuerwehr 199, Touristenpolizei 1155**.

Wie Sie die Wörter in diesem Buch lesen

Thai hat eine eigene Schrift und eine tonale Aussprache. Wir schreiben thailändische Wörter in den üblichen lateinischen Schreibweisen, die Sie auf Schildern sehen (Wat, Ruesi, Nuad). Sanskritwörter

erscheinen in Devanagari mit IAST-Umschrift: ā, ī, ū sind lang; ṛ ist ein kurzes „ri“; ś und ṣ sind zwei Arten von „sch“; ṃ ist ein nasales Summen. Pali, die Sprache der Theravada-Schriften, ist dem Sanskrit nah: vipassanā im Pali ist vipaśyanā (विपश्यना) im Sanskrit.

Wie Sie dieses Buch benutzen

Sie wählen noch Ihre Reisedaten? Lesen Sie zuerst Kapitel 7: Die Inseln im Golf und der Rest des Landes haben nicht dieselbe Regenzeit. Das Ticket ist gebucht? Die Kapitel 9 bis 11 behandeln Einreise, Verkehr und Sicherheit. Sie sind schon dort? Die Kapitel 2 bis 6 erklären, woran Sie vorbeigehen; die Kapitel 15 und 16 geben Checklisten und Redewendungen.

Kapitel 1. Thailand und Indien: was nach Osten reiste

Ein buddhistisches Land mit indischen Wurzeln

Die Mehrheitsreligion Thailands ist der Theravada-Buddhismus, die „Lehre der Älteren“, dessen Schriften in Pali verfasst sind. Der Buddha wurde in der Gangesebene Indiens geboren, lehrte und starb dort; der thailändische Name des Wat Pho in Bangkok kommt von seinem älteren Namen Wat Photaram, „Kloster des Bodhi-Baums“, der sich auf den Baum in **Bodh Gaya** bezieht, unter dem der Buddha nach der Überlieferung das Erwachen erlangte (Wikipedia, „Wat Pho“). Wenn Sie in Bodh Gaya waren, werden Sie hier sein Echo hören.

Hinduistische Götter in einem buddhistischen Königreich

Auch das brahmanische Indien reiste. Bangkoks **Devasathan** nahe dem Wat Suthat gilt als offizielles Zentrum des Hinduismus in Thailand und als Sitz der Hofbrahmanen, die von einer Priesterlinie aus Rameswaram in Tamil Nadu abstammen sollen; es wurde 1784 von König Rama I. gegründet (Wikipedia, „Devasathan“). Der **Erawan-Schrein** beherbergt Phra Phrom, die thailändische Form Brahmās (Wikipedia, „Erawan Shrine“). **Wat Arun**, der Tempel der Morgenröte, ist nach Aruṇa benannt, den personifizierten Strahlen der aufgehenden Sonne (Wikipedia, „Wat Arun“). Die Wandgemälde in den Galerien des **Wat Phra Kaew** erzählen das ganze Ramakien, das Nationalepos Thailands, eine thailändische Fassung des Rāmāyaṇa (Wikipedia, „Wat Phra Kaew“, „Ramakien“).

Der ṛṣi wird zum Ruesi

Für einen Yogi ist der Einsiedler die vertrauteste Gestalt in Thailand. Der thailändische Ruesi ist der Sanskrit-ṛṣi (ऋषि), der Seher oder Weise der Veden, der in Thailand zum Waldeinsiedler wurde, Meister der Medizin und der Körperübungen. Kapitel 3 erzählt, wie seine Übungen in Bangkok in Metall gegossen wurden.

Was Thailand nicht ist

Thailand hat keine indische Yogalinie: keine Folge von Hatha-Yoga-Lehrern, die auf die Nāth-Yogis zurückgeht, keine Kommentartradition zu Patañjali. Das Yoga, das in den meisten thailändischen Retreats gelehrt wird, kam im späten 20. Jahrhundert mit internationalen Lehrenden. Das ist keine Kritik: Es sagt Ihnen nur, wonach Sie suchen sollten. Wenn Sie die Quelle wollen, lesen Sie unsere Seiten zum Hatha Yoga und zu Rishikesh; wenn Sie Thailand wollen, suchen Sie, was thailändisch ist.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass diese ersten Seiten Ihre Praxis schon begleiten und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Texte mit Quellenangabe, nichts erfunden.

Das vollständige Buch hat 35 Seiten.

Hier erhältlich: https://yogide.com/de/buecher/reisefuehrer-thailand-yoga/

Einmalige Zahlung, PDF sofort.