



少林文化体验营 Shaolin-Kultur-Camp 18.07.-01.08.2020

Reisen Sie zusammen mit Großmeister Shi Yan Liang zum Shaolin-Tempel nach China und nehmen Sie am einzigartigen Shaolin-Kultur-Camp teil! Trainieren Sie zusammen mit den Meistern von Shaolin im legendären Tempel und erleben Sie die vielseitige Shaolin-Kultur aus erster Hand!



Der Shaolin-Tempel in China ist weltberühmt für seine kämpfenden Mönche ihr einzigartiges Shaolin die Mönche zum Alltag Kung Fu. Doch auch wenn das Kampfkunsttraining für gehört, ist es nur eine von vielen Praktiken, die die Shaolin-Kultur hervor gebracht hat.



Das Shaolin-Kultur-Camp bietet die einmalige Möglichkeit alle Facetten der Shaolin-Kultur (UNESCO Weltkulturerbe) kennenzulernen und hautnah innerhalb des Shaolin-Tempels in China zu erleben.



Inhalte des Shaolin-Kultur-Camps:

- Kung Fu (erlernen einer Shaolin-Kung-Fu-Form)
- Qi Gong (erlernen einer Qi-Gong-Form: Die 8 Brokate)
- Rou Quan (Shaolin Tai Chi)
- Sitzende Meditation
- Chan-Medizin (Grundkenntnisse in Theorie und Praxis)
- Chan-Philosophie (Zen; Lehre des Bodhidharma)
- Zeremonien (Morgenzeremonie, Teezeremonie)
- Kalligraphie
- Buddhistische, vegetarische Ernährung
- Buddhistische Verhaltensregeln des Shaolin Tempels.

Das Shaolin-Kultur-Camp beinhaltet neun Tage Training mit einer kurzen, abschließenden Demonstration der erlernten Formen. Die restlichen Tage stehen für die Besichtigung von Sehenswürdigkeiten.

Für Mitglieder der österreichischen Showgruppe welche nur an Kung Fu Training interessiert sind gibt es die Möglichkeit an den 9 Trainingstagen ausschließlich Kung Fu zu trainieren.

Mögliche Sehenswürdigkeiten (die endgültige Planung der Sehenswürdigkeiten beschließen wir gemeinsam vor Ort in China):

- Höhle des Bodhidharma
- Pagodenwald
- 3 Kaiserberg
- Märchensee
- Luoyang: Longmen-Grotten, Weißer-Pferd-Tempel

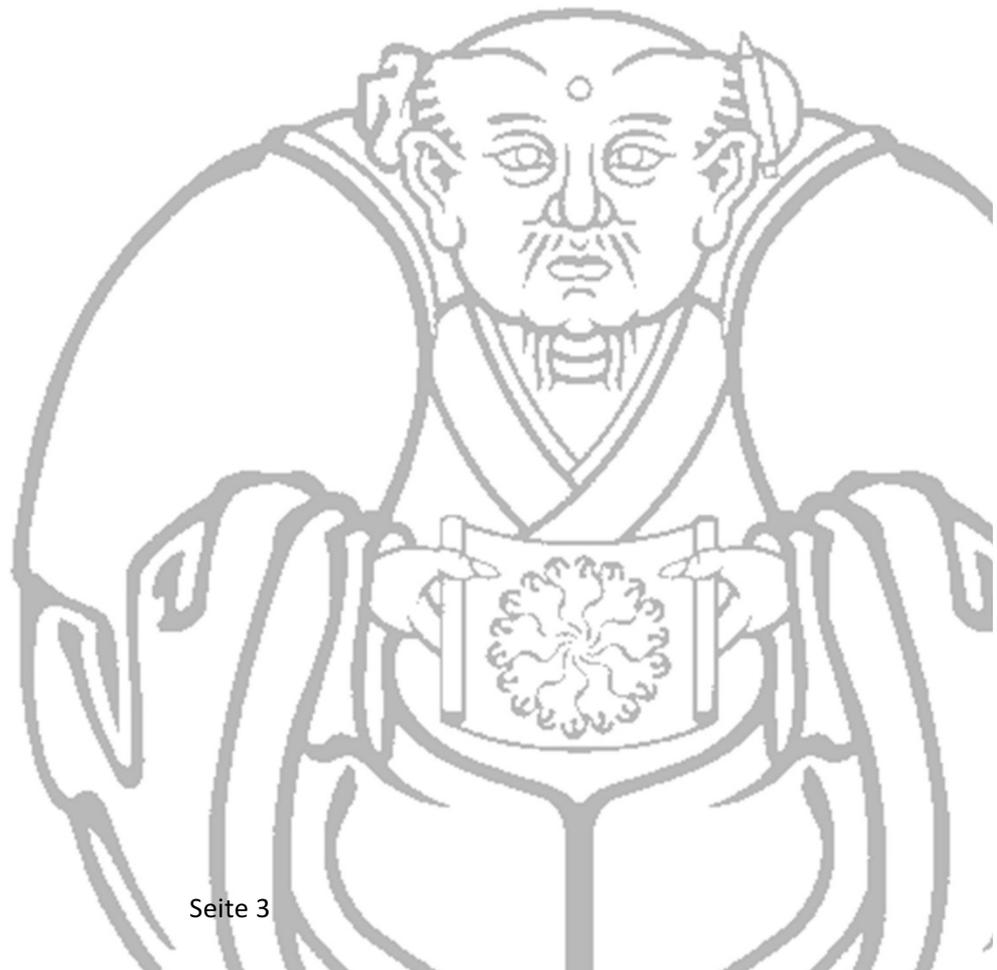
Mausoleum Qín Shìhuángdì (Terracotta Armee)

Wudang Berge (Geburtsort Tai Chi)

Peking: Verbotene Stadt, Sommerpalast, Chinesische Mauer

Special für Schüler von Shi Fu Shi Yan Liang:

Ying Shang : Heimatstadt von Shi Fu Shi Yan Liang mit Besuch seiner Familie



体验营缘起 Der Ursprung

少林寺方丈释永信大和尚说：“一千五百多年来，少林寺的历代僧人为信念而坚守，为追求而奉献，在华夏斑斓的文化宝库里留下了众目共睹的功德。我们这一代僧侣，沐浴着历史的荣誉，也肩负着新的开创——僧团建设、寺庙发展、佛学研修、文化传承，这些既是少林寺的现应目标，也是少林寺的历史责任。”

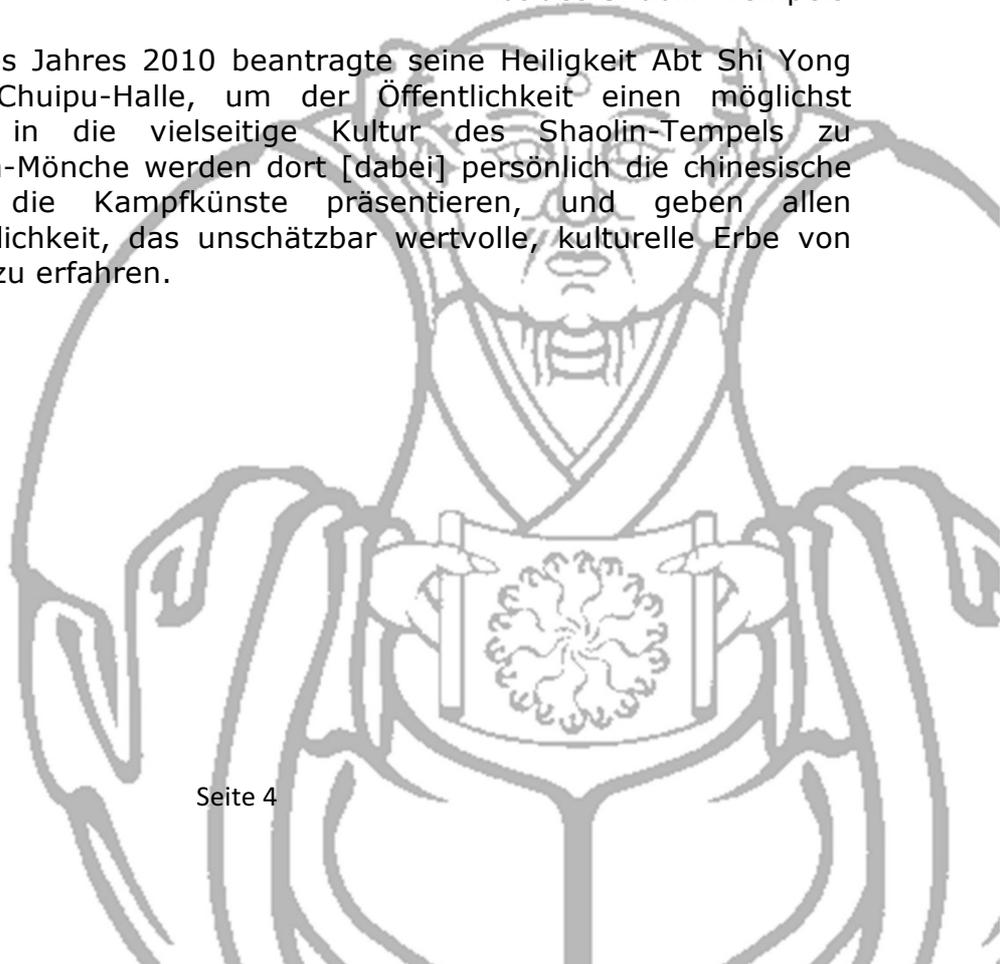
2010年下半年以来，在少林寺方丈释永信大和尚的倡导下，特别将少林寺常住院“锤锤堂”辟为少林文化体验空间，由少林寺文化传承人亲自引导导少林文化的社会各界宾朋走进禅宗祖庭、功夫圣地，体验正信、正念、正行的少林文化创成。

少林文化是中华文化的重要组成部分，是不可多得的重要人类文化遗产，以禅、武、医、艺为代表的少林文化具有原创性、根源性、唯一性、圆融性、开放性、共享性。释永信方丈很重视与社会各界达人的交流，希望大家能够参与到这体验少林文化，感悟佛教智慧，启迪心灵睿智中来！

„Die Shaolin-Mönche haben seit 15 Jahrhunderten ihre Überzeugungen von einer Generation zur nächsten weitergegeben, haben sich diesem Ideal gewidmet, danach gestrebt und ihre bemerkenswerte Güte dem reichen, kulturellen Erbe der Nation hinterlassen. Die Mitglieder der gegenwärtigen Generation genießen den historischen Ruhm von Shaolin, jedoch sind sie auch verantwortlich für Innovationen - die Weiterentwicklung des Klosters, buddhistische Studien und die Weitergabe des kulturellen Erbes - dies sind realistische Ziele, aber auch die historische Pflicht des Shaolin-Tempels.“

seine Heiligkeit Shi Yong Xin
Abt des Shaolin-Tempels

In der zweiten Hälfte des Jahres 2010 beantragte seine Heiligkeit Abt Shi Yong Xin die Öffnung der Chuipu-Halle, um der Öffentlichkeit einen möglichst authentischen Einblick in die vielseitige Kultur des Shaolin-Tempels zu ermöglichen. Die Shaolin-Mönche werden dort [dabei] persönlich die chinesische Chan-Philosophie und die Kampfkünste präsentieren, und geben allen Praktizierenden die Möglichkeit, das unschätzbar wertvolle, kulturelle Erbe von Shaolin aus erster Hand zu erfahren.



Die Shaolin-Kultur ist ein Bestandteil der chinesischen Kultur und ein Vermächtnis außergewöhnlicher Errungenschaften. Bekannt für Chan, Kung Fu, Medizin und Kunst, zeichnet sich die Shaolin-Kultur durch ihre Eigenständigkeit, Einzigartigkeit und ihre Offenheit aus. Seine Heiligkeit Abt Shi Yong Xin legt großen Wert auf den Austausch mit Gelehrten verschiedener Fachgebiete und hofft, der Öffentlichkeit Einblicke in die buddhistische Weisheit und die Shaolin-Kultur zu ermöglichen, als Quellen der Inspiration und Erleuchtung, um ein Leben lang davon zu profitieren.

项目内容简介 Das Programm

少林寺在1500多年的发展中逐渐形成了博大精深、个性鲜明的少林文化体系，它包含了少林禅修、少林功夫、少林禅医、少林寺建筑、碑刻、艺艺、堂门管理体制等，是一个完整的历史文化体系。少林禅、武、医、艺具有人类的精神文化价值，在当代人类生活中表现出圆融无碍的生命力和感召力。一禅一武、一动一静、出世入世、保守创新，它们从来不是二元论，不同的只是次第，只是机缘。少林文化蕴含着创造性应过现应人生以及社会、自然问问的丰富的智慧资源。少林文化体验项目包括禅修、禅武、禅医、出坡、禅茶、禅香、唱念、过堂、禅艺等。

Der Shaolin-Tempel hat ein umfangreiches kulturelles System entwickelt, inklusive Shaolin-Chan, Kung Fu, Chan-Medizin, Architektur, Inschriften und Kalligraphie, klösterliche Strukturen, etc. Shaolin-Chan, Kung Fu, Medizin und



Kunst sind für die Menschen von kultureller und spiritueller Bedeutung. Bei Chan und Kung Fu verschmelzen die scheinbaren Gegensätze zu einer Einheit, die Bewegung und das Bewegungslose, das Heilige und das Weltliche, das Traditionelle und das Innovative. Die Shaolin-Kultur bietet eine Quelle kreativer

Lösungen für die Probleme der Gesellschaft, der Natur und des Lebens.

Das Programm der Shaolin-Chan-Kultivierung beinhaltet eine große Bandbreite an Aktivitäten, inklusive Chan-Meditation, Kung-Fu-Training, traditionelle Chan-Medizin, buddhistischen Sprechgesang, Shaolin-Etikette, Chan-Musik, die klösterliche Ernährung, etc.

禅修：放松身心，空灵自在

Sitzende Meditation: Stressabbau für Körper und Geist; Einblicke in die wahre Natur des Lebens

禅武：禅心运武，透彻人生

Kung-Fu-Training: Kombination der Chan-Kultivierung und der Kampfkünste

出坡：放下自我，感悟平凡

Klösterliche Arbeit: mit der bescheidenen Lebensweise buddhistischer Mönche das Ego loslassen

禅医：自我调养，禅医养心

Traditionelle Chan-Medizin: Selbstregulierung von Körper und Geist durch Übungen zur Verbesserung der Gesundheit (z.B.: Qi Gong)

过堂：素淡雅致，感悟禅味

Buddhistische Ernährung: gesunde, vegetarische Speisen

禅茶：和敬清寂，禅茶一味

Teezeremonie: eine Kostprobe der Teekultur

禅香：心香一瓣，香佑十方，唱念：一唱一咏，舒畅心灵

Buddhistischer Sprechgesang und Verbrennung von Räucherstäbchen: spirituelle Praxis und Kontemplation (z.B.: Morgenzeremonie)

佛教礼仪：佛门清静，懂礼知仪

Buddhistische Etikette: lernen der Regeln und Lehrinhalte buddhistischer Klöster

音乐大典：感悟禅乐，道之空灵

Chan-Musik-Ritual: Spektakuläre, musikalische Bühnenshow über Shaolin und Kung Fu

结结仪式：高僧开示，获启心智

Abschlusszeremonie: Zertifikatsübergabe und Abschlussvortrag seiner Heiligkeit Abt Shi Yong Xin und anderer Chan-Meister zum Ende der Trainingswoche in Shaolin

达摩祖师所传授的“不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛”的顿悟禅法，强调在日常生活的行、住、坐、卧中保持正念与明觉，单单地安住于当下，契入心性本有的自然和谐状态。让禅修者放下一切，回归当下，直下承担，从而走进心灵的宁静，外不著相，内心不乱，心如墙壁，体味禅心所带来的轻安、自在。



Die spontane Erleuchtung, wie sie von Bodhidharma gelehrt
Versen zusammengefasst werden:

Eine besondere Überlieferung außerhalb der Schriften, unabhängig von Worten
und Buchstaben; unmittelbar den (eigenen) Geiste zeigend, die (eigene) Natur
schauen und Buddhaschaft erreichen.

Die Chan-Tradition legt Wert auf die tägliche Pflege der Achtsamkeit beim Gehen,
Stehen, Sitzen und Liegen um einen natürlichen, ausgeglichenen Zustand im
gegenwärtigen Moment zu erreichen. Durch das Loslassen der weltlichen

Anhaftung und das Erwachen im gegenwärtigen Moment soll der Praktizierende
seine innere Ruhe finden und dabei in den Genuss des Trostes und Leichtigkeit
des Chan-Geistes kommen.

“禅武一体”的少林功夫是指在嵩山少林寺这一特定佛教文化环境中历史地形成，以佛教信仰为基础，充分体现佛教禅智慧，并以少林寺僧人修习的武艺为主要表现形式的文化体系。禅充圆东方智慧过人生的洞彻。“禅武一体”为僧人修习少林功夫的目标，达到禅心运武，透彻人生，内心无碍无畏，表现出大智大勇的理想境界。少林功夫是少林寺僧人习禅的途径之一。俗事缠心，而方丈的一句“动身不动心”又是怎样的境界？少林功夫传承人与大家一起修习少林功夫，带带你走进“功夫禅”的世界。

Das Shaolin Kung Fu wurde in der speziellen Umgebung der buddhistischen
Kultur des Songshan-Shaolin-Tempels entwickelt. Basierend auf dem
buddhistischen Glauben haben die Shaolin-Mönche ein kulturelles System



entfaltet, in welchem sie der Weisheit des Chan-Buddhismus durch ihr Kung-Fu-
Training Ausdruck verleihen. Das Ziel für Mönche, die Shaolin Kung Fu trainieren,
ist eine „Einheit von Chan und Kung Fu“ zu erreichen, die Demonstration des
Kung Fu mit dem ruhigen Geist des Chan ist der ideale Zustand für die
körperliche und spirituelle Entwicklung.

少林“禅医”是过中国传传中医学和佛教医学的传承和发展，在少林寺的流传过程中，经过少林历代高僧不断推演，吸收了少林禅宗如静坐、修身等形式，以“禅机”和“气机”为基础，强身先修心、修德，形成了具有少林特色的禅医药文化传承体系和千年的少林药局建制。武为动，动以修身，使身体强健，得以见性；禅为静，静以修心，使心情愉快，得以明心；医为用，用以疗养，使身心康健，精力充沛。Die traditionelle Shaolin-Chan-Medizin hat sich aus der traditionellen, chinesischen und der buddhistischen Medizin entwickelt. Bei dem in der Shaolin-Medizin-Abteilung entwickelten System fließen Chan-Kultivierungsmethoden wie Meditation und Körper-Geist-Regulierung in die medizinische Praxis ein. Durch das Kung-Fu-Training wird die körperliche Gesundheit und die Fitness gesteigert; Chan pflegt Achtsamkeit und innere Ruhe, während die Medizin Körper, Geist und Seele erfrischt und regeneriert.

少林寺的建筑、雕塑、梵乐、碑刻、书画等，都是少林文化艺宝库之中的明珠，艺艺价值重大。

Der Shaolin-Tempel beherbergt zahlreiche Kunst- und Kulturschätze, zu diesen zählen

dessen Architektur, die Schriften, Inschriften, Fresken, sowie die Gemälde des Klosters.

少林文化禅、武、医、艺和合圆融的过程，是一个伟大的创造，包含了无上的智慧。少林文化圆融无碍，应机化世，应无所住而生其心，体现了中国文化的大智慧。



Die Vermischung von Shaolin-Chan, Kung Fu, Medizin und Kunst ist eine außergewöhnliche Kreation des Shaolin-Tempels, in ihr manifestiert sich die chinesische, buddhistische Weisheit in Reinform.

意义 Der Zweck

少林文化体验者通过过少林禅、武、医、艺的修习，体味禅武一体、禅医一体、禅艺一体的精神，达到过人生智慧更深的体悟，以追求更高的人生境界，让更多人切身体验博大精深的少林文化，从而身心受用，感召和利益更多的人，进而成为中华华秀文化的传灯者和创造者，为人类的未来作出更大贡献。在历代祖师的注视下开始我们的智慧修行，在千年传承的历史文化中寻找一份内心的自信和安宁，通过禅趣，禅解，禅观，禅悟，看人生浮态重新认自我，通过由向外寻到向内观的转转

· 看一念三千的心灵大千世界，皈依自性圆圆的自性，在人生道路上你会越走越宽，越走越远！

Als Geburtsstätte des Chan-Buddhismus und des Kung Fu, hat der Shaolin-Tempel, unter der Schutzherrschaft der ehemaligen Dharma-Meister, der Menschheit ein originalgetreues und praxisnahes Erbe von Chan, Kung Fu, Medizin und Kunst hinterlassen. Durch die vielen Auf- und Abs im Laufe der Geschichte wurde es Brauch und Pflicht des Shaolin-Tempels das Wissen weiter zu geben, auf dass der Nutzen und die Werte seiner 1500 Jahre alten Tradition möglichst viele Menschen erreichen möge und dadurch die Weisheit auch ins nächste Jahrtausend, und darüber hinaus, weitergegeben werden kann.

Der Shaolin-Tempel ist das Zuhause von Mönchen, Laienbuddhisten, Praktizierenden und Enthusiasten, die beschlossen haben, ihre Heimat zu

verlassen, um vorübergehend oder dauerhaft im Kloster zu leben. Ihr klösterliches Leben ist der Kultivierung der Achtsamkeit, sowie dem Guten und dem Wohle aller Lebewesen gewidmet. Im Gegenzug mit Ruhe und Inspiration gesegnet, haben sie erkannt wie groß und bedeutsam der Nutzen für Körper und Geist sein kann.

Im Chan-Kultivierungscenter werden wir mit einer allgemeinen Einführung in die Shaolin-Traditionen beginnen und, unter der Leitung von Shaolin-Meistern, Grundtechniken der Chan-Meditation, des Kung Fu und der

Medizin erlernen. Weiters werden Ihnen die Kurse und Vorträge der

Chan-Gelehrten und seiner Heiligkeit Abt Shi Yong Xin dabei helfen, zu erkennen wie Sie ihr eigenes Leben verbessern können.



Das 15 tägige Kulturcamp

Bitte beachten Sie dass das Programm bei Bedarf (zB Schlechtwetter) angepasst werden kann.

Tag 1 (18.07.20)

Treffpunkt Flughafen Wien-Schwechat
Flug: Wien - Beijing

Tag 2 (19.07.20)

Ankunft Beijing
Flug: Beijing - Zhengzhou
Ankunft (Zhengzhou Bahnhof/ Xinzheng Flughafen)
Busfahrt: Zhengzhou - Shaolin
18:00 Vegetarisches Abendessen (Speisesaal)
19:00 Einschulung in die Verhaltensregeln des Shaolin-Tempels
21:30 Beziehen der Quartiere (Studentenzimmer - Chuipu-Halle)
22:00 Nachtruhe / Licht aus nach dem Abendsignal (Chuipu-Halle)

Für Teilnehmer die selbständig anreisen: Treffpunkt am 12.07.20 um 17:00 im Shaolin Kloster, Provinz Henan

Tag 3 (20.07.20)

8:00 Frühstück (Speisesaal)
9:00 geführte Besichtigung Shaolin Tempel
11:00 Ausgabe Trainingskleidung, Einschulung für Verhaltensregel im Speisesaal
11:30 Mittagessen
12:00 Pause
14:20 Qi-Gong Training, Vortrag Shaolin Geschichte
18:00 Abendessen
19:00 Chan Meditation
22:00 Nachtruhe

Tag 4 (21.07.20)

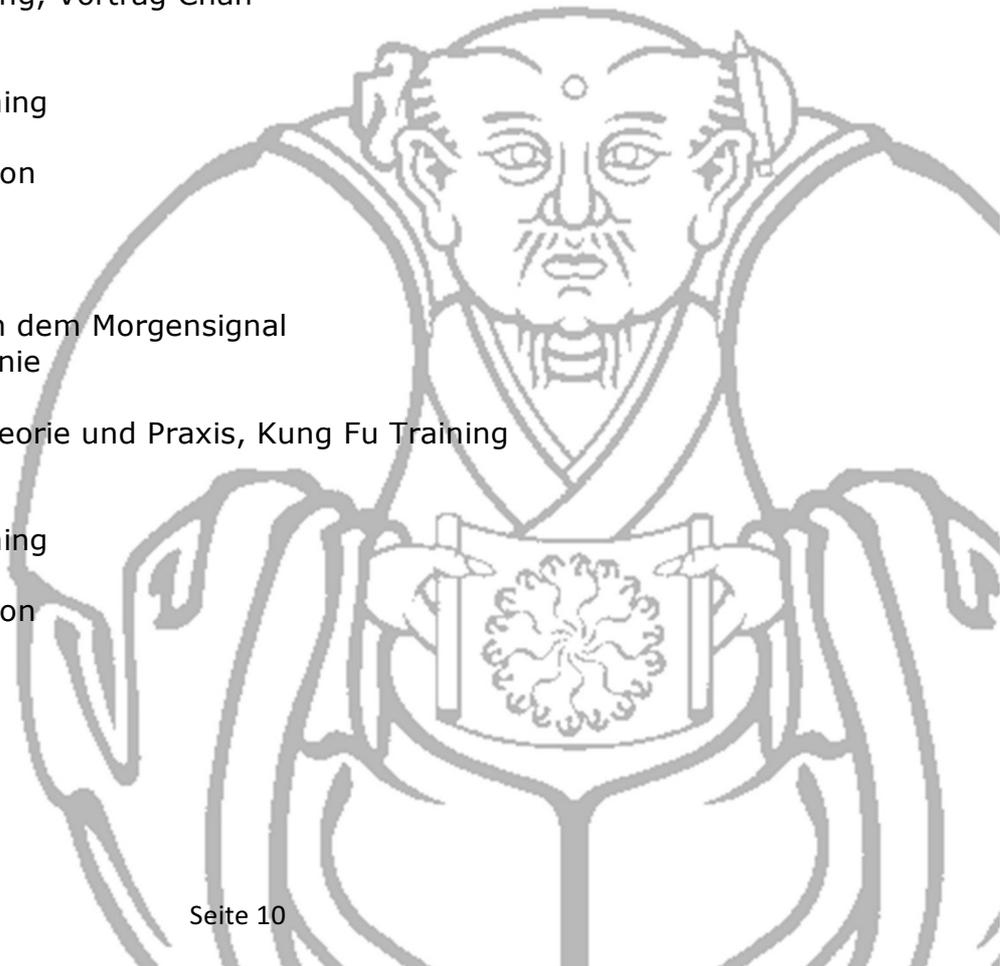
5:00 Aufstehen nach dem Morgensignal
5:30 Morgenzeremonie
6:30 Frühstück
8:00 Kung-Fu-Training, Vortrag Shaolin Kung Fu
11:30 Mittagessen
12:00 Pause
14:20 Qi-Gong Training
18:00 Abendessen
19:00 Chan Meditation
21:00 Nachtruhe

Tag 5 (22.07.20)

5:00 Aufstehen nach dem Morgensignal
5:30 Morgenzeremonie
6:30 Frühstück
8:00 Kung-Fu-Training, Vortrag Chan
11:30 Mittagessen
12:00 Pause
14:20 Qi-Gong Training
18:00 Abendessen
19:00 Chan Meditation
21:00 Nachtruhe

Tag 6 (23.07.20)

5:00 Aufstehen nach dem Morgensignal
5:30 Morgenzeremonie
6:30 Frühstück
8:00 Kalligraphie Theorie und Praxis, Kung Fu Training
11:30 Mittagessen
12:00 Pause
14:20 Qi-Gong Training
18:00 Abendessen
19:00 Chan Meditation
21:00 Nachtruhe



Tag 7 (24.07.20)

- 5:00 Aufstehen nach dem Morgensignal
- 5:30 Morgenzeremonie
- 6:30 Frühstück
- 7:00 Besuch der Bodhidharmahöhle mit Vortrag (Wuru-Bergspitze)
- 11:30 Mittagessen
- 12:00 Pause
- 14:20 Qi-Gong Training
- 18:00 Abendessen
- 19:00 Shaolin-Chan-Musik-Aufführung" (Daixian-Tal im Shaoshi-Gebirge)

Tag 8 (25.07.20)

- 5:00 Aufstehen nach dem Morgensignal
- 5:30 Morgenzeremonie
- 6:30 Frühstück
- 8:00 Kalligraphie Theorie und Praxis
- 11:30 Mittagessen
- 12:00 Pause
- 14:20 Qi-Gong Training
- 16:00 Shaolin-Medizin Theorie und Praxis
- 18:00 Abendessen
- 19:00 Chan Meditation
- 21:00 Nachtruhe

Tag 9 (26.07.20)

- 5:00 Aufstehen nach dem Morgensignal
- 5:30 Morgenzeremonie
- 6:30 Frühstück
- 8:00 Kung-Fu-Training, Vortrag Buddhismus
- 11:30 Mittagessen
- 12:00 Pause
- 14:20 Shaolin-Medizin Theorie und Praxis
- 18:00 Abendessen
- 19:00 Chan Meditation
- 21:00 Nachtruhe

Tag 10 (27.07.20)

- 5:00 Aufstehen nach dem Morgensignal
- 5:30 Morgenzeremonie
- 6:30 Frühstück
- 8:00 Kalligraphie, Kung Fu Training
- 11:30 Mittagessen
- 12:00 Pause
- 14:20 Qi-Gong Training
- 18:00 Abendessen
- 19:00 Chan Meditation
- 21:00 Nachtruhe

Tag 11 (28.07.20)

5:00 Aufstehen nach dem Morgensignal
6:00 Laufen + Morgentraining
Im Anschluß Frühstück
10:30 Kung-Fu-Show
11:30 Mittagessen
12:00 Pause
14:20 Prüfung und Zertifikatsübergabe (Empfangshalle)
18:00 Abendessen
19:00 Chan Meditation
21:00 Nachtruhe

Tag 12 (29.07.20)

6:30 Frühstück
Sightseeing

Tag 13 (30.07.19)

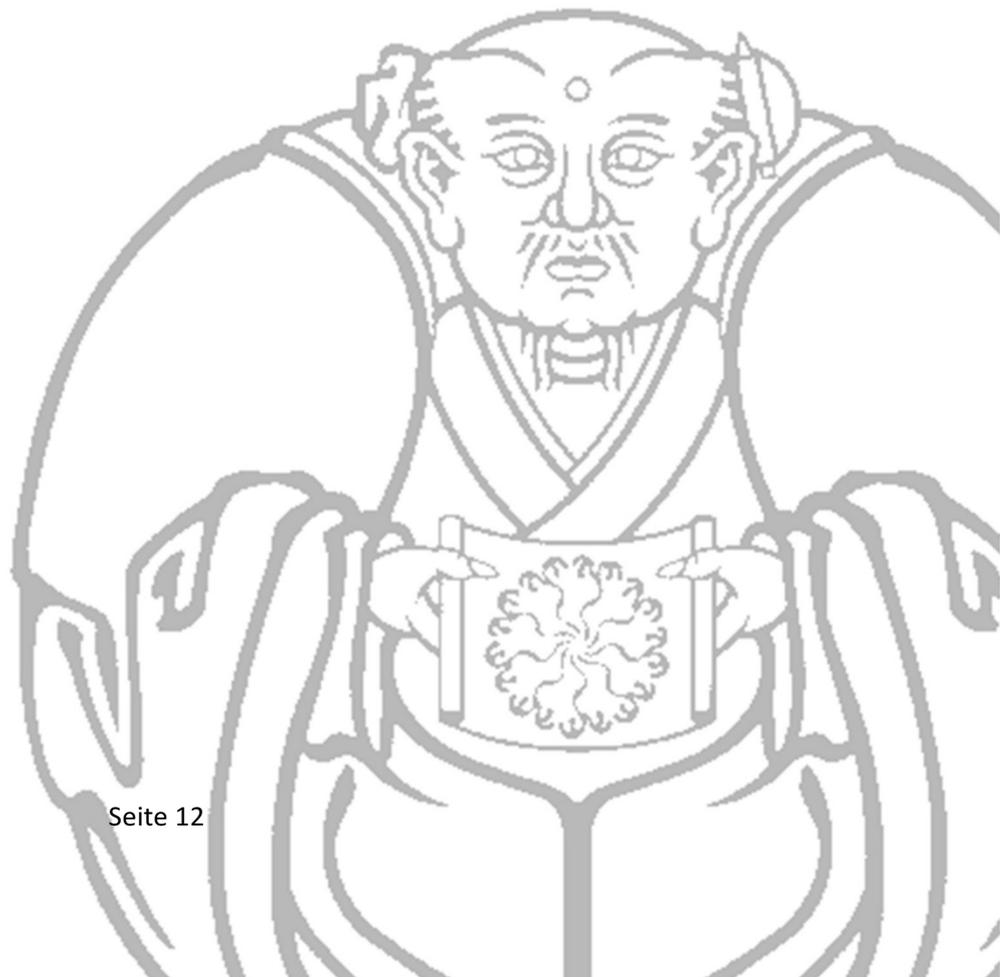
6:30 Frühstück
Sightseeing

Tag 14 (31.07.20)

6:30 Frühstück
Sightseeing

Tag 15 (01.08.20)

Rückflug nach Wien



Allgemeine Informationen zur Reise

Preis: € 1.500,- pro Person.

Im Preis inkludiert: Transport in China, Aufenthalt im Shaolin-Tempel, alle Essen und alkoholfreien Getränke, Training mit den Shaolin-Mönchen, Audienzen bei seiner Heiligkeit Abt Shi Yong Xin, Sightseeing vor Ort, Einschulung in das korrekte Benehmen nach den buddhistischen Verhaltensregeln der Shaolin, Mönche, Dolmetscher

Nicht inkludiert sind: Flug, Visum, Versicherung und Eintritt „Chan-Musik-Show“. Gerne unterstützen wir Sie bei der Flugbuchung und bei der Beantragung des Visums.

Anmeldung: per E-Mail:

office@shaolinkultur.at oder direkt vor Ort im Shaolin-Tempel-Kulturzentrum

Visa: Die Visa für die Reise nach China werden im Juli 2018 beantragt.

Training: Großmeister Shi Yan Liang wird mit den Teilnehmern nach Shaolin reisen, die Trainingseinheiten und der Unterricht vor Ort wird jedoch von anderen Meistern des Tempels geleitet werden.

Das Training findet auf eigene Gefahr statt. Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, das Training an seine persönlichen körperlichen Fähigkeiten anzupassen.

Teilnahmevoraussetzung: Korrektes Verhalten entsprechend den buddhistischen Verhaltensregeln der Shaolin Mönche



SHAOLIN TEMPEL ÖSTERREICH
Bacherplatz 10/Top 3
A-1050 Wien

Tel.: 0043 650 74 33 483
Homepage: www.shaolinkultur.at
Email: office@shaolinkultur.at