



SRI LANKA

A HÁROM KOSÁR KINCSE



2025. JÚLIUS 19-31.

FONTOS: AZ ISMERTETŐ ÁTOLVASÁSA UTÁN KÉRJÜK,
TEKINTSE MEG E-MAIL FIÓKJÁT IS – OTT FOLYTATJUK!

SRÍ LANKA

2025. JÚLIUS 19-31.

**SPIRITUÁLIS ÉLMÉNYEK, ÓCEÁNPARTI KIKAPCSOLÓDÁS
13 NAP / 11 ÉJSZAKA**



A HÁROM KOSÁR KINCSE

Több mint egy utazás – egy belső felfedezőút

A Három kosár Kincse egy különleges spirituális utazás, amely nemcsak Srí Lanka lenyűgöző tájait és ősi buddhista szent helyeit tárja fel, hanem egy mélyebb önismereti és belső egyensúlyra vezető útra is hív. Az út neve a Tipitakára, vagyis a Páli Kánonra utal, amely Buddha tanításainak három fő részét foglalja magában. A természeti csodák és a buddhizmus bölcsessége segítenek abban, hogy a tanultakat a mindennapok részévé tedd, és harmóniába kerülj önmagaddal.

Buddha tanításai és a belső egyensúly megteremtése

A magyar buddhista tanítók útmutatásával elmélyülhetsz Buddha tanításaiban és egy olyan szemléletmódban, amely segít a hétköznapi kihívások tudatosabb kezelésében. A szent helyeken zajló szertartások és meditációk lehetőséget nyújtanak arra, hogy elmélyülj a pillanat megélésében és megtaláld a belső egyensúlyod.

Ősi szent helyek és természeti csodák nyomában

Az út során olyan ősi szent helyeket fedezhetsz fel, mint a Szent Fog Temploma, Mihintale-hegy, Sigiriya sziklája, Dambulla barlangszentélyei és Nuwara Eliya teaültetvényei. A körutazás végén egy olyan óceánparti üdülőhelyen pihenhetsz, ahol a természet ölelésében mélyítheted el az utazás során szerzett tapasztalatokat.

Neked szól, ha a belső harmóniát is keresed

Ez az utazás nemcsak Srí Lankát tárja fel előtted, hanem önmagadat is. Ez az utazás neked szól, ha spirituális élményekkel szeretnél gazdagodni, kicsit elmélyülnél a meditációban, keresed belső egyensúlyodat, és nyitott vagy a buddhista szertartások megélésére. Találd meg a belső harmóniád, építsd be az itt tanultakat a mindennapjaidba, és tapasztald meg a spiritualitás átalakító erejét!

1. NAP

UTAZÁS SRÍ LANKÁRA



INDULÁS BUDAPESTRŐL

Csatlakozz hozzánk egy különleges spirituális utazásra, amely Srí Lanka varázslatos tájain vezet keresztül! Felfedezzük a buddhizmus ősi bölcsőjét, ahol a meditáció és a szent helyek ereje segít elmélyíteni belső utazásodat. Bejárjuk a történelmi templomokat, a dzsungel mélyén rejlő barlangkolostorokat, és pihenünk az óceán partján, hogy testileg és lelkileg is feltöltődjünk ezen a különleges szigeten.

Útlevél: Az utazáshoz még min. 180 napig érvényes útlevél szükséges.

Vízum: Magyar állampolgárok vízum birtokában utazhatnak Srí Lankára.

Oltások: Kötelező védőoltás nincs, a higiénés viszonyok jók.

Utazás: Menetrendszerinti járataokkal

Találkozás: 2025. július 19. a Liszt Ferenc Nemzetközi Repülőtéren

A körutazás állomásai:

COLOMBO - NEGOMBO - SIGIRIYA - DAMBULLA - PIDURANGALA - ANURADHAPURA - MIHINTALE - MATALE - KANDY - NUWARA ELIYA - BANDARAWELA - ELLA - GALLE - UNAWATUNA

2. NAP

COLOMBO, NEGOMBO



2. NAP | DÉLELŐTT, DÉLUTÁN:

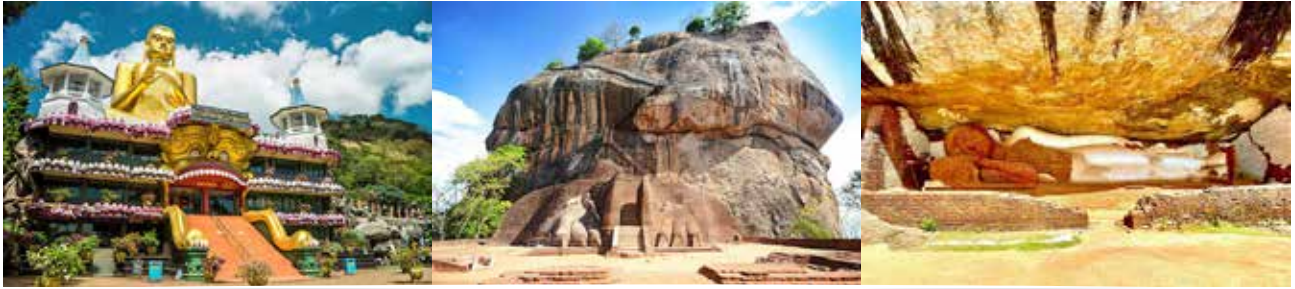
NEGOMBO

A reptérről Negombo-ba, utazunk ahol kipihenjük az utazás fáradságát. Egy napot és egy éjszakát töltöttünk itt, pihenünk, ismerkedünk és kikapcsolódunk. A délután folyamán egy kicsit körbejárjuk a várost, majd vacsora után - akinek kedve van - egy rövid, közös elmélyedésben időzünk az óceán partján.

Szállás: **NEGOMBO ****** | 1 éjszaka

3. NAP

DAMBULLA, SIGIRIYA



3. NAP | DÉLELŐTT:

DAMBULLA

Reggel Negombo-ból Srí Lanka kulturális háromszögének kellős közepén található DAMBULLA csodálatos városa felé vesszük az irányt. Dambulla városa arról nevezetes, hogy itt található a sziget legnyabobb és legszebb állapotban fentmaradt buddhista barlangszentély-együttese. A kőszoborokkal, festményekkel gazdagon díszített szentélyek a buddhista kultúra különböző korszakainak jellegzetes örökségei. A dombról lesátálva jutunk Dambulla Arany Templomához, melynek tetején Srí Lanka 6. legmagasabb arany Buddha szobra található.

3. NAP DÉLUTÁN:

SIGIRIYA

A szállásunk elfoglalása és ebéd után kicsit pihenünk, majd felmegyünk a Sigiriya Sziklára. Szigiriya vagy Szinhagiri (Oroszlán szikla) ősi sziklavár a Srí Lanka középső tartományában. A név egy történelmi és régészeti helyszínt jelöl, amelynek legmarkánsabb jellemzője egy monumentális, mintegy 200 méter magas szikla. Az ősi Srí Lanka-i krónika, a Csúlavamsza, szerint ezt a helyszínt választotta új fővárosa helyszínéül Kásjapa király (477 – 495). Palotáját az itt található szikla tetejére építtette, és a szikla falaira színes freskókat rajzoltatott. Szigiriya ma UNESCO világörökségi helyszín, az ősi várostervezés egyik legépebben fennmaradt példája.

3. NAP ESTE:

PIDURANGALA

Mielőtt visszatérnék szállásunkra, vacsora előtt átmegyünk a Pidurangala Sziklára ahol a naplementében jógázunk, medetítálunk egy kicsit. Pidurangala volt a buddhisták fő kolostora a sigiriyai királyi rezidencia mellett. Azt mondják, hogy Sigiriya alapítója, I. Kassapa naponta kétszer meglátogatta Pidurangala fekvő Buddháját és szerzeteseit, hogy tiszteletét rója le előttük. Mások azt állítják, hogy Kassapa mindig meghajolt Pidurangala Buddhája felé az oroszlán mancsainál a sigiriyai sziklapalotája tövében.

Szállás: **SIGIRIYA ***** | 1 éjszaka

4. NAP

ANURADHAPURA, MIHINTALE



4. NAP | DÉLELŐTT:

ANURADHAPURA

Reggeli után Anuradhapura felé vesszük az irányt. Az út mentén változatos kép tárul elénk - rizsföldek, kókuszligetek, ananászkertek, gumifa ültetvények és falvak sorakoznak. Helyenként sűrű gyalogos forgalmat, színes forgatagot tapasztalunk az országutak mentén, hiszen a lakosság nagyrésze falvakban él. Délelőttünket Anuradhapura ősi romváros felfedezésének szenteljük. Srí Lanka uralkodói több mint ezer éven keresztül kormányozták innen az országot (i. e. 380 – Kr. u. 11.sz. közepe). Az idegen betörések és belháborúk következtében a város elpusztult, benőtte a dzsungel és a feledés homályába süllyedt. A régészeti feltárásoknak köszönhetően megcsodálhatjuk a palotaegyüttes, a templomok, a hatalmas víztározók, gigantikus kőszobrok maradványait. A még meg nem látogatott szent helyek között folytatjuk sétánkat és részt veszünk egy kolostori szertartáson a Jaya Sri Maha Bodhi kolostorban.

4. NAP | DÉLUTÁN:

MIHINTALE SZENT HEGYE

Délutánunkat Mihintale szent hegye, a Srí Lanka-i buddhizmus bölcsőjének felfedezésére szenteljük. Szingaléz jelentése: Mahinda hegye, a Lanka-i bududdhizmus születésének helyszíne és egyben fontos zarándokhely is. A hagyomány szerint Asóka, az indiai királynak szerzetes fia Indiából a szigetre érkezve Dévanampija Tiszsa királyt itt vezette be Buddha tanának rejtelmeibe. Ma zarándokhely, és számos vallási emlékmű és elhagyott építmény helyszíne.

Szállás: **SIGIRIYA ***** | 1 éjszaka

5-6. NAP

MATALE, KANDY, PERADENIYA



5. NAP | DÉLELŐTT:

MATALE

Reggeli után tovább utazás a Központi-hegyvidék erdővel borított tájai felé. A délelőtt folyamán betérünk Matale fűszerkertjeinek egyikébe, ahol rácsodálkozunk a helyben termesztett - köztük az őshonos - fűszer-és gyógynövényekre. A délelőtt hátralevő részében szellemi, lelki táplálékkal fog szolgálni látogatásunk Aluvihara jelenleg is működő kolostorában. Az i.e. első században itt írták pálmalevelekre a szerzetesek az ország első írásművét, a Páli Kánont, mely Buddha tanításának gyűjteménye.

5. NAP | DÉLUTÁN:

KANDY

Koraélután érkezés Kandy-be, a szingaléz királyok utolsó fellegvárába, mely hegyektől övezve, egy tó partján terül el. Anuradhapura és Polonnarwa krónikája sokkal régebbi időket idéz, hozzájuk képest Kandy csak alig valamivel több, mint 400 éves múltra tekinthet vissza. Ennek ellenére nagyon sok szigetlakó és külföldi gondolja úgy, hogy az „ifjú” Kandy fekvése és palotakomplexuma miatt is ez egyik legszebb város nemcsak Srí Lankán, de talán a glóbuszunkon is, nagyságától és kevesebb számú műemlékeitől függetlenül. Szabadprogram, séta a városban, vásárlás.

5. NAP | ESTE:

KANDY

Vacsora után kis pihenő, majd felsétálunk a Sri Maha Bodhi Templomhoz, ahol szertartáson és meditációban veszünk részt.

Szállás: **KANDY ***** | 1 éjszaka

6. NAP | DÉLELŐTT:

KANDY

Reggeli után felkeressük a Dalada Maligawa, azaz a Szent Fog Templomát. Az épület eredetileg Királyi Palota volt, aminek a közepén helyezkedik el a templom, ami a buddhizmus egyik legfontosabb kultikus központja és zarándokhelye.

6. NAP | DÉLUTÁN:

PERADENIYA

Ebéd után ellátogatunk a Peradeniya Királyi Botanikus Kertbe. A Mahaweli folyó által körbeölelt földdarab a Kandy-i uralkodók kedvelt pihenőhelye volt, majd az egykori királyi park helyén hozták létre az angolok a ma is látogatható botanikus kertet.

Szállás: **KANDY ***** | 1 éjszaka

7. NAP

NUWARA ELIYA



NUWARA ELIYA

Reggeli után indulunk a Nuwara Eliya-i teaültetvények felé. Nuwara Eliya régió nem játszott jelentős szerepet Srí Lanka ősi királyságának uralma alatt, bár hatalmas termőföldet tartalmazott. Mindazonáltal úgy vélik, hogy a korai királyok felismerték a lépcsőzetes vízesések fontosságát, és igyekeztek megvédeni az édesvízforrásokat, mivel az ország nagyrészt mezőgazdaságra épült. Ennek a régiónak a területe néptelen volt, amíg a brit gyarmatosítók újra fel nem fedezték az i.sz. 19. században. Nuwara Eliya buja hegyei, hömpölygő vízesései, széles síkságai és hűvös klímája nagyon hasonlított Anglia környezetére. A terület természetesen az angol vidék tökéletes alternatívájaként mutatkozott be a honvágyó brit tisztviselők számára, akik a tengerparti városok trópusi melegében izzadtak.

Szállás: **NUWARA ELIYA ***** | 1 éjszaka

8-9. NAP

ELLA, BANDARAWELA



8. NAP | DÉLELŐTT, DÉLUTÁN:

ELLA

Reggeli után indulunk Ellába. Ella szingaléz nyelven vízesést jelent, nevét az ott található vízesések miatt kapta és sok csodás kiránduló helyszínt találunk errefelé.

Lehetőségünk lesz egy rövid szakaszon a híres Kandy-Ella vonaton utazni és gyönyörködni a csodás látványban. Az Ella hasadék (Ella Gap), a kis Adam's Peak, a 9 lyukú híd, a Ravana vízesés és egy kis vonatozás a hegyekben kihagyhatatlan Ellába látogatva. De sok más csodás kirándulóútvonal, helyszín található még a környéken.

Az Ella-hasadékot a kis Adam's Peakről és az itt lévő domboldali vendégházakból lehet leginkább megcsodálni.

A Tissamaharama felé vezető hegyi utat érdemes még világosban beiktatni, mert csodaszép tájon, a hasadékban ereszkedik le az út a tengerparti síkság felé. Kb. 8 km után a Ravana vízesést érjük el. Útközben tábla jelzi az elágazást a hegyoldalban fekvő Ravana Ella sziklatemplom felé, amit az azonos nevű, lépcsőzetesen lezúduló, gyönyörű vízesés tesz páratlan látvánnyá.

9. NAP | ESTE:

BANDARAWELA

Vacsora után látogatást teszünk a Mahamevnawa Buddhista Kolostorba ahol szertartáson veszünk részt.

Szállás: **ELLA ***** | 2 éjszaka



<https://bhavanautazas.hu>
+36 70 602 9508
utazas@bhavanautazas.hu

10-12. NAP

GALLE, UNAWATUNA



10. NAP | DÉLELŐTT:

ELLA

Reggeli után a délelőttünket még Ella-ban töltjük.

10. NAP | DÉLUTÁN:

GALLE

Ebéd után indulás tengerparti szállásunk irányába, Unawatuna-ba. Útközben megállunk rövid pihenőre, hogy megmozgassuk végtagjainkat. Aztán déli partvidék legjelentősebb települése Galle ókori kikötővárosába érkezünk, ahol megtekintjük a hangulatos óvárost, a horgászokat. A következő napokban lehetőségünk lesz élvezni az Indiai-óceán homokos partját, tovább kóstolhatjuk a helyi konyha rendkívül ízletes fogásait, a zamatos trópusi gyümölcsök garmadáját és számtalan fakultatív programban vehetünk részt.

10 - 13. NAP | DÉLELŐTT, DÉLUTÁN:

UNAWATUNA

Az Unawatuna Beach a Discovery Channel 2007-es és 2009-es felmérése szerint a világ legszebb beach-e. A déli tengerpart egyik különleges gyöngyszeme. Kedvelt célpont a turisták körében - még sem egy "tömegnyomor" beach. A helyiek is Srí Lanka minden pontjáról, szívesen töltik itt a hétvégéjüket. Unawatuna, Srí Lanka riviérája, Galle mellett található, onnan 4 km-re. Nem véletlenül kapta meg ezt az elismerést, hiszen egy nagyon hangulatos nagy, de családi beach. A víz, itt mindig nagyon kellemes, minimum 28 °C-os. Az öböl megtöri a nagy hullámokat, így egy-egy szelesebb nap kivételével- kicsik és nagyok egyaránt tudnak fürdeni a gyönyörű, mindig kellemes tengerben.

Szállás: **UNAWATUNA ****** | 2 éjszaka

14. NAP | BUDAPEST

Menetrendszerinti szerinti járáttal repülünk haza Budapestre.

RÉSZVÉTELI DÍJ: \$ 1900 USD + REPÜLŐJEGY **AZ UTAZÁS BEFIZETÉSÉNEK LÉPÉSEI:**

FOGLALÁSI DÍJ: 60.000 Ft / FŐ

Az utazásra való jelentkezéskor ezt az összeget kell befizetni, amely biztosítja a helyét a csoportban. A foglalási díj nem visszatéríthető, mivel ezzel garantáljuk a szervezési költségek fedezetét.

REPÜLŐJEGY: 400.000 HUF (± 10%) / FŐ

A repülőjegy árát a foglalás után, egy meghatározott határidőn belül szükséges kifizetni. A jegyeket a résztvevők saját nevükre kapják, és az adott légitársaság visszatérítési és módosítási szabályai vonatkoznak rájuk.

FENNMARADÓ RÉSZ: \$ 1750 USD / FŐ

A helyszínen (Srí Lanka) készpénzben fizetendő! Az utazás fennmaradó költségeit a megérkezést követően készpénzben kell rendezni. Ez az összeg magában foglalja a helyi szolgáltatásokat, szállást, étkezéseket és a programhoz kapcsolódó egyéb költségeket. Ajánlott az összeget amerikai dollárban (USD) magunkkal hozni.

A RÉSZVÉTELI DÍJ TARTALMAZZA:

Körutazást és transzfereket | Magyar csoportvezetőket, tolmácsolást | Angol nyelvű idegenvezetőt, buszsofőrt és segédjét, a program szerint). | 11 éjszaka szállást. | Félpanziós ellátást (reggeli, vacsora). | A spirituális programcsomagot.

A RÉSZVÉTELI DÍJ NEM TARTALMAZZA:

Vízumot: \$ 60 USD | Biztosítások, melyek igény szerint köthetők! | A fakultatív programok árát. | Belépők, és a helyi local tourist guide árát. A helyi idegenvezetők nélkül nem léphetünk be a szent helyekre! | Vonatjegy Nuwara Eliya és Ella között. | Az ebédek és egy Ella-i vacsora árát.

Srí Lanka-i utazásunk csoportja minimum 20 fő részvételével indul.
Maximális létszám: 30 fő.



SRÍ LANKA | NEPÁL | INDIA - spirituális utazások
<https://www.facebook.com/groups/spiriutak>

Akik a Srí Lanka-i utazást különlegessé teszik

A Srí Lanka-i spirituális utazást két elkötelezett és tapasztalt vezető irányítja:
Sárdi Attila és Szántó Gábor Dharma tanítók.



Sárdi Attila

a Bhávaná Buddhista Egyesület elnöke, aki több mint 15 éve gyakorolja a buddhizmus tanításait. A Tan Kapuja Buddhista Főiskola végzős hallgatójaként mély tudással rendelkezik a meditáció és a keleti bölcsességek területén. Széleskörű tapasztalatával és személyes elhivatottságával segíti a résztvevőket, hogy az utazás során mélyebb spirituális megértésre leljenek.

Szántó Gábor

vagyok, de ha valaki szeretne igazán spirituális hangulatba kerülni, szólíthat Abhajának – ez a buddhista nevem, ami bátorságot és félelemnélkülséget jelent. Negyed évszázada járom a buddhizmus ösvényét, és 2025-ben szereztem Dharma tanítói képesítést meditáció szakon A Tan Kapuja Buddhista Főiskolán. Azóta is azon dolgozom, hogy ne csak magamat, hanem másokat is segítsek a tudat megszelídítésében – mert valljuk be, néha mindannyiunk fejében egy kisebb cirkusz zajlik.

Együtt olyan programot állítottak össze, amely a buddhista tanításokat és a spirituális gyakorlatokat ötvözi, hogy a résztvevők átfogó és felejthetetlen élményben részesüljenek. A Srí Lanka-i út nemcsak a fizikai utazásról szól, hanem egy mélyebb, belső kalandról is, amelyben mindketten a résztvevők támogatói és vezetői lesznek.

Légy részese egy különleges élménynek, és tapasztald meg Srí Lanka spirituális és természeti kincseit szakértő vezetőinkkel!



<https://bhavanautazas.hu>
+36 70 602 9508
utazas@bhavanautazas.hu



SRI LANKA

A HÁROM KOSÁR KINCSE



2025. JÚLIUS 19 - 31.

<https://bhavanautazas.hu>

+36 70 602 9508

utazas@bhavanautazas.hu

FONTOS: AZ ISMERTETŐ ÁTOLVASÁSA UTÁN KÉRJÜK,
TEKINTSE MEG E-MAIL FIÓKJÁT IS - OTT FOLYTATJUK!