



Naikan in Nepal - vom 19. Juni - 15. Juli 2014

ein Reisebericht von Sabine Kaspari

Im Mai 2013 erhielt ich eine E-Mail aus Nepal von einem Herrn namens Rishi Ojha, der mir mitteilte, dass er als Sozialarbeiter mit Drogenabhängigen und Aidsinfizierten in nepalesischen Gefängnissen arbeite und vorhabe Naikan und Morita in Nepal einzuführen. Kurz darauf, im Juli 2013, wurde ich unabhängig davon von dem nepalesischen Sozialarbeiter Binod Aryal angeschrieben, der Naikan Leiter werden wolle um seinen Klienten - ebenfalls Drogenabhängigen - noch besser helfen zu können.

Es entstand ein regelmäßiger Schriftverkehr mit beiden, im Laufe dessen sie sich kennenlernten und zur Einführung von Naikan in Nepal zusammen arbeiten wollten. Binod Aryal hatte neben seiner Tätigkeit in einem Rehabilitationszentrum "RicRose" gegründet, eine gemeinnützige Einrichtung, die sich um Menschen in Notsituationen kümmert. Zudem verfasste er die Projektbeschreibung eines psychologischen Rehabilitationsprogramms für junge nepalesische Frauen, das er in einem eigenen Zentrum durchführen möchte und in dem Naikan unter anderem eingesetzt werden soll.

Wir einigten uns schließlich darauf, dass ich zur Ausbildung von drei Nepalesen für vier Wochen nach Kathmandu reisen würde und in dieser Zeit zwei Naikan Wochen stattfinden sollten. In der ersten Woche würden die künftigen Leiter teilnehmen, um dann in der zweiten Woche assistieren zu können. Als Unterstützung lud ich meine japanische Kollegin, Rina Murakami ein, die im Januar und Februar 2014 hier in Bayern unser Gast gewesen war.



Blick auf den Himalaja am 19.6.2014



nasse Straßen in Kathmandu



Straße vor Binods Haus

Am 18. Juni 2014 war es dann so weit. Nachmittags stieg ich in das Flugzeug, hatte einen Stopp in Istanbul und landete einen Tag später morgens in Kathmandu, wo ich von Binod Aryal mit einem Taxi abgeholt wurde. Es war Monsun Zeit und die nicht geteerten Nebenstraßen, die ungefähr 80% aller Straßen ausmachen, voll wassergefüllter Schlaglöcher. An diesem Tag machte ich mir noch Gedanken um die Stoßdämpfer meines Transportfahrzeugs - das sollte sich während der folgenden Tage und Wochen ändern, wie auch die Art der Fahrzeuge sich ändern sollte...

In **Binods Haus** angekommen lernte ich dessen Frau Kunti und Sohn David kennen und wurde in mein Zimmer gebracht, das - wie sich herausstellte - das Schlafzimmer von Kunti und Binod ist, die für mich umgezogen sind. Ich packte meine Sachen aus und stellte sofort fest, dass ich





vieles hätte zu Hause lassen können. Die schweren Stoffe und schulterfreien T-Shirts sind hier nicht angebracht. Kurz nach 13 Uhr kam Rina an - welch Wiedersehensfreude☺ Sie wurde in Davids Zimmer untergebracht, der dafür den Fernseher in sein "Exilzimmer" bekam.

Nach dem Lunch, der in Nepal zu ganz verschiedenen Zeiten stattfinden kann, fuhren wir mit dem gleichen Taxi, das uns vom Flughafen abgeholt hatte zum "Monkey Temple", auch **Swayambhunath** genannt. Dieser zählt zu einer der zwei ältesten buddhistischen Tempelanlagen der Welt und ist sicher eines der Hauptattraktionen Kathmandus. Die Tempelanlage mit den vielen dort lebenden Affen waren durchaus ein außergewöhnliches Erlebnis; vielmehr jedoch beeindruckte mich der Besuch bei einer der dort lebenden **Mönchsfamilien**.



Kunti kocht auf traditionelle Art



nepalesisches Brot mit Gemüse



unterwegs in der Tempelanlage





Auf dem Weg zu einer Mönchsfamilie



ナイカン

www.naikan-zentrum.de



Diese Mönchsfamilien leben seit Generationen auf dem Tempelberg und gehen verschiedensten Tätigkeiten nach. "Unsere" Familie unterhält eines der vielen Souvenirgeschäfte der Anlage. Ein Sohn der Familie leidet an Depressionen und soll an der ersten Naikan Woche teilnehmen. Wir werden sehr freundlich begrüßt und bekommen "Chiya" (Tee), das nepalesische Nationalgetränk, das meist sehr süß und mit Milch ist. Nachdem wir der Familie vorgestellt wurden und wir den Vater, Schwestern und Neffen des potentiellen Teilnehmers kennen lernten geht es weiter zum nächsten möglichen Teilnehmer.

Dafür geht es in die **Innenstadt** von Kathmandu. Wir erfahren von Binod, dass der Reichtum einer Familie meist an der Etage abgelesen werden kann, in der sie wohnt - der Eigentümer eines Hauses wohnt häufig ganz oben. Unsere neue Zielfamilie wohnt im obersten Stock eines Stadthauses. Der Zugang ist eine **Eisengittertüre**, hinter der es noch eine halbe Etage höher zum Eingang der Wohnung geht. Nach heftigem Rütteln an das Gitter dauert es eine ganze Weile, bis eine junge Frau kommt und uns nach ein paar Worten mit Binod einlässt.



Kathmandu Innenstadt
Lebensmittelgeschäft



Bauweise mit Bambuspfählen



Wieder werden wir der Familie vorgestellt, erhalten Chiya und einen Snack und erzählen über Naikan und über uns, diesmal in Englisch, das von den meisten Nepalesen sehr gut verstanden und gesprochen wird. Wieder ist es ein Sohn der Familie, der teilnehmen soll - diesmal ist der Grund ein Drogenproblem.

Langsam werden Rina und ich müde, aber unser Tagespensum ist noch nicht erreicht. Der Taxifahrer erhält scheinbar eine Pauschale für den ganzen Tag. So steht uns noch ein Ausflug zu dem Ort bevor, an dem die beiden Naikan Wochen stattfinden werden - dem **Hansada Yoga Ashram**.

Dieser liegt östlich von Kathmandu in einer hügeligen, bewaldeten Gegend. Mittlerweile ist Rushhour und wir befinden uns auf der Hauptroute zur chinesischen Grenze - der Verkehr kommt nur stockend voran, Überholmanöver scheinen riskant, unser Fahrer begnadet... Wir biegen rechts ab und ich denke bei mir "sicher sitzt jetzt gleich das Fahrzeug auf", doch nichts passiert, außer dass mein Bauch ein kleines Achterbahngefühl erlebt. Die Schotterstraße führt über einen Bach - wie so oft in Nepal voll mit diversen Abfällen - und dann steil bergauf. Kurz vor dem Ende der Straße steigen wir aus, weil der neu aufgebrachte Schotter unserem Auto keinen Halt mehr bietet. So gehen wir das letzte Stück zu Fuß über losen, nach einem erneuten Regenguss aufgeweichten Schotter, sehen frischen Urwald und hören übernatürlich laute Grillen - ein richtiges Inferno.



Eingang



Garten



Zimmertrakt

Nach einigen Kurven und Stufen erreichen wir den Eingang zum Ashram und dürfen uns die Anlage und die Zimmer ansehen, in denen wir für zwei Wochen leben werden. Wir besprechen die mögliche Aufteilung der fünf Doppelzimmer und treten dann die Rückfahrt nach Kathmandu an.

"Sit down and wait a few minutes, please", heißt es am nächsten Morgen. Wir wollten nur eben zur Schneiderin fahren, um für eine "Gurta" - das traditionelle, bunte Gewand der Nepalesinnen - ausgemessen zu werden. Aus den paar Minuten werden zwei Stunden. Zeit ist relativ in Nepal, das erfahren wir hier. Schließlich geht es los, unsere Fahrer sind vollzählig - wir lernen heute das übliche Fortbewegungsmittel der Nepali kennen: das **Motorrad**. Als Sozius, ausgerüstet mit Atemmaske und Kopftuch, geht es über die schon beschriebenen Straßen Richtung **Innenstadt**. Ein Erlebnis der ganz besonderen Art!



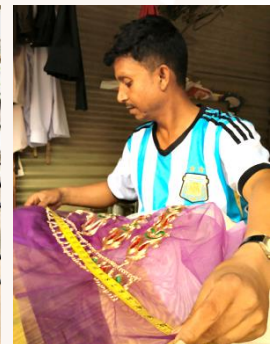
Rina mit Atemmaske



Schneiderin



Sozius Sabine



Schneider

Die Atemmasken werden nach zwei Tagen schwarz sein, die Kleidung staubbedeckt. Die Luftverschmutzung in Kathmandu ist immens, genauso wie der Müll, der überall hingeworfen wird. Es gibt kein funktionierendes Müllabfuhr-System in Nepal.





Straßen in Kathmandu

Tempelanlage Boudanath

Motorradfahrer an der Ampel

An diesem Tag ist mein Programm recht beschaulich: Nach dem Vermessen durch den Schneider verlieren wir uns und Raju, mein heutiger Fahrer und angehender Naikan Leiter, begleitet mich zur **Tempelanlage Boudanath**, wo wir ein ernst wirkendes Hindubrautpaar und eine fröhliche buddhistische Hochzeitsfeier beobachten können. Wunderschön die bunten, fröhlichen Farben der Menschen und deren Häuser.

Der Monsun verschont uns heute einmal nicht und wir kommen ziemlich durchgeweicht nachmittags zurück. Rina und Binod treffen dagegen erst spät abends ein, sie hatten noch diverse Interessenten für Naikan besucht.

Es ist Samstag, der 21. Juni 2014. Heute findet das **Jahresfest** im [Aasara Sudhar Kendra](#) statt, ein von Polizeiangehörigen gegründetes **Rehabilitationszentrum**, in dem Binod als Sozialarbeiter tätig ist. Die Drogenabhängigen dieses Zentrums werden meist von ihren Angehörigen dort eingeliefert, um sich einer Drogentherapie zu unterziehen. Sie zahlen für Unterkunft und Verpflegung und erhalten dafür verschiedene Therapien und Angebote wie psychologische Beratung, diverse Sportmöglichkeiten, spirituelle Vorträge und vieles mehr.



mit Gurta als Sozius



Rehabilitationszentrum



Regenfahrt

Nachdem wir unsere neuen Gurtas beim Schneider angezogen haben, fahren wir mit den Motorrädern zu diesem Zentrum, um an der Feier teilzunehmen und anschließend der Vorstandsassistentin, dem Zentrumsleiter und einigen von Binods Kollegen Naikan vorzustellen. Es wird vereinbart, einen Vortrag am Ende unserer Reise vor den Insassen der Einrichtung zu halten.

Während Kunti, Binod und Raju am nächsten Tag für die kommende Naikan Woche Einkaufen gehen, machen Rina und ich mit Kuntis Neffen Anis und David einen für uns abenteuerlichen (wegen der Wege), interessanten **Spaziergang** zum nahegelegenen "rosa Tempel". Einmal mehr beeindruckt uns die bunte, fröhliche Vielfalt Nepals.



steiler, glitschiger Weg zum Tempel



Rina am Tempel



Anis, David und Sabine vor Tempel



Weg zurück, ebenso rutschig



fröhliche Reispflanzerinnen



bunte Häuser



Reispflanzerin



blaues Haus



nepalesische Bäuerin



Ladengeschäft

Nun geht es los: Die **erste Naikan Woche in Nepal** beginnt heute, Montag, den 23. Juni 2014. Nach Packen, Lunch, einer schönen Fahrt mit dem Einheimischen Bus und dem Anstieg erreichen wir den Ashram gegen 12:30 Uhr. Die Zimmer für die Teilnehmer werden geputzt, mit Trennvorhängen versehen und von den nach und nach eintreffenden Teilnehmern bezogen. Wie sich herausstellt, ist Rinas und mein Zimmer noch belegt, also werden wir die erste Nacht in der Abstellkammer schlafen.

Pünktlich um 18:00 Uhr beginnt das **Einführungsgespräch** im Meditationsraum des Ashram auf Englisch. Gegen 19:30 Uhr gibt es keine Fragen mehr und die insgesamt sechs Teilnehmer gehen auf ihre Zimmer, um ihren Naikan Prozess zu beginnen.

Rina und ich servieren das in Nepal späte Abendessen, spülen danach unser Geschirr und das der Teilnehmer unter dem im Freien befindlichen Kaltwasserhahn, unter dem wir uns an diesem Abend auch die Zähne putzen und bald darauf müde zu Bett gehen.





typisches Essen im Ashram



Spülplatz im Freien



Gang zum Garten



Naikan beginnt

Am nächsten Tag ist noch alles neu, der Tagesablauf für alle Beteiligten ungewohnt. Unser jüngster Teilnehmer reist nach einem kurzen Gespräch am Nachmittag ab, ihm sind das Schweigen und die Konzentration zu fremd und anstrengend.

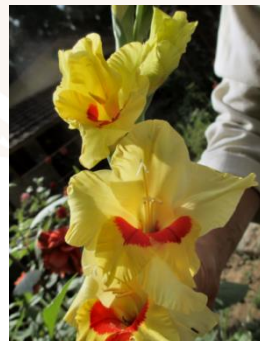
Ab dem zweiten Tag läuft es immer besser, wir lernen die Abläufe des Naikan mit denen des Ashram zu koordinieren und gewöhnen uns an die Umgebung. Rina freundet sich bewundernswert schnell mit unseren Köchen und Helfern an, was unser Dasein sehr erleichtert, da Bishwash und Rotna uns sogar helfen, das Essen zu servieren.

Wir lernen alle ständigen und zeitweiligen Bewohner des Ashram kennen und schätzen, führen interessante Gespräche mit dem Swami, dem Guru, Bharat und vielen verschiedenen Menschen. Die Teilnehmer finden sich in das **Naikan Setting**, lernen mehr und mehr auch mit der ungeliebten dritten Frage, "Welche Schwierigkeiten haben ich bereitet?" umzugehen und der depressive Teilnehmer blüht zunehmend auf, wird immer glücklicher und dankbarer... Ein weiterer Teilnehmer hatte sich geweigert, sein Handy abzugeben und nachdem er davon immer wieder gegen die Absprachen Gebrauch machte, einigen wir uns am vierten Tag nach einem langen Gespräch auf seine Abreise.

Sieben Tage später, am 30. Juni 2014, endet das erste Naikan in Nepal und der **Abschied** ist lang und innig, da wir zu diesem Zeitpunkt noch nicht wissen, ob wir uns jemals wieder sehen. An der Bushaltestelle treffen wir nepalesische Schulkinder, die uns in sehr gutem Englisch nach unseren Namen fragen und woher wir kommen. Da derzeit die Fußball-WM läuft werde ich als Deutsche immer wieder für unsere Mannschaft gelobt☺



wundervolle Natur



Rina im Gemüsebeet



nepalesische SchülerInnen



B&R beim Servieren



Rina mit Guruj, Guru und Bharat



Abschiedsgeschenk



Bishwash und Rotna

Auszug aus meinem Tagebuch: "...In Kathmandu angekommen steigen wir um in einen lokalen Bus, der noch voller ist, als der vorherige war. Eine Dame, die Kunti zu kennen scheint, hält unsere Schirme und Kuntis Taschen, ich stehe ganz eng an meinem Trolley und habe wunderbarer Weise keinen fremden Fuß unter oder auf meinem. Sehr abenteuerlich, zumal nach einem Platzregen die Straßen überschwemmt sind und der Fahrer ständig schlingernd versucht, sowohl dem Gegenverkehr als auch den größeren Wasserlöchern auszuweichen! Einmal, als wir von der Teerstraße weg sind, verpasst er das Ausweichen und wir sitzen auf! Vermutlich sind wir völlig überladen... Bei Kunti und Binod zu Hause angekommen werde ich belohnt: Ich erlebe **die erste heiße Dusche**, seit ich in Nepal bin☺..."

Während der nächsten Tage besuchen wir wieder verschiedene Familien, lernen viele interessante Menschen und deren Geschichten kennen, sehen **traditionelle** (Bhaktapur) und moderne **Häuser** und Wohnungen von innen, werden mit **verschiedensten Gerichten** bewirtet, fahren in strömendem Regen als Sozius auf Motorrädern und bei Sonnenschein in den lokalen Bussen (ich weigere mich mehrfach, einen Bus zu nehmen, an dem ich mich wegen Überfüllung wohl außen festhalten müsste), ich werde von einer jungen **Nepalesin auf einem Scooter** nach Hause gebracht, wir waten **barfuß durch einen Fluss** mitten in Kathmandu (wer den derzeitigen Zustand der Flüsse in Kathmandu kennt, wird uns bewundern - oder für verrückt halten), **warten** immer wieder auf das, was wohl als nächstes kommen mag...



Im Garten von Rupa



Kühe und Müll am Fluss



Frauenpower

Eines der schönsten Erlebnisse in diesen vier Tagen zwischen den beiden Naikan Wochen ist der Besuch bei Kuntis Schwester, die einen Tag vor unserem Besuch einen Sohn zur Welt brachte! Welch ein Menschauflauf, die ganze Familie scheint anwesend zu sein und zu feiern.





Es gibt Snacks und Tee, der **Neugeborene** wird mit einem Löffel gefüttert und komplett mit Öl eingerieben - nepalesische Tradition eben.

Samstag, den 5. Juli 2014, geht es wieder in den Ashram, um die zweite Naikan Woche zu beginnen. Wir haben drei Teilnehmer und drei Assistenten, die gleichzeitig das Kochen übernehmen werden. Da zwei der Teilnehmer kein Englisch sprechen, wird zu jedem Gespräch ein Assistent übersetzen. Eine anspruchsvolle Woche, die Rinas und meinen, aber auch Kuntis, Binods und Rajus, vollen Einsatz verlangt.



Gemüse putzen im Garten



Raju kocht



Pause im Garten



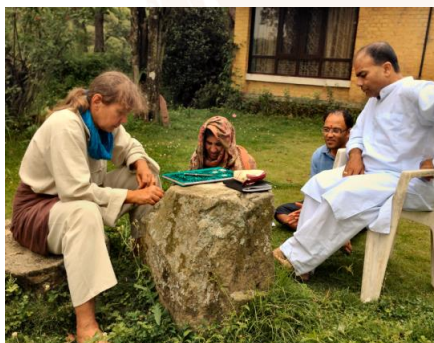
links vorne unser Sitzplatz



Gemüse putzen



Meditation am Sitzplatz



Teambesprechung



die Team-Köche



geschafft und glücklich - Naikan Ende





Fernblick vom Garten des Ashram aus

Mit dem Ende der zweiten Naikan Woche am Freitag, den 11. Juli 2014 naht auch das Ende unseres Nepal Aufenthaltes. Am Samstag besuchen wir Raju und werden in seinem Haus mit einem typisch nepalesischen Lunch verwöhnt, lernen die Eltern, seine Frau und seinen Sohn kennen und besuchen die Reisfelder der Familie, die gerade bepflanzt werden.

Raju bringt uns auch zu Rishi Ojha, der uns im Büro des von ihm gegründeten gemeinnützigen Vereins für AIDS-Infizierte erzählt, wie er 1987 in Japan Naikan und Morita kennen lernte. Dort übte er auch die klassische Naikan Woche und führte letztendlich dieses Jahr Naikan in Form eines mehrwöchigen, schriftlich unterstützten Tages-Naikan in **Gefängnissen in Kathmandu und Pochara** ein. Rishi wird uns am Montag, den 14. Juli 2014, einem Arzt vorstellen, der eine Klinik leitet und dort Naikan für seine Patienten einführen will.



Rajus Garten



Raju und Rina im Kaffee



bei Rishi Ojha



auf dem Weg

Bevor wir jedoch Dr. K. K. Rai besuchen, halten Raju und ich vor ca. 50 Insassen im bereits erwähnten [Aasara Sudhar Kendra](#) einen Vortrag über Naikan, der von den Zuhörern aufmerksam verfolgt und mit einigen sehr guten Fragen abgerundet wird. Ich bin beeindruckt von der Disziplin und dem Interesse, mit dem die Anwesenden die angebotene Übung durchführen.



letzter "Arbeitstag"



Vortrag im Aasara Sudhar Kendra (*)



mit Dr. K. K. Rai (v. l. Sabine, Dr. Rai, Rina, Rishi Ojha, Raju Acharya

Nach 27 Tagen in Nepal geht es dann am 15. Juli 2014 für uns zurück nach Japan und Deutschland - Rina und ich sind glücklich. Glücklich über die vielen einzigartigen Eindrücke, die wir aus Nepal mitnehmen dürfen.

Glücklich und dankbar, in Ländern geboren zu sein, in denen dauerhafter Strom, sauberes Wasser, eine geregelte Müllabfuhr, Selbstbestimmung der Frau (und Männer), Liebesheirat, das Recht auf und die Akzeptanz bei Scheidung, insektenfreier Honig und vieles mehr selbstverständlich sind!

Mein **herzlicher Dank** für diese einzigartige Erfahrung geht besonders an meinen Mann, der mich bei diesem Projekt vollkommen unterstützt hat, an Binod Aryal, der sie durch seinen Einsatz und seine Hartnäckigkeit erst möglich gemacht hat, an Kunti Chapagai, Binods Frau, die mir ihr Schlafzimmer zur Verfügung gestellt und mich als "Guru" angenommen hat, an Raju, der meine Nerven mehr als einmal rettete, indem er ohne viel Worte handelte und half, an Rina Murakami, die mir auf eigene Kosten zu Hilfe kam und mich in vielfältiger Weise vor Ort unterstützt, mich immer wieder aufgebaut hat;-), an Ingrid Stempel, Britta Bloch und Hattori Sawako, die mir durch ihre Spenden aktiv bei der Bewältigung der Kosten geholfen haben, an Prof. Akira Ishii, der mich schon vor Antritt der Reise ermutigte und uns während des Aufenthalts eine wichtige Stütze war und an unzählige Menschen, die dieses Projekt direkt oder





indirekt möglich gemacht und unterstützt haben.

Ich persönlich werde mit Nepal und den Menschen verbunden bleiben und alles mir Mögliche tun, um die weitere Ausbildung der angehenden Naikan Leiter und die Verbreitung von Naikan dort voranzubringen.

Weitere Impressionen aus Nepal:



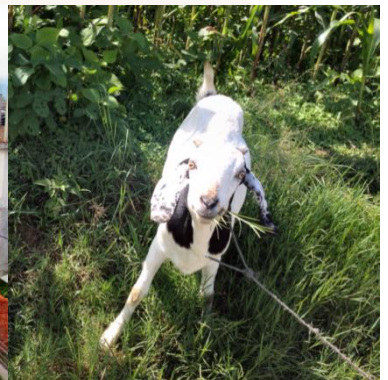
Busfahrt



Abendstimmung über Kathmandu



Rina im Flughafen Kathmandu am 15.7.2014



ohne Worte...



www.naikan-zentrum.de