

## RAHA

Nepalis EURO kurss 1 € = ca 170 Nepali ruupiat (1 € ≈ 170–172 Nepali ruupiat (NPR).)

Tänaval või rahavahetuses võib kurss olla veidi halvem (nt ~165–170 NPR / €).

Mõnes turistikohas (nt Kathmandu või Pokhara) saab mõnikord isegi parema kursi, kui vahetad suurema summa.

Pangad ja ametlikud kursid on umbes 171–172 NPR / €.

100 € ≈ umbes 17 000 NPR

Kui oled Nepalis kohapeal, siis tavaliselt saab parima euro kursi rahavahetuspunktides turistikvartalites. Siin on kõige kindlamad kohad:

Kathmandu – Thamel piirkond. Thamel on peamine turisti-ala. Seal on palju money exchange kohti kõrvuti, mis tähendab, et saad kurssi võrrelda.

**Kus El tasu vahetada.** Kathmandu lennujaam – kurss tavaliselt kehvem.

Hotellides – mugav, aga sageli 3–6% halvem kurss.

Võta kaasa euro sularaha (50 € ja 100 € kupüürid) – nende eest antakse parem kurss.

Küsi alati: “What is your best rate?”. Kontrolli, et commission puudub.

Kui ametlik on 172 NPR / €, siis hea tänavakurss on umbes 168–170 NPR / €.

### **Kas võtta raha ATM-ist või vahetada eurod?**

Sageli on kõige odavam võtta raha ATM-ist, aga tuleb arvestada tasudega.

ATM Tavaliselt saab korraga 10 000–35 000 NPR. ATM tasu: umbes 4–6 €

Eurode vahetamine on väga lihtne turisti piirkondades.

Parim taktika Nepalis. Võta kaasa 100–200 € sularaha. Ülejäänu võta vajadusel ATM-ist.

Nepalis ei saa alati kaardiga maksta, eriti väljaspool linnu nagu Kathmandu või Pokhara.

## BUDHA ja BUDISM ja Budha kujud templis

Nepalis ja paljudes budistlikes kultuurides peetakse jalgu keha kõige vähem austusväärseks osaks. Seetõttu loetakse väga ebaviisakaks, kui jalad on suunatud püha objekti poole, näiteks Buddha kuju.

Mida see praktikas tähendab

Kui istud templis või kloostri:

### **✗ Vale**

- istud nii, et jalad on sirgelt Buddha kuju poole
- näitad jalataldu kuju suunas
- sirutad jalad altari poole

### **✓ Õige**

- istu risti jalgadega
- või hoia jalad enda kõrval või keha all
- jalatallad ei tohiks olla nähtavalt Buddha poole suunatud

### **Miks see on oluline**

Budistlikes maades nagu Nepal, Thailand ja Sri Lanka on see austuse märk religiooni vastu.

Kui keegi kogemata jalad Buddha poole paneb, võivad kohalikud seda pidada

lugupidamatuks, kuigi turistidele tavaliselt antakse andeks.

See väike detail näitab kohalikele, et austad nende kultuuri.

### **Millal sündis Budha ja millal tekkis budism**

Buddha sünd. Siddhartha Gautama (keda tuntakse kui Buddha) sündis umbes 563 eKr. Sünnikoht: Lumbini ( Nepal). Ta oli prints, kes hiljem loobus rikkusest ja hakkas otsima vastust inimliku kannatuse küsimusele. Umbes 35-aastaselt saavutas ta valgustumise Bodhi puu all ja temast sai Buddha (“valgustunu”).

**Budism tekkis** 6.–5. sajandil eKr, pärast seda kui Buddha hakkas oma õpetust levitama.

u 563 eKr – Siddhartha Gautama sünd.

u 528 eKr – Buddha saavutab valgustumise.

u 528–483 eKr – ta õpetab oma õpetust Põhja-Indias.

u 483 eKr – Buddha surm (parinirvaana).

Pärast seda hakkasid tema järgijad õpetust levitama ja sellest kujunes organiseeritud religioon – budism.

### **Mida Buddha täpselt õpetas** (nt neli õilsat tõe ja kaheksaosaline tee)

Buddha õpetuse põhiidee. Siddhartha Gautama ehk Buddha õpetuse keskne eesmärk oli aidata inimestel vabaneda kannatusest. Tema õpetuse tuum on kaks peamist osa:

- Neli õilsat tõe
- Kaheksaosaline tee

Need moodustavad budismi filosoofia põhialuse.

**Neli õilsat tõe.** Budism õpetab, et elu kannatusi saab mõista ja neist vabaneda.

1. Kannatus (dukkha). Elus on kannatusi: haigus, vananemine, surm, pettumus ja rahulolematuse. Isegi head asjad on ajutised, mis tekitab lõpuks kannatust.
2. Kannatuse põhjus. Kannatuse põhjuseks on iha ja klammerdumine (soovid, himu, ego). Inimesed tahavad asju, mis muutuvad või kaovad.
3. Kannatuse lõpp on võimalik. Kui iha kaob, lõpeb ka kannatus. Seda seisundit nimetatakse nirvaanaks.
4. Tee kannatuse lõppemiseni. Kannatusest vabanemiseks tuleb järgida kaheksaosalist teed.

**Kaheksaosaline tee**, See on praktiline juhend, kuidas elada targalt ja moraalselt.

#### **Tarkuse osa**

1. Õige arusaamine – mõista elu ja kannatuse olemust
2. Õige kavatsus – head ja kaastundlikud mõtted

#### **Eetilise elu osa**

3. Õige kõne – mitte valetada ega solvata
4. Õige tegu – mitte kahjustada teisi
5. Õige elatusviis – aus ja kahjutu töö.

#### **Meele arendamine**

6. Õige pingutus – arendada häid omadusi
7. Õige teadvelolek – tähelepanelikkus ja teadlikkus
8. Õige keskendumine – meditatsioon ja meelerahu

**Buddha neli kohtumist** Siddhartha Gautama (tulevane Buddha) kasvas printsina luksuses. Tema isa püüdis teda kaitsta elu raskuste eest, et ta ei hakkaks otsima vaimset teed. Ühel päeval läks Siddhartha paleest välja ja kohtas nelja asja, mis muutsid tema elu täielikult. Neid nimetatakse budismis neljaks kohtumiseks.

### **Vana inimene**

Siddhartha nägi väga vana meest, kes liikus aeglaselt ja oli nõrk. Ta mõistis, et: kõik inimesed vananevad; keegi ei pääse sellest. See pani teda mõtlema elu kaduvuse üle.

### **Haige inimene**

Teisel korral nägi ta rasket haigust põdevat inimest. Ta sai aru, et: inimesed võivad kannatada ja keha ei ole püsiv ega täiuslik. See tekitas temas küsimuse, miks kannatus eksisteerib.

### **Surnu**

Kolmandal korral nägi ta surnukeha ja matuserongkäiku. Ta mõistis, et: surm ootab kõiki ja ükski rikkus ega võim ei päästa sellest. See pani teda otsima vastust elu ja surma tähendusele.

### **Askeet (munk)**

Neljas kohtumine oli rahuliku rändava mungaga. Ta märkas, et: see inimene oli rahulik ja tasakaalus ja ta otsis vaimset tõe. See andis Siddharthale idee, et kannatusest võib olla väljapääs.

Need kohtumised panid Siddhartha Gautama otsustama: lahkuda paleest, loobuda printsipi elust, hakata otsima tõe kannatuse ja elu kohta. Sellest algas tema teekond, mis viis lõpuks valgustumiseni ja budismi tekkimiseni.