ibasho

A Colorful Guide to the Core Principles

प्रमुख सिद्धान्तहरुको एक रङ्गिन मार्गनिर्देशन

Letter from Emi Kiyota, Ibasho Founder

“The time to be happy now, the place to be happy is here, and the way to be happy is to make other people happy.” I found this quote when I was working on a senior housing project for Buddhist monks. It resonated with me because it captures the gap between our current approach to elder care and what elders want. Everyone wants to be useful to others regardless of their age, physical or cognitive capacities. Ibasho Nepal created a safe place for a diverse group of people, including people of different genders and socioeconomic backgrounds. “We never really sat with men to discuss community issues,” one member of Mahila Samuha, the women’s group, told me. We also tried to integrate the Old Age Home into the village. It was quite isolated, but nowadays they hold village activities in their community room. Multigenerational interactions are important for sustaining traditions. The whole village seems to be interested in retaining the Nepali culture and rituals. As people age what is important changes. Ibasho provides a place for people to share what they know with the next generation.

Artist’s Statement

The paintings on the cover and in this booklet were made using alcohol inks. I brought alcohol inks to Ibasho Nepal to use in an art project for the Matatirtha villagers. I chose alcohol inks because they are portable, colorful and playful; we blew through straws to create surprising combinations and patterns. The experience blew me away. As we passed the inks around the Old Age Home, full of life--from little kids, to students, to interns, to visitors, to amas--we got to know each other. As the paintings came to life we saw each other’s dignity and artistry, regardless of age or cognitive difference. The finished paintings reflected not only the individual spirit but the interconnectedness of Ibasho. In that moment I experienced an epiphany of sorts--brought on by the multigenerational, creative harmony. It struck me that the Ibasho model is special. It can change our world.

Namaste,

Rowena Richie, author and illustrator

एमी कियोटा, ईबाशोकी संस्थापकको चिठी

“खुशी हुने समय अहिले हो, खुशी हुने ठाउँ यहीँ छ र खुशी रहने तरिका अरुलाई खुशी बनाएर हो।" मैले यो भनाई बुद्ध धर्मका भिक्षुहरुका लागि वृद्धवृद्धा आवास परियोजनामा काम गरिरहेका बेला फेला पारेको थिएँ। वृद्धवृद्धाहरुको हेरचाहप्रति हाम्रो दृष्टिकोण र उहाँहरुले के चाहनुहुन्छ भन्ने बिचको अन्तराललाई समेटेको हुनाले यसले मेरो मन छोयो। सबैजना आफ्नो उमेर, शारीरिक र बौद्धिक क्षमतालाई मतलब नगरी अरुका लागि उपयोगी हुन चाहन्छन्। ईबाशो नेपालले विविध समुहका मानिसहरुका लागि एउटा सुरक्षित स्थानको बिकास गरेको छ जसमा विभिन्न लिङ्ग र आर्थिक-सामाजिक पृष्ठभूमीका मानिसहरुलाई समावेश गरिएको छ। महिला समुहका एक सदस्य भन्नुहुन्छ, “साँच्चै हामीले पुरुषहरुसँग बसेर कहिल्यै समुदायका मुद्धाहरुमा छलफल गरेनौ।“ हामीले वृद्धाश्रमलाई गाउँमा समाहित गर्ने प्रयास पनि गर्यौं। पहिले वृद्धाश्रम अलग्गै थियो तर आजभोलि त्यहाँको सामुदायिक कोठामा गाउँसम्बन्धी क्रियाकलापहरु आयोजना गरिन्छन्। रितिरिवाज दिगो रहन बहुपुस्ता अन्तरक्रिया आवश्यक पर्दछ। पुरै गाउँ अहिले नेपाली संस्कृति र संस्कार जोगाउन इच्छुक देखिन्छ। उमेर बढ्दै जाँदा महत्वका विषयहरु पनि बदलिन्छन्। ईबाशोले एउटा स्थान दिन्छ जहाँ मान्छेहरुले आफुले जानेका कुरा भावी पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्दछन्।

कलाकारको बयान

पुस्तिकाको आवरणका चित्रहरु रक्सी मसीबाट बनाइएका हुन् । मैले रक्सी मसी मातातिर्थका गाउँलेहरुकै कला परियोजनामा प्रयोग गर्न ईबाशो नेपालमा ल्याएकी थिएँ। मैले रक्शी मसी छनोट गर्नुका कारण यो मसी सजिलै एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ लान सकिने साथै रंगिन र चँचलयुक्त भएर हो; हामीले पेय पदार्थ पिउने स्ट्रबाट फुकेर आश्चर्यजनक संयोजनहरु र ढाँचाहरु बनायौँ। यो अनुभवले मेरो होस नै उडायो। हामीहरुले वृद्धाश्रममा मसी एकअर्कामा सार्दै, पूर्ण जीवन बालबालिकाहरुदेखि, विद्यार्थीहरु, प्रशिक्षार्थीहरु, आगन्तुकहरु र आमाहरुसम्म, एकअर्काबीच हाम्रो चिनजान भयो। चित्रहरु जीवन्त बन्दा हामीले एकअर्काको गरिमा र कलात्मकता देख्यौँ, उमेर र बौद्धिक भिन्नता भएपनि। बनिसकेका चित्रहरुले केवल व्यक्तिगत भावनामात्र नभएर ईबाशोको परस्पर सम्बन्धपनि प्रतिबिम्बित गरे। त्यो क्षणमा मलाई बहुपुस्तिय, रचनात्मक सद्भावले एक प्रकारको बोध गरायो। यसले मलाई चेत गरायो कि ईबाशो मोडेल विशेष छ। यसले हाम्रो संसार परिवर्तन गर्न सक्दछ।

नमस्ते,

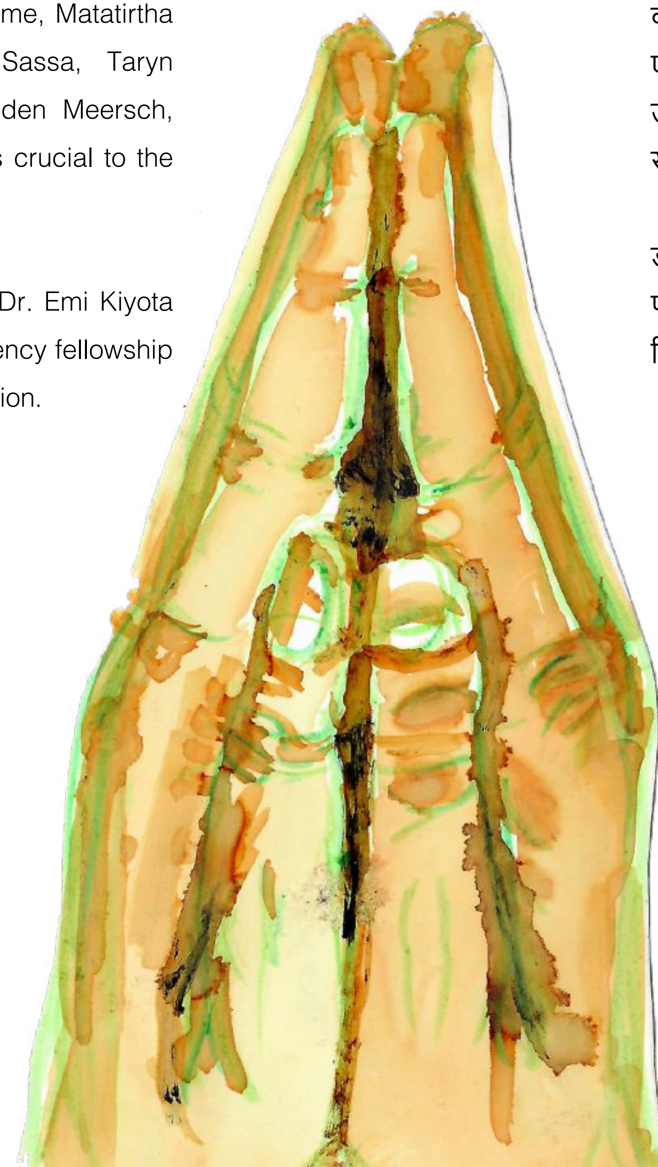
रोवेना रिची, लेखक र इलस्ट्रेटर

Acknowledgements

The program this booklet is based on was made possible with financial support from the World Bank's Global Facility for Disaster Reduction and Recovery (GFDRR) Community Resilience program and the Japan-World Bank Program for Mainstreaming Disaster Risk Management in Developing Countries. The World Bank Disaster Risk Management Hub in Tokyo provided technical support.

The generous support of the community of Mathatirtha, elder members of Ibasho Nepal, the Matatirtha Old Age Home, Matatirtha Kunda, Umesh Dhimal, Alex Shrestha, Osamu Sassa, Taryn Patterson, Carissa Connelly, Mayu Takeda, Els Vanden Meersch, Monique Wijinties Ultravirgo and Elise Nakhnikian was crucial to the development of the Ibasho projects.

The eight Ibasho core principles were developed by Dr. Emi Kiyota and Dr. Allen Power during Dr. Kiyota's Bellagio Residency fellowship program, which was funded by the Rockefeller Foundation.



स्वीकृतिहरू

विश्व बैंकको "ग्लोबल फ्यासिलिटी फर डिसास्टर एन्ड रिकभरी" कम्युनिटी रेसिलीयन्स कार्यक्रम र जापान–वर्ल्ड बैंक प्रोग्राम फर मैन्स्ट्रीमिङ डिसास्टर रिस्क म्यानेज्मेन्ट इन डेभेलपिङ कन्ट्रिजको आर्थिक सहयोगमा सम्भव भएको कार्यक्रममा यो प्रतिवेदन आधारित छ । टोक्योस्थित विश्व बैंक डिसास्टर रिस्क म्यानेज्मेन्ट हबले प्राविधिक सहयोग प्रदान गरेको थियो।

हामी मातातिर्थको समुदाय, ईबाशो नेपालका वृद्ध सदस्यहरु, मातातिर्थ वृद्धाश्रम, मातातिर्थ कुण्ड, उमेश धिमाल, एलेक्स श्रेष्ठ, ओसामु सस्सा, ट्यारिन प्याटर्सन, क्यारिसा कोनेल्ली, मायु टाकेडा, एल्स भान्डेन मीर्स्च, मोनिक विजिन्टिज अल्ट्राभर्गो र एलिज नखनिकियनद्वारा ईबाशो योजनाको प्रगतिका कार्य हुँदै गर्दा प्रदान गरिएका उदार सहयोग र सहकार्यका लागि आभारी छौँ । साथै, स्थानिय समन्वयकर्ता बिहानी सोसियल भेन्चर र संतोषी रानालाई विशेष धन्यवाद व्यक्त गर्दछौँ ।

डा. एमी कियोटाको बेलागियो आवासिय "फेलोशिप" कार्यक्रम, रकफेलर फाउण्डेशनबाट प्रायोजित, को समयमा ईबाशोका आठ प्रमुख सिद्धान्तहरु डा. कियोटा र डा. एलेन पावरद्वारा बिकास भएका थिए ।

Ibasho is a Japanese word meaning a place where one feels at ease and a place where one has a role to play.

जापानिज भाषामा ईबाशोको अर्थ सहज तथा आराम महसुस गर्ने स्थान हो जहाँ प्रत्येक व्यक्तिको आफ्नो भूमिका हुन्छ ।

But Ibasho is more than a place. It is a community that focuses on the benefits of a multigenerational, self-governing approach.

In Ibasho communities elders take leadership roles, rather than being thought of as old folks who need to be taken care of.

Ibasho sources its strength from its members' ideas and contributions.

ईबाशो एउटा ठाउँ मात्र नभएर त्यस्तो समुदाय हो जसले स्वशासनको अवधारणा सहित बहु-पुस्ताको लाभलाई केन्द्रमा राख्दछ ।

ईबाशो समुदाय मा जेष्ठ नागरिकहरुलाई हेरबिचार गर्नु पर्ने परनिर्भर समुहका रूपमा भन्दा नेत्रित्वको भूमिका निभाउने जनशक्तिका रूपमा लिइन्छ।

ईबाशोको सामर्थ्य श्रोत नै समुदायका सदस्यहरुका सोच तथा योजनाहरु र योगदानहरु हुन् ।

Elders have a world of experience to offer.

We need to pay attention.
We need to take action.
We need elder wisdom.

We need Ibasho.

जेष्ठ नागरिकहरुसित बाँढ्नका लागि अनुभवको सागर हुन्छ।

हामीले ध्यान पुर्याउन आवश्यक छ।
हामीले कार्य गर्नु आवश्यक छ।
हामीलाई उहाँहरुको ज्ञानको आवश्यकता छ।

हामीलाई ईबाशोको आवश्यकता छ।

It feels good to say it.
It stretches the mouth
wide open.

भन्दा वा उच्चारण गर्दा राम्रो महसूस हुन्छ।
यसो गर्दा तन्किएर मुख फराकिलो भई खुल्दछ ।

It feels good to see it, too.
It stretches the mind wide open.
देख्दा वा हेर्दा पनि आनन्द महसूस हुन्छ।
मनलाई र मस्तिस्कलाई तन्काएर फराकिलो बनाउँदछ।

All Ibasho communities are founded on the same core principles. But every Ibasho is unique based on the qualities and concerns of each particular place.

सबै ईबाशो समुदायहरुको स्थापना उही प्रमुख सिद्धान्तहरुमा आधारित हुन्छन्।
तर प्रत्येक ईबाशोको गुणहरु र चासोहरु सम्बन्धित स्थान अनुसार नौलो हुन्छ।

Matatirtha, Ibasho Nepal
मातातिर्थ, ईबाशो नेपाल

Ofunato, Ibasho Japan
ओफुनाटो, ईबाशो जापान

Ormac, Ibasho Philippines
ओर्मोक, ईबाशो फिलिपिन्स

The Chautaris
(rest stop under tree's shade)
चौतारी

Balagaun Community/ Women Group's Building
बालागाउँ सामुदायिक भवन/ महिला भवन

In the country of Nepal,
in the Valley of Kathmandu,
in the village of Matatirtha
Ibasho hubs dot the landscape like
dabs of paint on a palette.

नेपाल भन्ने देशमा,
काठमाण्डौं उपत्यकामा,
मातातिर्थ गाउँमा
ईबाशो जमघट स्थलहरुले परिदृश्यलाई
यसरी पोतिएको छ जसरी प्यालेटमा रङका
थोपाहरु देखिन्छन् ।

The Old Age Home
वृद्धाश्रम

The School
विद्यालय

The Hub or Shed
टहरा

Ibasho hub: The Farm built by Matatirtha Ibasho elders
ईबाशो जमघट स्थल: बगैँचा तथा तरकारी खेतमा मातातिर्थका जेष्ठ नागरिकहरुले निर्माण गरेका टहरा।

On any given day there are a variety of roles to play including gardener, knitter, jewelry and sign maker, construction worker, cook, teacher, musician, dancer, and artist. Daily opportunities to work with your hands and your heart.

हर बखत विभिन्न किसिमका भूमिका निर्वाह गर्नु पर्दछ, जस्तैः मालीको काम, बुन्ने, गर-गहना र साइन बनाउने, निर्माणको काम, खाना पकाउने, पढाउने, संगीत तथा नृत्य सिकाउने र कलाकारिता गर्ने।

आफ्नो हात र मनले काम गर्न दिनहुँ अवसर पाउँछन् ।

There are 8 Ibasho core principles.

Every Ibasho community assigns a color to each core principle through a collective decision-making process. Making decisions as a group is one of the core principles:

Community Ownership

A shared sense of ownership means a shared sense of pride.

The Ibasho community in Matatirtha chose yellow to represent this principle. The bamboo yellow Hub is a reminder.

ईबाशोका आठ प्रमुख सिद्धान्तहरु छन्।

प्रत्येक ईबाशो समुदायले हरेक सिद्धान्तको लागि सामुहिक निर्णय लिने प्रकृयाद्वारा एउटा एउटा रङ तोकेको हुन्छ।

समुहमा निर्णय लिने एउटा प्रमुख सिद्धान्त होः

सामुदायिक स्वामित्व

साझा अर्थमा स्वामित्व भनेको एउटा साझा गर्वको भावना हो।

मातातिर्थको ईबाशो समुदायले यो सिद्धान्तको लागि पहेँलो रङ छानेको थियो। स्मरण स्वरुप बाँसको पहेँलो जमघट स्थललाई लिईएको थियो।

Appreciating the experiences and contributions of elders is another core principle:

Elder Wisdom

When elders give to their communities they feel honored and engaged.

To represent this principle Matatirtha chose red, the color of vermilion paste applied to foreheads as a symbol of good luck and a mark of celebration.

जेष्ठ नागरिकहरुको अनुभव र योगदानहरुलाई कदर गर्नु नै अर्को प्रमुख सिद्धान्त हो:

जेष्ठ नागरिकहरुका ज्ञान।

जेष्ठ नागरिकहरुले आफ्नो समुदायलाई केही दिन पाउँदा उहाँहरुमा सम्मानित भएको र सङ्लग्नताको भावना उत्पन्न हुन्छ।

यो सिद्धान्त प्रतिनिधित्व गर्न मातातिर्थ समुदायले रातो रङ, सिन्दुर को रङ छानेको थियो। सिन्दुरलाई भाग्यमानी हुनु र खुशी मनाउनुको प्रतिक मानिन्छ।

Green, the color of the big shady trees over chautaris, was chosen to represent the principle:

Culturally Appropriate

Ibasho is where we can discover and share cultural treasures and traditions with each other.

यो सिद्धान्तको लागि चौतारीको ठुलो छाँयादार रुखको प्रतिनिधित्व गर्दै हरियो रङ छानिएको थियोः

साँस्कृतिक उपयुक्तता।

साँस्कृतिक सम्पत्ति तथा रितिरिवाजहरुको खोज तथा आविष्कार गर्ने र ती सम्पत्तिहरुलाई प्रशारण तथा वितरण गर्ने ठाउँ नै ईबाशो हो।

Here, blue was chosen for the principle:

Multigenerational Connections

Wisdom is transferred through interactions among people of all ages.

यस सिद्धान्तको लागि निलो छानिएको थियो:

बहु–पुस्ता सम्बन्ध।

समुदायमा सबै पूस्ताका व्यक्तिहरु सङ्लग्न गराइन्छन्।

सबै उमेरका मानिसहरुका बिचमा अन्तरक्रिया मार्फत ज्ञान आदानप्रदान हुन्छ।

Gold, the color of hay that is grown, harvested, and sold, was chosen for:

उमार्ने र बेचिने पराल को रङ झैँ सुन रङ छानिएको थियो:

Self-sustaining

स्व–दिगोपना

Communities flourish when the people, environment, and economy are in harmony.

जब मानिसहरु, वातावरण र अर्थतन्त्रबिच परस्परमा मेल हुन्छ, समुदायहरु फस्टाउँदछन् ।

Black was chosen to represent the principle:

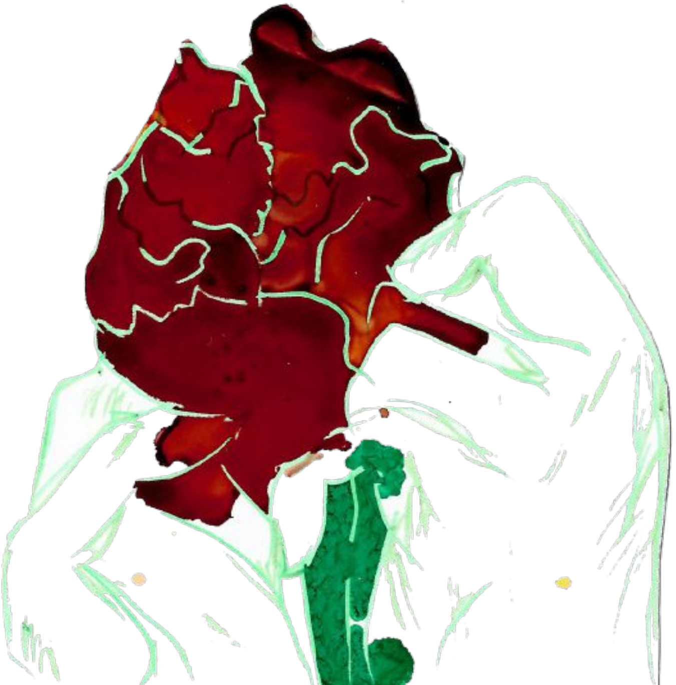
Demarginalization

Ibasho communities foster a sense of purpose and belonging regardless of age, ability or background.

यो सिद्धान्तको लागि कालो रङ छानिएको थियोः

बहिष्करणमुक्त

उमेर, क्षमता र पृष्ठभुमी नहेरी ईबाशो समुदायले उद्देश्य र सम्बन्धको एउटा भावना उत्पन्न गर्दछ।



Orange was chosen to represent:

Embracing Imperfection

Because life is forever changing. Embrace change gracefully, authentically, and at your own pace.

यो सिद्धान्त प्रतिनिधित्व गर्नलाई सुन्तला रङ छानिएको थियोः

अपूर्णतालाई आत्मसाथ ।

किनभने जीवन सदैब परिवर्तनशील हुन्छ। आफ्नो गतीअनुरुप परिवर्तनलाई अनुग्रह भई र विशुद्धता सहित अँगाल्नु पर्दछ।

Ginger brown was chosen for the principle:

Normalcy

यो सिद्धान्तको लागि अदुवा
झैँ खैरो रङ छानिएको थियोः

सामान्यता।

Ibasho is a place to gather at your leisure.

आफ्नो खाली समयमा अनौपचारिक जमघट गर्ने स्थान हो, ईबाशो ।

Ibasho is a place to discover and
share cultural traditions,
to participate in making decisions,
to collaborate, celebrate and create,
to never stop learning from your own Ibasho family
and from other Ibashos around the world,
"yesterday, today, tomorrow
and the day after tomorrow."

साँस्कृतिक रितिरिवाजहरु खोज वा आविष्कार तथा आदानप्रदान गर्न, निर्णयहरु लिनका लागि सहभागी हुन, सहकार्य गर्न, उत्सव मनाउन तथा निर्माण गर्न आफ्नै ईबाशो परिवारभित्र तथा संसारभरिका अन्य ईबाशोहरुबाट निरन्तर सिकाईका लागि ईबाशो ।

"hijo, aaja, bholi, pursi."
"हिजो, आज, भोलि र पर्सी"

Ofunato, Ibasho Japan
ओफुनाटो, ईबाशो जापान

We made alcohol ink paintings to reflect Ibasho's core values.
हामीले रङीन मसीको प्रयोग गरी ईबाशोका प्रमुख मुल्यमान्यताहरु चित्रमा झल्कायौँ।

Matatirtha, Ibasho Nepal
मातातिर्थ, ईबाशो नेपाल

Ormac, Ibasho Philippines
ओर्मोक, ईबाशो फिलिपिन्स

The Ibasho 8 Principle Dances

Ibasho is a dance: a dance between members with different perspectives; a dance between principles always respected.

Elder Wisdom: the first move in the Ibasho dance. Place your hands, palms facing out, in front of the heart and slowly extend the arms, passing wisdom from the heart.

Multigenerational Connections: the second move in the Ibasho dance. Palms facing down in front of your chest, slowly curve your hands out and down as if you have an expectant mother's belly.

Community Ownership: the third move in the Ibasho dance. Return the hands to the palms-facing-down position in front of the chest and slowly lengthen the arms forward and to the sides reaching out towards everyone along the horizon.

Culturally Appropriate: the fourth move in the Ibasho dance. Place the palms together in prayer or namaste mudra in front of the heart, also known as Anjali mudra in Sanskrit.

Self-sustaining: the fifth move in the Ibasho dance. Start in Anjali mudra, circle the hands down and away from each other until they rejoin in Anjali mudra, balancing right and left, masculine and feminine.

Demarginalization: the sixth move in the Ibasho dance. Sweep one arm up, gathering everyone in that direction. Then the other arm, gathering everyone in that direction. Arms end overhead in a big circle.

Embracing Imperfection: the seventh move in the Ibasho dance. Drawing all the imperfect effort down into yourself, slowly lower arms to palms-facing-down position in front of the heart.

Normalcy: the eighth and final move in the Ibasho dance. Simply lower your arms to tadasana or mountain standing pose.

ईबाशोका आठ सैद्धान्तिक नृत्यहरु

ईबाशो एक नृत्य होः फरक दृष्टिकोण भएका सदस्यहरुबिचको एक नृत्य; सिद्धान्तहरूबिचको नृत्य सधैं सम्मानित ।

जेष्ठ नागरिकहरुका ज्ञानः ईबाशो नृत्यमा पहिलो चाल; तपाईका हातहरु, हत्केला बाहिरतिर खुल्ने गरी, मुटुको अगाडि राख्नुहोस् र हृदयबाट ज्ञानलाई उत्पन्न गर्दै बाँड्न बिस्तारै पाखुरा तन्काउनुहोस् ।

बहुपुस्ता सम्बन्धः ईबाशो नृत्यमा दोस्रो चाल; तपाईंको छातीको अगाडि, हत्केलाहरू तलतिर खुलेको, बिस्तारै तपाईंका हातहरू घुमाउनुहोस् र यसरी तल झार्नुहोस् मानौं कि तपाईंको पेट गर्भवती आमाको जस्तो छ ।

सामुदायिक स्वामित्वः ईबाशो नृत्यमा तेस्रो चाल; हातहरूलाई हत्केलाहरु तलतिर खुल्ने गरि छातीको अगाडि फर्काउनुहोस् र बिस्तारै पाखुराहरू अगाडि र छेउतिर क्षितिजमा भएका सबैजनातिर लक्षित गरी तन्काउनुहोस्।

साँस्कृतिक उपयुक्तताः ईबाशो नृत्यमा चौथो चाल; हत्केलाहरू जोडेर प्रार्थना वा नमस्कार मुद्रामा हृदयको अगाडि राख्नुहोस्, जसलाई संस्कृतमा अन्जली मुद्रा पनि भनिन्छ।

स्व–दिगोपनाः ईबाशो नृत्यमा पाँचौं चालः अन्जली मुद्राबाट शुरू गर्नुहोस्, हातहरू तल र एक अर्काबाट टाढा घुमाउनुहोस्, जबसम्म तिनीहरू अन्जली मुद्रामा पुनःसामिल हुँदैनन्, दायाँ र बायाँ, पुरूष र स्त्री, सन्तुलन गरेर ।

बहिष्करणमुक्तः ईबाशो नृत्यमा छैठौं चाल; एउटा पाखुरालाई छिट्टो माथि लानुहोस्, सबैजनालाई त्यो दिशातिर जम्मा गर्दै। त्यसपछि अर्को पाखुरा, सबैजनालाई त्यो दिशातिर जम्मा गर्दै। पाखुराहरुले टाउका माथि ठुलो गोलाकार (बृत्त) बनाउन पुग्दछन् ।

अपूर्णतालाई आत्मसाथः ईबाशो नृत्यमा सातौं चाल; सबै अपूर्ण प्रयासहरूलाई आफुतिर तान्दै, बिस्तारै तलतिर खुलेका पाखुराहरू मुटुको अगाडीसम्म झार्नुहोस् ।

सामान्यताः ईबाशो नृत्यमा आठौं र अन्तिम चाल; पाखुराहरुलाई केवल ताडासन वा ठडिएको पहाडको पोजमा लानुहोस् ।

Biography

In 1996 Emi Kiyota visited her grandma in a nursing home in Japan. Her grandma had always been perky and wise, but she had a memory problem and checked herself into a nursing home. Emi went to visit her and saw she was nothing but a number there. Grandma lost her zest for life. That really motivated Emi to help elders have opportunities to feel useful. That's how Ibasho was started. Emi is very interested in learning from Nepali elders and sharing their community spirit with the rest of the world.

Bihani Social Venture
On 25th April 2015, Nepal suffered from a massive earthquake where the elderly were among the most affected- both physically and mentally. It was during the post-earthquake phase that Ibasho was invited to replicate its model in Nepal by Bihani Social Venture. Ibasho provided technical assistance in order to benefit elders who were affected and in February 2018, Ibasho Nepal was formally registered as a not for profit with support from the team at Bihani. Established in 2013, Bihani Social Venture is Nepal's first social enterprise working in the field of ageing. Bihani works towards addressing societal barriers and exclusions based on age thereby fostering communities that are inclusive of senior citizens in an environment that enables active ageing and living with dignity. Bihani's innovative and diverse services and activities related to health, social engagement and participation, and organisational development promote the formation of new bonds and exchange of knowledge/ capacities across generations.

Yasuhiro Tanaka was born in Kyoto and lives in Ofunato, Japan where he is the director of Ibasho Japan. The experience of supporting the Ibasho elders taught him that once you start interacting with older people and become friends with them, you no longer think about the fact that they're older. You just see them as people.

Alex Kornhuber is a photographer from Lima, Peru. He felt a deep connection to the country of Nepal and found the people to be peaceful, spiritual and brotherly to each other. As a photographer he felt welcomed and at home, and was able to document truthfully and with openness the lives of the Nepalese. Kathmandu reminded him of the Peruvian Andes.

In the summer of 2019 Rowena Richie was invited to travel to Ibasho communities in Nepal, Japan and the Philippines with Emi, Alex and Hiro.
Rowena created the Ibasho dance to help herself, and others, remember the 8 core principles. Rowena and Alex--"Rolex"--produced most of the artwork and photos in this booklet to capture the beautiful spirit of Nepal. Special thanks to Rowena's daughter Skyla Frauenheim, age 14, who painted the cat and the big mouth. And to Emi and Hiro for their vision and generosity.

जीवनी

सन् १९९६ मा एमी कियोटा आफ्नो हजुर आमा भेट्न जापानको एउटा नर्सिङ होम जानुभएको थियो। हजुरआमा सदैब हँसमुख र ज्ञानी हुनुहुन्थ्यो, तर उहाँको स्मरण शक्तिमा समस्या भएको हुनाले उहाँलाई नर्सिङ होममा भर्ना गर्नु परेको थियो। जब एमी उहाँलाई भेट्न जानु भएको थियो हजुर आमा केवल एक अंक हुनुहुन्थ्यो। हजुरआमाले जीवनको उत्साह गुमाइसक्नु भएको थियो। यो घटनाले वृद्धावृद्धाहरुलाई उपयोगी महसुस गर्ने अवसर प्रदान गर्न एमीलाई वास्तवमै प्रेरित गर्यो । यसरी नै ईबाशो सुरु भएको थियो। एमी लाई नेपाली वृद्धावृद्धाहरु बाट सिक्ने र उहाँहरुको सामुदायिक भावना संसार सँग बाँड्ने चाहना छ।

बिहानी सोसियल भेन्चर
बि. सं. २०७२ बैशाख १२ गते नेपालले बिशाल भुकम्प भोग्नु परेको थियो, त्यतिबेला वृद्धावृद्धाहरु सबै भन्दा प्रभावित हुनुभएको थियो (शारीरिक र मानसिक दुबै रूप मा)। भुकम्प पछिको समयमा बिहानी सोसियल भेन्चरले ईबाशोलाई आफ्नो नमुना प्रयोग गर्न नेपालमा आमन्त्रण गर्यो। वृद्धावृद्धाहरुको लाभका लागि ईबाशोले आफ्नो प्राविधिक सहायता प्रदान गर्‍यो र सन् २०१८ फेब्रुअरीमा बिहानीको सहयोगमा ईबाशो नेपाल औपचारिक रूपमा नाफारहित संगठनका रुपमा दर्ता भयो।
सन् २०१३ मा स्थापना भएको बिहानी सोसियल भेन्चर नेपालकै सबै भन्दा पहिलो सामाजिक उद्यम हो जसले बढ्दो उमेर (AGEING) को क्षेत्र मा काम गर्दछ। बिहानीले सामाजिक बाधा र उमेर सम्बन्धित बहिष्करण जस्ता समस्याको संवेदनशीलतामा काम गर्दछ। त्यसद्वारा समुदायलाई प्रोत्साहन गर्दै जेष्ठ नागरिकहरुलाई समावेश गरी सक्रिय बुढ्यौलिपन र प्रतिष्ठाका साथ सक्षम बनाउने वातावरण विकास गर्दछ। स्वास्थ्य, सामाजिक संलग्नता र सहभागिता तथा संस्थागत बिकासमा आधारित बिहानीका नवीन र विविध सेवाहरु तथा कृयाकलापहरुले नयाँ सम्बन्ध स्थापित गर्दै ज्ञान, क्षमताहरु पुस्ता–पुस्ता बिचमा आदानप्रदानलाई प्रबद्र्धन गर्दछ।

याशुहिरो टानाकाको जन्म जापानको क्योटोमा भएको थियो भने अहिले उहाँ ओफुनाटोमा बसोबास गर्दै आउनुभएको छ। वृद्धवृद्धाहरुसँग अन्तरक्रिया सुरु गरे पस्चात उहाँहरुसित साथीझैं हुनुहुन्छ र उहाँहरु जेष्ठ नागरिक हो भन्ने तथ्यको बारेमा याशुहिरोलाई भान हुँदैन। उनी उहाँहरुलाई केवल साझा मान्छेको रूपमा देख्नुहुन्छ। याशुहिरोलाई ईबाशोका वृद्धवृद्धाहरुलाई सहायता गर्दै जाँदाको अनुभवले यो कुरा सिकाएको हो।

एलेक्स कोर्नहुबर लिमा, पेरुका एक फोटोग्राफर हुनुहुन्छ। उहाँले नेपालसँग गहिरो सम्बन्ध महसुस गर्नुभयो। यहाँका मानिसहरु शान्त तथा आध्यात्मिक रहेका र एक आपसमा भाईचारा ब्यक्त गर्छन् भन्ने कुरा पाउनुभयो। फोटोग्राफरको रूपमा उहाँले स्वागतसहित आफु घरमा भएको जस्तो महसुस गर्नुभयो र नेपालीहरुको जीवनलाई तथ्यपरक र सहजतासहित फोटोमा उतार्नुभयो। काठमाडौंले उहाँलाई पेरुको एन्डीज श्रेणीको याद दिलायो।

२०१९ को ग्रिस्म ऋतुमा रोवेना रिचीलाई नेपाल, जापान र फिलिप्पिनेसका ईबाशो समुदायहरुको भ्रमण गर्न एमी, एलेक्स र हिरो सहित निम्त्याईएको थियो । रोवेनाले आफुलाई र अरुलाई ईबाशोका ८ सिद्धान्तहरु स्मरण गर्न सहजताका लागि ईबाशो नृत्यको सृजना गर्नुभएको हो । यो पुस्तिकामा नेपालको आत्मिय सौन्दर्यतालाई कैद गर्न रोवेना र एलेक्स-"रोलेक्स"का धेरैजसो तस्बिर र चित्रहरु संग्रहित भएका छन् । रोवेनाकी १४ बर्षिया छोरी स्क्यला फ्रौएन्हेइमलाई विशेष धन्यवाद्, जसले बिरालो र ठुलो मुख चित्रण गरेकी हुन् । साथै एमी र हिरोलाई दृष्टि र उदारताका लागि पनि धन्यवाद्।