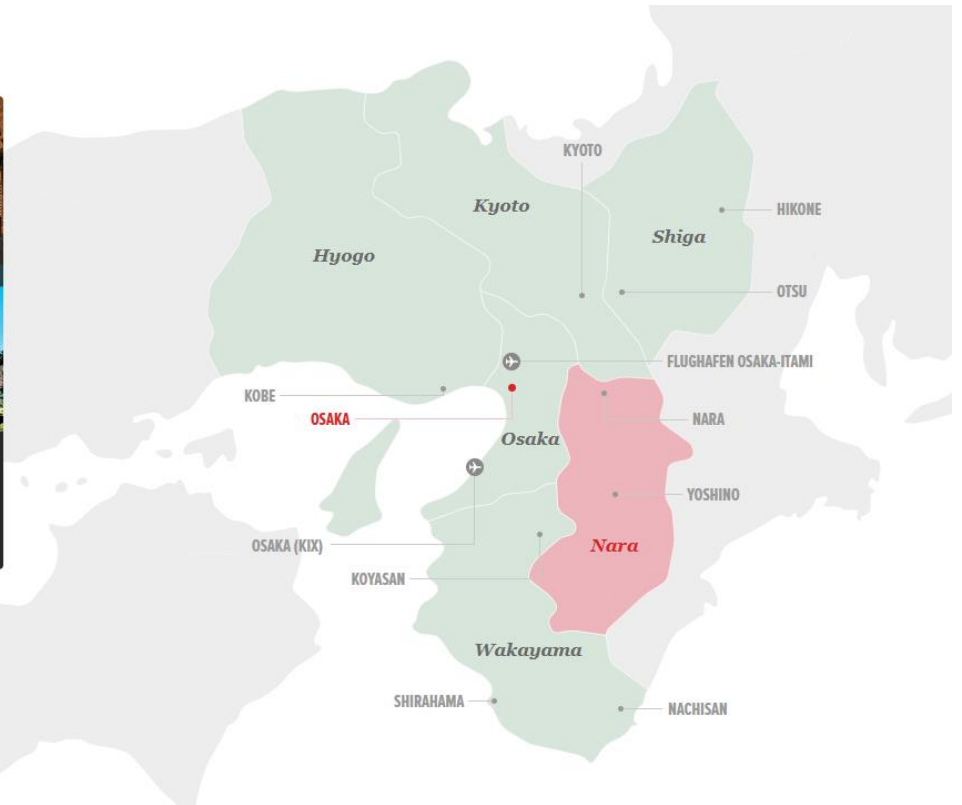
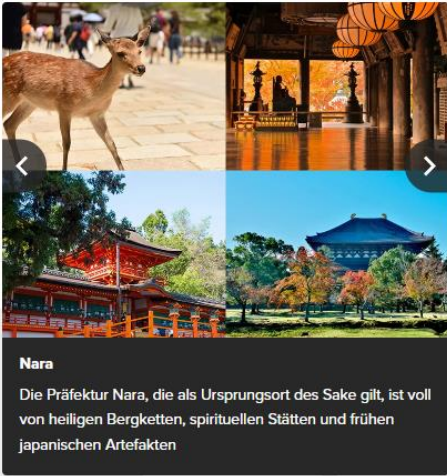


Präfektur Nara (奈良県)

Kansai



Die **Präfektur Nara** (奈良県, *Nara-ken*) ist eine der Präfekturen Japans. Sie befindet sich in der Region Kinki auf der Insel Honshū. Sitz der Präfekturverwaltung ist die gleichnamige Stadt Nara.

Nara – Top 10 Attraktionen



Nara bietet geschichtliche und kulturelle Highlights in Japan.

Die Präfektur Nara bietet ein reichhaltiges kulturelles und geschichtliches Erbe, das man heute noch in Form von Tempeln und Schreinen findet.

Das heutige Nara entspricht der historischen Provinz Yamato, dem politischen Machtzentrum des Landes im 3. und 4. Jahrhundert, das danach schließlich vom heutigen Kyoto abgelöst wurde. Die nach der gleichnamigen Hauptstadt benannte Nara-Zeit (710-784) zeigt auch den großen Einfluss, den sie

damals auf Japan hatte. In und um die Stadt befanden sich die „7 großen Tempel der südlichen Hauptstadt“, die unter kaiserlichem Schutz standen und den Einfluss des Buddhismus festigen sollten. Heute bietet die Präfektur durch ihre Nähe zu Kyoto und die vielen beeindruckenden Tempel ein beliebtes Reiseziel, hat aber daneben auch einige weniger bekannte Sehenswürdigkeiten zu bieten.

1. Todaiji Tempel



Der Todaiji Tempel ist einer der 7 großen Tempel und gleichzeitig ein Wahrzeichen der Präfektur. Er wurde 745 errichtet und damals zum Haupttempel aller provinziellen buddhistischen Tempel des Landes ernannt, was den Einfluss des Tempels und des Buddhismus allgemein in Japan stärken sollte. Sein Name bedeutet „Großer Tempel des Ostens“ und er ist die höchste aus Holz errichtete Struktur der Welt. Im Inneren befindet sich eine 15 Meter hohe und ganze 450 Tonnen schwere Buddha Statue aus Bronze.

Der Tempel ist noch heute der Haupttempel der buddhistischen Kegon Sekte und gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Er liegt im Nara Park und sollte bei einer Reise hierher auf jeden Fall besucht werden.

2. Nara Park



Hirsche im Nara Park.

Der Nara Park wurde im Jahr 1880 errichtet und auf dem mehr als 600 Hektar großen Gelände befinden sich viele Attraktionen der gleichnamigen Stadt, unter anderem der Todaiji Tempel und der Kasuga Taisha. Besonders bekannt ist der Park für die dort frei lebenden über tausend zahmen Hirsche, die zu einem Wahrzeichen der Stadt geworden sind. Diese Sika-Hirsche gelten als die Boten der Götter und sind mittlerweile ein eingetragener Naturschatz. Besucher*innen können die

Hirsche mit speziellen Keksen füttern, die man vor Ort im Park kaufen kann.

Im Frühling zur Kirschblüte und im Herbst zur Färbung der Blätter ist der Park besonders beliebt und wird zu einem der beliebtesten Orte der Gegend, um hier die Natur zu bestaunen.

3. Kasuga Taisha Schrein



Kasuga Taisha Schrein in Nara.

Der Kasuga Taisha ist der wichtigste Shinto Schrein der Gegend und die im Schrein verehrte Gottheit sollte die gleichzeitig mit ihm errichtete Stadt beschützen. Zudem war er der Familie Fujiwara gewidmet, welche der einflussreichste Clan dieser Zeit war. Er gilt als einer der besonders wichtigen Shinto Schreine in Japan und hat als einer der wenigen das Anrecht, zu speziellen Anlässen von einem Abgesandten des Tenno besucht zu werden.

Der Kasuga Taisha ist zudem bekannt für die vielen Laternen, die von Gläubigen gestiftet wurden. Der Weg zum Hauptschrein ist hierbei von Steinlaternen gesäumt, während das Innere von hängenden Bronzelaternen geziert wird. Sämtliche Laternen werden nur zweimal im Jahr zu besonderen Festtagen entzündet.

4. Horyuji Tempel



Horyuji Tempel in Nara.

Der Horyuji ist ein buddhistischer Tempel in der Stadt Ikaruga, in dem sich das älteste Holzgebäude der Welt befindet und der zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Das Tempelgelände wurde im Jahre 607 von Kronprinz Shotoku gegründet und besteht aus drei Abschnitten: dem westlichen Bezirk (Saiin Garan), dem östlichen Bezirk (Toin Garan), sowie der Galerie der Tempelschätze (Daihozoin).

Im westlichen Bezirk befindet sich die Haupthalle des Tempels, in der sich zudem eine der ältesten Buddha-Darstellungen des Landes findet. Auch die hölzerne fünfstöckige Pagode, das zentrale Heiligtum des Tempels, steht hier und ist die älteste ihrer Art in Japan. Das Holz, aus welchem sie erbaut wurde, stammt angeblich aus dem Jahr 594 und macht die Pagode damit zur ältesten noch erhaltenen Holzstruktur der Welt. Sie gehört heute ebenfalls zum UNESCO-Weltkulturerbe.

5. Yakushiji Tempel

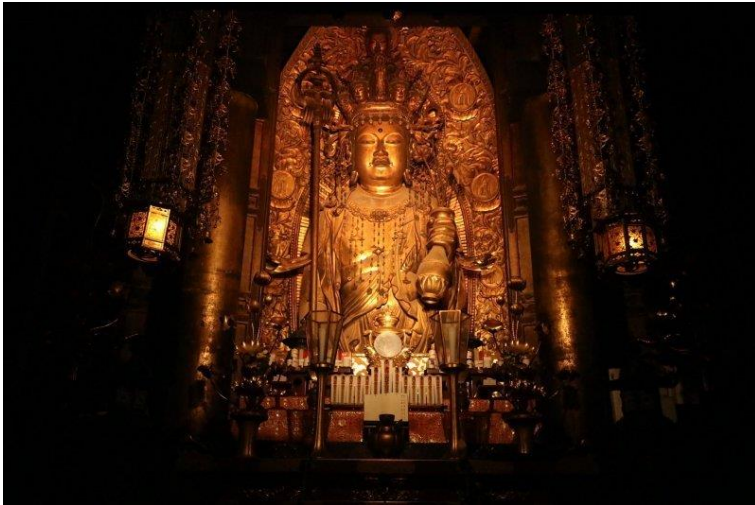


Die Haupthalle des Yakushiji Tempels.

Der Yakushiji ist einer der ältesten buddhistischen Tempel der Gegend und wurde im 7. Jahrhundert von Kaiser Tenmu geplant, um für die Heilung seiner kranken Ehefrau zu bitten, auch wenn der eigentliche Bau erst nach dem Tod des Kaisers begann. Heute ist er noch immer der Haupttempel der Hosso Sekte und eine beliebte Sehenswürdigkeit der Stadt. Die meisten Gebäude sind dabei aber eher neue Konstruktionen, da der Tempel im Laufe seiner Existenz immer wieder durch Feuer, Erdbeben oder Taifune zerstört worden war.

Besonders attraktiv ist der Yakushiji Tempel durch seine symmetrisch angelegten Gebäude, wobei die Haupthalle sich im Zentrum befindet und seitlich von je einer Pagode flankiert wird. Die östliche Pagode ist dabei das einzige noch im Original erhaltene Gebäude des Tempels und besticht durch ihre besondere Architektur, bei der es scheint, als habe sie sechs Stockwerke. In Wahrheit aber sind es nur drei, alle anderen wirken nur durch eingezogene Zwischendächer wie einzelne Ebenen.

6. Hasedera Tempel



Die Kannon Statue im Hasedera Tempel in Nara.

Der Hasedera ist ein buddhistischer Tempel in der Stadt Sakurai und ist der Haupttempel der Buzan Richtung im neuen Shingon Buddhismus. Er teilt sich den Namen mit dem Hasedera Tempel in Kamakura, Präfektur Kanagawa, und ist der 8. Tempel auf dem Saigoku-Pilgerweg, einem der wichtigsten buddhistischen Pilgerpfade in Japan. Er befindet sich auf halber Höhe am Berg Hase, wo sich viele unterschiedliche Gebets- und Wohnräume verteilen.

Eine überdachte Steintreppe mit 399 Stufen führt vom Haupttor den Berg hinauf bis zur Haupthalle, welche die zweitgrößte in ganz Japan ist und in der sich eine elfgesichtige, fast 10 Meter hohe Kannon Statue befindet. Diese ist heute ein besonderes Kulturgut und machte den Tempel seit ihrer Erbauung zu einer wichtigen Einrichtung in Japan. Der Hasedera war seinerzeit als Wallfahrtsort so bekannt, dass er auch in bedeutenden Werken der japanischen Literatur, wie beispielsweise dem „Kopfkissenbuch“ oder dem „Genji Monogatari“ erwähnt wird.

7. Dorogawa Onsen

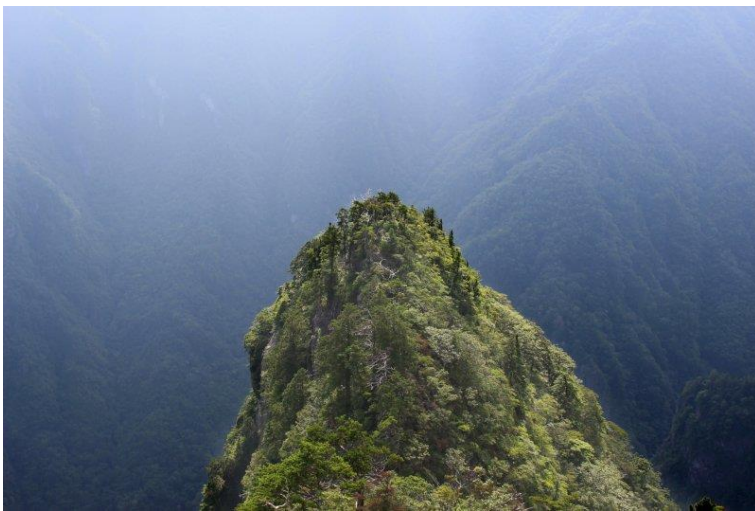


Idylle und Natur in Dorogawa Onsen.

Dorogawa Onsen ist ein kleiner Kurort am Fuße des Berges Omine im weniger bekannten Teil der Präfektur Nara. Die heißen Quellen und das idyllische Stadtbild mit vielen traditionellen Ryokan Unterkünften machen den Ort zu einem sehr schönen Reiseziel. Zudem bietet die Gegend viele attraktive Orte für Wanderer. Gerade das Mitarai Tal bietet zu jeder Jahreszeit vielfältige Wanderrouten. Im Herbst, wenn sich die Blätter der Bäume färben, zieht es besonders viele Naturliebhaber*innen hierher.

Im Sommer dagegen bieten die kühlen Flüsse dort etwas Erholung von der Hitze. Eine weitere Abkühlung bieten die dortigen Kalksteinhöhlen, die noch dazu faszinierende und für Japan eher ungewöhnliche Einblicke bieten. Wer abseits der Hauptstadt auf der Suche nach Entspannung und Natur ist, findet hier einen passenden Ort.

8. Odaigahara



Beeindruckende Bergblicke in Odaigahara.

Odaigahara ist ein massives Bergplateau am Rand der Präfektur, das sich bis zur benachbarten Präfektur Mie erstreckt und gerade für Wanderer ein beliebtes Ausflugsziel ist. Der Berg zählt zu den 100 schönsten in Japan und bietet viele Wanderwege und eine große Vielfalt an Wildtieren wie Hirschen und Vögeln.

Vom Odaigahara Besucherzentrum aus führen verschiedene Pfade mit unterschiedlichen Längen durch die

abwechslungsreiche Natur. Der „Uemichi“ Pfad bringt Besucher*innen vor allem durch tiefgrüne Wälder mit vielen Moos- und Pflanzenarten, während eine Wanderung auf den Gipfel des Hidegatake einen tollen Blick auf die Umgebung verspricht. Andere Pfade dagegen führen über weite, offene Ebenen und sorgen vielfach durch Holzkonstruktionen für eine angenehme und einfache Wanderung.

9. Soni Hochland

Pampasgras im Hochland.

Auch das Soni Hochland bietet unzählige Möglichkeiten für Wanderbegeisterte und ist dabei auch bequem als Tagesausflug von der Stadt Nara aus möglich. Das Hochland bietet wunderschöne Landschaften und dazu noch sehr einfache Wanderwege, die sich durch grüne Wiesen und hohes Pampasgras schlängeln und damit einen



Kontrast zu den Großstädten, aber auch den dichten Wäldern schaffen, die man sonst von Japan kennt.

Gerade im Herbst zieht die Gegend bei Sonnenuntergang unzählige Fotografen an, die hier versuchen, die einmalige Atmosphäre auf Bildern festzuhalten. Die Gegend bietet zudem auch heiße Onsen Quellen, in denen man sich nach einem Tag in der Natur entspannen kann.

10. Pilgerwege



Pilgerpfade in den Bergen von Nara.

In Nara befinden sich einige wichtige Tempel auf unterschiedlichen Pilgerpfaden, was die Gegend schon seit Jahrhunderten beliebt bei unzähligen buddhistischen Pilgern macht. So ist die Präfektur mit zwei der wichtigsten benachbarten Pilgerorte verbunden, dem Koyasan und den drei Kumano Tempeln auf dem gleichnamigen Pilgerpfad. Auch der Saigoku-Pilgerweg führt durch die Präfektur und ist einer der bedeutendsten in der Region Kansai.

Daneben befindet sich hier auch der Omine-Okugake Pfad, der vor allem bei Anhängern des sogenannten Shugendo beliebt ist. Dabei handelt es sich um eine alte japanische Religion, die das Besteigen von Bergen und das dortige Praktizieren von Ritualen lehrt, mit dem Ziel, übernatürliche Fähigkeiten zu erlangen, beziehungsweise zu Buddha zu werden. Der Pfad ist teilweise sehr steil und der Aufstieg entsprechend anspruchsvoll, sodass meist nur streng Gläubige sich bis ganz nach oben wagen. Für alle anderen bietet die Gegend am Fuße des Berges unberührte Natur und heiße Quellen.

Nara bietet damit eine beeindruckende Anzahl an historisch und kulturell wichtigen Tempeln und Schreinen und ist daher gerade für alle interessant, die sich für die japanischen Religionen und historische Architektur interessieren. Daneben bietet die Präfektur aber auch viele schöne Gegenden in der Natur.

Lokale Spezialitäten



- **Nara-Zuke**

Eine Methode zum Einlegen von Gemüse und Früchten, die in Nara seit über 1300 Jahren gebräuchlich ist. Das ausgewogene Aroma zwischen salzig und süß ist eine perfekte Ergänzung zu frisch gedämpftem, weißem Reis.

- **Miwa-Somen**



Miwa-Somen sind sehr dünne Nudeln aus Mehl und dem weichen Wasser des Miwa. Somen haben eine Kochzeit von weniger als 2 Minuten und sind sehr beliebt in den heißen Sommermonaten, in denen sie kalt in einer geeisten Sojasauce und in Fischbrühe gegessen werden.



- **Nara-Pinsel**

Ein aus China zurückkehrender buddhistischer Mönch brachte die Kunst der Pinselherstellung nach Japan. Nara fude-Pinsel wurden erstmals vor etwa 1.200 Jahren in Nara hergestellt und zeichnen sich durch eine Mischung aus Haaren von zehn oder mehr verschiedenen Tieren aus. Diese Pinsel müssen Härte, Weichheit, Länge, Elastizität und Biegsamkeit in Einklang bringen.

- **Takayama-Teequirle**

Fast alle Teequirle in Japan stammen aus Takayama. Diese Utensilien unterscheiden sich in Form, Bambustyp und Designdetails je nach Verwendung und Schule der Teezeremonie



- **Tee aus Yamato**

Nara, das frühere Yamato, ist eines der wichtigsten japanischen Teeanbaugebiete.

Tee wurde erstmals vor 1200 Jahren in der Region angebaut, als der legendäre Mönch Kukai Samen von Schwarzteeplantzen aus China nach Japan brachte. Heute ist Yamato auch für grünen Tee bekannt.



- **Kakinoha-Sushi**

Kakinoha-Sushi wird mit Gemüse und gekochtem oder geräuchertem Fisch hergestellt, der in eine Holzform gelegt und mit Sushi-Reis bedeckt wird

Saisonale Highlights



- **Frühjahr**

Besuchen Sie den Yoshino, um die spektakulärste Kirschblüte zu sehen, und den Katsuragi, der für seine Azaleen bekannt ist. Besteigen Sie den Hausberg von Nara, den grasbewachsenen Berg Wakakusa, auf dem sich ein Grab aus dem fünften Jahrhundert befindet.

- **Sommer**

Erkunden Sie die kühlen, schattigen Pfade des Kasuga, wandern Sie durch das Mitarai-Tal, besuchen Sie die vielen Sommerfestivals – darunter das Festival von Temyo und das Obon am Kasuga-Taisha-Schrein – und probieren Sie gekühlte Somen-Nudeln.



- **Herbst**

Schlendern Sie durch den Isuien-Garten oder besuchen Sie Bergheiligtümer und Tempel wie Ohnoji und Hasedera, die besonders im herbstlichen Laub wunderschön sind. Viele Museen zeigen im Herbst in Ausstellungen besondere Kulturschätze.

- **Winter**

Probieren Sie Schneeschuhwandern in der stillen Wildnis aus, genießen Sie ein Onsenbad und ein paar Schalen Sake und feiern Sie in den Tempeln und Schreinen in ganz Nara ein traditionelles japanisches Neujahrsfest.

