

NIEUWSBRIEF 2017

DUTCH FOUNDATION FOR LADAKHI NUNS

15 JAAR

2003-2018



IN DIT NUMMER:

- * **Onderscheiding Dr. Tsering Palmo**
- * **Zomernieuws Nyerma en Basgo**
- * **Ladakh Festival Zutphen**

Van het bestuur

In deze Nieuwsbrief leest u over de ontwikkelingen in 2017 in Ladakh en over ons Ladakh-festival dat 11 februari 2018 plaatsvindt, deze keer in Zutphen. Het festival staat in het teken van ons jubileum.

In 2018 viert de Dutch Foundation for Ladakhi Nuns (DFLN) haar vijftienjarig bestaan. Onze stichting werd in 2003 opgericht om de nonnen in Ladakh (Noordwest-India) te steunen. Deze, vooral oudere, vrouwen leefden onder slechte omstandigheden en hadden een lage sociale status.

De Amerikaanse Jan Willis vormde met Marlies Bosch en Bea Hazen-Bosch het eerste DFLN-bestuur. Zij vertrokken naar de hooggebergte woestijn om met de non en arts Tsering Palmo te kijken welke projecten in aanmerking konden komen voor ondersteuning vanuit Nederland. Dokter Palmo richtte in 1997 de Ladakh Nuns Association (LNA) op. Elders in deze nieuwsbrief leest u over de onderscheiding die Palmo ontving voor haar jarenlange inzet voor de nonnen.

Voor het DFLN-bestuur van het eerste uur was het na een lange reis langs nonnenkloosters duidelijk waar hulp het hardste nodig was: een op te richten klooster in Nyerma. In de omgeving van deze historische plaats woonden oude nonnen, die hun hele leven hadden gewerkt voor hun familie of monniken en zelfs als wegwerkers. Deze vrouwen woonden bij familieleden, in piepkleine huizen of in afgedankte veestallen. Palmo vroeg of de DFLN een klooster voor hen kon bouwen. Dat ligt bijna 15 jaar achter ons en wat is er veel bereikt! Niet alleen in Nyerma, maar ook bij de andere twee nonnenprojecten die wij ondersteunen, de LNA in Leh en het Gephel Shadrubling klooster in Basgo.



We danken iedereen die ons werk steunt of de afgelopen jaren heeft gesteund, door sponsoring van individuele nonnen, een algemene gift of vrijwilligerswerk.

Met uw hulp kunnen de nonnen hun dromen waarmaken. Het gaat al jaren niet meer om een slinkende groep ouder wordende vrouwen, er is inmiddels een bloeiende nonnengemeenschap ontstaan, met nonnen van alle leeftijden. Leergierige vrouwen en meiden met ambities en dromen. Veel jongeren willen zich inzetten voor de Ladakhi-maatschappij, als arts, leraar of sociaal werker. Anderen volgen hogere opleidingen, bijvoorbeeld om geshema (doctor in de boeddhistische filosofie) te worden. Zonder u hadden we al deze waardevolle projecten om de nonnen in Ladakh beter onderwijs - en dus een betere toekomst - te geven niet kunnen realiseren!

Nogmaals, ook namens 'onze nonnen', hartelijk dank voor uw steun.

Nyerma in 2003



Padma Dechen komt naar Nederland

Een grote wens van Padma Dechen, abdes van het nonnenklooster in Nyerma, wordt vervuld. Ze hoorde van gasten en vrijwilligers zoveel verhalen over het leven in Nederland dat ze dat hier zelf wil ervaren en zij kijkt ernaar uit om haar Nederlandse vrienden in hun eigen omgeving te ontmoeten. Van half januari tot eind februari logeert zij in ons land bij vrienden en bekenden. In Nyerma is Dechen verantwoordelijk voor het welzijn van de oude en jonge nonnen in het nonnenklooster. Het regelen en organiseren van praktische zaken rondom het klooster is haar taak. In de zomer is zij met de vrijwilligers verantwoordelijk voor de gasten en het runnen van de homestay, die de DFLN naast het klooster bouwde.

Dechen heeft eigenlijk twee banen want naast abdes is ze fulltime taaldocent aan een middelbare school in Leh. In Ladakh zijn de scholen in de winter drie maanden gesloten vanwege de extreme kou. Daarom komt ze nu naar Nederland. Dechen is aanwezig op het Ladakh-festival. U kunt haar dan (opnieuw) begroeten.

Er is gelegenheid om vragen te stellen over haar leven in Ladakh en het kloosterleven in Nyerma.



Padma Dechen

Donaties tijdens Boeddha-tentoonstelling

In 2017 was de succesvolle tentoonstelling 'De Boeddha – van levensverhaal tot inspiratiebron' te zien in het Museum Volkenkunde in Leiden en daarna in het Tropenmuseum in Amsterdam. De Boeddha is niet alleen de inspiratiebron voor onze nonnen.

De tentoonstelling over een van de meest inspirerende figuren uit de wereldgeschiedenis trok duizenden bezoekers. Het boeddhisme is populair. Nederland kent vele boeddhistische centra en iedereen kent wel iemand met een Boeddhabeeld in huis. In de musea werden tijdens de tentoonstelling donatieboxen geplaatst voor drie goede doelen. De DFLN was daar een van. We zijn heel verheugd en dankbaar dat er op deze wijze € 3.230 werd gedoneerd voor onze stichting!

TR O O P E E N
M U U S E E U M

M U U S E E U M
V O O L K E E N K U N N D E

Wie wil ons helpen?

Wij zijn op zoek naar een nieuw bestuurslid om ons enthousiaste team te versterken. De oprichtster van de DFLN, Marlies Bosch, is onze huidige secretaris en zij wil o.a. meer tijd aan de PR van de stichting gaan besteden.

Daarom komt haar bestuursfunctie vrij. Als u hierbij niet meteen aan uzelf denkt, dan weet u misschien iemand in uw omgeving die belangstelling heeft? Ook als u op een andere manier binnen het bestuur een bijdrage kunt leveren dan horen wij dat graag (misschien kan er binnen functies worden geschoven). Belangstellenden hoeven niet zelf in Ladakh te zijn geweest, affiniteit met de nonnen en ons werk staat voorop.

*Neem voor informatie contact op met:
Marlies Bosch (0594-507407).*

Women Leadership Award 2017 voor Dr. Tsering Palmo

De non Tsering Palmo keerde na haar opleiding tot traditioneel arts in de Tibetaanse geneeskunde (amchi) vanuit Dharamsala terug naar Ladakh. Bij thuiskomst zag zij de erbarmelijke situatie waarin de nonnen verkeerden en de sociale problemen waarmee deze te maken hadden. Om het zware leven van de nonnen te verlichten, de boeddhistische traditie te doen herleven, onderwijs te geven en de emancipatie van deze vrouwen en meisjes te bevorderen, richtte Palmo in 1996 de Ladakh Nun's Association (LNA) op.



Amchi Palmo moest tegen onnoemlijk veel vooroordelen en tegenstand opboksen, maar ze ging en gaat onverminderd door met haar werk. Op 8 december jl. werd zij daarom in New Delhi geëerd met de FACE International Women Leadership Award 2017 in de Indian Council for Cultural Relations. Deze belangrijke onderscheiding wordt uitgereikt om de kracht, verhalen en strijd van vrouwen in de publiciteit te brengen.

Bij de prijsuitreiking zei Palmo: 'Als non had ik nooit verwacht om een onderscheiding te ontvangen, maar ja, dit is inderdaad een eer en een aanmoediging voor de vrouwen van Ladakh. In onze samenleving is er een dunne scheidslijn getrokken tussen het leiderschap en vrouwen. Velen vinden dat vrouwen niet kunnen leiden en niet sterk genoeg zijn om een verandering te bewerkstelligen, maar met deze onderscheiding sta en zeg ik trots dat de tijd veranderd is en dat ook vrouwen kunnen leiden en verantwoordelijkheid nemen om op een betere manier sociale veranderingen te brengen.' Ze moedigde verder de jonge generatie aan te werken aan positieve veranderingen.

De DFLN feliciteert Palmo van harte met de onderscheiding en al het werk dat zij al vele jaren met de LNA doet. We zijn blij dat wij samen met onze donateurs een steentje daaraan kunnen bijdragen.

Sponsors, hart van onze stichting

We zijn enorm blij met deze trouwe steunpilaren, die soms al vanaf het begin bij ons werk voor de nonnen betrokken zijn. Dat geeft stabiliteit en vertrouwen, en daardoor kan de DFLN zich blijven inzetten voor de educatie van de nonnen en het bevorderen van de zelfredzaamheid van de nonnenkloosters. In 2017 konden wij weer nieuwe sponsors verwelkomen, met dank aan onze vrijwilligster Joan Moonen. Zij attendeert de deelnemers van haar jaarlijkse trektocht door Ladakh op deze mogelijkheid.

Elk jaar probeert een DFLN-bestuurslid in Ladakh foto's te maken van 'onze nonnen'. Die foto's worden door mij doorgestuurd naar de sponsors. Voor de Gephel- en Nyerma-nonnen lukt dat meestal, maar bij de LNA is dat minder makkelijk, omdat nonnen vaak elders studeren. We hebben hen gevraagd om recente foto's te sturen. Veel nonnen maakten in de zomer van 2017 tekeningen en briefjes voor hun sponsors, waarin zij expliciet hun dankbaarheid uitten voor de ondersteuning. Ze schreven ook hoe ze alle sponsors meenemen in hun gebeden. De briefjes zijn hartverwarmend, soms ontroerend, zeker die met de tekeningen die de jongste nonnen maakten. Sommige sponsors willen graag reageren. Naar Ladakh verstuurd post komt helaas vaak niet aan. Voor het Gephel-klooster in Basgo vonden we de oplossing dat sponsors mij hun dankbriefje sturen en ik geef via WhatsApp de tekst door aan Saldon, een van de leidende nonnen. Zij leest de boodschap voor aan de betreffende non. Vaak werkt internet niet of slecht, dat was afgelopen zomer ook het geval.

De LNA zoekt nog zes nieuwe sponsors, omdat onze Duitse collega's zich terugtrokken. Zij gaven aan dat ze vluchtelingen ondersteunen in eigen land, zodat ze met de sponsoring van hun nonnen zijn gestopt. Met een aantal sponsors heb ik persoonlijk contact, iets wat ik heel prettig vind. Dan ken ik de stem bij een naam en ik hoop weer nieuwe gezichten te zien tijdens ons jaarlijkse festival.

Ingrid Foeken



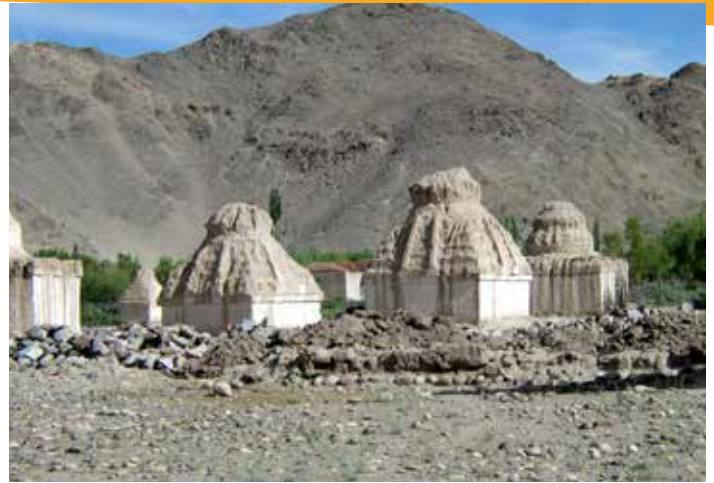
Nyerma

Rustige zomer

Na het bezoek van de Dalai Lama in 2016 was 2017 een rustige zomer voor de nonnen in Nyerma. Alles zat nog strak in de verf en zag er verzorgd uit. Er hoefde niets geregeld of georganiseerd te worden. Nog steeds voelen alle nonnen zich vereerd en dankbaar als ze terugdenken aan de komst van hun geestelijk leider. Naar hun idee kunnen ze nu vredig sterven.

Lhamo, die afgelopen jaar kookte voor de nonnen, vond in Leh een beter betaalde baan. Voor de nonnen is het financieel niet haalbaar om zo'n salaris op te brengen waardoor ze haar helaas moesten laten gaan. Het positieve van het vertrek van de kokkin is dat Chamba, een non die al vanaf het begin in het klooster woont, nu kookt en daarvoor betaald krijgt. Ze voert haar taak nauwgezet uit en voelt zich gewaardeerd.

Elk jaar worden de oude nonnen wat zwakker; sommigen fysiek, anderen mentaal. Dit weerhoudt hen er niet van mee te doen aan de gezamenlijke gebeden in de gebedsruimte. Als ze niet naar school gaan, dan bidden ook de jonge nonnen mee. De vier oudsten (de vijftien- en zestienjarigen) kennen de gebeden inmiddels goed. Ze geven zelfs de oude nonnen soms aanwijzingen. De achtjarige benjamin Karma volgt inmiddels aardig wat er gezongen wordt. Ze ruilde haar stripboek in voor een volwaardig gebedenboek. Karma ontwikkelt zich tot een vrolijk, levendig en behulpzaam meisje. Zij heeft haar eigen taakjes in het huishouden en helpt in de groentetuin. Wat was ze blij toen er in het guesthouse leeftijdgenootjes logeerden waar ze mee kon spelen. Het is geweldig om te zien dat taal niet belangrijk is als je speelt. De oudere meisjes zijn soms aan het puberen, maar als je acht bent, wil je lekker spelen.



De tieners leveren een wezenlijke bijdrage aan de werkzaamheden in het klooster. In het voorjaar en in de zomer werken ze in de groentetuin, helpen met schoonmaken en zorgen dat er water in de watertonnen zit. Net als andere pubers vinden ze het niet altijd leuk om karweitjes te doen. Alle jonge nonnen gaan naar de Lamdonschool in Thiksey. Na schooltijd worden de karweitjes gedaan en daarna is er tijd voor huiswerk en studie. Ze halen goede cijfers en behoren tot de besten van hun klas. Abdes Dechen is trots op hen.



Ondanks het koude en natte voorjaar bracht de groentetuin veel op. Ook dit jaar zijn er genoeg uien, aardappelen en wortelen om de winter door te komen. Andere nonnenkloosters kunnen zelfs meedelen in de oogst. Dit jaar boften we weer met onze vrijwilligers. In mei was Araditha er uit het noorden van India. Omdat zij Hindi spreekt, kon zij de jonge nonnen helpen met hun huiswerk en het voorbereiden van de toetsen. Mei was een rustige maand in het guesthouse, waardoor ze veel tijd aan de nonnen kon besteden. In juni runde de Amerikaanse Shannon het guesthouse. Zij oefende Engels met de jonge nonnen. In augustus kwam Rikki uit Nederland voor de tweede keer in het guesthouse helpen, zie haar verslag in deze nieuwsbrief. Net zoals voor andere vrijwilligers is Ladakh voor Rikki een verslaving aan het worden.

Aniek Jaartsveld

Financiën

Dankzij onze sponsoren konden wij in 2017 weer bijdragen aan het levensonderhoud en de opleiding van de nonnen in 'onze drie nonnenkloosters'. Daarnaast ontvingen we van donateurs algemene giften voor ons werk zoals voor de oudere nonnen van Nyerma.

Wij zijn blij dat veel sponsoren bereid zijn om het jaarlijkse sponsorbedrag in een of twee keer te betalen, dat scheelt administratie en maakt het gemakkelijker om te bepalen wat het halfjaarlijkse bedrag moet zijn dat we naar de kloosters overmaken. Dat gebeurt tweemaal per jaar, om de bankkosten te beperken. Bij de tweede overmaking dit jaar bleek dat de Indiase overheid de regels voor overmakingen uit het buitenland behoorlijk had aangescherpt. Er moesten extra codes worden opgegeven. Die konden we achterhalen en zo is het sponsorgeld op tijd aangekomen.

Met ingang van 2018 is het sponsorbedrag voor buiten Ladakh studerende nonnen teruggebracht van 400 naar 300 euro. Wij zijn tot deze beslissing gekomen omdat we geluiden hoorden dat er nu meer lokale financiële ondersteuning is en meer bijdragen zijn vanuit de kloosters waar ze studeren. Natuurlijk blijft die extra 100 euro altijd welkom, zoals voor speciale aanvragen vanuit de kloosters of bij calamiteiten.

Regelmatig komen er spontane giften binnen van mensen die bijvoorbeeld hun kroonleeftijd of een huwelijksjubileum vieren en als cadeau een gift voor DFLN vragen. Wij zijn daar erg blij mee en het is fijn dat bij zo'n persoonlijk feest aan de nonnen wordt gedacht. Speciaal gaat onze dank uit naar Ingrid Pouw, die als afscheidscadeau voor haar pensioen bij Essent een gift voor de DFLN vroeg; Marlies Bosch had een belangrijke leeftijd te vieren en ook hiervoor vroeg zij als cadeau een bijdrage voor onze stichting; de Sangha Haarlem schonk ons dit najaar een mooi bedrag. Bij de Boeddha-tentoonstelling in Leiden en Amsterdam stonden donatieboxen voor enkele stichtingen die een verbinding hebben met het boeddhisme. Daar was onze stichting ook bij, zie elders in deze nieuwsbrief. Dit jaar mochten we opnieuw rekenen op extra steun van de stichting Educare. Naast dat ze twee nonnen sponsoren, ontvingen we een bijdrage voor een dak reparatie en leermiddelen voor het Gephelklooster. Camping Les Mathérons in Frankrijk steunde het werk van DFLN vele jaren, zo ook dit jaar. Alle gulle gevers heel hartelijk bedankt!

Dit jaar mochten we weer een aanzienlijke gift ontvangen van de stichting Dongyu Gatsal Ling Initiatives in Amerika voor het Nyerma-klooster. Zij maakten een documentaire waarin o.a. de nonnen van Nyerma voor

komen en bedankten met deze gift de nonnen. Alle inkomsten van de DFLN komen rechtstreeks ten goede aan onze Ladakhi-nonnen en hun kloosters. De bestuursleden dragen hun onkosten voor de DFLN zelf en ook worden er vanuit het bestuur lezingen gegeven waarvoor de vergoeding naar onze stichting gaat. En... als u de DFLN een warm hart toedraagt, denk dan eens aan de mogelijkheid om de DFLN in uw testament op te nemen.

Wilt u beginnen met de sponsoring van een non, of sponsort u al een non, dan kunt u overwegen om een formulier in te vullen met de intentie dat u voor vijf jaar een vast bedrag wilt doneren. Dit zorgt ervoor dat de hele gift van de belasting kan worden afgetrokken zonder dat uw jaarlijkse giften de drempel van 1% van uw belastbaar jaarinkomen hoeven te overstijgen, aangezien DFLN de ANBI-status heeft. De formulieren hiervoor en de toelichting hierop zijn te vinden op onze site onder Financiën en ANBI.

Tijdens ons komende festival op 11 februari 2018 hopen we weer veel belangstellenden aan te trekken en veel te verkopen van de uit Ladakh meegenomen producten, zoals boeddhabeelden, sieraden, films en thanka's. De opbrengsten zijn geheel voor onze nonnen.

Saskia Terschuur

Wat kunnen wij doen met uw steun?

Voor € 200,00 per jaar bezorgen wij een oudere non in Nyerma, die haar hele leven hard heeft moeten werken, een veilige en onbezorgde oude dag.

Voor € 300,00 per jaar kunnen jonge nonnen en meisjes, die in kloosters wonen, naar de lagere school en een beroepsopleiding volgen. Dit is de eerste stap naar zelfredzaamheid. Met dit geld wordt ook in hun dagelijkse levensbehoeften (eten, drinken, kleding) voorzien.

Doordat hun eigen kloosters voor een extra bijdrage zorgen kunnen voor € 300,00 per jaar nonnen een hogere opleiding volgen, bijvoorbeeld naar de universiteit voor een artsenstudie of een hogere beroepsopleiding tot maatschappelijk werker of leraar. Deze nonnen zetten hun kennis en kunde na hun opleiding in voor hun klooster en/of de Ladakhi maatschappij. Sinds kort kunnen nonnen ook studeren voor Geshema (doctor in de boeddhistische filosofie).

Vrijwilligerswerk Gephel klooster

Ieder jaar werken er vrijwilligers voor de DFLN in Ladakh. Onze donateur Obe Kuipers hielp, al weer voor de tweede keer, bij de GepheNonnen in Basgo.

De telefoon gaat. Stanzin Paljor, de onderwijzer uit Basgo, aan de lijn: "We are in town and will pick you up in one and a half hour." De pickup staat klaar en Saldon, haar zus, de jonge nonnen Gurma Shosdon, Rigzen Angmo, Thupstan Angmo en de kleine Stanzin Shuskit verwelkomen me. We stappen allemaal in of achterop en gaan eerst naar de winkel om twee wasmachines te kopen voor de familie van Saldon. Na het afleveren van een van de machines bij een zus in Leh wordt de tocht voortgezet naar het nonnenklooster bij Basgo. Saldon, Rigzen Angmo en Shuskit zitten in de laadbak. De tweede wasmachine gaat naar Saldons moeder en zus. Onderweg krijg ik te horen dat de jonge nonnen met vakantie gaan. Na vijf jaar in het klooster gaan de meiden voor een maand naar huis, twee dagen rijden naar Zanskar, hemelsbreed misschien zestig kilometer. Bij aankomst in het klooster zie ik dat op het woonverrek van de abdes Chamba een stuk wordt bijgebouwd. Het is september en in de voorgaande maanden hebben Nepalezen ook druk gewerkt aan de nieuwe tempel, die hoger op het terrein gebouwd wordt. Hopelijk wordt die volgend jaar voltooid.

Bij de woning van Saldons moeder, zo'n zes kilometer verderop, heeft het klooster een stuk grond in gebruik waar uien, wortelen, bieten, kool en gerst worden verbouwd voor eigen gebruik. Elk jaar moet er dus ook geoogst worden. Vorig jaar deden we dit met de huidige "vakantiegangers", de jonge nonnen. Dit jaar zijn er dus minder handen en is er extra werkdruk. Met een houweel worden de uien losgehakt uit de grond en gesorteerd, de gave exemplaren worden voor later gebruik



Klaslokaal Gephel nonnen in Basgo. Schoolmeubels gedoneerd door Stichting Educare

in zakken gestoken of worden met het loof aan elkaar gevlochten. Ook de wortels komen op die manier uit de grond, het loof wordt er af geplukt, ze worden gewassen in het stroompje bij de tuin, de gave wortels komen in een aparte zak. Een ander hoofdstuk is de gerst, de belangrijke grondstof voor tsampa (geroosterd gerstemeel). De korrels liggen eerst op een kleed en worden daarna door de moeder van Saldon gebrand. Vervolgens worden ze op een ander tapijt korreltje voor korreltje nagezocht op steentjes, een klus waar we een dag of twee zoet mee zijn. Dat doen we met veel lol en een hoed op ons hoofd voor bescherming tegen de koperen ploert die hier in de zomer brandt. In de tussentijd komt een buurvrouw langs en zij vertelt dat er bij haar thuis, een zak rijst van 50 kilo voor de nonnen klaarligt. Of we die, als we terugrijden naar het klooster, even willen ophalen. Enkele dagen later, wanneer we in Saboo zijn voor een puja (gebed), gaan Chamba en Dolma erop uit om giften van de burens op te halen: zes zakken aardappelen, vier zakken wortelen, twee zakken rijst en twee zakken bieten, allemaal in zakken van 50 kilo. En hiermee komen onze nonnen de winter door.

Obe Kuipers



Onderzoek situatie nonnen

Veldwerk kloosters Ladakh

Voor mijn opleiding Master in de Wereldreligies aan de KU Leuven verbleef ik in juli en augustus 2016 en april 2017 in Ladakh. Ik verrichtte veldwerk in nonnenkloosters bij de hoofdstad Leh. Ik wilde de huidige situatie van de nonnen vergelijken met wat er in de academische literatuur tot 2004 over hen was geschreven. Dit deed ik via informele gesprekken en formele interviews met nonnen en andere informanten, en via wat ze in de antropologie 'non-participative observation' en 'participative observation' noemen (vertaald: mee tsatsa's of boeddhabeeldjes schilderen voor the Long Life stupa van Sras Rizong Rinpoche; groenten snijden; helpen met huiswerk, tempelslingers maken en schoonmaken voor het kloosterbezoek van de Dalai Lama, enz.).

In 2016 bracht ik tijd door in het door de DFLN gesponsorde Thubten Choskor Ling klooster te Leh, beter bekend als LNA, omdat het de zetel is van de Ladakh Nuns Association en het een grote rol heeft gespeeld in de emancipatiebeweging. In april verbleef ik een tijd in het ook door de DFLN gesponsorde Gephel Shadrubling klooster, dat normaal in Basgo gevestigd is maar tijdens de wintermaanden naar Saboo verhuist. Ik bezocht ook andere kloosters, waaronder het door de DFLN gesponsorde Chattnyanling klooster voor oudere nonnen in Nyerma. Verder bracht ik ook nog bezoeken aan de Drukpa nonnen die in de zomer in het Naropa Photang gebouw te Shey verbleven, maar in de winter verhuizen naar hun klooster in Kathmandu.

Op dit moment ben ik mijn onderzoeksrapport aan het schrijven, maar kort geschetst concentreren de resultaten van mijn onderzoek zich rond vier evoluties die vaak positief zijn, maar soms ook een uitdaging inhouden. Ik vermeld er hier kort twee: ten eerste hebben globalisatie en fondsen van buitenaf ervoor gezorgd dat er sinds 2004 een aantal nonnenkloosters zijn bijgekomen in de regio, en ook het aantal nonnen is er sterk gestegen in vergelijking met vroeger. Veel jonge nonnen komen echter niet meer uit de meer gemoderniseerde Leh-regio – waar het overgrote deel van de meisjes of vrouwen niet meer geïnteresseerd is in een bestaan als non – maar uit de afgelegen en meer traditionele regio's (Zangskar, Nubra, of Changthang). Veel informanten voorspelden dat deze regio's in de nabije toekomst gaan moderniseren, waardoor er daar ook minder meisjes voor een nonnenbestaan gaan kiezen. Dit zou er dus op kunnen wijzen dat er vanaf nu een daling van nonnen gaat inzetten die het verdere voortbestaan van de kloosters op langere termijn in het gedrang gaat brengen. Sommige nonnen zagen de toekomst van Ladakhi

nonnen daarom niet zo positief in, en enkelen vreesden zelfs dat het kloosterbestaan uiteindelijk zou verdwijnen, hoewel zeker niet iedereen deze mening toegedaan was. Ten tweede zijn de studiemogelijkheden van de nonnen exponentieel toegenomen. Zowat alle kloosters bieden hun jongere nonnen degelijk basis- en secundair onderwijs en een aantal nonnen heeft nu de mogelijkheid om daarna hogere studies – zoals de geshema opleiding – te volgen aan Tibetaanse nonnenkloosters buiten Ladakh. Een aantal nonnen gaf echter aan dat niet genoeg nonnen terug naar Ladakh komen in de zomer om daar les te geven aan de jongere nonnen, en ze vrezen dat velen niet definitief gaan terugkeren wanneer ze afgestudeerd zijn.

De toegenomen mogelijkheid van nonnen om verder te studeren, zou dus wel eens tot een brain drain van de beste Ladakhi nonnen kunnen leiden.

Hoewel ik al vaak in India was geweest en ik vrij vertrouwd was met de Indiase cultuur, was Ladakh een grote onbekende voor me voor ik mijn project opstartte. Ik moet daarom Aniek en de DFLN heel hartelijk bedanken voor de hulp die ze me hebben geboden. Ze hebben me namelijk wegwijs gemaakt in de regio en de typische Ladakhi cultuur, en me geïntroduceerd bij de nonnen. Zonder de DFLN, en natuurlijk ook al de Ladakhi nonnen rond Leh was het me nooit gelukt om dit project tot een goed einde te brengen. Jullie zijn super!



Het werk van de DFLN en het fijne contact met de nonnen heeft me geïnspireerd om ook mijn steentje bij te dragen. Sinds een jaar ben ik via de DFLN de trotse sponsor van een nonnetje in het Gephel Shadrubling klooster, Sonam Dolma. Net zoals ik door de DFLN en de nonnen geholpen ben om mijn opleiding te voltooien en mijn dromen waar te maken, hoop ik dat Sonam met mijn bijdrage hetzelfde kan doen met haar dromen.

Sara Geyskens

Te gast

Het gastenboek van het door de DFLN gebouwde guesthouse bij het nonnenklooster in Nyerma toont dat bezoekers het erg naar hun zin hebben. Hanna Koorn liet op een andere manier blijken wat haar verblijf met haar deed en stuurde ons het volgende bericht.

10 oktober 2017

Inmiddels ben ik drie weken in Nyerma.

Wat een prachtige inspirerende plek om te zijn. Een mooi begin van een nieuwe levensfase waar betaald werk niet meer de hoofdzaak is van mijn dagelijks leven.

Tot nu toe kan ik prima verblijven in de kamers voor de gasten. De zon zorgt overdag voor voldoende warmte zodat de avond en nacht echt niet te koud zijn. Af en toe is er een andere gast, maar dat is meestal voor een nacht. Verder heb ik al een aardig ritme gevonden met mezelf en het contact met de nonnen. Met Dechen eet ik meestal 's avonds in de kamer vlakbij de keuken. Geweldig persoon om te leren kennen en wat een ongelooflijke hoeveelheid werk is er verzet.



Jullie hebben als Nederlandse vrouwen een belangrijke plek hier. Veel herinneringen worden opgehaald en met mij gedeeld. Van de eerste groep gasten tot lekkage en natuurlijk het bezoek van de Dalai Lama in 2016.

Altijd is er een link naar jullie en hoe ondersteunend jullie zijn geweest en zijn. Ontroerend om mee te maken hoe jullie "hulp op maat" zo een prachtige plek heeft gekregen. Dagelijks worden hiervan de vruchten letterlijk en figuurlijk geplukt. Langzaam maakt men zich hier klaar voor de winter. Als het even kan dan help ik mee met de zaken die gedaan moeten worden, zoals schoonmaken van de



Hanna Koorn bij een van de Gephel nonnen, Kunzang

keuken van het guesthouse en de eetzaal. Vanmiddag moeten de uien uit de grond omdat de nachten te koud worden. Ik wissel dagen hier af met uitstapjes naar de bekende plaatsen (de kloosters Rizong, Phyang, Matho, Thiksey en Shey, het Pangongmeer, de Khardongpas, het paleis in Leh, enzovoorts). Volgende week ga ik naar de Nubravallei. Zoals het nu is blijf ik hier totdat ik 8 november doorvlieg naar Nepal en daar ook een aantal weken zal verblijven. Nogmaals dank voor alle investeringen die jullie hebben gedaan. Ik geniet er volop van! Mogelijk kan ik op een of andere wijze, als ik weer in Nederland ben, via jullie organisatie ondersteuning blijven geven aan dit prachtige nonnenklooster.

Hanna Koorn

Kamer boeken in Tara Homestay...

U kunt een kamer boeken door een e-mail te sturen naar: tarahomestaybooking@gmail.com
Geef hierbij svp aan: periode, aantal personen.
Of (in de zomer) te bellen met telefoonnummer (+ 91) 99 06 985 911 in Ladakh India. Dit is een mobiel nummer.

Via goedkoopbellen.nl kunt u voordelig met India bellen, ook mobiel.

Prijzen: Logies met ontbijt en diner: 1000 Rupees per persoon, per dag. Lunch is mogelijk voor plm. 100 Rupees extra.

*** Alleen vegetarische maaltijden**

*** 1 Euro = ± 75 Rupees (dit wisselt per dag!)**

Deze homestay is een deel van de inkomstenbron voor het levensonderhoud van de nonnen die in het nabijgelegen klooster wonen. U steunt dus deze groep oudere nonnen door in 'The Taras' te komen logeren.

Fietsen naar Ladakh

De reis naar mijn vrijwilligerswerk in Nyerma was deze keer wel erg avontuurlijk. Als doorgewinterde, inmiddels bejaarde, fietser wilde ik de uitdaging om over de hoogste cols van de wereld naar 'mijn werk' te fietsen wel aangaan, maar kan ik het nog?

De passen van Manali naar Leh variëren van ruim 4000 tot over 5300 meter hoogte, over een afstand van 490 kilometer. Alleen durfde ik dat niet aan, dus sloot ik me aan bij een georganiseerde fietsreis van zestien dagen, waarvan negen fietsdagen.

Het was een leuke internationale groep van Europees tot Zuid Afrikaans, Russisch en Australisch. Gelukkig waren er van de tien fietsers vier vrouwen. Die hebben het allemaal gehaald en dat kun je van de mannen niet zeggen!

De tocht was adembenemend, soms ook in letterlijke zin. We fietsten tussen immense bergen door met fantastische vergezichten in een sereen landschap. We kampeerden in de middle of nowhere. Na acht dagen kwamen we als een soort helden Leh binnen gefietst.



Als kers op de taart stond na een dag rust de Khardung La, de hoogst begaanbare pas van de wereld, nog op het programma. De Indiërs zeggen dat hij 5602 meter hoog is, maar moderne metingen wijzen uit dat hij 'maar' 5359 meter is. Maar de euforie is groot als je dan met je fiets op de top staat. Afgetraind en fit kwam ik nog dezelfde dag het vertrouwde terrein van de nonnen opgefietst. Daar wachtte me een volgende taak, het er zo aange-naam mogelijk maken voor de gasten van het guesthouse. Het was een hartelijke ontvangst en ik voelde me er onmiddellijk weer thuis. Op een dag was iedereen in rep en roer, dus er ging iets gebeuren, dat was duidelijk. De nonnen en dorpsbewoners boenden en poetsten er op los

en overal verschenen vlaggen, doeken en bloemen. Ze hadden hun prachtigste kleren aan en iedereen was opgewonden en vrolijk. En ja hoor, daar reed een luxe auto het terrein op, waar Lama Tokdan Tulku van Nakri Khangtsen uitstapte. De ceremonie was een bescheiden herhaling van de ontvangst van de Dalai Lama vorig jaar.



Na al die opwinding hervatte zich het normale leven weer. De oudjes zaten in hun kamer, liepen biddend over het terrein of werkten in de groentetuin. Er kwamen iedere dag wel een paar nonnetjes bij me langs voor een kopje thee of koekje, heel gezellig. De 'jonkies' deden al in alle vroegte de was of bakten brood voor het guesthouse voordat ze naar school gingen. Na school was het ook niet stilzitten, behalve als ze moesten studeren. Dan hoorde je ze vanuit de schaduwplekjes op het terrein hardop hun lesje opzeggen. En 's avonds kwamen ze om mijn fiets bedelen. Inmiddels kunnen ze allemaal fietsen, leuk toch.

Aan het einde van mijn vrijwilligersperiode van een maand heb ik, na veel onderhandelen met een fietsenmaker in Leh, mijn fiets verkocht tegen een goed prijsje. Een goed prijsje in de zin van goed voor het klooster. Van het geld kon ik een zonnepaneelwarmwaterinstallatie (ja, ja), een wasmachine en een fietsje voor de kleine uk van acht kopen. Hoef ik mijn fiets niet meer mee naar huis te slepen, zijn de nonnen geholpen en is de fietsenmaker blij!

Rikki van den Heuvel-Maas

Tibetaanse geneeskunde

Medische zorg en de LNA

De Tibetaanse geneeskunde is een van de oudste medische tradities in de wereld en is springlevend in de Himalaya en ver daarbuiten. Het staat bekend om de integratie van wetenschap, natuur en boeddhistische filosofie.

Amchi Tsering Palmo, de oprichtster van de Ladakh Nuns Association (LNA), volgde een opleiding tot Tibetaans arts (amchi) in Dharamsala. Behalve dat amchi Palmo zich met de LNA inzet voor het welzijn en de ontwikkeling van de nonnen in Ladakh realiseerde zij zich het grote belang van de Tibetaanse geneeskunde voor de Ladakhi maatschappij. In het verlengde daarvan leidde zij een groot aantal nonnen op tot amchi. Daarnaast worden er bij de LNA traditionele kruidenmedicijnen gemaakt van medicinale planten die in de eigen kruidentuin worden verbouwd of in de bergen worden geplukt. De LNA is in Ladakh een pionier op het gebied van het produceren van kruidenmedicijnen. De amchi's en andere nonnen gaan elk jaar naar de berggebieden om kruiden te verzamelen. Ze bouwen tijdens die kruidentochten ook goede relaties op met de lokale bevolking, zodat de bewoners de kruiden beschermen.



Palmo richtte klinieken op, waaronder bij het LNA-klooster, waar de plaatselijke bevolking een consult kan krijgen en waar medicijnen worden verstrekt. De amchi's hebben in de loop der jaren ook hun vaardigheden en kennis uitgebreid met watertherapie, acupunctuur en massage. Daarnaast past Palmo traumaverwerkingsbehandelingen toe, zoals na de natuurramp in 2010. De feedback van de patiënten is heel positief en vaak zijn de verstrekte medicijnen effectiever dan de westerse medicijnen. Palmo en haar medische team bezoeken ook afgelegen gebieden tijdens medische kampen. En er komen patiënten van heinde en verre naar de LNA, zoals uit het gebied Dha Hanu.



Colofon

Nieuwsbrief/Jaarverslag DFLN 2017

Bestuur:

Myra de Rooy, voorzitter
Saskia Terschuur, penningmeester
Marlies Bosch, secretaris
Aniek Jaartsveld, vrijwilligerscoördinator
Ingrid Foeken, sponsorcoördinator

Vaste vrijwilligers:

Joan Moonen
Ellen Poelen
Els Smulders

Foto's:

Marlies Bosch, Rikki van den Heuvel-Maas en anderen

Redactie:

Myra de Rooy
Marlies Bosch (vormgeving)

Correspondentieadres:

Dutch Foundation for Ladakhi Nuns
Brilweg 44B
9805 TE Briltil
0594-507407
www.ladakhnuns.com
dfln.ladakhnuns@gmail.com

Triodosbank: IBAN/SEPA Nummer: NL60T-
RIO0390100560
BIC : TRIONL2U

Dutch Foundation for Ladakhi Nuns (DFLN)

LADAKH FESTIVAL 11 februari 2018

Verbinding op grote hoogte



Programma (onder voorbehoud)

- Welkom
- Film 'Verbinding op grote hoogte', terugblik 15 jaar DFLN
- Padma Dechen over haar werk als abdes van Nyerma-klooster
- Winter in Ladakh, fotopresentatie schrijfster Myra de Rooy
- Kristallen klankschalen concert, Giny ten Brummelhuis
- Ondersteuning opleiding van nonnen, Ingrid Foeken
- Workshop yoga, Saskia Terschuur
- Of Workshop mantra zingen, Frans Zwagemakers
- Interactive presentatie over levensenergie, schrijfster en kunstenaar Wilka Zelders
- Doorlopend filmprogramma met aan Ladakh en de nonnen gerelateerde films
- Verloting kunstvoorwerpen uit de Himalaya

Verkoop van hapjes, Tibetaanse sieraden, Boeddhabeelden, boeken, films en meer

De opbrengst is voor educatieve projecten voor boeddhistische nonnenkloosters in Ladakh, in de Indiase Himalaya

Zondag 11 februari 2018

11.00 – 17.00 uur, inloop 10.30 uur

Entree: €15,00 exclusief hapjes en drankjes

Odensehuis

Tengnagelshoek 6,

7201 NE Zutphen

(6 minuten lopen van het station Zutphen)

informatie: www.ladakhnuns.com

telefoon: 0594-507407

Triodosbank NL60TRIO0390100560

reserveren: dfln.ladakhnuns@gmail.com