

NIEUWSBRIEF 2019

DUTCH FOUNDATION FOR LADAKHI NUNS

'Vrouwen in Boeddha's Bergen'



IN DIT NUMMER o.a.:

*** Hoog bezoek in Nyerma**

*** Succesvol Ladakh Festival**

*** Winter in Ladakh**

*** Bericht van Ladakh Nuns Association**

Van het bestuur



‘Vrouwen in Boeddha’s Bergen - van pril tot rijp’ was dit jaar het thema van ons Ladakh Festival en dat dekt de lading. De Dutch Foundation for Ladakhi Nuns (DFLN) steunt in drie nonnenkloosters in Ladakh al jarenlang de educatie van nonnen én tegenwoordig ook jonge meisjes die nog geen non zijn. Ging het in de beginjaren vooral om een slinkende groep ouderen, tegenwoordig is er een bloeiende nonnengemeenschap van alle leeftijden. Deze leergierige vrouwen en meiden hebben grote ambities en dromen. Vooral de jongeren willen zich na een opleiding of studie gaan inzetten voor de Ladakhi maatschappij, anderen willen zich verder in het boeddhisme verdiepen en door boeddhistische rituelen uit te voeren de gemeenschap dienen. De nonnen treden uit de schaduw van de monniken.

Ieder jaar reist minstens een van de bestuursleden, op eigen kosten, naar Ladakh om te kijken hoe het met onze nonnen gaat en om in samenspraak met hen te bepalen waar zij steun kunnen gebruiken. Enkele van onze donateurs zijn zelf in Ladakh geweest en zij hebben gezien hoe de nonnen zich ontwikkelen. Het bestuur is iedere keer weer blij verrast welke stappen de nonnen zetten en we zien hoe ze steeds zelfstandiger worden - toch zijn ze er nog niet en zij hopen dan ook dat we hen nog blijven steunen.

Het is bijzonder dat we er samen met onze donateurs aan kunnen bijdragen dat de nonnen zich ontwikkelen, dat zij een goede start in hun leven krijgen of van hun oude dag kunnen genieten in een beschermde omgeving. Zonder u hadden we dat niet kunnen realiseren! Daarom wil het hele bestuur, ook namens de nonnen en onze beschermvrouwe Erica Terpstra, iedereen heel hartelijk bedanken die ons werk steunt, of heeft gesteund, door sponsoring van individuele nonnen, door vrijwilligerswerk of een algemene donatie.

Via onze nieuwsbrief 2019 geven we een inkijk in wat er in het afgelopen jaar met uw steun in Ladakh gebeurd is.

Colofon

Bestuur:

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

Vaste vrijwilligers:

Joan Moonen, Ellen Poelen, Els Smulders

Redactie:

Myra de Rooy, Marlies Bosch

Correspondentieadres:

Dutch Foundation for Ladakhi Nuns
Bangkokdreef 207, 3564 SM Utrecht
www.ladakhnuns.com
dfln.ladakhnuns@gmail.com

Triodosbank: NL60TRIO0390100560

Succesvol Ladakh Festival



Het jaarlijkse Ladakh Festival vond op 20 oktober 2019 plaats in het boeddhistisch centrum Jewel Heart in Nijmegen. De DFLN organiseert deze bijeenkomst om onze donateurs te tonen hoe het met onze nonnen gaat, geïnteresseerden die ons nog niet kennen een inkijk te geven in het nonnenleven, en om nieuwe sponsors te werven en geld in te zamelen.

Maanden van tevoren buigen de bestuursleden de hoofden bij elkaar om te bedenken wat we de bezoekers voor willen schotelen en waar we dat in het land willen doen. Wanneer iemand een goede plek weet voor volgend jaar, laat het ons dan weten.

Het thema was deze keer 'Vrouwen in Boeddha's Bergen - van pril tot rijp', want in onze nonnenkloosters is er plaats voor meisjes en nonnen van alle leeftijden en met verschillende aspiraties en toekomstdromen. Als plaats voor het festival grepen we terug op een plek waar we eerder welkom waren. Jewel Heart droeg door de sfeervolle ruimte bij aan een geslaagd festival en succesvol was het!



Bij de ingang werd iedere gast met een khata ontvangen. De traditionele ceremoniële sjaal dient in Tibet en de Himalaya als welkom, afscheid of offer. Daarna startte het programma met een videobericht met de warme woorden van onze beschermvrouwe Erica Terpstra.

DFLN-oprichtster en bestuurslid Marlies Bosch en Ladakh-gangster van het eerste uur Nel Willekes spraken over de ontwikkelingen in de nonnenkloosters en de toekomstvisie. Ze hebben door hun jarenlange ervaring in Ladakh als geen ander zicht op de lange weg die de nonnen zijn gegaan - van in de schaduw staan van monniken tot stappen zetten en steeds zichtbaarder worden in de maatschappij.

Thangka schilder Carmen Mensink hield een inspirerend en persoonlijk verhaal over de 'Kracht van de Boeddha's en de magische energieën in de Tibetaanse kunst'. Lees elders in de nieuwsbrief over Carmen en haar levenswerk.

De door Marlies Bosch gemaakte film over de Ladakhnonnen gaf een levendige en humorvolle inkijk in het dagelijks leven in de nonnenkloosters en de rol van de DFLN.





Tijdens de lunch en de pauzes stond er telkens een lange rij voor de salades, soep, broodjes, taart en andere lekkernijen, die onder andere door de vaste vrijwilligers Ché-Fa Chen en Lida Kaandorp waren gemaakt. Dat de meesten het niet bij één portie lieten zegt genoeg. Na voedsel voor de geest en voor de maag was het tijd om in beweging te komen. Onze penningmeester Saskia Terschuur verzorgde een Hatha Yoga workshop. Bij de Klankreis van Frans Zwagemakers werden de aanwezigen ondergedompeld in de klanken en trillingen van verschillende instrumenten en attributen, variërend van klankschalen tot sjamanentrommel. Yoga of concert? Beide waren geschikt om tot jezelf te komen of op te laden voor de rest van het programma.

Sponsorcoördinator Ingrid Foeken vertelde hoe sponsors kunnen bijdragen aan de educatie en een betere toekomst van de nonnen. En er diende zich in de pauze nieuwe sponsors aan!



Vrijwilligerscoördinator Aniek Jaartsveld nam ons in haar verhaal mee naar Nyerma. In deze nieuwsbrief veel verhalen over dat nonnenklooster. In de powerpoint presentatie 'Vrouwen in Boeddha's Bergen' stapte voorzitter Myra de Rooy ook buiten de leefwereld van de nonnen en vertelde over het vrouwenleven in de hooggebergte woestijn Ladakh. Dat is vaak pittig en zwaar. Zij zijn de hoeders van de cultuur en de stille kracht in huis. Tussendoor kon er bij de verkoopstand bijzondere Tibetaanse en Ladakhi artikelen worden gekocht bij de vrijwilligers Joan Moonen en Seb de Groot. Het festival werd afgesloten met een verloting met mooie prijzen. Het was een prachtige dag met zowel een goede opkomst als een mooie opbrengst voor de Ladakhi nonnen; zeker niet in de laatste plaats dankzij de enthousiaste inzet van onze vrijwilligers en Jewel Heart.

Birgit Wezelenburg



Onze nonnen, boeddhisme en de toekomst

Zomer 2019 bezocht ik met dertien wijze vrouwen Ladakh. Tijdens de meer dan dertig jaar dat ik er kom, nam ik zo'n twintig groepen mee. Vanaf 1995 ben ik betrokken bij het emancipatieproces van de boeddhistische nonnen. Mijn reisgroepen vormden mede een draagvlak voor dit proces. De focus was vaak de verzelfstandiging van de nonnen en dat gaat gepaard met kijken naar de toekomst. Ik wilde hen leren hoe ze groepen kunnen ontvangen en wat zij die groepen te bieden hebben. En daar wordt natuurlijk voor betaald. Zo organiseerde ik een training "begin-selen van de Tibetaanse geneeskunde" voor psychiaters en psychologen, waarbij de nonnen met hun kennis en vaardigheden geld konden genereren. Ik wilde hen ook een reisbureautje laten opzetten, maar dat ging er niet in. Geld verdienen zit niet in hun (boeddhistische) bloed en zeker niet als non.

Ik was al drie jaar niet meer in Ladakh geweest en was thuis vooral bezig met "toekomstbewustzijn". Wat is dat? Hoe maak je het toekomstbewustzijn wakker, dat in ieder mens aanwezig is? We ontwikkelden daar workshops over. En ineens kwam de Maitreya langs, de Boeddha die dat bewustzijn representeert. Waarom niet naar Ladakh gaan op een Maitreya-tour? Ik schreef Amchi Palmo van de Ladakh Nuns Association en ze was meteen enthousiast. Wij konden bij de LNA slapen en de nonnen zouden meedoen. Dus in de zomer, goed voorbereid, samen onderweg. De Ladakhi, ook de monniken, bleken te denken, dat het nog lang geen Maitreya-tijd is. Dat ligt nog ver in het verschiet. De Maitreya komt pas wanneer het bestaande boeddhisme verdwenen is. En ja, natuurlijk is het een man, die dan de redding brengt, maar het heeft echt niets met het nu te maken. We namen jonge nonnen mee en stelden via hen onze vragen, zoals: "Wat betekent de Maitreya voor u? Is het een mens, een man of een vrouw? Hoe weet u dat?" De jonge nonnen vonden het geweldig dat ze op deze manier hun vragen konden stellen.

Op onze workshops merkten we steeds hoe weinig zelfvertrouwen de nonnen hebben en dat heeft invloed op hun toekomstdenken en hun vormgevingskracht. En dat terwijl ze in de praktijk - de organisatie en ontwikkeling van de kloosters - zoveel in hun mars hebben.

De laatste dagen kwam Karma Lekshe Tsomo langs, een boegbeeld van de emancipatie van de nonnen in de Himalaya. Zij gaf leiding aan een onderdeel van de laatste workshop, waar we onder andere deelden hoe ver we zijn met onze wereldlijke en spirituele doelen.

Bij de spirituele doelen is dat verlichting, en natuurlijk is dan niemand dat. Een doel dat onbereikbaar lijkt en waar je nooit aan voldoet. Een doel dat het wereldlijke doel ver overstijgt. Hoe kun je daaraan zelfvertrouwen en vormingskracht ontnemen?

Ook valt dan op dat bij het verzamelen van eigenschappen van leiders alle kenmerken ontbreken van wat wij belangrijk vinden, zoals bijvoorbeeld ideeënkracht, inventiviteit en toekomstdenken. Op onze vraag waarom er zo weinig zelfvertrouwen is, terwijl ze in onze ogen zoveel gepresteerd hebben, kwam als antwoord: "Weet je, dat zit gewoon niet in onze genen. Het is zo moeilijk in het openbaar ons zelfvertrouwen te tonen. Ten eerste hebben we als Ladakhi een minderwaardigheidsgevoel ten aanzien van India. Ten tweede zijn we zijn vrouw en ten derde zijn wij non. Een driedubbele achterstand." Ik zou eraan toe willen voegen: de boeddhistische leer werkt ook bepaald niet mee. Goed om te weten, wanneer we volgend jaar met hen een zomerschool gaan houden.

Nel Willekens



De Kracht van de Boeddha's

Iedereen die in Ladakh een klooster bezoekt, staat ongetwijfeld vol bewondering stil voor een thangka. Deze kleurrijke en fijn geschilderde afbeeldingen zijn meer dan alleen mooi. Net als boeddhabeelden dienen de schilderijen ter ondersteuning van boeddhistische beoefenaars. De afgebeelde Boeddha's en mandala's op een thangka dienen ter inspiratie voor het perfectioneren van de geest en het bereiken van de hoogste staat van bewustzijn.

Tijdens het Ladakh Festival gaf Carmen Mensink de lezing 'De Kracht van de Boeddha's' over haar werk als thangka-schilder met de magische, levende energieën die zich openbaren in de Tibetaans boeddhistische kunst. In deze persoonlijke lezing vertelde ze over haar ervaringen en die van haar cursisten, gedurende de twintig jaar die ze hier mee bezig is.

Carmen wist nog levendig te herinneren waar ze haar eerste thangka zag. Dat was in 1998 in Ladakh, toen ze de belangrijke kloosters bezocht, de tempels hingen vol met thangka's en zij vond ze mooi en vroeg zich af wat de betekenis van die verschillende afbeeldingen was.

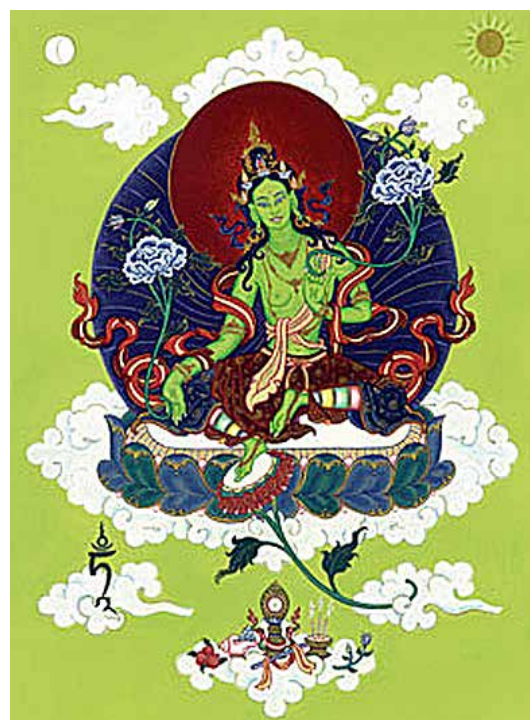
Carmen heeft een achtergrond als vormgeefster, maar toen ze haar eerste thangka-schildercursus volgde, voelde het alsof ze thuiskwam. Het vormde het startsein van een langdurige reis in de schilderwereld. Ze werd leerling van de bekende Engelse thangka-schilder Andy Weber, die na dertien jaar zei dat de tijd rijp was dat Carmen zelf les zou geven.

Tijdens de lezing legde Carmen de ingewikkelde symboliek van de Tibetaanse Boeddha's op toegankelijke wijze uit. Toch was al snel duidelijk dat je niet zomaar even tussendoor een thangka kan schilderen. Dat is een langdurig proces.



De schilder werkt van buiten naar binnen, eerst het omringende landschap, daarna de Boeddha met als allerlaatste de ogen. Dat is niet voor niets, want het heeft te maken met de opbouw van concentratie. Wanneer je lang aan een thangka werkt - weken of zelf maanden - en de bijbehorende meditatie doet, dan maak je contact met de energie van de betreffende Boeddha. Je concentratie wordt steeds verfijnder en dat wil je bewaren tot het belangrijkste: Boeddha's gezicht en - met de 'ogen-openen-ceremonie' - het schilderen van zijn ogen. Wanneer de thangka af is, kan de schildering een eigen leven gaan leiden en mensen inspireren op hun spirituele pad.

Carmen deelde met passie en humor hoe de thangka-traditie al eeuwen wordt doorgegeven, van meester op leerling. Zij vertelde hoe ze de wereld rondtrekt om mensen thangka's te leren schilderen en behalve de kunst van het thangka-schilderen haar cursisten ook de achterliggende betekenis meegeeft. Na een boeiend verhaal met inspirerende beelden kijkt iedereen die erbij was waarschijnlijk voortaan met andere ogen naar thangka's. www.tibetan-buddhist-art.com/nederland.



Bericht van de Ladakh Nuns Association



Samen met onze sponsors steunen wij al jaren de door amchi Tsering Palmo opgerichte LNA. Wij ontvingen een brief van de LNA en het is mooi om zo een overzicht te krijgen van wat er bereikt is. Behalve via de sponsoring van nonnen hebben wij ook bijgedragen door het verzorgen van workshops en door educatieve – en gezondheidsprojecten te steunen. Zo bekostigden wij in 2019 een magnetron, die bij de productie van traditionele Tibetaanse medicijnen gebruikt wordt.

De DFLN heeft door de jaren heen gezien wat voor fantastisch werk er door de LNA verricht wordt. Daarbij heeft de LNA een voorbeeldfunctie voor andere nonnenklooster in de regio en het is mooi om te zien dat er steeds meer samenwerking is met de twee andere nonnenkloosters die wij steunen.



De vriendelijke steun en sponsoring van de Dutch Foundation for Ladakhi Nuns heeft er veel aan bijgedragen om de jongere generatie nonnen te informeren over moderne educatie en gezondheidseducatie.

Totaal twaalf nonnen zijn geselecteerd als lerares. Enkele van hen geven les in de basisklassen van de school van het nonnenklooster. Het grootste deel geeft les in de zeer afgelegen gebieden van Ladakh. Drie nonnen verzorgen lessen op een privéschool in Leh.

Drie nonnen hebben de vijfjarige studie en training aan het Central Institute of Buddhist Studies voltooid en ze volgen een eenjarige stage in de Tibetan Medical Clinic in Leh. In 2020 kwalificeren zij zich als amchi (arts in de Tibetaanse geneeskunde).

Zeven nonnen kwalificeerden zich al eerder als amchi. Zij zijn teruggekeerd naar hun kloosters. In de afgelopen zes jaar leidden ze klinieken, waar de dorpelingen terecht kunnen.

Drie andere amchi-nonnen helpen nog steeds om de kliniek in ons klooster in Leh te runnen en de gemeenschapskliniek in de stad. Onze inspanningen om de samenleving te helpen, hebben enorm bijgedragen aan de zichtbaarheid van onze nonnen. Door specifieke nonnendiensten te leveren, waren we succesvol in het creëren van erkenning voor de belangrijke toekomst van de nonnengemeenschap in Ladakh en om een verschil te maken in mensenlevens. We hebben mobiele klinieken in afgelegen gebieden van Ladakh en helpen om gratis medische zorg en traditionele medicijnen te bieden. Onze nonnen geven ook les aan de dorpelingen om bewustzijn te creëren over geestelijke gezondheidshygiëne op een dieper niveau.

Negen nonnen voltooiden hun middelbare schoolstudies aan de Lamdon Model Secondary School in Leh. Voor verdere studie vertrokken drie nonnen naar het Central Institute of Higher Tibetan Studies in Varanasi. Drie andere nonnen zijn naar het Sakya Nun's College in Dehradun gegaan. Zij zullen daar een graad behalen als Khenmos, vergelijkbaar met Doctor of Philosophy, na negen jaar studie in de Sakya pa traditie.

Zes nonnen studeren bij het Jamyang Choling-nonnenklooster in Dharamsala en enkelen van hen hopen allemaal in de toekomst, na negen jaar, de graad van Geshema (een academische graad in het Tibetaans boeddhisme) te behalen. Vier nonnen studeren bij het Kopan-nonnenklooster in Kathmandu en zij hopen in de toekomst ook de Geshema-graad te ontvangen. Twee nonnen studeren in Zuid-India in de Nyingma pa traditie bij het Tsogyal Namdroling-nonnenklooster. Ze volgen een opleiding als Lupon ma (vergelijkbaar met een master) na 12 jaar studie.

Negen nonnen verzorgen de administratie van de Ladakh Nuns Association.

Wij zijn de Dutch Foundation for Ladakhi Nuns zeer dankbaar voor de hulp en het sponsoren van alle onderwijs- en gezondheidsprojecten van onze organisatie. Wij, al de nonnen, bidden voor iedereen die betrokken is bij de DFLN en voor degenen die in Ladakh nonnen sponsoren en ondersteunen.

We bidden om uw nobele wensen te vervullen en wensen alle donateurs een goede gezondheid en veel succes.

Hoog bezoek in Nyerma



Abdes Padma Dechen ontmoette afgelopen juli Kundeling Rinpoche in het grote nabijgelegen Thiksey-klooster. Het is gebruikelijk in Ladakh om iedereen die je tegenkomt uit te nodigen om thee te komen drinken. Zo volgde ook een welgemeende uitnodiging van Dechen aan Kundeling Rinpoche om het nonnenklooster in Nyerma te bezoeken. Ze had geen enkele verwachting dat hij daar tijd voor zou vrijmaken.

De 33-jarige Kundeling Rinpoche is geboren in Tibet en woont in het zuiden van India. Ondanks zijn jonge leeftijd geniet hij veel aanzien. Tot Dechens grote verbazing kwam er enkele dagen later op een avond een telefoontje dat hij de volgende middag zou komen. Dechen was in alle staten. In allerijl werden de mensen uit het dorp te hulp geroepen want alles moest op en top in orde zijn. Gelukkig voor ons vrijwilligers lagen we al te slapen en werden we pas de volgende ochtend opgetrommeld om te helpen.

Het bezoek van Kundeling Rinpoche was bijna zo belangrijk als dat van de Dalai Lama. Gelukkig was de benodigde kennis over de ontvangst van zo'n hooggeplaatste gast nog paraat van zijn bezoek in 2016. Kundeling Rinpoche is een charismatische man die bij iedereen even stilstaat. Met name zijn oprechte aandacht voor de oude nonnen was ontroerend. In de gebedsruimte sprak hij de nonnen toe. Hij vertelde onder andere dat ook als je ouder wordt het belangrijk is om betrokken te blijven bij je omgeving en dat je waar mogelijk de handen uit de mouwen steekt. De nonnen en de mensen uit de buurt waren zeer onder de indruk van het bezoek van deze bijzondere Rinpoche.



Deze zomer bracht de westerse Tibetaans boeddhistische non Karma Lekshe Tsomo een bezoek aan Ladakh. Onverwacht ging ze op bezoek bij de LNA in Leh, waar op dat moment een workshop werd gegeven door Nel Willekens. Dechen was bij de workshop aanwezig. Als gastvrije Ladakhi nodigde zij Karma Lekshe Tsomo uit om Nyerma te bezoeken en ze nam de uitnodiging aan om in Nyerma het klooster en guesthouse te bezoeken.

Karma Lekshe Tsomo is voor veel boeddhistische vrouwen een voorbeeld. Ze is geboren in de VS en kreeg haar eerste wijding in Frankrijk. Haar volledige wijding ontving zij als eerste westerse vrouw in Korea. Ze is een fervent voorvechter voor dezelfde mogelijkheden en kansen voor nonnen als voor de monniken. Zij heeft vooral gestreden voor goed onderwijs voor nonnen op zowel basis als gevorderd niveau.

Karma Lekshe Tsomo is een van de eerste Geshema's (een academisch opgeleide non in de boeddhistische filosofie). Dit maakt haar nog meer tot voorbeeld voor nonnen en voor vrouwen in het algemeen. Ook is zij mede-initiator van Sakyadhita International Association of Buddhist Women. Nel Willekens merkte op dat Karma Lekshe Tsomo door haar leven als professor aan de universiteit geen goed beeld had van het dagelijks leven van de nonnen in Ladakh. Bezigheden als koken, wassen en schoonmaken kosten veel tijd en zijn fysiek zwaar, zeker in de koude winters. Angmo, een LNA non, reageerde daarop met de opmerking: 'Er zijn drie moeilijkheden voor ons. We zijn non, we zijn vrouw, we zijn Ladakhi.'

Aniek Jaartsveld

Nyerma

Nieuwe nonnen in Nyerma

In het voorjaar meldden zich twee nonnen aan die graag in het klooster in Nyerma wilden wonen. Beiden zijn midden zestig en vitaal. Ze komen uit het nabijgelegen dorp Stakmo waar meer Nyerma-nonnen vandaan komen, zoals Nawang, Tsewang en de beide Tashi's.

Een van hen, Palzom, nam in juli haar intrek in het klooster. Zij is een vriendelijke, hulpvaardige vrouw die zich snel thuis voelde in het klooster. Palzom hielp Dechen met het koken omdat er deze zomer geen kok beschikbaar was om de maaltijden voor de nonnen te bereiden. Ook hielp ze veel mee in de groentetuin.

Chuskit, de andere non, heeft nog niet echt in Nyerma gewoond. Afgelopen zomer bleef ze bij haar familie vanwege een overlijden. Aansluitend ging zij in het najaar voor lange tijd op familiebezoek in Dehradun. De tijd die Chuskit in Nyerma doorbracht is nog te kort om te kunnen zeggen of ze zich thuis gaat voelen.

Voor het klooster is dit een welkome uitbreiding na het overlijden van enkele oude nonnen.

Kamer boeken in Tara Homestay

U kunt een kamer boeken door een e-mail te sturen naar tarahomestaybooking@gmail.com of van mei t/m september 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. Geef de periode en het aantal personen aan.

Prijzen: Logies met ontbijt en diner 1200 rupees per persoon, per dag. Lunch is mogelijk voor plm. 100 rupees extra, 1 euro is ongeveer 75 rupees (dit wisselt per dag!). Alleen vegetarische maaltijden.

Tara homestay in Nyerma

Ondanks een tegenvallend seizoen in de toeristensector in Ladakh waren de resultaten voor homestay The Tara's redelijk goed.

Ook afgelopen zomer vonden gasten hun weg naar Nyerma. Sommige kwamen na een eerder bezoek in de afgelopen jaren, anderen kwamen op aanraden van vrienden of familie. Gasten komen alleen, met hun gezin, of in groepsverband. De accommodatie leent zich prima voor groepen. Deze zomer was er een vrouwengroep die een Maitreya-tour deed, een yogagroep, een groep fietsers uit India en een groep die religie als thema had. Het verblijf van gasten varieert van een nacht tot een paar weken.

Dit jaar zijn de gasten ontvangen door Afra Duin, zie elders in deze nieuwsbrief haar verslag, die in juni en juli de homestay runde. In augustus keerde Rikki van den Heuvel-Maas voor de derde keer terug als vrijwilliger.

Sinds 2008 ontvangen vrijwilligers de gasten die in de homestay komen logeren. Voor de nonnen is het erg fijn om vertrouwde gezichten te zien terugkeren. Dankzij de inzet van de vrijwilligers komen alle inkomsten van de homestay ten goede aan de nonnen van het klooster. Het nonnenklooster ligt op hetzelfde terrein. Gasten kunnen de gebeden van de nonnen in de gebedsruimte van het klooster bijwonen. Veel gasten waarderen dat enorm. Soms helpen gasten de nonnen een handje bij het onkruid wieden in de groentetuin.

Tara homestay is een prettige ontmoetingsplek geworden voor mensen uit de hele wereld. Veel gasten voelen zich verbonden met de nonnen en de mooie plek van de homestay. Ieder jaar ontstaan er mooie vriendschappen.

Aniek Jaartsveld



Vrijwilligerswerk Nyerma



Afra Duin en Rikki van den Heuvel-Maas

We will see!

Samen met nonnen in Ladakh een guesthouse runnen. Mijn gedroomde scenario en de perfecte tussenstop op mijn reis van nog onbekende duur door o.a. India, Tibet en Nepal. Ik ben bezig met een soort persoonlijk onderzoek, of de passie voor boeddhisme echt 'iets' is waar ik verder mee wil, hoe vaag dat ook klinkt. Dus hop, baan en huur opgezegd, meubels in een opslag en op pad.

In het begin vond ik het best spannend om een guesthouse te runnen met de nonnen. Ik wilde het graag goed doen voor iedereen en vooral niet in de weg lopen. Het 'met de nonnen' vond ik ook wel een dingetje. Hoe zou dat zijn? Hoe ga je met elkaar om? Gelden er bepaalde gedragsregels? Gelukkig bleek al snel dat die zorgen voor niets waren. Ik heb zelden zulke gastvrijheid meegemaakt als bij de nonnen en werd betrokken bij veel dingen in hun leven. Dat vroeg van mijn kant behoorlijk wat aanpassingsvermogen. Echt, als ik al dacht dat ik flexibel was, of geworden was door het reizen, had ik die kwaliteit in mijzelf toch wat overschat. Met mijn Hollandse instelling had ik dikwijls andere ideeën over wat bijvoorbeeld een handige schoonmaakvolgorde was, het maken van een planning en de voor mij o-zo belangrijke waaromvraag bleef meestal onbeantwoord. De gevlugelde uitspraak van Dechen 'we will see', werkte me in

het begin behoorlijk op de zenuwen, maar na een tijdje leerde ik welke vragen ik toch niet hoefde te stellen en begon ik het zelf ook maar te zeggen. Net als de andere klassieker 'what to do?', als je wil aangeven dat iets zich buiten jouw invloedssfeer bevindt. Toegegeven, dat zijn ook gewoon zeer bruikbare uitspraken. Een van de (vele) mooie lessen uit Ladakh: de dingen zijn er gewoon zoals ze zijn. Waar ik veel moeite doe om 'het waarom' te achterhalen, lijken de nonnen daar minder mee bezig. Vaak gebeuren dingen onverwacht: er komen meer gasten dan gepland, ze komen op het laatste moment toch niet, en meestal, als je nét iets voor jezelf aan het doen bent, roept Dechen: 'Afraaaaa, is it possible...!' Daar kun je op dat moment wel even van balen of er om lachen en het gewoon nemen zoals het komt.

Eigenlijk vergat ik al snel dat ik bij de nonnen was, omdat het zo normaal is. Zoals ze zelf regelmatig zeggen: 'we are just like human beings'. Er werd gelachen, er werden grapjes gemaakt en ja, ook af en toe gekibbeld. Natuurlijk waren er momenten dat ik er weer aan herinnerd werd dat ik met nonnen op pad was, zoals bij het bezoek van Kundeling Rinpoche. Gelukkig (of niet, het is maar hoe je het bekijkt) hoorden we de avond van tevoren pas dat we hoog bezoek zouden krijgen. Dechen was in rep en roer en had de hele buurt in opperste staat van paraatheid gebracht om te helpen met de voorbereidingen. Er werden door verschillende mensen, waaronder door mijzelf, een aantal blunders gemaakt ... waarschijnlijk dat de nabijheid van zo'n belangrijk persoon voor wat zenuwen zorgt ... maar daar kon Dechen (vooral achteraf) wel weer om lachen, met die heerlijke schaterlach! Dagen, zo niet wekenlang hebben we het nog over dit bezoek gehad, en hebben we om iedereen gelachen die zulke 'funny, funny things' deed. Maar wat was het bijzonder, met name voor de nonnen, om zo'n belangrijk persoon te verwelkomen!

Naast de weidsheid, dorre natuur, hoge bergen en om de zoveel kilometer een prachtig klooster heb ik nog het meest genoten van het ongedwongen leven in het beschutte wereldje, met zoveel lieve mensen. Het was zo stil (behalve als er een conversatie gevoerd moet worden met een weiland er tussen) en het ruikt heerlijk fris in de vroege ochtend. 's Nachts zijn er ontelbare sterren aan de hemel. Dechen en ik hebben regelmatig als het donker was een matras op de grond gelegd om de sterrenhemel te bewonderen en bijzondere verhalen te delen. Ik vraag me af, is dat niet waar het om gaat in het leven? Het genieten van de simpele dingen? Ik kom zeker terug. En we will see, hoe het verder gaat op de zoektocht!

Afra Duin

Winter in Ladakh



We proberen altijd een zo goed mogelijk beeld te geven van ons werk voor de nonnen in Ladakh, maar uit een reactie die we ontvingen, blijkt dat niet altijd duidelijk is hoe het leven in deze hooggebergte woestijn is. Een dame uit Duitsland, die een monnik uit de buurt van Nyerma kent, had roddels gehoord en zij beklagde zich dat de nonnen geen verwarming hebben en in de winter zelfs naar hun familie vluchten. Ook was ze bang dat de nonnen niet genoeg te eten zouden krijgen.

Ik ben meermaals in de winter in Ladakh geweest. Het is een andere wereld dan wij in Nederland kennen. De winterperiode is lang, koud en donker. Het is daar niet water- maar ijskoud. Ik bezocht onze nonnenkloosters, maar ook afgelegen dorpen in de bergen waar er, doordat hout kostbaar is, op gedroogde yakmest wordt gekookt. Die mest wordt meestal niet voor verwarming gebruikt of als er wel voldoende brandstof is, dan wordt daarmee slechts de woonkeuken van het huis verwarmd. Mensen lossen dat op door warme kleren te dragen en veel boterthee te drinken. De nonnen hebben, ook binnenshuis, gebreide mutsen op hun hoofd en met een kaalgeschoren hoofd is dat geen overbodige luxe.

In de kamers van onze nonnen in Nyerma staan kleine kacheltjes en zij hebben daarmee meer verwarming dan veel Ladakhi-huishoudens. Dat ze in de winterperiode vaak naar hun familie gaan, is heel gewoon en juichen we juist toe. Het is goed als er 'warme familiebanden' zijn en ze af en toe bij hun verwanten verblijven.

Nonnen leven niet geïsoleerd, maar willen steeds meer in de maatschappij staan, wat vooral uit de aspiraties van de tienernonnen en twintigers blijkt. Zij willen bijvoorbeeld als lerares, maatschappelijk werker of arts een bijdrage aan de Ladakhi gemeenschap leveren. De jonge nonnen en lekenmeisjes gaan trouwens ook meestal in de wintermaanden naar huis. In die periode zijn er lange vakanties en zijn de scholen gesloten.

De wens van veel boeddhisten is om spirituele verlichting te bereiken. Wij verlichten het leven van onze nonnen in Nyerma met behulp van zonnepanelen die de DFLN aan het klooster heeft geschonken. De elektriciteit wil in Ladakh nog wel eens uitvallen en toen enkele jaren terug bij een natuurramp de elektriciteit op veel plaatsen uitviel kwam het hele dorp bij onze nonnen hun mobiel-tjes opladen.

Tot slot wil ik te weinig eten voor de nonnen ook uit de wereld helpen. Iedereen die Nyerma bezoekt, heeft de mooie groentetuin en kas gezien. Die leveren genoeg groente en er worden in de zomer voorraden aangelegd en er wordt groente gedroogd voor de winter. De rest van het benodigde eten wordt natuurlijk gewoon in de winkel gekocht.

Roddels kunnen vaak een eigen leven gaan leiden, dat is jammer. Gelukkig heeft het leven van de oude nonnen met hulp van onze donateurs een andere wending genomen. Ze hoeven niet langer als wegwerker te werken, op het land of voor families. Als ze een keertje mopperen is dat doodgewoon, dat doen we immers allemaal.

Myra de Rooy



Sponsoring nonnen in Ladakh

In 2019 nam het aantal sponsoren en sponsorschappen toe. Inmiddels zijn er 59 sponsoren en door hun bijdragen voorzien wij in drie nonnenkloosters 75 nonnen en lekenmeisjes van levensonderhoud. Dit jaar stopten vijf van onze sponsoren omdat de meisjes die zij steunden naar een nonnenklooster buiten Ladakh vertrokken of omdat ze financieel het sponsorbedrag niet meer kunnen missen.

Onder onze 59 sponsoren bevindt zich Giselle Rondelap, die al een aantal jaar garant staat voor de kosten van levensonderhoud van zo'n zes jonge nonnen in het Gephelklooster. Zij doet dit totdat we nieuwe sponsoren vinden, die deze ondersteuning overnemen. Daarnaast is er een kleine familiestichting die negen nonnen binnen de LNA ondersteunt. We zijn al deze sponsoren enorm dankbaar voor hun financiële bijdragen. Zonder hen kan onze stichting haar werk niet doen.

We zien vaak een metamorfose van de meisjes bij aankomst en hun vrolijke en gezonde uiterlijk na een jaar leven in het nonnenklooster. De meesten volgen eerst een lagere en middelbare schoolopleiding, waarbij de nonnen van het Gephelklooster het onderwijs intern ontvangen van hun eigen leiding. Anderen gaan naar reguliere lagere en middelbare school, zoals de meiden van de LNA.

De volgende stap zijn opleidingen tot onderwijzeres, verpleegkundige, amchi (Tibetaans arts), administratief medewerker. Velen willen graag nuttig zijn in de samenleving. Een klein aantal nonnen studeert buiten Ladakh Tibetaanse filosofie en boeddhistische leer, waarbij een selecte groep de 17-jarige opleiding volgt tot Geshema, Doctor of Philosophy. Daarna kunnen zij lesgeven in de boeddhistische leer. Wij leggen sommige sponsoren de vraag voor of ze misschien liever een jong meisje sponsoren dan deze lange studies te betalen. Bovendien krijgen deze 'lang-studeerders' vaak ondersteuning in de kloosters waar ze wonen buiten Ladakh.

De LNA kent een interne opleiding tot Tibetaans verpleegkundige en arts, waarbij ook geleerd wordt Tibetaanse kruidenmedicatie te maken van kruiden die zij zelf in de bergen zoeken.

Als stichting proberen wij de zelfredzaamheid van de nonnen te bevorderen om in hun eigen levensonderhoud te voorzien. Zo gaan alle inkomsten van het Guesthouse in Nyerma naar dit klooster en kunnen de nonnen daardoor de lange winters doorkomen. De gedroogde groentes uit hun eigen tuin dragen daaraan bij. De veelal oudere nonnen werken, voor zover zij dit kunnen, in de



moestuï. In Nyerma wordt hard gezocht naar een groep nieuwe jonge nonnen, nu de eerdere groep van vijf meiden voor boeddhistisch onderwijs naar elders vertrok.

Naast de nonnensponsoring ontvangen we algemene giften, bijvoorbeeld als mensen een jubileum of een verjaardag vieren en dit geld doneren. Of via een legaat of erfenis. Of zomaar een gift. Daarmee kunnen de drie kloosters door hen zelfgekozen projecten financieren. Dit betreft giften die gebruikt zijn voor zonnepanelen, de ondersteuning voor een permatuï, het maken van medicijnen, maar ook het vervangen van matrassen, lampen, kookspullen, het schilderen van het Guesthouse of de kosten van een leraar Engels. De opleiding in Zuid-India van enkele nonnen om te leren de zonnepanelen te repareren werd ook hiervan betaald.

U begrijpt, elke gift en bijdrage wordt goed besteed en niets blijft aan de strijkstok hangen. We ontvangen vaak zomers, via een bezoek van bestuursleden, brieven van de nonnen voor de sponsoren uit dank voor hun ondersteuning. Rechtstreeks een brief schrijven lukt meestal niet. Voor alle sponsoren wordt heel regelmatig gebeden en bij ernstige ziektes kan een puja, een gebedsdienst, aangevraagd worden.

Ingrid Foeken

Sponsoring in Natura

Er zijn veel stichtingen werkzaam in de Himalaya-regio. Een daarvan was de VNN (Stichting Nederland-Nepal). Deze stichting is twee jaar geleden 'opgegaan' in Stichting Nepal (www.stichtingnepal.org). Ellis Mensinga, ex-bestuurslid van de VNN, draagt onze nonnen een goed hart toe en doneerde een aantal voorwerpen uit de Himalaya die bedoeld waren om te verkopen en daarmee geld voor VNN-projecten te genereren, zoals koperen boterlampen en dorje's. Tijdens ons Ladakh-festival was het een welkome bijdrage aan onze verkoopstand en heeft het een mooi bedrag opgeleverd.

Onverwachte gift

Dit jaar ontvingen we een mooi bedrag als gift vanuit een nalatenschap. De naam van de schenker was ons onbekend. Via google achterhaalden we een overlijdensadvertentie uit 2013 van een vrouw, die ons kennelijk goed gezind was. Zes jaar geleden al overleden. Zouden de erven nu pas financieel alles rond hebben en alsnog de wens van de overledene hebben gehonoreerd? Zou de contactpersoon uit de advertentie nog leven? Via google vonden we geen gegevens bij de vermelde naam onder de rouwadvertentie. Daarom stuurden we een tactvol briefje naar dit adres met de vraag of de betreffende persoon daar nog woonde en dat wij contact zochten met de gulle gever om te bedanken. Aanvankelijk kwam er geen reactie. Maar via google achterhaalden we wel iemand met dezelfde achternaam en ongeveer gelijke leeftijd als de overleden vrouw. Na enig speurwerk vonden we zelfs een emailadres. Ook deze man mailden we voorzichtig. Daarop kwam een reactie van de broer van de overleden vrouw, die van niets bleek te weten en ook niet betrokken was bij een dergelijke gift. Het was niet in het testament opgenomen, schreef hij. Na twee weken volgde een ingesproken boodschap van de nog levende weduwnaar. Hij zei dat hij namens zijn vrouw elk jaar op de dag van haar overlijden een groot bedrag overmaakt. Dit geld gaat naar een stichting waarvan hij zeker weet dat zijn overleden vrouw dat graag gewild zou hebben en deze keer waren wij als DFLN in de prijzen gevallen. Hij ging ervan uit dat we het geld goed zouden besteden, wenste ons succes met ons mooie werk en stelde geen verder contact op prijs. Als laatste vermeldde hij wel dat hij verrast was hoe we hem hadden kunnen traceren!



Hulp voor kwetsbare kinderen

Bij ons werk voor de nonnen van Ladakh zijn wij afhankelijk van ondersteuning van derden. Er is veel en mooi werk te doen, maar dat kan niet zonder financiële hulp. Daarom zijn wij heel blij met de ondersteuning van een kleine familiestichting die als doel heeft om bij te dragen aan de educatie van jonge mensen in de ruimste zin van het woord. Deze organisatie, die gezien de omvang geen behoefte heeft aan veel publiciteit of naamsbekendheid, is opgericht door de vader en schoonvader van de huidige bestuursleden. Na een werkzaam en succesvol leven had hij de stellige overtuiging dat een kwetsbare groep van jonge kinderen iets van de steun moest krijgen die zijn eigen kinderen met zoveel liefde hadden ontvangen. Het is dankzij dit soort bijzondere initiatieven dat wij meisjes in Ladakh een kans kunnen geven en wij willen de stichting dan ook van harte danken dat zij al een aantal jaren ons werk steunt.

Ingrid Foeken

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).

Van onze penningmeester



Het afgelopen jaar hebben de meesten van onze sponsoren opnieuw 'hun' non gesteund met een vaste bijdrage. Een enkele sponsor heeft om financiële redenen moeten besluiten te stoppen met sponsoring; en een of twee sponsoren vonden het tijd om hun bijdrage aan een ander goed doel te geven. Maar over het algemeen kiezen de vaste sponsoren om voor langere tijd één non te ondersteunen. We hebben ook nieuwe sponsoren kunnen aantrekken, mede dankzij weer een succesvol Ladakh Festival. Daarnaast zijn we verheugd te kunnen melden dat een aantal sponsoren hun sponsorschap hebben uitgebreid.

Wij zijn natuurlijk heel blij met de langlopende bijdragen van Giselle Rondelap; zij ondersteunt al jaren nonnen in het Gephelklooster en heeft dit klooster veelvuldig financieel ondersteund onder andere bij het aanschaffen van leermiddelen, een watertank en een dakreparatie. In 2018 heeft zij besloten nog meer (leken)meisjes te sponsoren en een bedrag ter beschikking te stellen voor een leraar Engels. Wij hebben niet alleen de toezegging daarvoor gehad, maar hebben ook het bedrag mogen ontvangen voor vijf jaar ineens. Het bedrag voor de komende jaren is als voorziening opgenomen.

Dan zijn wij verheugd dat een kleine familiestichting voor 2019 opnieuw de DFLN wilde steunen, en wel door de sponsoring van negen (leken)meisjes bij het LNA-klooster.

Wij waren zeer verrast een genereuze storting te mogen ontvangen van de erven van een vrouw die in haar geest besloten elk jaar een bedrag te geven aan een goed doel. Elders in deze nieuwsbrief meer hier over.

Afgelopen jaar hebben er wat investeringen plaats gevonden in het klooster van Nyerma; dit betrof veelal kleine bedragen en dit hebben we gedeeltelijk kunnen bekostigen uit algemene giften.

Het festival heeft niet alleen gezorgd voor nieuwe sponsoren en de uitbreiding van sponsorschap, maar er is ook een mooi bedrag binnengekomen door verkopen van aan Ladakh gerelateerde artikelen, entree en versnaperingen. Hiermee kunnen wij weer tegemoetkomen aan extra hulpvragen van de kloosters en bijdragen van sponsoren aanvullen die niet zelf het hele bedrag voor een non kunnen betalen. De kosten van het festival hebben we laag kunnen houden, doordat de bestuursleden zelf hun onkosten hebben gedragen. Ook op deze plek veel dank aan diegenen die belangeloos een workshop of lezing hebben gegeven. Mede dankzij hen is het festival in alle opzichten een succes geworden.

Wij krijgen regelmatig spontane giften van mensen die bijvoorbeeld hun kroonleeftijd of een huwelijksjubileum vieren en als cadeau een gift voor DFLN vragen. Wij zijn er blij mee en fijn dat bij zo'n persoonlijk feest aan de nonnen wordt gedacht.

Jonge nonnen uit Abran

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 gaan.

Als u wilt beginnen met sponsoring van een non, of al een non sponsort, kunt u overwegen om een formulier in te vullen met de intentie dat u voor (ten minste) 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. De penningmeester zorgt ervoor dat u een herinnering krijgt als de vijfjarige overeenkomst gaat aflopen.

Als sponsor kunt u zelf bepalen hoe u de betaling over het jaar verdeelt. Wij spreken echter graag onze voorkeur uit voor een jaarlijkse betaling in december. Wij doen in januari en juni de overmaking naar de kloosters voor het komende halfjaar, dus een halfjaarlijkse betaling in december en mei is ook zeer welkom. Natuurlijk begrijpen wij dat dit niet voor iedereen mogelijk is.

Wanneer u blij bent met het werk dat wij doen, kunt u overwegen om (een deel van) uw nalatenschap te doneren aan de DFLN.

Saskia Terschuur



Bij de Gephel-nonnen in Basgo zijn afgelopen jaar acht meisjes komen wonen. Zes van hen willen graag non worden en twee van hen zijn lekenmeisjes. De jongste is vijf jaar en de oudsten zijn twaalf. Bijzonder is dat zes van de acht uit Abran komen, een piepklein dorpje in Zanskar. In dat gehucht woont geen non of monnik meer die rituelen kan uitvoeren bij bijzondere gelegenheden zoals bijvoorbeeld een overlijden.

Enkele ouders van de meisjes vonden het een goed idee dat er op termijn weer nonnen in het dorp komen wonen, die de rituelen kunnen uitvoeren. Daarom kwamen de meisjes, die zelf graag non willen worden, bij de Gephel-nonnen wonen. Deze nonnen kunnen de meisjes een goede opleiding en een fijn thuis geven.

Een grote wens van de ouders en de dorpsbewoners is om in Abran een dependance te vestigen van het klooster in Basgo, waar de meisjes na hun opleiding kunnen wonen en de dorpsbewoners kunnen steunen. De komende jaren willen ze hiervoor geld inzamelen. Of het plan reëel is zal de toekomst uitwijzen.

Voorlopig hebben de meisjes het erg naar hun zin in Basgo en ze zijn volledig in het kloosterleven opgenomen. Een eigen klooster is nog een toekomstdroom, maar een ideaal van de Gephel-nonnen is wel al bijna uitgekomen: de tempel nadert zijn voltooiing en er zijn alleen nog rituele objecten nodig.

Aniek Jaartsveld

