

***NIEUWSBRIEF 2023***

***DUTCH FOUNDATION FOR LADAKHI NUNS***

***Bergen verzetten - 20 jaar DFLN***



# Van het bestuur



Een mijlpaal: in 2023 was het 20 jaar geleden dat Marlies Bosch de Dutch Foundation for Ladakhi Nuns (DFLN) oprichtte. Wat is er veel gedaan in al die jaren en wat is er veel in het leven van de nonnen veranderd! Ze zijn niet langer een krimpende groep oudere boeddhistische nonnen, gemarginaliseerd en achtergesteld in de maatschappij. Nee, de nonnenkloosters leven, bruisen en floreren, de nonnen streven hogere doelen na en hebben een zichtbare plaats in Ladakh. Er wordt een waardevolle bijdrage geleverd aan het welzijn van de gemeenschap, dat doen ze onder andere als arts of leraar, of door puja's (gebedsdiensten) voor zieken of overledenen.

Afgelopen zomer reisden - zoals gebruikelijk op eigen kosten - een aantal bestuursleden naar Ladakh. We werden warm verwelkomd in de drie kloosters, waar wij met hulp van onze sponsors en donateurs de educatie van nonnen en meisjes steunen. Aniek, Marlies en Myra konden zien en ervaren hoe het met de nonnen gaat en met hen overleggen waar ze wat extra steun kunnen gebruiken.

Het doel van de DFLN is nog altijd om in de nabije toekomst overbodig te worden. Daar hebben we afgelopen zomer met de abdisen van de kloosters uitgebreid over gesproken. De nonnen zijn zeker op weg naar zelfstandigheid, maar eeuwenlange achterstand werk je niet in korte tijd weg.

In november vond ons jaarlijkse Ladakh Festival plaats. We kunnen daarmee ons werk laten zien en een inktje geven in de leefwereld van de nonnen. Het is ook een manier om onze sponsors te danken dat ze ons werk steunen door de sponsoring van een non of door een algemene donatie. We zijn erg blij met onze trouwe achterban. Zonder die steun is ons werk echt niet mogelijk. Ook willen we onze beschermvrouw Erica Terpstra bedanken en natuurlijk al onze vrijwilligers.

Via de nieuwsbrief 2023 is te lezen en te zien wat er in het afgelopen jaar in Ladakh is gebeurd. Daarnaast wensen wij iedereen fijne feestdagen en bovenal een gezond en voorspoedig 2024.

Aniek, Birgit, Ellen, Ingrid, Joan, Marlies, Myra en Saskia



## Colofon



### Bestuur:

Myra de Rooy, voorzitter  
Saskia Terschuur, penningmeester  
Birgit Wezelenburg, secretaris  
Joan Moonen, sponsorcoördinator  
Marlies Bosch, PR & Vormgeving  
Aniek Jaartsveld, vrijwilligerscoördinator  
Ingrid Foeken, algemeen bestuurslid  
Ellen Poelen, algemeen bestuurslid

### Redactie:

Myra de Rooy, Marlies Bosch, Saskia Terschuur

### Correspondentie adres:

Dutch Foundation for Ladakhi Nuns  
Bangkokdreef 207, 3564 SM Utrecht

[www.ladakhnuns.com](http://www.ladakhnuns.com)

[dfln.ladakhnuns@gmail.com](mailto:dfln.ladakhnuns@gmail.com)

Triodosbank: NL60 TRIO 0390100560

## 20 jaar DFLN

Het is 20 jaar geleden dat de Dutch Foundation for Ladakhi Nuns officieel werd opgericht. Maar daar ging wel het een en ander aan vooraf. In 1995 ging ik als fotograaf en filmer mee naar Ladakh voor een internationale conferentie voor boeddhistische vrouwen. Dat werd georganiseerd door Sakyadhita. Daar kwam ik voor het eerst in aanraking met het leven en de deplorabele situatie van de boeddhistische nonnen in Ladakh. Ik maakte tijdens die conferentie kennis met dokter Tsering Palmo. Zij was net afgestudeerd als amchi (arts in de Tibetaanse geneeskunde) en gewijd tot non door de Dalai Lama. Toen ze na haar studie terugkwam naar Ladakh werd ze zich ervan bewust dat er echt iets moest gebeuren aan de toekomst voor de Ladakhi nonnen.

In 2001 was ik weer aanwezig bij de conferentie, ditmaal in Nepal, waar ik een workshop gaf over leidinggeven en gezondheid voor nonnen. Een groepje Ladakhi nonnen vroeg me toen of ik die workshop nog eens aan hen wilde geven. Het gevolg was dat ik een jaar later naar Ladakh ging om een 'train de trainerscursus' te geven. Zij organiseerden daarna een workshop voor vrouwen uit andere kloosters. Ik ging meermalen terug, maar ontdekte al gauw dat je alleen niks voor elkaar krijgt. In 2003 startte ik daarom met de DFLN.

In de afgelopen 20 jaar hebben we veel bereikt met het bestuur dat inmiddels bestaat uit acht personen. Ons doel is onderwijs en zelfstandigheid van de kloosters. Op YouTube staat een filmpje waarin te zien is hoe we dat hebben gedaan. (<https://youtu.be/xEbhXke2BrY>)

In het klooster in Nyerma overlijden af en toe nonnen door ouderdom. Er is geen zicht op aanwas van jongere nonnen, al doen we daar wel ons best voor. Het grootste deel van het inkomen van de nonnen bestaat uit inkomsten die het guesthouse The Tara's genereert. In de zomermaanden runnen vrijwilligers het guesthouse. Het speerpunt in Nyerma is dat de zonnepanelen die 14 jaar geleden zijn geïnstalleerd kapot zijn en niet meer gerepareerd kunnen worden. We hebben nu even alles op alles gezet om donaties te ontvangen voor een nieuw zonnepanelenstelsel op het dak van het klooster.

In het Gephel Shadrubling klooster in Basgo zijn twee Geshes, die dagelijks onderricht geven in de boeddhistische leer, vooral aan de nonnen in de 'middenleeftijd', dus tieners en twintigers. Er wonen ook jonge lekenmeisjes, die naar de lokale school gaan. Zij worden met zoveel liefde opgevangen dat ze zich thuis voelen.



Nonnen bouwen mee aan klooster in Nyerma

De lokale bevolking schonk het klooster een speeltuintje, dus na school en het huiswerk hebben de kinderen tijd om te spelen.

De Ladakh Nuns Association was ooit ons eerste project door de contacten met Dr. Tsering Palmo. De naam klopt nu niet meer. Aanvankelijk konden alle vrouwenkloosters een beroep op hen doen, maar nu is het een zelfstandig klooster, ze zijn niet langer het overkoepelend orgaan. De LNA bouwt nu in Sabootherang een kliniek met o.a. een apotheek, een hospice voor ouderen en een school voor de opleiding van amchi's. De LNA probeert daarmee in de toekomst eigen geld te genereren.

We kunnen terugkijken op een prachtige 20 jaar. Ik, als oprichter, ben blij dat onze DFLN gedragen wordt door zoveel actieve en enthousiaste vrijwilligers, die gedeeltelijk in het bestuur zitten en anderen die ons bij festivals of in het guesthouse helpen. Daarnaast is er een enorme dankbaarheid naar alle mensen die zich al jaren en jaren inspinnen om door hun vaste donatie een non de kans te geven om te studeren. Ik hoop dat we in de komende vijf jaar kunnen kijken hoe we ons project in Ladakh op een mooie manier kunnen afronden.

Marlies Bosch

## Erica Terpstra - 20 jaar beschermvrouwe



*Naast al haar drukke werkzaamheden is Erica Terpstra sinds de oprichting beschermvrouwe van de DFLN. Ze geeft aan waarom zij zich zo betrokken voelt bij onze stichting.*

'Ik was vanaf mijn tienerjaren enorm geïnteresseerd in Tibet, doordat ik door de geschiedenisleraren op de middelbare school hoorde over de situatie in Tibet. Dat vond ik zo interessant dat ik daarna aan de universiteit van Leiden afstudeerde in de Chinese taal. Toen Tibet weer werd opengesteld voor toeristen ben ik er naar toe gegaan. Ik voelde me verwant met de Tibetanen, wat een prachtige cultuur en ontzettende aardige mensen - en dat te midden van die dramatische geschiedenis.

In 1995 mocht ik de galerie openen van Marlies Bosch, die me over Ladakh vertelde. Ik dacht: wow, dat is interessant! Daarna las ik het boek van Myra de Rooy, 'Vrouwen in Boeddha's Bergen', een prachtig boek en toen was ik helemaal verkocht. Toen ik in 2003 werd gevraagd als beschermvrouwe wilde ik dat graag en ik heb er ook geen moment spijt van gehad. Ik heb alles over de nonnen sindsdien nauwgezet gevolgd.

Ik kon niet bij jullie jubileumfestival zijn door een heupoperatie, maar net daarvoor bracht ik een privébezoek aan Dharamsala. Ik bezocht natuurlijk ook een groot vrouwenklooster. Het was net op maandag, wasdag, dus al die nonnen aan het wassen. Ik vertelde aan de non die me rondleidde dat ik emotionele banden had met de nonnen in Ladakh en beschermvrouwe was van de DFLN, en de non riep enthousiast: "Oh, er studeren hier veel nonnen uit Ladakh! Ik zal het hen vertellen."

Ik ben heel trots op de DFLN en op wat jullie in Ladakh hebben bereikt.

Ik heb nauwe banden met de Dalai Lama en heb gezien hoe hij steeds meer betrokken raakte bij vrouwenkloosters en heeft geknokt voor een betere positie voor de nonnen en dat was ook wel nodig. Kijk, ik ben wel vaker gevraagd door instanties om zogenaamd "ambassadeur" te worden, maar dat waren vaak afstandelijke relaties. Maar bij jullie voel ik me echt betrokken, vooral als ik zie wat jullie doen en daarover vertellen op de festivals. Jullie willen echt de leefsituatie van nonnen verbeteren. Jullie zijn geen afstandelijke beweging. Het gaat om een nauwe samenwerking. Ik heb eigenlijk maar van een ding ontzettend veel spijt: Ik ben nog nooit in Ladakh geweest! Gelukkig wil ik graag 120 worden en als ik straks weer kan lopen als een kieviet: lieve mensen in Ladakh, ik kom eraan!'

Erica Terpstra



# Toekomst DFLN

Tijdens het bezoek van Aniek, Myra en mijzelf afgelopen zomer hebben we met alle drie de kloosters serieus gesproken over de nabije toekomst. De bestuursleden worden allemaal een dagje ouder, maar dat is niet de voornaamste reden om daarmee aan de slag te gaan. Toen we 20 jaar geleden dit project opstartten, dachten we dat we in tien jaar ons doel wel zouden hebben bereikt. Dat is een utopie gebleken, want de achterstand van de nonnen was groter dan gedacht en ook om een omslag in het denken van de lokale Ladakhi gemeenschap te krijgen kost tijd.

Intussen is er veel tot stand gebracht. Nonnen kunnen tegenwoordig, na een lange studie, de titel 'Geshe' behalen en dat zal in de toekomst gevolgen hebben. Maar ook zonder dat is het aanzien van nonnen bij de plaatselijke bevolking sterk gestegen. Ze zitten nu niet langer achteraan bij ceremonies in tempels. Ze dragen bij speciale gelegenheden kledij die vroeger alleen voorbehouden was aan monniken, zoals de gele hoeden. Nonnen worden gevraagd om bij ziektes of sterfgevallen te bidden, waarvoor ze giften ontvangen. Ze debatteren, maken zandmandala's, geven onderricht, hebben sociale beroepen in de maatschappij. Kortom: ze worden meer en meer serieus genomen. Dus is het tijd voor ons als DFLN om te kijken hoe we ons langzaam kunnen terugtrekken als sponsor van de nonnenkloosters.

Voor Nyerma zou uitbreiding van het aantal nonnen, vooral met vrouwen die een beroep uitoefenen, kunnen betekenen dat er een deel van hun inkomsten aan het klooster ten goede komt. Daarnaast begint het guesthouse na de corona-epidemie weer te lopen en dat is een bron van inkomsten. Een ander belangrijk punt is dat we afgelopen zomer zagen dat een groep boeddhistische toeristen uit Thailand op visite kwam. Zij namen de gebeden van de oudere nonnen zeer serieus en na de ceremonie overhandigden ze de nonnen giften: zakken met rijst, olie, boter, meel en geld. Dit gebeurt al jaren bij monniken, maar voor een nonnenklooster is dit echt een inhaalslag.

De conclusie is dat de lokale bevolking en bezoekers zich bewust moeten worden van het feit dat ook nonnenkloosters giften nodig hebben om te kunnen bestaan. Tijdens het gesprek met Dr. Tsering Palmo over de toekomst gaf zij aan dat de kliniek, de apotheek en de consulten van de amchi's aan de lokale bevolking voor nieuwe inkomsten gaan zorgen. Daarnaast studeren steeds meer nonnen af en kunnen aan het werk. Ook dat genereert inkomsten.

Tot slot gaf ze aan dat er minder kinderen voor hun ouders kunnen zorgen, dus mogelijk kan een deel van het nieuwe complex in Sabootherang als een soort verzorgingshuis ingericht worden en ook als hospice. De verwachting, en ook gewoonte is, dat de familie en dorpelingen dan giften in natura aan het klooster zullen schenken zodat in ieder geval het voedsel gewaarborgd is.

Bij de leiding van het Gephel-klooster is de hoop gevestigd dat de nonnen die binnenkort als Geshema afstuderen een deel van hun inkomsten als lerares af willen dragen aan het klooster. Wij, als DFLN, zullen hen daarin begeleiding moeten geven omdat hun positie wel de meest kwetsbare is van de drie kloosters die wij ondersteunen.

De onafhankelijkheid van de kloosters is het kernpunt waarmee de DLN de komende vijf jaren aan de slag zal gaan.

Marlies Bosch



# Ladakh Festival 19 november 2023

Het Ladakh Festival is jaarlijks een feestje en zeker wanneer je als stichting 20 jaar bestaat!

Er gaat altijd een proces aan vooraf, voordat we onze donateurs en overige belangstellenden kunnen ontvangen. Wat is de beste datum en welke plaats kiezen we in Nederland? En wie bezoekt vooraf locaties? Wie bakt de taarten en maakt salades en pannenkoeken met soep? Niet onbelangrijk: naast lekkernijen ook voedsel voor de geest. Het dagprogramma opstellen is altijd een klus, want we willen een gevarieerd programma presenteren.

Bij de Vrije School Widar in Delft waren we welkom. Het voelde meteen goed. Een mooie lichte ruimte, met een prettige zaal en keuken. Brede gangen, waar we op lange verkooptafels onze boeken, boeddhabeelden, thankas, sieraden, en nog veel meer uit Ladakh en Tibet, konden etaleren en verkopen. De avond voor de grote dag zetten bestuursleden en vrijwilligers de technische installatie al klaar en versierden de ruimtes feestelijk. Inrichten vóór is prettig en geruststellend, om het festival relaxed te starten.

Toen was het zover. Op 19 november druppelden de bezoekers binnen. Aan het eind van de dag bleken we met ruim zestig mensen, waaronder ook vrijwilligers, bestuursleden en sprekers, ons jubileum gevierd te hebben.

Marlies Bosch, de oprichtster van de DFLN, beet de spits af door iedereen welkom te heten. Ze toonde haar interview met onze beschermvrouwe Erica Terpstra. Recent was Erica opgenomen in een ziekenhuis, waardoor zij niet aanwezig kon zijn. Vol enthousiasme sprak Erica in de video over de DFLN en haar respect en bewondering voor al het werk wat verzet wordt.



Tijd voor de praktijk en een blik van een buitenstaander op 'ons werkerterrein'. De Belgische onderzoekster Sara Geyskens vertelde over haar promotieonderzoek, bij de universiteit van Leuven, over de geschiedenis en het leven van de nonnen in Ladakh. Ze bezocht de drie door de DFLN gesponsorde nonnenkloosters, interviewde daar nonnen en maakte kennis met bestuursleden van de DFLN. Zo ontstond er een hartelijke samenwerking. Kleurrijke foto's illustreerden haar onderzoek en gaven een duidelijk beeld van het kloosterleven. We zijn benieuwd naar het eindresultaat.

Joan Moonen deelde haar voorgeschiedenis als reisleidster door Ladakh met bezoeken aan onze kloosters, haar enthousiasme voor deze bergregio en haar bewoners. Als vrijwilligster werkte zij jaren voor de DFLN en verzorgde met haar partner Seb de verkoop tijdens de festivals. Toen zij gevraagd werd om sponsorcoördinator te worden, voelde dat voor haar als een eer en teken van vertrouwen. Zij heeft zich ingewerkt en vindt het overleg met sponsoren en de abdisen van de kloosters inspirerend.



# Ladakh Festival 19 november 2023

Tijdens de lunch moesten de vrijwilligers, zoals altijd, hard aanpoten om iedereen van hapjes en drankjes te voorzien. Door het bonnensysteem konden de aanwezigen snel bediend worden. Tijdens de lunch was er ook tijd voor de verkoopstand, het verstrekken van informatie aan potentiële donateurs, bijpraten en herinneringen ophalen – want veel van onze sponsors zijn in Ladakh geweest.

Na de pauze interviewde Aniek Jaartsveld het echtpaar Theo en Josien van Ooijen, die afgelopen zomer in Nyerma het guesthouse runden. Ze deden dat met plezier en liefde en hebben bergen werk verzet. Zie elders in de nieuwsbrief het artikel van Theo.

Marlies Bosch heeft in de loop der jaren films gemaakt over de nonnen in Ladakh. Tijdens het festival liet ze een nieuwe film zien, met hoogtepunten uit de geschiedenis van onze stichting, en wat we gedaan en bereikt hebben de afgelopen 20 jaar.

Jesper, de kleinzoon van Marlies zorgde voor een verrassing. De websitebouwer liet het ontwerp van onze nieuwe website zien. Binnenkort wordt de goed toegankelijke website gelanceerd.

De ervaren tai-chi-leraar Martijntje Goudsmit verzorgde met enthousiasme een workshop Tai Chi & Qigong. Ademhaling en energie (chi) kregen daarbij onze volle aandacht. Bijna alle aanwezigen deden mee en iedereen was vol lof over Martijntje. Zo stonden we toch maar driekwartier lang in grote rust langzaam te bewegen. Een schitterend beeld.



Via een powerpoint presentatie nam schrijver en DFLN-voorzitter Myra de Rooy de aanwezigen mee op een fietstocht door het Tibetaanse grensgebied naar Ladakh. Een reis met ontmoetingen met inspirerende mensen, dwars door de Himalaya over 5000 meter hoge passen en door een woest en uitgestrekt landschap. Met als laatste stop voor het eindpunt Leh de nonnen en het guesthouse in Nyerma.

Birgit Wezelenburg leidde ons door het spannende deel van de dag: het lootjes trekken. Elke keer een verraste en blij kreet als iemand haar of zijn lootje in de prijzen viel en een prijs mocht uitzoeken. Een ontspannende afronding van het festival.

Tot slot werden alle vrijwilligers, die zich deze dag hadden ingezet, naar voren geroepen en bedankt. Zonder hen hadden we het als bestuur niet gered. Na de afronding en het vertrek van onze gasten werd alles efficiënt schoongemaakt en opgeruimd. Het bestuur en de vrijwilligers aten tevreden de laatste overgebleven hapjes op. We konden met thee en frisdrank toosten op een geslaagd festival.

Penningmeester Saskia Terschuur meldde ons nog dezelfde avond dat de opbrengst ruim 1800 euro was.

Ingrid Foeken & Myra de Rooy



# Ontwikkelingen in Basgo

In het bijna in een woestijn gelegen Shadrubling-klooster gaan de ontwikkelingen in een gestaag tempo door. In de afgelopen jaren leek het een onmogelijkheid: een waterleiding leggen naar de Indusrivier, zodat de nonnen niet langer afhankelijk zijn van de dagelijkse toevoer van water via het leger. Dankzij lokale giften is er een klein zonnepanelenparkje aan de oever gebouwd, zijn er putten geslagen om het water op te slaan en werd er onder de hoofdweg door een waterleiding aangebracht. Door wat technische problemen werkt het nog niet helemaal zoals het moet, maar de leiding van het klooster gelooft er heilig in dat die problemen binnenkort zijn opgelost.

Familieleden van de abdis Tsering Dechen schonken aan het klooster een speeltuin met een klimrek, wipwap, glijbaan en draaimolen. Hierdoor kunnen de meisjes - van wie een aantal als leek in het klooster woont en niet van plan is om non te worden - na schooltijd en het maken van huiswerk gewoon 'kind' zijn. En er wordt druk gebruik van gemaakt.

In het klooster krijgen de meisjes en nonnen gedegen onderwijs van de Geshe, van oudere nonnen en van een jonge vrouw uit de buurt die hen onderwijst in de Engelse taal. Zij doet dit vaak op een speelse manier. De kleintjes die nog geen onderwijs krijgen, spelen tijdens de lessen gewoon in de klaslokalen, pikken her en der een graantje mee door in de boekenkasten te duiken en op de grond liggend in die boeken te gaan snuffelen. Tussen de bomen in de tuin zag ik ook hoe de oudere nonnen verwoed oefenen met debatteren. Vroeger mocht dit alleen door monniken worden gedaan, maar deze nonnen zijn tegenwoordig heel bedreven en doen het vol vuur. Ik ben benieuwd of dit ook in de toekomst gemengd, samen met monniken kan plaatsvinden. Deze meiden staan in ieder geval hun mannetje. Wat een enthousiasme!

Myra bezocht afgelopen januari het klooster en vertelde mij dat de jonge nonnen en meisjes in de winterperiode niet binnen les krijgen. Er is geen verwarming in de leslokalen en het is er dan ijs en ijskoud. Het 'leslokaal' is buiten gemaakt van plastic - op de manier waarop je een kas voor planten maakt. In deze alternatieve plek voor onderwijs bloeien de leerlingen op. Ze dragen dan wel lekker warme kleren en op de kortgeschoren koppies prijken warme mutsen.

Dit jaar zijn er weer nieuwe bewoonsters in Basgo gearriveerd. Een aantal ouders uit Zanskar zond hun dochters naar het klooster om gedegen onderwijs te kunnen



volgen. Ook werd een aantal meisjes tot non gewijd. Het was mooi om daarbij te kunnen zijn.

Ik vertrok deze zomer weer met een gevoel van: wat gaat de ontwikkeling snel. Maar ook dacht ik: hoe gaat deze groeiende groep nonnen in de nabije toekomst ervoor zorgen dat ze op eigen benen kunnen gaan staan?

Marlies Bosch



# Bedankt, DFLN

**Thanking You : Big Julley**

**The members of Dutch Foundation**

SINCE LAST 20 YEARS YOU ARE HELPING US AND MAKING OUR LIFE SO CONVENIENT AND BEAUTIFUL, GIVING US ENOUGH PRIVILEGES TO HAVE A HEAVEN ON EARTH.

Your kind contribution and support is totally changing the lives of many kids.

**The blessings of God and the lord Buddha is always with you all.**

*May your act of loving and kindness spread all over the world*

**With prayers and best wishes  
From all the nuns and girls  
Gaphelling Nunnery Basgo**

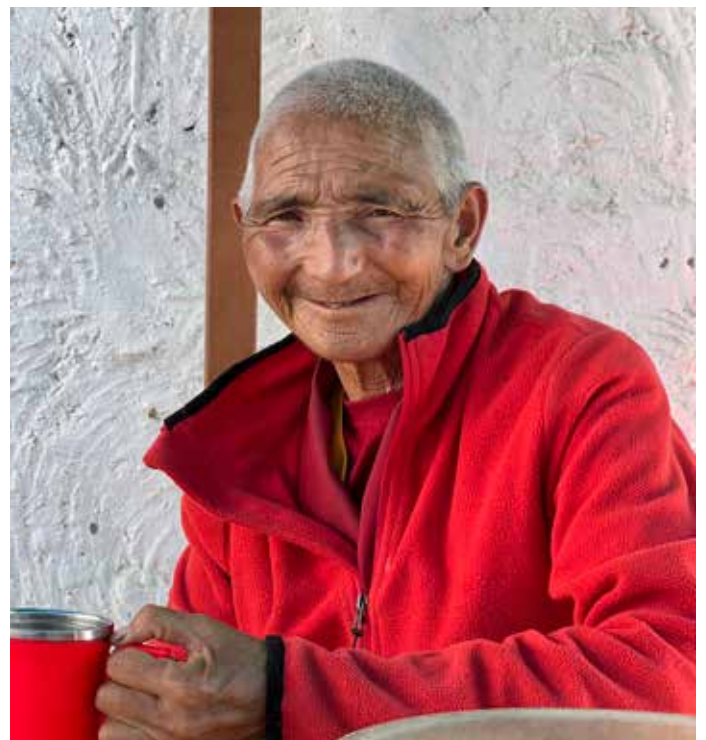
**Thanking You to the members of Dutch Foundation**

I on behalf of all the nuns of Nyarma Nunnery would like to thank you for sponsoring our nunnery.

Since 20 years, your support and partnership played a key role in the success of planning's and functioning's of the nunnery.

We admire your kind support. I hope you are happy with the progress witnessed by you.

**With well wishes and prayers from  
Nyarma Nunnery Thiksay**



# Grootvader, pas op!

'Meme ley, take care,' zegt Gurmat als ik weer vertrek naar Ladakh, naar het klooster in Basgo waar zij vandaan komt. Oké, ik ben 74 jaar, maar als ze me bij het afscheid grootvader noemt, voelt dat hartverwarmend. Gurmat Chosdon komt, net zoals Rigzin Angmo, Dolma Tsering, Sonam Dolma, Semskit Dolma, Tsewang Norzum en Kunzal Lhamo, uit het Zanskar-gebied. Zij werden door hun ouders naar het Gephelling-nonnenklooster in Basgo gezonden, om goed onderwijs te krijgen en non te worden.

In dat nonnenklooster heb ik hen in 2016 voor het eerst leren kennen. Sindsdien verblijf ik daar elk jaar een aantal weken, behalve tijdens de covidjaren, en ik kreeg daardoor een inkijkje in hun leven. We hebben samen gespeeld en gewerkt. Stenen sjouwen voor de nieuwe tempel. Gezamenlijk werken in de tuin. Sommige meisjes waren handig, zoals het aan elkaar knopen van het loof van de uien om ze te bewaren voor de winter. Om de paar dagen water halen voor de bloemen en de bomen en natuurlijk voor in de keuken. We knipten met elkaar mantra's uit voor in de Boeddha in de nieuwe tempel. We hebben het klooster opnieuw van een laagje verf voorzien. Alhoewel ik de meiden meestal niet kon verstaan, hebben we ontzettend veel plezier met elkaar gehad.

Intussen zijn ze verhuisd. Ze reisden af naar Dharamsala in Himachal Pradesh, om buiten Ladakh een hogere opleiding te volgen. Dharamsala is de residentie van de Dalai Lama en daar ligt ook het nonnenklooster Dolma Ling, waar hoger boeddhistisch onderricht wordt gegeven en waar de nonnen hun in Basgo gestarte opleiding voortzetten.

Ik was benieuwd naar hun leven en heb hen opgezocht. Op zondag hadden we alle tijd voor elkaar, de overige zes dagen van de week gaat het onderwijsprogramma in Dolma Ling door en liggen de mobieltjes van de dames achter slot en grendel. Het weer speelde die dag niet mee, het regende pijpenstelen. Maar wat was het een hartelijke ontvangst, wat een glunderende gezichten, bij mij een traantje, om elkaar na vier jaar weer te kunnen zien. Omdat ik hen voor hun vertrek naar Dolma Ling elk jaar enkele weken had meegemaakt, zag ik ook de karaktertrekken bij ieder naar voren komen. De een duidelijk altijd de woordvoerder, de ander wat stiller, de derde haalt graag een grap met je uit. De aandacht voor elkaar en met elkaar is elke keer weer een cadeau.

We brachten die regenachtige zondagmiddag in de tempel in Dolma Ling door, voor mij met mijn voorgeschiedenis altijd iets om devoot mee om te gaan. Wat is het dan prachtig om te ervaren dat we hier juist op die

plek zoveel plezier met elkaar konden maken.

De tweede zondag dat ik de meiden kon ontmoeten, werd ik vroeg wakker gebeld door Gurmat. We zijn met z'n allen in een taxi gestapt om een bezoek te brengen aan het tempelcomplex van de Dalai Lama, waar hij die morgen zijn gebeden zou houden. Het was een drukte van je welste. Overal zaten mensen, in de tempel en op het plein. Begeleid door de nonnen kwam ik ondanks de drukte toch op een prima plekje terecht. Samen met Sonam Dolma en Dolma Tsering maakte ik vervolgens een kora om de tempel. Naderhand werd ik door de dames getraakteerd op pizza.

Wat bijzonder om deze meisjes op te zien groeien van kind tot jongvolwassene. Zoals Tsering, opgegroeid van 9 tot 16, Gurmat van 12 tot 19, Rigzin van 14 tot 21. Het is een groot geschenk en ik hoop hun levens nog vele jaren te mogen volgen.

Obe Kuipers



Dolma Ling klooster in Dharamsala

## Taarten in Ladakh



De nonnen laten ons regelmatig weten hoe blij ze zijn met de langdurige steun van de DFLN. Afgelopen zomer toonden ze dat op een bijzondere manier. Liefde gaat door de maag ...

Dat begon al op de verjaardag van de Dalai Lama, 6 juli is altijd een feestdag in Ladakh. De nonnen van het Gephel Shadrubling klooster in Basgo hebben op die dag in hun tempel gebeden voor een lang en gezond leven van hun spirituele leider. Daarna vroeg de Geshe of ik samen met hem een enorme taart wilde aansnijden. Er werd een kata (een witte ceremoniële sjaal) om het grote mes gebonden en we sneden - alsof het een bruidstaart betrof - met twee handen om het mes de taart aan. Iedereen kreeg een stukje. Daarna riep de Geshe enkele van de meisjes uit de groep naar voren om een 'prijs' in ontvangst te nemen voor de mooiste tekening van de Dalai Lama, die ze de dag ervoor hadden gemaakt. Stralende toetjes als gevolg.

Daar bleef het niet bij. Ik kreeg bericht van de nonnen van de LNA, die Aniek en mij uitnodigden om foto's te komen maken voor de nieuwe sponsors én om ons twintigjarig jubileum te vieren. Angmo, een van de nonnen die bij de LNA de leiding heeft, stuurde alvast een berichtje met een foto van een kleurrijke taart met daarop: 'Thank you Marlies Bosch'. Ik belde haar op en zei dat het een prachtige taart was, maar of ze alsjeblieft mijn

naam ervan af wilde halen omdat we ons werk in Ladakh echt samendoen met een bestuur van acht vrouwen, en dat dus 'DFLN' op de taart beter zou zijn.

Toen Aniek en ik op de afgesproken dag arriveerden, stond daar een enorme, geheel andere taart op een versierde tafel. Angmo vertelde dat ze de andere taart de dag eerder ter gelegenheid van de verjaardag van een paar van de jongste meisjes samen hadden opgegeten.

Angmo opende de taartsessie met een ontroerend dankwoord aan Marlies, alle bestuursleden en sponsors. Ze memoreerde hoe bijzonder de jarenlange samenwerking is, dat de steun van DFLN hen vooruithelpt en mogelijk maakt dat nonnen een goede opleiding krijgen. Nadat Aniek, Angmo en ik - wederom met een versierd mes - de taart hadden aangesneden, stond een aantal nonnen op, om ons, soms heel giechelend, te vertellen wat ze aan onze steun hadden gehad. Het duidelijkst was de non, die afgestudeerd was als amchi (arts in de Tibetaanse geneeskunde). Ze zei dat ze zo blij was dat de LNA en de DFLN haar gedurende haar studie hadden ondersteund en dat ze nu 'on her own foot' kon staan!

Tot slot kwam op de laatste dag dat ik in Nyerma was een heel gezelschap na de lunch zingend de eetzaal binnen, met ... jawel, een taart! Ook voor de hele DFLN, om het feit te vieren dat we daar in 2003 de eerste steen voor dit klooster hadden gelegd. Een aantal gasten van het guesthouse viel die dag met de neus in de boter en was getuige van het feit dat alle gebouwen, de slaapkamers, het lekkere eten, ontstaan is op een dag in 2003, waarop wij als toenmalig bestuur besloten om van Nyerma ons speerpunt te maken!

Marlies Bosch



# Ontwikkelingen in Nyerma



## *Oude nonnen*

Het nonnenklooster in Nyerma werd door de DFLN opgericht om oudere nonnen, die hun hele leven hard gewerkt hadden, een goede en veilige oude dag te geven. Door ouderdom en ziekte overleden er in de loop der jaren een aantal nonnen. Volgend jaar komen er twee nieuwe bewoonsters bij.

Hoewel de nonnen steeds ouder worden, zijn de meesten nog actief. De dagen worden gevuld met dagelijkse dingen. Ze zeggen gebeden op, alleen en ook gezamenlijk tijdens puja's. Ze helpen soms met koken. En een aantal van hen werkt in de groentetuin. Die tuin is tegenwoordig slechts gedeeltelijk in gebruik, want alleen de fittere nonnen kunnen het zware tuinwerk nog doen. In de wintermaanden is het klooster leeg en zwermen de nonnen uit. Ze volgen extra boeddhistisch onderwijs in kloosters in Zuid-India of in Bodhgaya. Anderen brengen de koude periode bij familie door.

## *Dechen als rolmodel*

De abdis Padma Dechen van Nyerma was dit jaar een rolmodel voor nonnen en lekenvrouwen. Tijdens het bezoek van de Dalai Lama aan Ladakh zat er voor het eerst een non bij de monniken op het podium, waar de geestelijk leider onderricht gaf. Die non was Dechen. Het past in het streven van de Dalai Lama om nonnen zichtbaarder te maken.

In Zuid-Korea sprak Dechen 3000 vrouwen toe tijdens een Sakyadhita-conferentie. Sakyadhita International Association of Buddhist Women is een netwerk dat streeft naar empowerment en gelijke kansen voor boeddhistische vrouwen over de hele wereld. Zij delen hun kennis en informatie via dit netwerk. Eens in de twee jaar wordt een bijeenkomst georganiseerd, telkens in een ander land. Een van de oprichters van deze organisatie is Karma Lekshe Tsomo. In de zomer van 2022 organiseerde

Dechen, op verzoek van Karma Lekhse Tsomo, een trainingsprogramma in Nyerma voor nonnen uit Zanskar, Spiti en Ladakh. Samen met de nonnen die meehielpen met dit programma, werd Dechen uitgenodigd om deel te nemen aan de conferentie.

In 1995 was Marlies Bosch fotograaf tijdens de Sakyadhita-conferentie in Ladakh. Ze ontmoette toen Dr. Palmo, die streed voor beter onderwijs voor en emancipatie van nonnen in Ladakh. Uiteindelijk leidde dit contact tot de oprichting van DFLN in 2003.

Hoe mooi is het dat 20 jaar later een Ladakhi non voor een volle zaal staat. Dechen sprak over het leven en de positie van Tibetaans boeddhistische nonnen in de Himalaya. Voor Dechen en de andere nonnen uit Ladakh, Zanskar en Spiti was dit een overweldigende ervaring. Het gaf hen een sterk gevoel van verbondenheid om met zoveel nonnen uit zoveel verschillende landen en met zo'n verschillende achtergrond samen te bidden en te mediteren.



# Ontwikkelingen in Nyerma



## Onderscheiding Thiksey Rinpoche

De Padma Shri Award voor bijzondere dienstbaarheid is op 25 januari uitgereikt aan Thiksey Kenpo Rinpoche. Deze prestigieuze prijs van de Indiase overheid is aan 'onze' Rinpoche toegekend omdat hij wordt geroemd als architect van het moderne Ladakh. Zijn levenslange inzet op religieus en politiek gebied wordt zeer gewaardeerd. Hij heeft veel gedaan om de Ladakhi-kloosters en hun cultuur te behouden. Hij initieerde beter onderwijs voor de monniken, betere maaltijden vanuit een centrale keuken en betere medische voorzieningen. Ook voerde hij een pensioen in voor oude monniken. Zijn grootste prestatie is het initiëren van de Shesrab Skyed Tsai Ling bibliotheek en studiecentrum voor de hele Ladakhi bevolking - toegankelijk voor mensen van alle geloofsovertuigingen. In de winter, als alle scholen gesloten zijn vanwege de kou, is het studiecentrum open voor lessen en studiebegeleiding. De bibliotheek is een van de weinige gebouwen in Ladakh met centrale verwarming. Voor ons is Thiksey Rinpoche belangrijk geweest bij het realiseren van het nonnenklooster in Nyerma. Bovendien valt het nonnenklooster onder Thiksey.

Aniek Jaartsveld

Zonnepanelen Basgo



## Helpt u mee?

In 2010 zijn op het kloosterdak in Nyerma zonnepanelen geïnstalleerd. Dat was mogelijk doordat energiebedrijf Essent via een sponsorloop geld inzamelde. Inmiddels is het systeem aan het eind van z'n bestaan. Dat komt o.a. door het speciaal gezuiverde water dat de accu nodig heeft en dat werkt niet goed in het stoffige klimaat van Ladakh. De afgelopen jaren heeft de solartechniek enorme sprongen gemaakt. Het solarsysteem in Basgo dat slechts een paar jaar later is geïnstalleerd functioneert nog prima. Afgelopen zomer is in de homestay in Nyerma een inzamelingsactie gestart voor een nieuw solarsysteem. Vrijwilligers hebben een donatiebox in de eetkamer gezet waarin gasten gulle donaties hebben gedaan. Een aantal Duitse gasten heeft in hun thuisland een actie opgezet om geld in te zamelen. De actie van deze groep vriendinnen heeft € 2000 opgeleverd! Ook een andere gast in de homestay heeft een actie op touw gezet. Ook bij het Ladakh Festival stond een donatiebox. We hebben inmiddels een mooi startbedrag, maar het is nog niet genoeg. De komende tijd gaan we verder met geld inzamelen om dit project in Nyerma te realiseren.

**Helpt u mee? Vermeldt als u een extra donatie wilt geven 'Zonnepanelen'. De nonnen zullen blij zijn als ze weer een eigen solarsysteem hebben.**

Oude accu's solar system Nyerma



# Vrijwilligers in Nyerma

Afgelopen zomer werd homestay The Tara's weer gerund door enthousiaste vrijwilligers. Eind juni arriveerden Josien en Theo van Ooijen (zie hieronder) die de taak van gastvrouw en gastheer op zich namen. In augustus werden zij opgevolgd door Ada Wiersema. Juli was een drukke maand, augustus wat rustiger. Na de Covid-pandemie is het aantal gasten nog niet terug op het niveau van daarvoor, het zijn vooral westerse gasten die de homestay bezoeken. Dit betekent dat de inkomsten voor de nonnen minder waren dan vorig jaar. Voor 2024 hebben zich al geïnteresseerden gemeld die vrijwilliger willen zijn. Nu hopen dat er meer gasten komen.

In de zomer van 2023 hebben Josien en ik het guesthouse in Nyerma geleid. Voor mij voor het eerst en voor Josien de tweede maal. Zij was in 2010 al vrijwilliger. Doordat we Ladakh door een trektocht kenden, wilden we graag terug, maar niet als toerist. Het trok ons om als vrijwilligers iets te kunnen doen voor de kleine nonnengemeenschap. Zoals het repareren van kapotte lampen, orde brengen in de sloten en reservesleutels van de gastverblijven, schappen aanbrengen in de keukenkasten.

Dan zijn er de dagelijkse werkzaamheden. Zeker als er veel gasten zijn is dat een flinke dagvulling. 's Morgens ontbijt maken, bedden opmaken, de was en boodschappen doen. Het koken is, met twee pitten op flessengas, best pittig. Het contact met gasten uit de hele wereld is leuk. We hadden boeiende discussies. Natuurlijk zijn er soms lastige gasten die zich niet aanpassen aan het leven in Ladakh. Zoals een groep toeristen die op hun tweede dag in Ladakh van plan was over een 5.600 meter hoge pas naar Nubra te gaan, zonder medicijnen tegen hoogzeikte.



Theo, Josien (achterin), gast en Aniek

Er is in Nyerma een redelijke stroomvoorziening met een elektrische wasmachine. Voor de stroom wordt nog niet betaald, maar de verwachting is dat daar op korte termijn een einde aan komt. Dan is er direct behoefte aan nieuwe zonnepanelen omdat de oude installatie na vijftien jaar niet meer functioneert. Daarnaast is er nu een kleine zonnecollector, waardoor er warm water beschikbaar is. En er is meer aanbod van fruit dan vroeger, onder andere afkomstig uit Kashmir. In Leh worden veel hotels en guesthouses bijgebouwd en zelfs tussen Nyerma en Thiksey zal over twee jaar een groot stuk land bebouwd zijn.

Waar wij met plezier op terugkijken is het contact met Marlies en Aniek, en met Dechen en Chamba, de twee nonnen die het beste Engels spreken en die het contact tussen het nonnenklooster en het guesthouse onderhouden. En de mooie plek met 's avonds de rust en stilte met de vogels en de kloosterhondjes. Maar vooral het gevoel iets zinvols gedaan te hebben voor deze kleine, mooie gemeenschap.

Theo van Ooijen



Ada Wiersema

# Duizend jaar Nyerma

De DFLN bouwde voor oude nonnen in Nyerma een klooster, met daarnaast een guesthouse. Wat veel van onze gasten en sponsors niet weten, en zelfs de meeste Ladakhi niet, is dat het nonnenklooster op historische grond staat. Deze zomer werd groots in Nyerma gevierd dat hier 1000 jaar geleden de eerste boeddhistische universiteit van Ladakh werd gebouwd, door Lotsawa Rinchen Zangpo. Deze 'Grote Vertaler' was een sleutelfiguur in de verspreiding van het Tibetaans boeddhisme.

Vandaag de dag is de schitterende kloosteruniversiteit een ruïne. Slechts verkrummelende muren zonder dak, waar nog vaag in een van de vijf voormalige tempels zichtbaar is dat er ooit grote Boeddhabeelden stonden. Nyerma diende in zijn glorietijd als het belangrijkste studiecentrum van de gehele regio, maar in de loop der jaren had het te lijden onder invasies en door de blootstelling aan weer en wind vervaagden de muurschilderingen en andere kunstschaten. De tempels zijn nog steeds omgeven door meer dan een dozijn stoepa's. In een daarvan zijn nog beschadigde fresco's zichtbaar.

Het evenement waar ook onze nonnen prominent bij aanwezig waren, diende om de glorie en erfenis van deze oude Indiase wijsheidstraditie te vieren en nieuw leven in te blazen. Dat gebeurde met veel toespraken, offers, gebeden en muziek.



Deze zomer kwam er ook een groot aantal Rinpoche's, hoge geestelijken in het Tibetaans boeddhisme, naar Nyerma, om de oude en heilige plaats te bezoeken. De Rinpoche's werden door de abdis Dechen en de nonnen in het nonnenklooster ontvangen. Dechen hield een toespraak, waarbij ze vertelde over de ontstaansgeschiedenis van het nonnenklooster en hoe de DFLN hier sinds 2003 bij betrokken is. De hoge geestelijken waren verrast toen ze dit hoorden en spraken hun waardering uit.

Myra de Rooy

## Overnachten bij de nonnen

U bent welkom in het gastenverblijf, 'Homestay the Tara's' bij het door de DFLN gebouwde nonnenklooster in Nyerma, vlakbij het Thiksey-klooster. De plaats is adembenemend mooi, met uitzicht op sneeuwtoppen. Het is een ideaal guesthouse voor mensen die tot rust willen komen, willen mediteren en iets willen meemaken van het leven van de nonnen. We hebben 6 tweepersoonskamers met zachte bedden en een eigen badkamer met een wc, douche en wastafel.

Kamer boeken?

U kunt boeken via de website: Homestay the Tara's.

Prijzen

Logies met ontbijt en diner: 1800 Rupees per persoon, per dag en 3000 Rupees voor twee personen per dag. Lunch is mogelijk voor plm. 250 Rupees extra.

Deze homestay is een deel van de inkomensbron voor het levensonderhoud van de oude nonnen.



## Wijding van nonnen

Tijdens mijn verblijf in Ladakh werd duidelijk dat er in de tempel van het nieuwe LNA-complex in Sa-boothang op korte termijn een groot aantal nonnen gewijd zou worden. Het was natuurlijk een uitdaging om daarbij te zijn en er foto's te mogen maken. Echter, tot kort voordat de ceremonie begon werd me duidelijk gemaakt dat ik er vanwege het besloten karakter niet bij mocht zijn. Maar zoals dingen gaan in Ladakh: op het moment dat de wijdingsceremonie zou beginnen wees een non me een plaats aan en kon ik naar hartenlust, maar wel vanaf mijn 'plek', foto's maken.

Wel zeventig vrouwen en meisjes, jong en oud, ontvingen hun eerste wijding. Dechen, een non van het Gephel-klooster die in Karnataka studeert voor Geshe, zag haar oudere moeder tot non gewijd worden. Het waren zoveel wijdingen omdat het een gezamenlijke wijding was van Basgo, LNA en Rizong. Vroeger gebeurde het meestal in het eigen klooster, dus dit was zéér efficiënt.

Er waren ook veel monniken bij, want voor een wijding dienen tien monniken 'toestemming' te geven! En dat klinkt in mijn westerse oren toch een beetje ouderwets. Bij navraag bleek: alle nonnen (en monniken) die na hun geboorte de naam Tenzin (of in Ladakh Stanzin) van de Dalai Lama hebben gekregen, behouden die naam omdat het de naam van de Dalai Lama is. Traditioneel worden persoonlijke namen aan een kind gegeven door lama's, die er vaak een element van hun eigen naam in verwerken. Dikwijls wenden ouders zich echter tot de Dalai Lama voor namen voor hun kinderen. Die naam mag dus later niet meer worden veranderd. De lekennaam blijft dan na de wijding dezelfde naam. Toen begreep ik ineens de verwarring bij onze sponsoren: die kregen soms ineens een heel andere naam te zien van hetzelfde meisje. Maar dat hoort dus gewoon bij deze cultuur.

Marlies Bosch





## Ontwikkelingen bij de LNA

Van de drie nonnenkloosters die we steunen is de Ladakh Nuns Association (LNA) niet alleen het oudste, maar ook het grootste en meest naar buiten gerichte klooster. Het heeft zich ontwikkeld tot een plek om te studeren, reflecteren, mediteren, te genezen en te dienen. Naast regulier onderwijs volgen de nonnen onderricht in de boeddhistische leer. Ook zijn er nonnen die buiten Ladakh studeren om Geshema te worden en andere volgen in of buiten Ladakh een beroepsopleiding. Naast de rol van de LNA in het ondersteunen van het leven van nonnen wordt de vergaarde kennis breed ingezet, door activiteiten die de plaatselijke gemeenschap sterker maken. De LNA noemt dit sociaal geëngageerd boeddhisme. Om enkele van de activiteiten te noemen: onderwijs en dharma-onderwijs voor nonnen en leken; trainingen en workshops; opleiden van nonnen tot artsen in de Tibetaanse geneeskunde; verzamelen van lokale kruiden voor de bereiding van medicijnen; verstrekken van medische en psychische zorg; behouden van spirituele tradities; gebedsdiensten bij ziekte of dood en tijdens speciale boeddhistische dagen.

De workshops en trainingen worden soms in samenwerking met partnerorganisaties en individuen gegeven - zo verzorgde de DFLN meermaals workshops. De onderwerpen zijn divers, waaronder boeddhistische filosofie, teambuilding en leiderschap, conflicttransformatie en geweldloze communicatie. De bijeenkomsten zijn gericht op het ontwikkelen van de rol van nonnen, jongeren en lekenvrouwen in de samenleving. Een voorbeeld van een succesvolle activiteit was de in juni door de LNA georganiseerde driedaagse training voor de geest, om harmonie en vrede in het dagelijks leven te cultiveren. Jhado Rinpoche gaf openbaar onderwijs aan meer dan duizend mensen, behalve aan de nonnen ook aan monniken en leken.

Natuurlijk is er bij de LNA ook plaats voor ontspanning. Zo was er deze zomer een nonnenexcursie naar de Nubra-vallei.

Myra de Rooy



# Saboothang groeit door

Het is bijzonder om te zien hoe het Ladakh Nuns Institute for Education & Research gestaag groeit. Afgelopen najaar werd het gebouw voltooid waarin een werkplaats voor de fabricage voor traditionele Tibetaanse kruidenmedicijnen, een kliniek en een apotheek worden gevestigd. Er is daar ook ruimte voor waterbehandelingen met een stoombad voor patiënten met gewrichtsproblemen. Zij kunnen een traditionele therapie krijgen tegen artritis en het werkt goed bij chronische ziektes, terminale patiënten en ouderen. Er wordt ook gedacht aan een hospice en de opvang van ouderen. De buitenkant van dit pand is klaar, nu moet het nog ingericht gaan worden. De LNA hoopt de kliniek en apotheek snel te kunnen openen.

Een gebouw dat vorig jaar al klaar was, wordt druk gebruikt. Zo vond deze zomer in de tempelruimte de wijding van een groep nonnen plaats en er wordt daar regelmatig door een Geshe lesgegeven aan leken. Behalve onderricht is dit ook een ruimte voor vergaderingen, meditatie en workshops. Er vonden o.a. twee dagprogramma's plaats om mensen bewust te maken van het milieu en de noodzaak om de natuurlijke omgeving te beschermen en schoon te houden. De nonnen hebben abrikozobomen, appelbomen en andere bomen geplant in het kader van bescherming tegen luchtvervuiling en klimaatverandering.

De nonnen kregen les over het belang van zorg voor de aarde en over de belangrijke rol die de natuur speelt in het dagelijkse leven. Zij leerden hoe ze bomen en ander groen moeten planten en cultiveren in de tuin. De kas in Saboothang produceert inmiddels veel groenten voor gebruik tijdens de zomermaanden, een deel wordt gedroogd in de winter. De LNA richt zich op het in stand houden van de lokale gewoontes om gezond, organisch voedsel te verbouwen en de jonge nonnen wordt geleerd om het eten van voorverpakt voedsel en suikerrijk voedsel te vermijden - want de traditionele Ladakhi methodes zijn beter voor lichaam en geest, en voor de natuur.

Het centrum in Saboothang heeft al een plek veroverd in de lokale gemeenschap. De bouwplannen zijn nog veel groter: een hostel voor nonnen, een school met klaslokalen, een bibliotheek, een administratiegebouw en een retraitecentrum. Het zal nog een tijd duren voordat het gehele complex klaar is, maar stapje voor stapje wordt amchi Tsering Palmo's droom verwezenlijkt. En wat er klaar is, bruist van de activiteiten.

Ik heb bewondering voor Palmo, die aan zo iets gigantisch is begonnen! Hier wordt iets geboden waar duidelijk vraag naar is en dat gaat naarmate de bouw vordert alleen maar groeien. Het maakt de nonnen zichtbaar en genereert inkomsten.

Myra de Rooy



## *Van onze penningmeester*

In 2023 ontvingen we enkele extra giften, die niet voor een specifiek klooster bestemd waren. Hiermee konden we een deel van de onvoorziene uitgaven van het afgelopen jaar bekostigen. Extra kosten hadden we in de vorm van notariskosten door het aanpassen van de statuten, wat moest gebeuren door nieuwe wettelijke regels. De statuten waren al sinds de oprichting 20 jaar geleden niet meer aangepast. De website is totaal vernieuwd. De kosten hiervoor zijn gelukkig relatief laag gebleven door werkzaamheden in eigen tijd van een behulpzame enthousiaste IT-er. Helaas zijn de vaste bankkosten dit jaar weer behoorlijk gestegen.

Gelukkig hebben we een succesvol Ladakh Festival gehad in november (zie elders in de nieuwsbrief). Daardoor is het waarschijnlijk mogelijk om een deel van de opbrengst te bestemmen voor het zonnepaneelproject van het klooster in Nyerma. Hiervoor ontvingen we ook een bijdrage via de donatiebox tijdens het festival. Voor het zonnepaneelproject kwam er een geweldige bijdrage binnen van een groep vriendinnen, die in de zomer in het gastenverblijf van Nyerma logeerden. Vaak voelen gasten die een tijdje in Nyerma verblijven zich verbonden met het klooster, wat soms leidt tot mooie giften voor Nyerma.



Naar aanleiding van het vorige festival heeft een nieuwe sponsor besloten in één keer een gift te doen voor 3 jaar vanaf 2023 ter ondersteuning van een non in het LNA-klooster. Een heel mooi gebaar. Van een kleine stichting die ons al enige jaren steunt, mochten wij ook dit jaar een substantiële bijdrage ontvangen voor het LNA-klooster. Een bijdrage bestemd voor de aanschaf van lesmateriaal.

Het afgelopen jaar zijn de meeste van onze sponsoren in staat geweest om hun jaarlijkse bijdrage aan ons over te maken. Zoals elk jaar waren er ook enkele sponsoren die wat extra's hebben gedoneerd, zowel bestemd voor een bepaald klooster als voor waar wij het nodig vinden om in te zetten. Dit is zeer welkom, aangezien onze buffer voor onvoorziene omstandigheden in de kloosters nog wat aanvulling nodig heeft.

In november hebben we de sponsoren een mail gestuurd om ze erop attent te maken dat de bijdrage voor 2024 overgemaakt kan worden. Er waren signalen dat mensen hier graag aan herinnerd wilden worden. Heel fijn dat veel van de sponsoren hier gehoor aan hebben gegeven. U kunt uiteraard zelf bepalen wanneer u uw bijdrage overmaakt, maar ook nu willen wij u verzoeken dit – indien mogelijk en als u dit wilt - vooraf of in het begin van het nieuwe jaar te doen, zodat wij ervoor kunnen zorgen dat de gelden op tijd kunnen worden overgemaakt aan de kloosters. Vast hartelijk dank voor uw aandacht hiervoor.

We zijn blij met de steun voor de drie kloosters en via deze weg willen we alle gulle gevers heel erg bedanken. Uw steun maakt het mogelijk dat veel

## Van onze penningmeester

jonge meiden, waaronder aankomende nonnen een goede opleiding krijgen in de richting waarin zij zich willen ontwikkelen.

Een aantal sponsoren heeft ook de weg gevonden naar de mogelijkheid om nonnen een puja (gebeds-ceremonie) te laten uitvoeren voor een zieke dierbare. Dit tegen een vrijwillige bijdrage. Wij krijgen soms 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. Graag zouden we bij de overmaking wat meer gegevens van de gulle gever willen zien zodat wij diegene kunnen bedanken.

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.

Bent u geïnteresseerd om een non te sponsoren, of al een non sponsort, dan 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 jaarincome hoeven te overstijgen, aangezien de 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 overeenkomst gaat aflopen.

Als u benieuwd bent naar de financiën van de DFLN, dan kunt u een kijkje nemen op de site, daar staan de financiële jaarverslagen. Het verslag over 2023 zal in het eerste kwartaal van 2024 op de site verschijnen.

Saskia Terschuur



### Wat kunnen wij doen met uw steun?

Voor € 200 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 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 per jaar nonnen een hogere opleiding volgen, bijvoorbeeld aan 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. Tegenwoordig kunnen nonnen ook studeren voor Geshema (doctor in de boeddhistische filosofie).

U kunt ons ook via een algemene donatie steunen. Alle giften, groot of klein en ook legaten en erfenissen, worden besteed aan educatieprojecten voor de nonnen of worden gebruikt voor het onderhoud van het klooster in Nyerma (zoals waterleiding, energie- en milieuvriendelijke verwarming), voor extra medische zorg en calamiteiten.

## Van onze sponsorcoördinator



Er is weer een goed sponsorjaar aan ons voorbij getrokken, waarbij er mooie dingen zijn gebeurd op het gebied van individuele sponsoring.

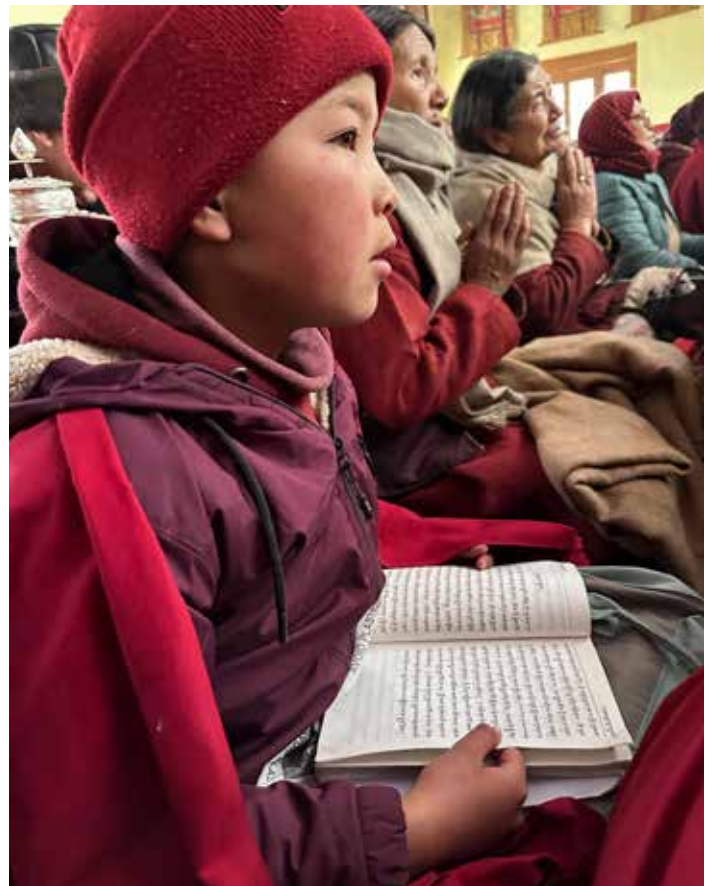
Het is ook het eerste volle jaar dat ik als sponsorcoördinator deze taak voor de DFLN heb gedaan. Ik voel me dankbaar dat ik hieraan mijn bijdrage kon leveren. Tijdens het Ladakh Festival in Delft heb ik kunnen kennismaken met nieuwe en 'oude' sponsoren. Het is altijd prettig om een 'gezicht' te hebben bij de sponsoren.

In 2023 zijn veel trouwe sponsoren ons blijven steunen, waarvoor we iedereen zéér dankbaar zijn. Dit heeft ervoor gezorgd dat een groot aantal meisjes en nonnen zich gestimuleerd voelt om te studeren en zich zo goed mogelijk te ontwikkelen. Een kans die we iedereen zo van harte gunnen. Op dit moment zijn er 55 sponsoren die met elkaar 61 meisjes en nonnen sponsoren, waaronder 10 oudere nonnen in Nyerma. Een prachtig aantal! Enkele sponsoren stopten om privé redenen met het sponsoren van hun non. Dat is jammer maar daarvoor alle begrip. Ook in Nederland heeft niet iedereen het breed en het zijn economisch onzekere tijden.

Afgelopen zomer was het weer mogelijk om vanuit Nederland post mee te geven voor de nonnen in Ladakh. Het werd door sponsoren gewaardeerd en veel van hen maakten daar gebruik van. Onze bestuursleden Marlies en Aniek namen deze post mee naar de kloosters en brachten ook weer brieven van de nonnen mee terug naar Nederland, waaronder een brief van Tenzin Youdon die in Dharamsala de studie voor Geshema volgt. Onder aan dit bericht kunt u lezen over haar ervaringen.

De motivatie om te studeren is groot bij de lekenmeisjes en nonnen. Zij zijn nieuwsgierig en leergerig. Daarnaast worden ze warm, zorgzaam en liefdevol opgevangen in de kloosters. Ze durven te dromen over een mooie toekomst en dit werkt als een olievlek, zodat er nieuwe meisjes in de kloosters komen wonen. Ook families profiteren ervan wanneer hun dochter een goede studie heeft gevolgd. De nonnen die buiten Ladakh studeren komen tijdens vakanties naar hun klooster terug. Ze studeren bijvoorbeeld bij de nonnenkloosters/instituten Dolma Ling en Yamyang Choling in Dharamsala. In de vakantieperiode delen ze om in Ladakh hun kennis en vaardigheden, wat een positief effect heeft op anderen. Dit motiveert ons als stichting om ons te blijven inzetten voor de ontwikkeling en zelfredzaamheid van de Ladakhi nonnen.

Met de sponsorgelden zijn de nonnen dit jaar voorzien van leermiddelen, lesmateriaal en boeken. Ze konden workshops en lezingen bijwonen. Nonnen die geen sponsor hebben, worden uiteraard ook geholpen met gedegen onderwijs. Enkele nonnen zijn voorzien van goede warme winterkleding en medische hulp.



Er hebben zich nieuwe sponsoren bij ons gemeld en sommige sponsoren zijn zelfs een tweede meisje gaan sponsoren.

Van een Nederlandse stichting hebben we een extra donatie ontvangen voor hulp aan een groepje nieuwe meisjes die vanuit Zanskar in het LNA-klooster zijn komen wonen.

Ondanks dat we een mooi aantal trouwe sponsoren hebben zoeken we voor een aantal meisjes nog een sponsor. Het gaat om meisjes die uit afgelegen regio's van Ladakh komen, zoals Zanskar en Changtang. Daar wonen boeren en nomaden die het niet breed hebben. Het ontbreekt hen aan voldoende geld om hun dochters te laten studeren of om een bijdrage te geven voor het levensonderhoud in de kloosters. Deze meisjes wonen als lekenmeisje in het klooster en worden ruimhartig opgevangen door de begeleiding. Kent u iemand die een non of meisje zou willen steunen, vertel dan over onze stichting. Ook is het mogelijk samen met een vriend/vriendin een non te sponsoren, zo kunt u de kosten delen.

Joan Moonen

Tijdens ons jubileumfestival kwam als verrassing de kleinzoon van Marlies, Jesper van de Weide, van het bedrijf Kyano Digital, langs om de opzet van de nieuwe website te lanceren.

Het werd al snel duidelijk dat, hoewel de inhoud grotendeels gelijk blijft, de opmaak en manier van zoeken frisser is, met minder tekst maar met veel foto's van de nonnen en de projecten. Wat vooral duidelijk moest worden, is dat de mensen die interesse hebben in Ladakh en/of in ons werk snel kunnen vinden waarnaar ze op zoek zijn.

We hadden de website aanvankelijk in drie talen opgezet, maar we hebben besloten in de nieuwe versie alleen de belangrijkste, voor buitenlanders interessante, teksten direct in twee talen op de site te plaatsen. Dat gaat om het zoeken van vrijwilligers voor het guesthouse in Nyerma, daarnaast een uitleg over ons doel en onze middelen, en natuurlijk over het sponsoren van nonnen. Mensen die meer willen weten kunnen via vertaalprogramma's de meeste andere teksten zelf snel vertalen.

