

NIEUWSBRIEF 2021

DUTCH FOUNDATION FOR LADAKHI NUNS

'Nonnen in Coronatijd'



IN DIT NUMMER o.a.:

*** Corona in Ladakh**

*** LNA-project in Sabu**

*** Nieuws uit Nyerma**

*** Puja's voor dierbaren**

Van het bestuur

Opnieuw hebben we een uitzonderlijk jaar achter de rug, waarin we vooral via het computerscherm vergaderden. Gelukkig konden wij toen de coronaregels dit toelieten, op gepaste afstand, ook enkele keren fysiek samenkomen.

Vorig jaar hoopten we nog dat er in 2021 bestuursleden van de Dutch Foundation for Ladakhi Nuns (DFLN), zoals normaal in de zomermaanden, op eigen kosten naar Ladakh zouden kunnen reizen. Wij keken er naar uit om de drie nonnenkloosters te bezoeken, waar wij met hulp van onze sponsors en donateurs het onderwijs van nonnen en meisjes steunen. We maakten al plannen om workshops te geven. Daarnaast waren we natuurlijk nieuwsgierig hoe het iedereen vergaat op weg naar zelfstandigheid en welke hulp de nonnen daarbij nog kunnen gebruiken.

Hoewel reizen weer onmogelijk bleek, onderhielden we regelmatig contact met de nonnen via mobieltjes, whatsapp en e-mailberichten. We kregen vaak foto's toegestuurd. Wij delen graag met u hoe het in de kloosters gaat.

Ook in Ladakh drukt corona een zwaar stempel op het dagelijks leven. In september ging het met het aantal

besmettingen de goede kant op. Helaas nu het kouder is, tot ver onder nul, is net als bij ons het aantal coronapatiënten weer gestegen. Onze nonnen houden zich aan alle voorschriften en tot nog toe is niemand door Covid-19 ziek geworden. Het is ontroerend om te horen hoe in het afgelopen jaar de nonnen voor de sponsors hebben gebeden en extra puja's hielden voor alle levende wezens.

Normaal houden we elk jaar het Ladakh Festival. Het is een mooie manier om ons werk te tonen en een inzicht te geven in de leefwereld van de nonnen. Voor het tweede jaar op rij konden wij geen festival organiseren. Dat is vooral jammer omdat we daardoor een belangrijke inkomstenbron verloren. Gelukkig kregen we dit jaar enkele extra financiële giften. Daarnaast is het fantastisch dat de meeste donateurs de sponsering van 'hun non' voortzetten, zelfs in deze moeilijke coronatijd.

Het blijft bijzonder hoe we er samen met alle donateurs aan bijdragen dat de nonnen zich ontwikkelen, zodat zij een gedegen start in hun leven krijgen of in een beschermde omgeving van hun oude dag kunnen genieten. Zonder u is dat niet te realiseren! Daarom bedanken wij als bestuur, ook namens de nonnen en onze beschermvrouwe Erica Terpstra, iedereen hartelijk die ons werk steunt, of heeft gesteund, door sponsoring van individuele nonnen, door vrijwilligerswerk of een algemene donatie. Wij hopen dat iedereen deze steun wil continueren.

Via de nieuwsbrief 2021 geven wij een inzicht in wat er in het afgelopen jaar met uw bijdrage in Ladakh gebeurd is. Daarnaast wensen wij iedereen fijne feestdagen en vooral een gezond en voorspoedig 2022.

Marlies, Birgit, Aniek, Saskia, Ingrid, Myra (vlnr)

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
dfn.ladakhnuns@gmail.com



Nieuws uit Nyerma

Vernieuwingen

Ook nu al twee jaar geen bestuursleden naar Ladakh konden reizen, gaan de nonnen in Nyerma door met het uitvoeren van vernieuwingen en neemt abdis Dechen initiatieven voor verbeteringen. Als zij hoort dat er voor een project subsidie kan worden verkregen, dan is ze er snel bij. Ze vertelt het DFLN-bestuur wat er gaat gebeuren en hoe ze het heeft geregeld. Vaak stuurt ze foto's van de werkzaamheden. Bij de keuken van het guesthouse is in januari een mechanische waterpomp geplaatst. Als we weer gasten kunnen ontvangen scheelt dat de vrijwilligers die het guesthouse runnen veel op en neer lopen en sjouwen. Toen in 2008 het guesthouse startte was er één mechanische waterpomp voor het hele terrein, nu gaat de watervoorziening deels elektrisch.

De lokale overheid ondersteunt de aanschaf van een 'solar toilet'. De bouw is gestart, maar ondanks vele pogingen is het ons nog niet gelukt te achterhalen hoe dit toilet werkt.

Het recentste project waar Dechen subsidie voor heeft aangevraagd, is voor de bouw van een 'glass room': een glazen serre waar de nonnen in de koude winter van de zonnewarmte kunnen genieten. De bouw is inmiddels gestart. Veel huizen en scholen in Ladakh hebben zo'n glazen uitbouw.



Los van materiële vooruitgang kwam er half maart ander goed nieuws uit Nyerma. Alle oude nonnen hadden al hun eerste vaccinatie gekregen.

Genoeg groente

Omdat er in de zomer geen gasten in het guesthouse waren, kon alle aandacht naar de groentetuin gaan. De oogst was groot. De aardappelen, uien en wortelen worden in de kelder bewaard en er is voldoende om de hele winter mee door te komen. Dat maakt een enorm verschil in de financiën want groente kopen op de markt is 's winters duur. Wat ook helpt zijn de voedselbonnen die de overheid heeft uitgereikt. De nonnen kregen er zoveel dat Dechen er een aantal kon verkopen. De opbrengst ging naar de buurvrouw die voor de nonnen kookt en hen op andere manieren helpt.



Nieuws uit Nyerma

Twee nonnen overleden

Gezien de gemiddeld hoge leeftijd van de nonnen moeten we geregeld afscheid van ouderen onder hen nemen. In juni overleed Tundhup, een non die vanaf de start in Nyerma woonde. Lang was zij fit en hielp ze in de groentetuin en met andere werkzaamheden. We noemden haar op gegeven moment 'Thank you, Thank you' omdat dat het enige Engels was dat ze sprak en ze het ook veelvuldig zei als ze ons zag. De laatste jaren namen haar geestelijke vermogens af. Daarbij werd ze incontinent en dat vergde veel zorg en geduld van de andere nonnen. Incontinentiemateriaal is niet te krijgen in Ladakh. Waar Tundhup erg van genoot was het kopje thee met een biscuitje dat haar door de vrijwilligers van het guesthouse werd gebracht als ze lekker in de schaduw onder de boom lag te dutten.

In oktober overleed 'two stick'. Haar naam dankt ze aan een nichtje van Dechen, die als klein meisje hielp met water brengen naar de kamers van de nonnen. Zij bedacht de bijnaam. Roepnamen worden lang niet altijd gebruikt door de nonnen, onderling spreken ze elkaar aan met Ani (zuster). 'Two stick' was een bescheiden en zachte vrouw. Ondanks meerdere fysieke problemen klaagde ze nooit. Toen ze steeds verder achteruitging besloot haar familie haar in huis te nemen en voor haar te zorgen. De laatste keer dat ik haar met Dechen bezocht was ze helder van geest en wist mijn naam. Ook 'two stick' woonde vanaf het begin in Nyerma. Ze was dankbaar dat ze daar samen met de andere nonnen een goed onderkomen had en ze hechtte veel waarde aan samen bidden. Totdat zelfs het stukje lopen naar de gebedszaal haar te zwaar werd hield ze dat vol.

Kamer boeken in Tara Homestay bij het Nyerma klooster

Als de omstandigheden het mogelijk maken, kunt u voor 2022 weer 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 85 rupees (dit wisselt per dag!). Alleen vegetarische maaltijden.



Pick-up truck

Dolblij en apetrots was Dechen toen eindelijk de pick-up truck kon komen die haar door Spaanse en Duitse vrienden was beloofd. Het Coronavirus maakte dat de levering van de auto vertraagd was. Zo'n pick-up was al jaren een grote wens. Het vervoeren van zowel nonnen als groente en bouwmaterialen was in het autootje van Dechen niet altijd praktisch. Omdat Dechen nog niet gewend was aan rijden met zo'n grote auto was het een monnik van het Thiksey-klooster die met de vitale nonnen naar het Lamayuru-klooster reed om te picknicken. Na wat oefenen in de buurt had Dechen snel de slag te pakken en ging de eerste grote rit helemaal over de hoge Khardung la naar de Nubra-vallei.

Picknick in Lamayuru



Nieuws uit Nyerma

Geen gasten

Al twee zomers is het stil in het guesthouse in Nyerma: geen gasten, geen vrijwilligers en geen aanloop van nonnen en buurtbewoners. In Ladakh zijn wel toeristen uit India, maar die toeristen kiezen voor de nieuwe grote hotels die zijn ingericht op hun wensen. Ze hechten belang aan het eten dat ze gewend zijn, aan een luxe kamer met TV en ze zijn meer gericht op vermaak en sightseeing. Voor de nonnen in Nyerma betekent dit al twee jaar geen inkomsten van de gasten en passanten die het klooster en guesthouse komen bezoeken en vaak een donatie achter laten. Het betekent ook geen Engelse les van vrijwilligers voor de nonnen die graag met gasten willen communiceren. Voor trouwe Ladakh-gangers, vaste gasten en DFLN-bestuursleden betekent dit heimwee naar de nonnen en naar deze bijzondere plek. De positieve kant van de rust was dat de nonnen tijd hadden voor langdurige retraites.



Puja

In maart hielden de nonnen in Nyerma een hele dag een puja (een gebedsbijeenkomst). Er werd gebeden voor onze sponsors en voor DFLN-bestuursleden. Ook werd gebeden voor zieken in Ladakh. Zo'n honderd mensen uit de omgeving deden (beschermd met mondkapjes) mee. Het is gebruikelijk om na afloop iedereen een uitgebreide maaltijd aan te bieden. Met behulp van buurtbewoners bereidden de nonnen deze maaltijd zelf. Een grote puja voorbereiden duurt dagen maar het lijkt of de nonnen er hun hand niet voor omdraaien.

Jonge nonnen en empowerment

Vanaf 2014 tot halverwege 2018 woonden er vijf jonge nonnen in Nyerma. De vier oudsten waren toen ongeveer 12 jaar, de jongste was 6. In 2018 kwam het oudste viertal op de laatste schooldag voor de zomervakantie niet terug naar Nyerma. Na enkele dagen kreeg de ongeruste abdis Dechen contact met de ouders. Gelukkig konden die bevestigen dat de meisjes veilig thuis in Zanskar waren. Dat was een enorme opluchting.

Eerst wisten wij niet waarom ze onaangekondigd vertrokken waren. Was dat omdat ze het niet prettig vonden om in Nyerma tussen alleen maar oude nonnen te wonen? In de Ladakhi maatschappij is het soms lastig om achter de ware reden van een beslissing te komen. Waarschijnlijk vonden ze het moeilijk om zo'n ingrijpend besluit te bespreken. Het bleek uiteindelijk dat zij deze stap hebben gezet omdat zij een betere opleiding wilden volgen, dan er in Nyerma mogelijk was. Twee van de vier gingen naar een klooster in Zuid-India en twee vertrokken naar Dharamsala. In het voorjaar van 2019 is in overleg met haar ouders ook de jongste non naar Dharamsala gegaan.

Nadat de beslissing genomen was dat de nonnen naar andere kloosters zouden gaan, heeft Dechen weer contact met hen. Zo nodig stuurt ze hen zakgeld en zij liet weten dat ze altijd welkom zijn in Nyerma. Het deed ons goed van Dechen te horen dat het op het moment goed gaat met de nonnen. Ze voelen zich thuis in hun kloosters en behalen goede schoolresultaten. Telefonisch gaven ze door dat zij echt blij zijn met de basis die ze in Nyerma hebben meegekregen – die basis was mogelijk doordat ze alle vijf via de DFLN een sponsor hadden.

Ze zijn nu degenen die op school vaak als eersten een leesbeurt durven te houden, of een spreekbeurt aankondigen. Ze hebben net iets meer lef dan veel andere meiden en ze relateren dat aan hun verblijf in Nyerma, waar ze bijvoorbeeld leerden debatteren. Dat konden ze ook tonen tijdens het bezoek van de Dalai Lama aan Nyerma in 2016. Hij was onder de indruk en legde bij elk van hen een hand op het hoofd. Kennelijk heeft de emancipatie en de educatie, inclusief empowerment, deze meiden gesterkt in hun zelfvertrouwen.

Een prachtig resultaat en passend in de doelstelling van onze stichting.

Samen optrekken

Het is fijn om te merken dat de nonnen van de diverse kloosters goed contact hebben. Deze zomer kwamen de Gephel-nonnen uit Basgo een paar dagen logeren in Nyerma. Er werd heerlijk gekookt, veel gepraat en gelachen. Ook als het om serieuze zaken gaat weten de nonnen elkaar te vinden en staan ze met raad en daad voor elkaar klaar. Dr. Palmo van de LNA geeft advies over medische zaken en ondersteunt zo nodig moreel. Dechen met de grote groentetuin in Nyerma geeft graag en deelt gul van de oogst.

Vrijwilligers

Het is dankzij vrijwilligers dat het guesthouse in Nyerma in de zomer gasten kan ontvangen. De nonnen kunnen het inmiddels goed zelf, maar tijd en menskracht zijn vaak het probleem. Van vrijwilligers wordt veel gevraagd; behalve dat het fysiek zwaar is vanwege de hoogte, het klimaat en minder moderne voorzieningen, vraagt het ook veel improvisatie en aanpassingsvermogen. Dat heeft te maken met vaak onverwachte gebeurtenissen en een andere manier van communiceren en omgaan met elkaar. Ladhaki zijn minder direct dan Nederlanders en nee zeggen is voor hen niet beleefd. De beleving van tijd en het nakomen van afspraken is ook heel anders; daar moeten punctuele Nederlanders aan wennen. Af en toe zijn er vrijwilligers die op een andere manier de nonnen ondersteunen. Ze helpen mee met de werkzaamheden die moeten gebeuren en maken ondertussen kennis met het kloosterleven. Of het mogelijk is om op deze manier als vrijwilliger in Nyerma te verblijven hangt sterk af van de situatie op dat moment en of het klikt met de nonnen.

Bij de Gephel-nonnen in Basgo hebben geregeld vrijwilligers geholpen met bouwwerkzaamheden en het uitvoeren van grote klussen.

Aniek Jaartsveld



Toen de DFLN ervoor zorgde dat er in Nyerma een nonnenklooster werd gebouwd voor oude nonnen, die hun hele leven hard hebben moeten werken, was er in het bouwplan ook een guesthouse opgenomen. Het doel was om hiermee extra inkomsten te genereren voor deze nonnengemeenschap. Door de inzet van vele vrijwilligers was dit jarenlang succesvol - totdat er door corona geen toeristen meer kwamen. Toch was er in de zomer van 2021 een vrijwilligster in Nyerma, de Spaanse Daniela Crespín. Wij vroegen haar of ze iets over haar ervaringen kon schrijven en graag delen wij haar inspirerende verslag.

Van eind april tot juni 2021 verbleef ik in het Nyerma-nonnenklooster, deze periode was voor mij diep transformerend. In het begin leek het ontbreken van een gemeenschappelijke taal tussen ons een belemmering. Ik had zoveel vragen over de routine, de rituelen, de symbolen. Maar na een tijdje kwam er een dieper begrip. Een hartsverbinding met de nonnen, waarin geen woorden nodig waren. Ik werd uitgenodigd voor de thee zonder een woord te spreken, behalve 'jullay' en het uitwisselen van glimlachen.

Het voor hen door de DFLN opgezette project is zeer goed afgestemd op hun behoeften, in die zin dat het echt duurzaam is. De oude nonnen kunnen zich op hun gemak voelen en tegelijkertijd zichzelf onderhouden met de hulp van abdis Dechen, die als een engel is geweest. Zij is altijd op zoek om aan hun behoeften te voldoen en hun levensomstandigheden te verbeteren.

Op bepaalde dagen werd ik rond 4 uur 's nachts wakker voor sadhana * en als er geen seva ** te doen was, ging ik tot soms 13.00 uur met de nonnen mee voor een puja. We aten meestal een heerlijke tsampa (geroosterd gerstemeel) met boterthee. Bij de nonnen zitten en luisteren naar hun gezang is een zuiverende ervaring. Hun liefde, toewijding en de kracht van hun mantra's zorgden ervoor dat ik in een staat kwam waarin ik voelde dat

Vrijwilliger in Nyerma

mijn geest gesynchroniseerd was met die van hen en getransporteerd werd naar dit energieveld van moederlijke liefde voor iedereen.

Andere dagen ontbeet ik met Dechen en hielp bij wat nodig was, zoals schoonmaken van de opslagruimten, de keuken, het guesthouse, naar de markt gaan, tuinieren of andere taken. Ama-le, die alle maaltijden bereidt, had om 12.00 uur de lunch klaar staan en we aten samen.

In de loop van de middag deed ik weer seva. Of ik maakte ik een wandeling in de bergen. Ik liep soms naar een top, om van het prachtige landschap te genieten. Ook al is het een hooggebergte woestijn, het bruist van het leven. Zoveel vogels, konijnen, adelaars, en een paar maal werd ik verrast door een kudde Ladakhi blauwschappen.

Soms gingen alle nonnen mee naar de nabijgelegen ruïnes voor een puja. Het was indrukwekkend om hun kracht en dynamiek te zien. Ze zijn rond de 80 jaar of ouder en hebben veel vitaliteit!

Ik leerde tijdens mijn verblijf dat hoewel ik erheen ging met de intentie om hen te helpen, zij degenen waren die mij hielpen.

Het Nyerma-nonnenklooster is een heilige plaats waar veel goede intenties samenkomen. Ik ben Dechen - die een goede vriendin werd - erg dankbaar dat zij mij opnam in het nonnenklooster, in haar familie en in deze ongelooflijke Ladhaki-cultuur die ik voor altijd in mijn hart zal dragen. Ik ben ook vervuld van dankbaarheid voor jullie mooie stichting die dit alles mogelijk heeft gemaakt. Dit nonnenklooster is een schitterende oase, binnen de prachtige oase die Ladakh en de Himalaya is. Moge alle wezens gelukkig zijn, met liefde,

Daniela

* sadhana = dagelijkse spirituele oefening

** seva = onbaatzuchtige dienstbaarheid of acties, uitgevoerd zonder verwachting van beloning



Inspirerend LNA-project

De door amchi Palmo opgerichte Ladakh Nuns Association (LNA) is al enige jaren bezig met een omvangrijk bouwproject, waarbij onder andere een apotheek en een gebouw voor het fabriceren van Tibetaanse kruidenmedicijnen worden verwezenlijkt. In het al bestaande LNA-nonnenklooster in Leh is een kleine apotheek met bijbehorende kliniek aanwezig, maar daar is onvoldoende ruimte en rust om goede zorg te kunnen verlenen aan de lokale bevolking. Bovendien ligt het klooster vlak naast een terrein van het Indiase leger. Daarom is de LNA, niet ver van Leh op een schone rustige plek in de bergen bij het dorp Sabu, gestart met een inspirerend project.

Er is al het een en ander verwezenlijkt, zo staan er al twee stupa's en gebouwen die gebruikt worden voor onderricht en meditatie. De lokale bevolking volgt daar retraites onder leiding van de nonnen. In het nieuwe meditatiecentrum worden al enkele jaren cursussen gegeven, waar aandacht is voor de geestelijke gesteldheid en dat beïnvloedt de lichamelijke gezondheid. Het programma trekt vooral lekenvrouwen. Daarnaast zijn er programma's voor ouders en voor bejaarden. Er zijn veel mentale problemen, zoals diepgewortelde depressieve klachten. In de winterperiode worden er vijf tot tiendaagse workshops gegeven (twee uur 's morgens en twee uur in de avond). Dat heeft invloed op de ouders, zodat zij beter om kunnen gaan met hun kinderen en met ouderen.

Afgelopen zomer zijn er op het complex bomen geplant, waaronder appel en abrikoos. In de toekomst gaan er ook medicinale kruiden geteeld worden, zodat die niet, of minder, in de bergen verzameld hoeven te worden. In dat kader is het fijn dat er dit najaar een waterput is geslagen, zowel voor drinkwater als bevoeiing. Voorheen moest het water aangekocht worden en nu zijn ze in dat opzicht zelfvoorzienend. Water is ook voor de bouw nodig, om cement te maken voor de fundering.

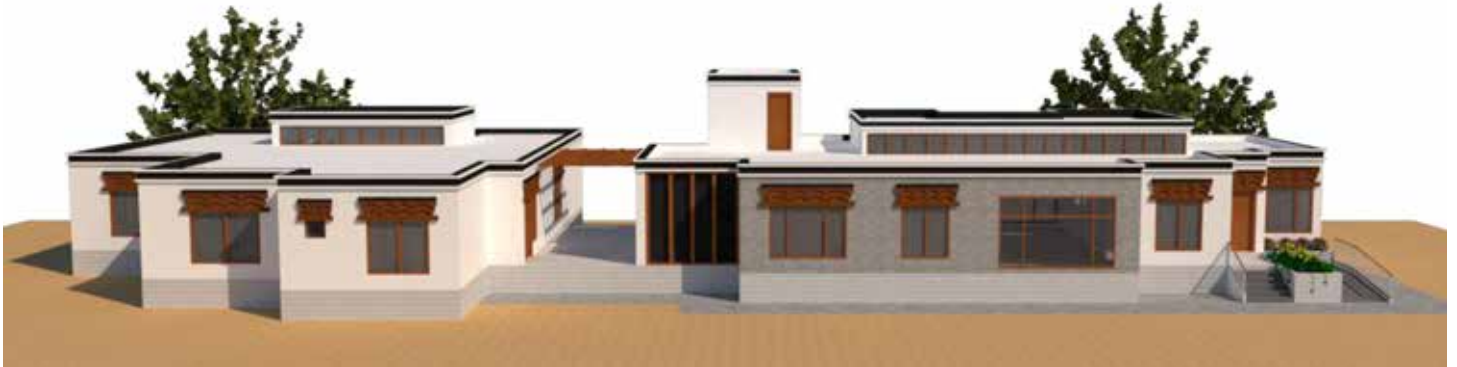
Het is een meerjarenproject, omdat er door het extreme klimaat slechts enkele maanden per jaar gebouwd kan worden en omdat er onvoldoende geld is om alles in een keer te verwezenlijken. Projecten hebben in Ladakh een langer tijdstraject dan wij in het westen gewend zijn. Dat zorgt er vaak wel voor dat het beter ingebed is in de gemeenschap. Helaas heeft het DFLN-bestuur door corona nog niet gezien hoe het er nu uitziet, maar we worden via foto's en e-mailcontact op de hoogte gehouden.



De te bouwen apotheek en de medicijnproductie moeten aan hoge hygiënische eisen voldoen. Het is belangrijk dat er bij de productie geen vervuiling optreedt en dat de medicijnen aan de juiste standaarden voldoen. Voor de bouw van de farmacie en de kruidenfabriek is in 2021 al een groot deel van het bouw materiaal aangeschaft, zoals stenen, cement en betonijzer. Dit is o.a. gedaan met een donatie van Nel Willekens, die in het verleden veel projecten voor nonnen in Ladakh heeft gesteund.

Het aangekochte materiaal ligt nu opgeslagen. Er is nog meer bouw materiaal nodig. Voor het dak willen ze hout gaan gebruiken, dat is warmer dan golfplaat. Doordat het winter is, staan de werkzaamheden nu grotendeels

Inspirerend LNA-project



HERBAL FACTORY AREA



PHARMACY AREA



stil en er zijn door corona nu ook onvoldoende werkers aanwezig. In juni wordt met de bouw verdergegaan. Dan kunnen er weer werkers over de weg naar Ladakh komen. De loonkosten stijgen, omdat er in Ladakh een tekort aan goede bouwvakkers is.

Er wordt eerst met de farmacie begonnen. Daar wordt ook een kleine kliniek met een mini-ziekenhuis voor lokale mensen en nonnen aan gekoppeld. Dat is in aanvulling op de LNA-klinieken in het centrum van Leh en bij het nonnenklooster in Leh. Het plan is om in Sabu ook een ruimte voor watertherapie met kruidenmedicijnen in te richten. Daar is al ervaring mee opgedaan en het werkt goed bij chronische ziektes, terminale patiënten en ouderen. Zoals Amchi Palmo tegen ons zei: 'We creëren een klein paradijs voor mensen die het nodig hebben. Een plek voor onderwijs en genezing.'

Sabu is een rustige afgelegen locatie, waar de hele dag zon op het complex kan schijnen, het ligt op het zuiden. Ook in de winter is er zon. Daarom zijn zonnepanelen erg belangrijk, zodat er 's winters verwarming en elektriciteit is. De LNA heeft al contact met de Ladakhi organisatie Secmol, die nonnen heeft getraind in het gebruik van zonne-energie. We zijn heel erg blij dat Stichting Rigdzin een aanzienlijke donatie heeft gedaan ten bate van de bouw van de apotheek, de aanleg van zonnepanelen en een batterij. Dat is zowel nodig om de motor van de waterput te laten draaien als voor de elektriciteitsvoorziening in het complex. Lees elders in deze nieuwsbrief meer over Stichting Rigdzin. Behalve dat de nonnen met dit project in Sabu veel mensen helpen, genereert het ook inkomsten voor het klooster, zodat ze minder afhankelijk zijn van giften.

Myra de Rooy

LNA in beeld

Een beeld zegt meer dan duizend woorden. Daarom een foto-impresie die een inkijk geeft waar de nonnen in 2021 mee bezig waren. Behalve puja's zijn er ook andere bijzondere dagen. Zo postte de LNA op Facebook een bericht ter gelegenheid van Internationale Vrouwendag. Girl Power staat erbij. En dat is er bij de LNA! Er werden weer nieuwe bewoners verwelkomd. Zo te zien staan zij hun 'vrouwtje'.

Voor alle nonnen geldt dat onderricht - boeddhistisch en regulier - belangrijk is als voorbereiding op de toekomst. Op de Nationale Lerarendag werden de LNA-leraren in het zonnetje gezet. Amchi Palmo achter een feestelijke taart! Een aantal nonnen studeert bij het Central Institute for Buddhist Studies in Choglamsar. Zij legden met succes exams af. Niet alleen staan de nonnen met beide voeten in het heden, ze leren ook over de rijke Ladakhi geschiedenis. Als uitje bezochten de jongsten een tentoonstelling in het oude paleis in Leh.

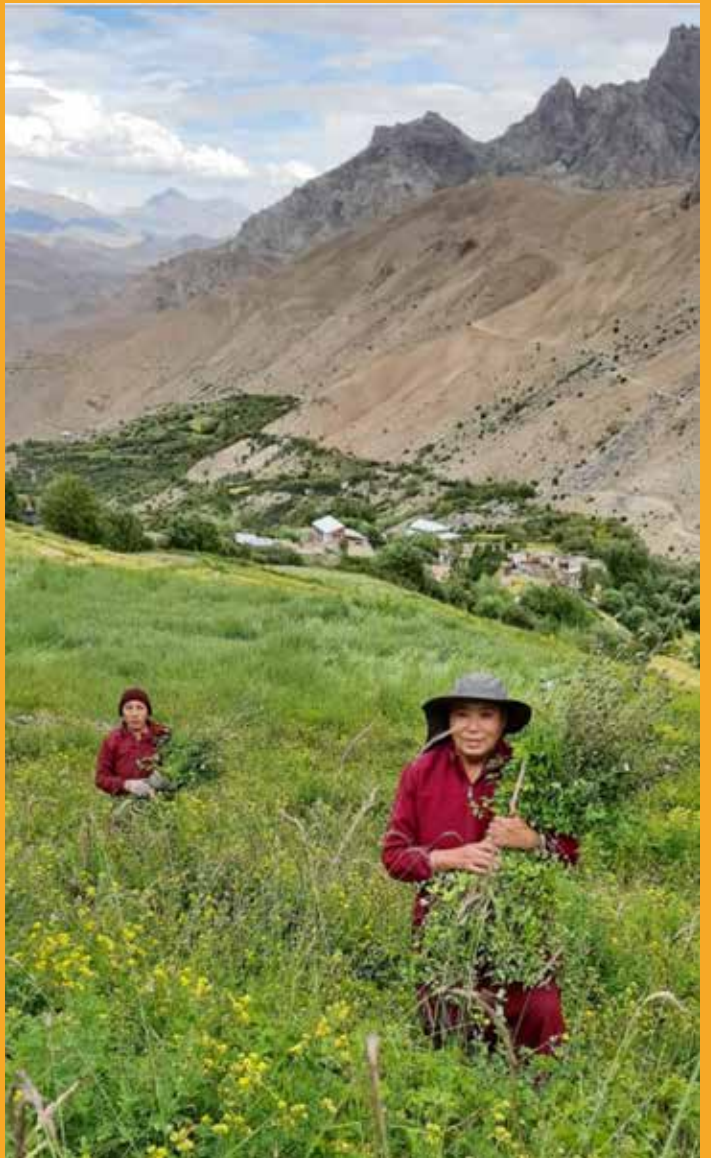
Alle nonnen hebben toekomstplannen. Ze willen beroepen uitoefenen zoals dokter, sociaalwerker en leraar. Een aantal kiest voor het geestelijke pad. Een jonge non maakt een tekening van het klooster en een klaslokaal. Misschien staat zij over een aantal jaar zelf voor de klas.

Bij toekomstdromen hebben de oudere nonnen een voorbeeldfunctie en bovenaan staat de charismatische dokter Palmo. Zij was dit voorjaar een van de sprekers bij een internationale boeddhistische bijeenkomst bij het Thikse-klooster. Dat een non zich zo zichtbaar uitsprekt, was in het verleden onvoorstelbaar.

In de zomer werden in de bergen kruiden geplukt om Tibetaanse kruidenpillen te maken.

Het aantal Covid 19-patiënten in Ladakh neemt helaas toe. De LNA-amchi's (artsen in de traditionele Tibetaanse geneeskunde) hebben al duizenden consulten gegeven om de weerstand te verhogen. Daarbij worden de coronaregels in acht genomen.





Puja's voor dierbaren

In Tibet, Nepal en Ladakh worden puja's - gebedsdiensten - gehouden. Zowel in simpele afgelegen kloosters, waar de eeuwenoude gebedshallen bedekt zijn met roet van ontelbare boterlampjes, als in grotere nieuwe kloostergemeenschappen, waar de boterlampen soms vervangen zijn door elektrische gloeilampen die haast op kersversiering lijken. Bij een puja vullen gebeden als een sonoor gezang de ruimte, op het altaar staan voedsel en andere offergaven, terwijl de Boeddhabeelden sereen toekijken. Ook 'onze nonnen' voeren regelmatig puja's uit. De toegewijde straalt ervan af en het is indrukwekkend om te ervaren met hoeveel kennis en ervaring zij een puja uitvoeren. Tijdens de ceremonie worden ook offergaven aangeboden als beoefening in vrijgevigheid. De gebeden hebben een krachtige energie en zijn weldadig voor de geest. Iedereen kan aan een puja deelnemen en het is mogelijk om er een te sponsoren voor een persoonlijk doel.



In het verleden was er in dit ritueel geen rol voor nonnen. Traditioneel benaderde de lokale bevolking monniken om een zegen te vragen of hulp in te roepen van een Boeddha of Bodhisattva. Zij werden niet betaald voor een puja, maar kregen een donatie. Met die bijdrage konden ze in hun levensonderhoud voorzien. Dat gebeurt nog steeds, maar gelukkig worden tegenwoordig steeds vaker nonnen gevraagd om puja's uit te voeren. Dat is niet alleen een erkenning en een bewijs dat zij op hun spirituele pad tegenwoordig voor vol worden aanzien, het is voor hen eveneens een belangrijke stap op weg naar (financiële) onafhankelijkheid. Vooral in deze onzekere coronaperiode hebben de nonnen veel puja's gehouden, ook voor onze sponsors en donateurs.

Wilt u voor dierbaren of uzelf ook een puja laten organiseren door de Ladakhi nonnen? Er kunnen puja's voor verschillende doeleinden worden uitgevoerd: bij ziekte; voor een stervende of overledene; voor succes bij iemands wereldse of dharma-activiteiten.

Om een karmische verbinding te maken waardoor deze ondersteuning ook daadwerkelijk kan helpen, wordt het aanbevolen om een donatie te doen. Er is geen limiet aan het bedrag van een donatie en het hangt van het financiële vermogen van de aanvrager af.

Ten behoeve van zieken kan een Medicijnboeddha-puja of een Tara-puja worden aangevraagd. Tara belichaamt de wijsheid en het mededogen voor alle verlichte wezens. Gebeden voor Tara elimineren obstakels die het verwerkelijken van onze wensen blokkeren. Voor een stervende wordt gewoonlijk een Chenrezig- of Amitayus-puja gedaan. Voor diegenen die geconfronteerd worden met hindernissen een Amitayus, of lang leven, puja.

De DFLN heeft om een puja te laten organiseren de volgende informatie nodig:

- * naam, adres, telefoonnummer en e-mailadres van wie de puja aanvraagt;
- * voor wie de puja bedoeld is;
- * wat voor puja het moet zijn;
- * het bedrag van de donatie

U kunt hierover een mail sturen naar het algemene e-mailadres van de DFLN.

dfln.ladakhnuns@gmail.com



'Ik wil er geen drama van maken, maar ik had het het afgelopen jaar even moeilijk en toen hebben de nonnen allemaal voor me gebeden en dat heeft me enorme steun gegeven.'

Erica Terpstra, beschermvrouwe DFLN

Gephel-nonnen

Alhoewel we al twee jaar geen voet op de berghellingen van Ladakh hebben gezet, staan de ontwikkelingen in het Gephel Shadrubling-klooster in Basgo natuurlijk niet stil.

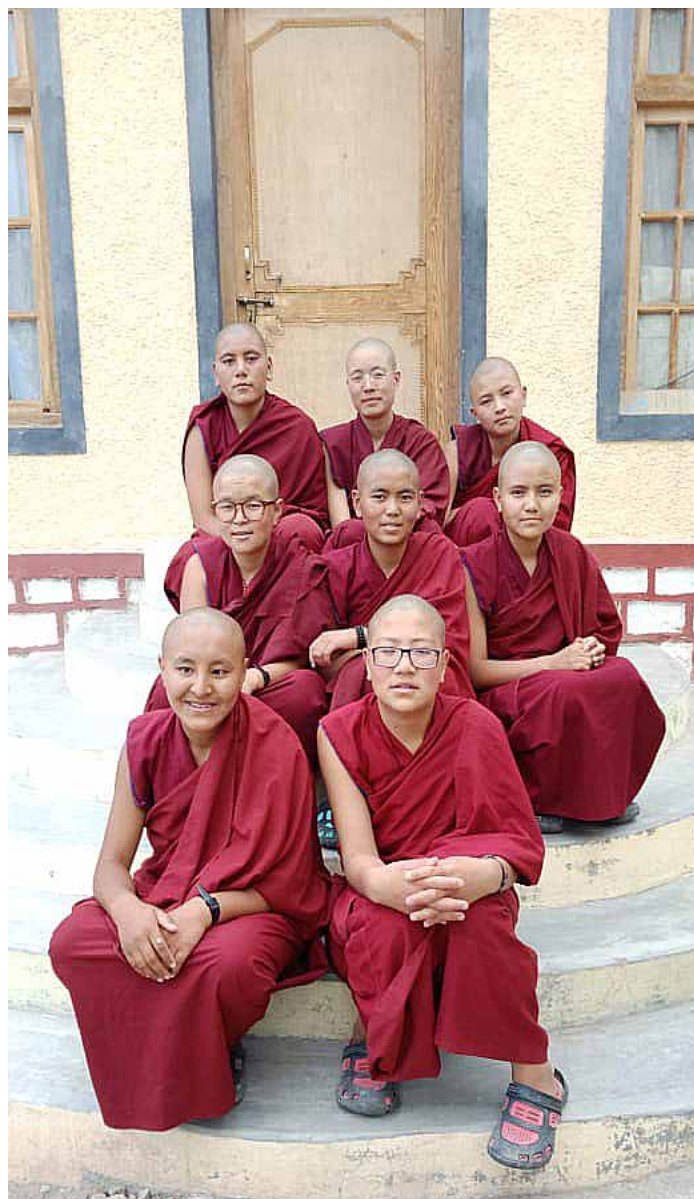
Alle nonnen in Ladakh die een hogere opleiding willen volgen, kunnen dat niet doen in de hooggebergte woestijn zelf. Gelukkig zijn zowel in India (Dharamsala) als in Nepal (Kathmandu) hele goede opleidingsinstituten om de zware studie te volgen tot Geshema (Master in de Boeddhistische filosofie). Een studie van zeventien jaar, die voorheen uitsluitend aan monniken voorbehouden was. In het Gephel-klooster zijn acht jonge vrouwen het afgelopen jaar naar Dharamsala vertrokken om aan het Dolma Ling Instituut deze opleiding te volgen. Ze worden nog steeds gesponsord door de DFLN, al is het een lange periode dat ze daar moeten verblijven. Maar het is uniek voor een vrouwenklooster in Ladakh dat zo'n groot aantal nonnen in staat is om dit te doen. Dit betekent ook dat de eigen opleiding in Basgo op een hoog niveau staat.

Intussen komen er ook nieuwe meisjes naar het klooster. Die worden nu niet meer direct tot non gewijd. Ze gaan naar de lokale school, in het gebruikelijke schooluniform. Pas als ze echt besluiten om een non te worden, volgen de daarvoor benodigde ceremonieën. Naast regulier onderwijs volgen de meisjes in het klooster natuurlijk ook dharma-onderwijs. Zo bidden zij enthousiast, haast als volleerde nonnen, mee tijdens de gebedsdiensten en leren ze spelenderwijs de ceremonies. Daarnaast kunnen ze als kinderen natuurlijk ook gewoon spelen en ravotten.

We doen regelmatig een beroep op de Gephel-nonnen om een puja te houden voor iemand die ziek is of een operatie moet ondergaan. Dat heb ik ook zelf ervaren. Ook een aantal Gephel-nonnen heeft helaas te maken met langdurige ziekte. Het is fijn dat Stichting Rigdzin een donatie heeft gedaan om speciale, en daardoor dure, medicijnen te kunnen aanschaffen.

De lijntjes met Ladakh zijn gelukkig kort via Whatsapp. We wisselen regelmatig ervaringen uit en blijven zo over en weer op de hoogte van elkaars wel en wee.

Marlies Bosch



Van onze sponsorcoördinator

We zijn opnieuw enorm dankbaar dat zoveel trouwe sponsoren ons steunen, meestal al jarenlang. Zij dragen daarmee bij aan het onderwijs en levensonderhoud van onze nonnen. Daarnaast zijn wij erg blij met een aantal nieuwe sponsoren, ook vanuit het buitenland. Inmiddels hebben we 55 sponsoren, waarvan een van hen zelfs tien nonnen sponsort en een kleine stichting die nog drie nonnen financieel voor haar rekening neemt. Totaal sponsort de DFLN 67 nonnen. Behalve de sponsoring van hun non verrasten enkelen van onze sponsoren ons met extra giften, die we eveneens dankbaar ontvangen hebben.

Wij zoeken nog sponsoren voor een aantal nonnen. Kent u iemand die het leuk zou vinden om een non te gaan steunen? Vertel dan over onze stichting. Ook is het mogelijk om bijvoorbeeld samen met een vriend of vriendin een non te sponsoren, om de kosten te delen.

Zoals ik, samen met onze penningmeester Saskia Terschuur, onlangs alle sponsoren liet weten, zijn onze financiële reserves de afgelopen twee jaar door de coronapandemie teruggelopen. Dit neemt niet weg dat we in 2021 gelukkig aan al onze sponsorverplichtingen hebben voldaan. We hopen dit ook de komende jaren te kunnen doen.

Ik heb als sponsorcoördinator soms persoonlijk contact met een sponsor. Het blijft bijzonder om te horen welke motieven mensen hebben om ons werk en de nonnen te steunen en daarnaast te vernemen wat hen in hun eigen leven bezighoudt.

Van sommigen sponsoren kreeg ik bericht, dat ze ziek zijn geworden of ernstig ziek zijn geweest, bijvoorbeeld door corona. Als wij daarvan op de hoogte werden gesteld, vroegen we meestal het klooster waar de betreffende sponsor een non steunt of de nonnen voor haar of hem een puja wilde houden (zie elders in deze nieuwsbrief). Ook voor enkele bestuursleden zijn puja's georganiseerd, vanwege operaties en ziekte.

Vaak sturen nonnen een Kerstbrief of soms een brief in de zomer. Enkele sponsoren stuurden per e-mail een dankbrief, die ik doorstuurde naar het betreffende nonnenklooster, waarna het bericht bij de non in kwestie terecht kwam. Helaas kunnen wij zolang de coronapandemie voortduurt handgeschreven brieven voorlopig nog niet mee naar Ladakh nemen.

Een aantal nonnen - van het Gephel-klooster zelfs acht - is voor een hogere opleiding verhuisd naar het Dolma Ling-nonnenklooster in Dharamsala. Wij hebben aan onze sponsoren de vraag voorgelegd of zij vanaf dit jaar

liever een jonge non sponsoren, omdat de studie tot Geshema (een Tibetaans boeddhistische academische graad) erg lang duurt, minimaal zeventien jaar. Een enkele sponsor is daarom geswicht, maar de meesten blijven hun non verder ondersteunen al wonen ze nu buiten Ladakh. In vakanties komen ze terug en delen dan hun opgedane kennis met hun kloosters.

Persoonlijk vind ik het soms lastig, dat onze drie nonnenkloosters nog zo afhankelijk zijn van de inkomsten die zij voor hun voortbestaan via de DFLN ontvangen. Vanaf onze oprichting in 2003 is het de bedoeling geweest, dat elk klooster ook zou streven naar eigen inkomsten. De LNA is daar actief mee bezig, bijvoorbeeld door uitbreiding met nieuwbouw in Sabu om meer Tibetaanse kruidenpillen te kunnen maken en te verkopen. Ook het guesthouse in Nyerma heeft, totdat corona het toerisme in 2020 stillegde, de nonnen gedeeltelijk financieel de winter doorgeholpen. Het Gephel-klooster in Basgo biedt alleen opleiding. Hoe noodzakelijk deze basis-scholing ook is, het maakt dat klooster wel kwetsbaar op financieel gebied.

Wanneer de coronasituatie het toelaat, hopen er weer bestuursleden naar Ladakh te reizen. Dan gaan we met de drie kloosters praten over de sponsoring, de financiële situatie en de toekomstplannen. Dat is altijd moeilijker om via e-mail of wat whatsapp te doen. Voorlopig blijft sponsoring nog hard nodig.

Ingrid Foeken



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 artsstudie 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).

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.



UBO-register

Sinds enige tijd zijn NV's en BV's, maar ook o.a. stichtingen verplicht UBO's in te schrijven bij de Kamer van Koophandel (KvK). UBO staat voor 'ultimate beneficial owner' (de 'uiteindelijke belanghebbende'). Dit is de persoon die de uiteindelijke eigenaar is of de uiteindelijke zeggenschap heeft over een onderneming, stichting of vereniging (een zogeheten juridische entiteit). Het UBO-register komt voort uit Europese regelgeving en maakt transparant wie aan de touwtjes trekt bij juridische entiteiten die in Nederland zijn opgericht. Het doel van het registreren van de UBO's is het voorkomen van fraude en witwassen doordat een deel van de gegevens in het UBO-register openbaar zijn. Voor de DFLN betekent dit dat wij al onze bestuursleden hebben ingeschreven als UBO, daar wij allemaal dezelfde verantwoordelijkheid dragen voor de DFLN.

Sommige nonnen sturen brieven naar hun sponsoren. Met toestemming van de sponsor geven wij hier als voorbeeld de vertaling van een brief die een van de gesponsorde nonnen aan haar sponsor stuurde.

Beste Sponsor,

Het is lang geleden dat ik u een brief zond. Daarom schrijf ik u vandaag een brief. Ten eerste wil ik zeggen dat ik hoop dat u veilig bent en geniet van uw kostbare menselijke leven. Hier ben ik ook veilig en het gaat goed met mijn studie (boeddhistische filosofie). Vanaf vorig jaar heeft het hele land veel geleden. En we hebben miljoenen van onze broeders en zusters (de menselijke familie) verloren. Tegelijkertijd hebben velen van ons fysieke pijn en mentale gezondheidsproblemen doorgemaakt. Toch lijden miljoenen wezens elke dag en slagen wij er niet in om elkaar op het juiste moment te helpen. Zo gaat de Samsarische Wereld...

Op de een of andere manier kunnen we een kleine stap toevoegen of geluk brengen in iemands leven. Wat ik altijd probeer is om behoeftige mensen om me heen te helpen en nooit zal ik weigeren om hun wensen te vervullen.

Vorig jaar kreeg ik de kans om les te geven aan jongere nonnen van ons nonnenklooster (Engelse les). En ik heb enorm genoten van het lesgeven en heb zoveel goede dingen geleerd van mijn studenten. Ze respecteren me en houden grenzeloos van me. Zo gaat mijn leven verder.

Tot slot, niet in de laatste plaats, heel erg bedankt dat u me op het juiste moment hebt gesteund. En ik ben altijd dankbaar, erkentelijk en gezegend met u als mijn sponsor. Ik stuur u veel gebeden en goede wensen,
uw dharma-dochter Dechen Chuskit



Ook het afgelopen jaar werd veelal gedomineerd door het coronavirus. Hoewel de situatie tijdelijk wat beter was, was het voor onze bestuursleden helaas niet mogelijk om naar Ladakh af te reizen. Ook het organiseren van ons jaarlijkse Ladakh Festival zat er niet in.

Gelukkig hebben we een aantal keer live kunnen vergaderen en dit waren zoals altijd hele vruchtbare bijeenkomsten.

We zijn regelmatig op de hoogte gehouden van het reilen en zeilen in de nonnenkloosters in Ladakh. De nonnen zijn er tot nu toe heel goed doorheen gekomen, waarbij ze wel veel geïsoleerd zijn geweest van de buitenwereld.

Ook het afgelopen jaar zijn de meeste van onze sponsoren in staat geweest om hun jaarlijkse bijdrage aan ons over te maken. We hebben twee nieuwe sponsoren mogen verwelkomen en twee sponsoren hebben besloten een tweede non te gaan ondersteunen.

We mochten ons verheugen op extra financiële ondersteuning voor de kloosters.

Van Dongyu Gatsal Ling Initiatives (DGLI) in Amerika hebben we weer tweemaal een mooi bedrag ontvangen. Zij hebben een brede kring donateurs, die regelmatig geld aan hen overmaken naar aanleiding van informatie op hun site over ons klooster in Nyerma. De DGLI heeft daar een aantal jaar geleden een film opgenomen. We zijn de bestuursleden van de DGLI dankbaar voor hun inspanningen.

Een bijzonder grote bijdrage mochten we ontvangen van de stichting Rigdzin, die na hun besluit om de stichting op te heffen nog fondsen beschikbaar had. Wij hebben hiermee de Gephel-nonnen, de nonnen in Nyerma en de LNA kunnen ondersteunen. Een groot deel van het bedrag is naar de LNA gegaan voor de bouw van een apotheek en kruidenmedicijnfabriek in Sabu. Hierover is meer te lezen elders in deze nieuwsbrief.

Een kleine familiestichting die ons al enige jaren steunt, is omgezet naar een andere stichting en heeft afgelopen jaar vanuit hun nieuwe vorm bijdragen kunnen geven voor drie nonnen van de LNA. We hopen op hun steun te kunnen blijven rekenen.

Van de penningmeester

Net voor het einde van het jaar ontvingen we een donatie van de J.W. Hijlkema Stichting. De stichting heeft tot doel om jaarlijks de inkomsten uit vermogen te schenken aan goede doelen. Deze schenking is voor de DFLN heel welkom en wij willen ook via deze weg de bestuurders van de J.W. Hijlkema Stichting hartelijk danken.

We zijn blij met de steun voor de drie kloosters en via deze weg willen we alle gulle gevers hartelijk bedanken. Uw steun maakt het mogelijk dat veel jonge meiden en nonnen een goede opleiding krijgen in de richting waarin zij zich willen ontwikkelen.

Echter, doordat we ons jaarlijkse Ladakh Festival niet hebben kunnen organiseren, de bestuursleden praktisch geen lezingen hebben kunnen geven het afgelopen jaar en de giften (buiten de vaste sponsorbijdragen om) rechtstreeks naar de kloosters zijn gegaan, heeft de DFLN zelf moeten interen op de financiële reserves.

Hierdoor hebben we helaas moeten besluiten de sponsorbijdragen niet meer halfjaarlijks voor te schieten, maar achteraf aan het eind van het eerste en tweede halfjaar aan de kloosters over te maken. Als sponsor kunt u uiteraard zelf bepalen wanneer u uw bijdrage overmaakt. In verband met onze overmakingen aan de kloosters spreken wij echter graag onze voorkeur uit voor een jaarlijkse betaling voorafgaand aan het sponsorjaar of in het eerste halfjaar van het sponsorjaar. Op deze manier kunnen wij ervoor zorgen dat de gelden op tijd kunnen worden overgemaakt. Half december is een mail hierover aan al onze sponsors verstuurd. Langs deze weg onze dank voor uw aandacht hiervoor.

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 het is fijn dat bij zo'n persoonlijk feest aan de nonnen wordt gedacht.



Van de penningmeester



Graag zouden we bij de overmaking wat meer gegevens van de gulle gever willen zien, want dat ontbreekt nog wel eens, zodat wij diegene kunnen bedanken.

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

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 benieuwd bent naar de financiën van de DFLN, dan kunt u een kijkje nemen op onze website, daar staan de financiële jaarverslagen. Het verslag over 2021 zal in het eerste kwartaal van 2022 op de site verschijnen.

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 website onder Financiën en ANBI. De penningmeester zorgt ervoor dat u een herinnering krijgt als de vijfjarige overeenkomst gaat aflopen.

Saskia Terschuur

Oproep voor webmaster

Els Smulders heeft vanaf het begin van ons bestaan met plezier onze website verzorgd. We willen haar daarvoor hartelijk danken. Ze gaat er nu mee stoppen, daarom zoeken wij een opvolger.

Wie heeft tijd om dit op zich te nemen? Neem daarvoor contact op met: marlies.bosch1@gmail.com

Donatie Stichting Rigdzin

Vorig jaar ontving de DFLN een donatie van Stichting Rigdzin voor Covidnoodhulp. Deze stichting werd in 2005 opgericht door, de overleden, Elisa Kriek, om de allerarmsten in Tibet, India en Nepal te helpen. Jarenlang zijn er prachtige projecten uitgevoerd, op het gebied van educatie, medische zorg, noodhulp en micro-kredieten. In 2021 besloot Stichting Rigdzin om de actieve fondsenwerving en activiteiten stop te zetten, vooral omdat de ontwikkelingen in Tibet het steeds moeilijker maakten om de projecten daar te blijven continueren.

De DFLN werd najaar 2021 door het Rigdzin-bestuur benaderd of wij een donatie konden gebruiken, die past in de missie van Stichting Rigdzin. Daarna dienden we een projectvoorstel in. De nonnenkloosters in Nyerma en Basgo gaven aan dat zij te maken hebben met medische onkosten en een bijdrage zou daarom zeer welkom zijn. Beide kloosters ontvingen ieder € 1.500.

In Nyerma hebben de oude nonnen regelmatig hoge kosten voor medicijnen. Het gaat vaak om ouderdomsklachten. Door de donatie is er nu een medisch fonds voor hen bij calamiteiten.

Van de Gephel-nonnen in Basgo kregen wij een verzoek voor medische bijstand. Ze hebben te maken met enkele nonnen met ernstige gezondheidsklachten, waaronder hepatitis en bot tuberculose. Deze nonnen moeten de rest van hun leven dure medicijnen slikken.

De LNA-amchi's helpen de lokale bevolking met hun kliniek in Leh en met gezondheidsprojecten. Ook de LNA kreeg 1.500 €, waarmee zij medische hulp kunnen bieden.

Elders in de nieuwsbrief is te lezen dat de LNA bezig is met een bijzonder project in Sabu. De LNA ontving € 10.500 ten bate van de bouw van de farmacie en de aanleg van zonnepanelen.

De nonnen zijn zeer blij met de donaties van Stichting Rigdzin. De nonnenkloosters hebben in dit coronajaar extra puja's gehouden. Zij hebben in hun gebeden behalve de DFLN-donateurs ook die van Stichting Rigdzin meegenomen.

Namens de nonnen willen we Stichting Rigdzin en haar donateurs heel hartelijk bedanken voor hun genereuze gift!



Boven: Kerstkaarten van de LNA nonnen
Rechts: Gebouw LNA Sabu

