

NIEUWSBRIEF 2024

DUTCH FOUNDATION FOR LADAKHI NUNS

CHANGEMAKERS IN LADAKH



Van het bestuur



De jaarlijkse nieuwsbrief is een ijkpunt in de tijd. Niet alleen tonen we aan onze sponsors – en aan ieder die geïnteresseerd is in de Ladakhi nonnen en in de activiteiten van de Dutch Foundation for Ladakhi Nuns (DFLN) – wat er in het afgelopen jaar gebeurd en gerealiseerd is, ook voor ons als bestuur is het mooi om terug te blikken voordat we weer verder gaan.

Het is fijn om te zien dat in 2024 de nonnen zelfstandiger en zelfbewuster zijn geworden. Dat is ook zichtbaar doordat nonnen naar bijeenkomsten in het buitenland reizen en daar groepen mensen toespreken. Zoals het bezoek dat abdis Dechen bracht aan de Verenigde Staten. Voorheen was zoiets onmogelijk.

Colofon

Bestuur:

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

Redactie: Myra de Rooy, Saskia Terschuur
Vormgeving: Marlies Bosch

Correspondentie adres:

Dutch Foundation for Ladakhi Nuns
Bangkokdreef 207, 3564 SM Utrecht

www.ladakhnuns.com
dfln.ladakhnuns@gmail.com
Triodosbank: NL60 TRIO 0390100560



Het project van amchi Tsering Palmo voor een gezondheids- en spiritueel centrum, dat we al enkele jaren volgen, begint steeds meer van de grond te komen. Dan gaat het niet alleen om gebouwen, maar juist om wat zich daarbinnen afspeelt.

En wie had kunnen denken dat we met hulp van onze sponsors zo snel genoeg geld bij elkaar zouden krijgen dat we een duur project zoals de zonnepanelen voor het klooster in Nyerma van de grond konden tillen? De zonnepanelen werken en de oude nonnen zijn blij.

Afgelopen zomer reisden enkele bestuursleden – zoals gebruikelijk op eigen kosten – naar Ladakh. Aniek, Ellen en Joan werden warm verwelkomd in de drie kloosters, waar we met hulp van onze sponsors en donateurs de educatie van nonnen en meisjes steunen. Zo'n bezoek is niet alleen nuttig om te zien en te ervaren hoe het met de nonnen gaat, maar ook om te overleggen waar ze nog extra steun kunnen gebruiken.

Ons doel is nog steeds om in de nabije toekomst als DFLN overbodig te worden. Daar hebben we ook afgelopen zomer met de abdis van de kloosters uitgebreid over gesproken.

Ons jaarlijkse Ladakh Festival in november was zoals altijd een feestje. Een recordopkomst en een recordopbrengst. Het festival biedt de mogelijkheid om ons werk te laten zien en geeft een inkijk in de leefwereld van de nonnen. Het is daarnaast een manier om onze sponsors te bedanken voor wat zij doen. Zonder die steun is ons werk niet mogelijk. We zijn daarom erg blij met onze trouwe achterban.

Het blijft bijzonder hoe we er vanuit Nederland met zo'n grote groep betrokkenen aan bijdragen dat de nonnen zich verder ontwikkelen, zodat zij een goede start in hun leven krijgen of in een beschermde omgeving van hun oude dag kunnen genieten. Zonder u is dat niet mogelijk! 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.

Fijne feestdagen en een gezond en voorspoedig 2025, Aniek, Birgit, Ellen, Ingrid, Joan, Marlies, Myra en Saskia

Bruisend Ladakh Festival

Zondag 17 november vierden we ons jaarlijkse Ladakh Festival in boeddhistisch centrum Jewel Heart in Nijmegen. Dit was alweer de vierde keer dat we in Jewel Heart ons festival organiseerden. We komen hier altijd graag door de fijne sfeer, het gevoel van welkom zijn en de grote ruimtes waar we over kunnen beschikken. Daarnaast is er een ruime, zeer compleet ingerichte keuken waardoor we weinig zelf mee hoeven te nemen.

Zaterdagmiddag hebben we met het complete bestuur en vaste festivalvrijwilliger Jaap alles ingericht. Een behulpzame vrijwilliger van het centrum, Mien, heeft ons uitgelegd hoe alles werkt.

Na een gezellig etentje bij de Indiër, op eigen kosten uiteraard, waren een aantal bestuursleden tot laat bezig om de mooie film, Changemakers in de Himalaya, gemaakt door Marlies en Myra, van de harde schijf af te halen. Ondanks alle goede voorbereidingen en hulp van burens van ons logeeradres Aniek en Ellen, lukte dit helaas niet. Marlies lichtte dit in haar openingswoord toe en de link naar de korte film is achteraf naar alle aanwezigen gestuurd. Gelukkig stond er nog genoeg moois op het programma.

Na de opening sprak Erica Terpstra, onze beschermvrouwe vanaf het begin, ons door beeld en geluid toe op haar eigen enthousiaste hartverwarmende wijze.



'Er gebeuren zoveel rare dingen in de wereld, maar ook in Nederland. We hebben een positieve impuls nodig. Ik hoop dat de nonnen in Ladakh, met alles wat jullie voor hen hebben gedaan, in een evenwichtige situatie zijn gekomen. En dat ze nu zoveel energie hebben dat ze met hun betrokkenheid kunnen bijdragen aan vrede en meer evenwicht in de wereld.' Erica Terpstra



Daarna was er een heldere presentatie door Aniek en Ellen van het LNA-project in Sabuthang (passie voor zorg in een boeddhistisch jasje). Elders in deze nieuwsbrief wordt meer verteld over dit project. Via foto's en filmpjes werd uit de doeken gedaan hoe de plannen waren, hoe ver de bouw was op twee verschillende momenten en hoe het centrum er uiteindelijk uit moet komen te zien. De foto's en filmpjes zijn gemaakt door bestuursleden Aniek, Ellen, Joan en vaste vrijwilliger Seb toen zij deze zomer onze nonnenkloosters in Ladakh bezochten.

Een kleine koffie/theepauze volgde, waarin de tachtig bezoekers konden genieten van de lekkere taarten en koeken die wij (bestuursleden) hadden gebakken. En natuurlijk konden de aanwezigen een kijkje nemen bij de prachtig ingerichte kleurrijke verkoopstand met aan Tibet en Ladakh gerelateerde artikelen. De stand werd beheerd door Seb.

Ladakh Festival



Het volgende programmapunt was een klankconcert door Ellis Mensinga, Cynthia Reith en Elde Agcaoili. Dit was een ontspannende ervaring en een goede manier om even het hoofd leeg te maken. Er waren niet alleen klankschalen, maar ook andere instrumenten, zoals een xylofoon, een rainstick en een oceaandrum. We waren verrast dat Ellis na afloop van het concert ons een envelop overhandigde met een gulle financiële bijdrage voor de nonnen. Op haar recente verjaardagsfeest had zij haar gasten gevraagd om in plaats van een cadeau een bijdrage aan een goed doel te geven en dat was de DFLN.

Na dit bijzondere concert was het tijd voor de lunch. Hiervoor waren er door ons zelf gemaakte soepen, quiches en salades. Deze vonden gretig aftrek. Het was even hard werken door het keukenteam, Ingrid, Josephine, Jaap, Saskia en vliegende keep Mariëlle, maar iedereen heeft van een lekkere lunch kunnen genieten. Daarnaast waren er bijzondere ontmoetingen tussen oude bekenden die allemaal de nonnen van Ladakh een warm hart toedragen. Ook waren er veel nieuwe gezichten van mensen die op ons programma waren afgekomen.

Aansluitend was er de presentatie 'Opleiding tot changemakers' door onze sponsorcoördinator Joan. Zij toonde hoe de nonnen in de door ons gesponsorde kloosters verschillende opleidingen hebben gevolgd en volgen, waardoor nonnen meer een plaats in de samenleving krijgen zoals de afgestudeerde amchi's en leerkrachten. Joan vertelde over een workshop die ze heeft gegeven bij het LNA-klooster. De oudere nonnen gaan regelmatig naar boeddhistisch onderricht. Ook hier dragen de sponsorgelden bij aan de ontwikkeling van de nonnen. De presentatie met de titel 'Opleiding tot changemakers', werd duidelijk inhoud gegeven in het verhaal over de academische studie tot geshema. Uit de presentatie bleek dat de nonnen meer zichtbaar zijn geworden in de maatschappij.

Hierna volgde de droomworkshop door Ada de Boer. Zij gaf een paar nuttige handvatten om je eigen dromen te kunnen duiden. Dit maakte ze concreet door diverse trefende voorbeelden uit haar praktijk.



Nyerma



Na een kleine pauze, volgde een boeiende presentatie door Myra: 'Nomadenleven in Ladakh'. Myra liet met mooie beelden uit afgelegen regio's zien hoe het nomadenleven in Ladakh langzaam afneemt doordat de kinderen in de stad naar een internaat gaan en meestal niet meer terugkeren naar het nomadenleven.

Als laatste punt stond de verloting op het programma. Birgit verkocht heel wat loten. In de grote zaal waren weer mooie prijzen uitgesteld. De winnaars waren zichtbaar blij met wat ze hadden uitgekozen.

Bij de afsluiting werden alle vrijwilligers en bestuursleden nog even in het zonnetje gezet. Dank aan de vrijwilligers Seb, Josephine, Mariëlle, Angélique en Jaap. Het was een zeer geslaagd en warm festival, waarin we veel gasten konden verwelkomen en het leverde ook een belangrijke financiële bijdrage op voor de kloosters.

Saskia Terschuur



Gezien het doel van het klooster in Nyerma – een onderkomen bieden aan oude nonnen – is het niet onverwacht dat we soms een bericht van overlijden krijgen. Begin dit jaar overleed Lobzang Dolma. Ze was met haar 93 jaar de oudste non in Nyerma. Al een aantal jaar nam haar fysieke gezondheid af maar mentaal bleef ze lang helder. Lobzang Dolma was een lieve zachteardige non die het met iedereen goed kon vinden. Omdat ze intensieve zorg nodig had woonde ze de laatste jaren bij haar familie.

Jammer genoeg is het aantal gasten dat de homestay in Nyerma bezoekt nog niet terug naar de aantallen voor de coronapandemie. Maar dat wil niet zeggen dat er in Nyerma niets gebeurt.

Geregeld komen groepen toeristen in Nyerma op bezoek voor een rondleiding, een informatieve bijeenkomst of om naar de gebeden van de nonnen te luisteren. Al vaker kwamen BJ Graf en zijn vrouw Lauren Rathvon in Nyerma. Afgelopen zomer kwamen ze met hun reisbureau RetreaTours met groepen naar Nyerma. De groepsleden waren geroerd door de gebeden van de nonnen. Padma Dechen, de abdes van het klooster, en Aniek vertelden over de geschiedenis van Nyerma, het leven van de nonnen en over de DFLN. BJ en Lauren hebben bijgedragen aan het zonnepanelenproject.

Marlies maakte een Engelstalige folder die het klooster kan gebruiken om informatie over het klooster en het guesthouse te verstrekken aan toeristen in Ladakh.

Op 3 juli kwam de Indiase documentairmaker Priyanka Chandola om Dechen te interviewen over het leven van nonnen. Dechen is inmiddels ook ervaren in het geven van interviews en ze vertelt enthousiast over veranderingen in het leven van nonnen en over de verschillen met het leven van lekenvrouwen. Het team heeft ook gefilmd in het klooster van de Gephel-nonnen in Basgo.



Nyerma

Dechen heeft steeds minder schroom om Rinpoche's uit te nodigen voor een puja (ceremonie) of om een lezing te houden, dit doet ze niet alleen voor het klooster maar ze betreft hierbij ook de gemeenschap van Nyerma. Heel bijzonder was een Dakini-puja die werd uitgevoerd in de dorpstempel van Nyerma. Natuurlijk waren de Nyermonnonnen aanwezig maar ook Gephel-nonnen uit Basgo, monniken uit het Thiksey-klooster en veel mensen uit de omgeving. Dakini is een vrouwelijke spirituele vorm van energie en staat voor bevrijding.

In oktober ging Dechen samen met andere nonnen uit Ladakh en Nepal naar de VS om op colleges en universiteiten lezingen te geven over Tibetaans boeddhisme en het leven van nonnen. Dechen genoot van het contact met de studenten en heeft ervaren hoe het leven op de campus is. Ze bezocht onder andere Boston en New York, en ze bewondert de goede organisatie en de efficiëntie van de colleges, wat er voor zorgt dat studenten zich helemaal op hun studie kunnen richten. De nonnen bezochten ook Harvard University, waar Dechen tot haar verbazing een jonge vrouw uit Changtang, een afgelegen nomadengebied in Ladakh, ontmoette. Zij kijkt tevreden terug op een reis met bijzondere ontmoetingen en ervaringen.

Eind juli brachten Chuskit en Skarma een verrassingsbezoek aan Nyerma. In 2014 kwamen zij met drie andere jonge nonnen in Nyerma wonen. Ze gingen destijds naar de reguliere school in het nabijgelegen Thiksey. In 2018 zijn Skarma en Chuskit naar een klooster in Zuid India gegaan omdat ze daar betere mogelijkheden kregen om boeddhistisch onderwijs te volgen. Ze ontwikkelen zich tot zelfstandige jonge vrouwen en ze behalen goede resultaten. Nog steeds zijn ze dankbaar voor de basisvorming die ze in Nyerma kregen. De drie andere jonge nonnen studeren nu met succes in Dharamsala.

Aniek Jaartsveld



Zonnepanelen voor Nyerma

Het was al langer bekend: de oude zonnepanelen in Nyerma werkten niet meer. Dat accu-systeem paste eigenlijk niet in het klimaat van Ladakh op 3500 meter hoogte en het kon niet meer gerepareerd worden. Abdis Padma Dechen vroeg lokaal een offerte aan, die uitkwam op het hoge bedrag van € 34.000,00. Van tevoren wisten we al dat het onmogelijk zou zijn om dat bij elkaar te schrapen.

We namen contact op met het ecologische bedrijf Sunlit Future, in Auroville in Zuid India, dat enkele jaren geleden voor een schappelijk bedrag de zonnepanelen op het dak van het klooster in Basgo had aangebracht. Het is een non-profit bedrijf, en heeft toentertijd nonnen van LNA, Gephel en Nyerma uitgenodigd om een training te volgen om zelf kleine reparaties aan het systeem te kunnen uitvoeren. Daar waren we toen heel blij mee. We stuurden foto's van het complex, brachten in kaart hoeveel elektriciteit nodig zou zijn om alle ruimtes van licht te kunnen voorzien en ook een koelkast aan te kunnen sluiten.

Wat een geluk, dezelfde Rishi als tien jaar geleden werkte er nog steeds en hij bracht een offerte uit. Voor ruim €11.500,00 konden de zonnepanelen in Nyerma worden vervangen. Daarna werd het een kwestie van sponsoren benaderen. Een van de vrijwilligers in Nyerma, Bert Hoekstra, kreeg het voor elkaar dat het bedrijf Design Engineering een toezegging deed van € 1000,00. BJ Graf, een reisbureau dat in Ladakh regelmatig gasten in het guesthouse onderbrengt, beloofde een bedrag van € 5000,00. In Nederland ontvingen we na een brief aan al onze sponsoren en geïnteresseerden € 6636,00. Mensen waren ingenieus, stuurden ons geld dat was geschonken voor een verjaardag, bedachten van alles om een klein of groter bedrag aan ons over te maken.

Zo konden we redelijk snel de opdracht aan Sunlit Future geven.

Sponsorcoördinator Joan Moonen was met haar man Seb in Nyerma op het moment dat de vrachtwagen met de ingenieurs uit Auroville in augustus jl. arriveerde. Na overleg met Dechen werden de zonnepanelen geplaatst. De panelen staan, vanwege slechte weersomstandigheden, maar ook vanwege de ondergrond van het dak, vlak bij de keuken op een stellage. Er is weer licht in Nyerma!

Het had wat voeten in de aarde maar de DFLN en natuurlijk vooral de nonnen zijn heel dankbaar voor de steun die in zo'n korte tijd werd gegeven. De nonnen kunnen weer jaren vooruit met een modern zonnepanelsysteem! Dank aan alle gulle gevers.....

Marlies Bosch



Nyerma vrijwilliger

Op het Ladakh Festival in 2023 besloot ik me als vrijwilliger op te geven voor de Homestay. Nog geen dag ervoor had ik bedacht dat ik toe was aan een nieuw avontuur zonder te weten welk. De oproep van Aniek voor vrijwilligers was bij mij niet aan dovemansoren gericht. Het leek me geweldig om naar Ladakh te gaan en iets bij te dragen aan het DFLN-project.

Met Aniek en Ingrid trof ik voorbereidingen en met een extra koffer vol cadeautjes vertrok ik naar Ladakh. De maand juni zou ik er blijven zonder te weten wat me te wachten stond.

Er hadden zich nog weinig gasten gemeld. Enkelen meldden zich spontaan zonder boeking vooraf. De eerste gasten zouden 3 juni arriveren. Met Aniek ging ik aan de slag om de kamers uit hun winterslaap te halen. In een daarvan hadden duiven overwinterd en door lekkages groeiden er paddenstoelen in het plafond.

De meeste gasten bezoeken de homestay voor enkele dagen rust na de hectiek van de hoofdstad Leh en het vele reizen. Ik verbaas me over de sfeer die de Tara's uitstraalt en de prettige energie die er heerst. Geen haast, laten komen wat komen gaat, stilte en rust. Nonnen die rond de stupa's bidden. Echt een fijn plekje op aarde zonder prikkels, tv en wifi.

Door de gezamenlijke maaltijden ontmoet je elkaar en wissel je ervaringen uit. Je hebt echt contact met de gasten en diepere gesprekken onder de schaduwtent. Zo was er een bijzondere ontmoeting met een Amerikaanse man die vertelde over zijn boeddhistische fotoproject: "Shades of Compassion". Hij bleef acht dagen. Dechen en haar vriendin Kunzes verwenden hem met ritjes naar andere tempels. Op zijn laatste avond werd hij overladen met cadeaus.

Ik had enorm opgezien tegen het koken met onbekende ingrediënten, maar dat viel mee. Dechen smulde van de Europese smaakjes en schoof regelmatig bij mij aan, ook als er geen gasten waren. Ik maakte tzatziki, bakte veel ui, knoflook, groente en bracht het op smaak met pittige kruiden en bouillon. De fruit juices vonden de nonnen ook heerlijk en met de door mij meegebrachte staafmixer werd dit een dagelijks ritueel.

Vanaf het begin voelde ik me thuis. Met Dechen kon ik het goed vinden. De ochtenden kon je de puja bijwonen en in de middag waren de nonnen aan het werk in de tuin.



Zodra er geen gasten waren had ik zin om van alles aan te pakken. Repareren wat kapot was en ordenen van de opslagkamer en de linnenkast. Muren met scheuren en gaten dichten en verven waar nodig. Het is dankbaar werk en het knapte er goed van op. Ik ben een doener en kan veel zelf dus ik kon me hier lekker uitleven.

Op vrije dagen trakteerde Dechen me op uitstapjes, naar Rizong waar Kunzes woont, Alchi, Basgo en Saboo, waar ik een bijzondere boeddhistische reading bijwoonde.

In Basgo, bij het Gephel-klooster, kregen we een lunch met momo's, salade, soep en fruit. De kinderen waren verlegen maar Aniek kreeg ze toch aan het zingen. Later bezochten we het LNA-klooster in Leh waar ik liefdevol onthaald werd, omdat ze hadden gehoord dat ik jarig was. Er werd gezongen en ik kreeg cadeaus van Kasang, Stanzin en Jighmet, twee ervan zijn mijn sponsormeisjes. Ze knuffelden me half dood. 's Avonds hadden Dechen en Aniek nog een verrassing: een chocoladetaart met gouden letters: 'Happy Birthday Marielle'. Deze dag kon niet meer stuk.

De volgende dag stonden er negen Franse gasten op de stoep met hun gidsen. Er is aanloop van grotere groepen die het klooster bezoeken. Op het programma staat een bezoek aan de duizend jaar oude tempel, ze volgen een puja en Dechen vertelt over het ontstaan van het nonnenklooster. Het hele terrein is heilige grond.

Na een maand moest ik helaas afscheid nemen. Het was ontroerend en met pijn in mijn hart vertrok ik. Ik ben blij met deze fijne ervaring, de rust, het contact met de nonnen en Dechen. Het leerde mij een pas op de plaats te maken, met aandacht ergens te zijn en te blijven zonder heftige prikkels van buitenaf. Misschien heet dat aarden.

Marielle Prick



De Ladakh Nuns Association (LNA is) het grootste nonnenklooster dat wij steunen. En daar is altijd wat te doen. Zoals kleinschalig het vieren van 'Happy Childrens Day' of grootschaliger de door leken drukbezochte puja's in de tempel.

In juni organiseerde de LNA een bijeenkomst over de basiskennis van boeddhisme. Dit werd bijgewoond door studenten van de Lamdon School. De discussie was erop gericht inzicht te geven in boeddhistische principes en hoe deze effectief kunnen worden opgenomen in dagelijkse routines om welzijn en mindfulness te bevorderen. Tijdens de zomervakantie namen alle nonnen deel aan een zomerretraite.

De LNA-nonnen reizen ook buiten Ladakh. Drie nonnen namen in november deel aan een studiereis van het International Network of Engaged Buddhism (INEB) naar Zuid-Korea. INEB organiseert dergelijke programma's al jaren, maar deze was speciaal op maat gemaakt voor vrouwelijke activisten. Elke vertegenwoordiger deelde het werk en de bijdragen van hun eigen organisatie en ze bespraken de uitdagingen waarmee nonnen in verschillende boeddhistische tradities in verschillende landen worden geconfronteerd. Er waren elf deelnemers uit Bhutan, Thailand, China, Sri Lanka, Ladakh en Korea.

LNA-nonnen gingen op een driedaagse pelgrimstocht naar de Changthang-regio. Daar bezochten ze voornamelijk kloosters en heilige plekken gerelateerd aan manifestaties van goddelijke energie en spirituele betekenis. 'We voelen ons ongelooflijk gelukkig dat we zulke gezegende plaatsen en vereerde status hebben bezocht, waar de aanwezigheid van het goddelijke diep gevoeld wordt. De pelgrimage naar zo'n vredige plek was onvergetelijk en we hebben veel dingen geleerd die we nog niet wisten.'

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: 2000 Rupees per persoon, per dag en 3500 Rupees voor twee personen per dag. Lunch is mogelijk voor plm. 300 Rupees extra.

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



Workshop LNA

Bij de LNA in Leh worden regelmatig workshops gegeven over allerlei thema's. Dat is in het verleden vaker door bestuursleden van de DFLN gedaan. Tijdens mijn verblijf afgelopen zomer gaf ik de workshop 'Opnieuw Beginnen', healing relations and sisterhood. Dit houdt in dat je eerlijk en open naar jezelf kijkt, naar zowel je daden als je woorden, en een nieuw fris begin kunt maken met jezelf in relatie tot een ander – in dit geval de medenonnen.

Enkele dagen voor de workshop ontmoette ik amchi Palmo. Ze was erg enthousiast over het onderwerp en juichte mijn initiatief dan ook toe.

In het nonnenklooster wonen veel nonnen met allemaal een andere culturele achtergrond. Dat kan wel eens irritatie en frustratie geven. Ik merkte tijdens mijn inleiding dat de deelnemers dit herkenden.

De beoefening bestond uit vier stappen.

Uitspreken van: je waardering voor de ander; je spijt; gevoelens van gekwetstheid; moeilijkheden die je ondervindt.

Er namen zestien nonnen deel aan de workshop. Een van hen, de non Kunsum bood aan om te vertalen. Eerst zaten wij nog netjes in rijtjes in de tempel met een white board en de ondersteunende tekst. Daarna gingen we in een kring zitten met een boeket bloemen in het midden. Iedereen die iets wilde zeggen, kon dat aangeven door naar de bloemen te gaan.

We hebben vooral de eerste stap, elkaars positieve kwaliteiten benoemen, geoefend. Dat vonden de nonnen al erg spannend. Er werd veel gelachen, gegiecheld en getwijfeld. Ze waren bescheiden en heel verlegen. Toch zetten de meesten de stap richting het boeket en vertelden daarna iets over hun positieve kwaliteiten. Zo kreeg een non waardering, omdat ze de kleding van een ander had gewassen. Een ander gaf een compliment aan een non die altijd aardig is. Ook een non die helpt bij huiswerk werd gezien. Er werd veel dankbaarheid uitgesproken naar Angmo voor de studiekansen, die de nonnen bij de LNA krijgen. Behalve het oefenen in het uitspreken van complimenten was het daarnaast een goede gelegenheid om spreken in het openbaar te trainen. Ook voor mij was deze workshop een fantastisch mooie ervaring.

Ik ben benieuwd of de nonnen de volgende stappen in de beoefening ook gaan uitvoeren. Ik vermoed van wel, omdat ik zag met hoeveel enthousiasme en inzet de nonnen aan deze workshop deelnamen.

Joan Moonen



LNA Sabuthang



Tijdens de Sakyadhita-conferentie van 1995 in Ladakh sprak de toen jonge dokter Tsering Palmo in haar speech over de betreurenswaardige situatie van nonnen in Ladakh. Om iets aan die toestand te veranderen startte ze in 1996 de LNA, de Ladakh Nuns Association. Een organisatie die zich inzet voor het welzijn van alle nonnen in Ladakh. En ze richtte een klooster in Leh op waar jonge nonnen toegang kregen tot regulier onderwijs en onderwijs in de boeddhistische leer. Palmo leidde daarnaast een aantal nonnen op tot amchi, arts in de traditionele geneeskunde. Door het volgen van een beroepsopleiding konden nonnen in hun eigen levensonderhoud voorzien en waren zij minder afhankelijk van familie. De LNA werd ook een plek waar vrouwen die misbruikt of getraumatiseerd zijn worden opgevangen.

Palmo is sindsdien blijven inspelen op de maatschappelijke achterstandssituatie van nonnen en van vrouwen in Ladakh in het algemeen. Dit stuitte vaak op enorme weerstand uit de gemeenschap, maar dat weerhield Palmo er niet van om vol te houden.

In de loop der jaren ontwikkelde zich een droom om de amchi-geneeskunde en het dienstbaar zijn aan de maatschappij samen te brengen in een instituut: het LNI, het Ladakh Nuns Institute. Het doel is om het curriculum uit te breiden en uiteindelijk een geïntegreerd trainingsprogramma voor nonnen in Ladakh te ontwikkelen, waarin boeddhistische en seculiere studies, levensvaardigheden en praktische ervaring in het toepassen van boeddhistische principes op sociale problemen in Ladakh worden geïntegreerd. Het LNI is/wordt een plek om te studeren, reflecteren, mediteren, te genezen en de samenleving te dienen. Palmo is erg bezorgd over de maatschappelijke ontwikkelingen in Ladakh waarin waarden en normen veranderen en traditie verdwijnt.

Aanvankelijk was het moeilijk om grond te vinden om dit project te realiseren. Een geschikte plek werd in 2014 gevonden in Sabuthang: 'de vlakte van Sabu', een dorp niet ver van Leh. Nu konden Palmo en haar staf beginnen met het vormgeven van het LNI.

Als eerste werden er twee grote stupa's gebouwd. Voor ons moeilijk te begrijpen omdat wij de functie van deze stupa's niet kennen. Voor boeddhisten is dit een logische start omdat met het bouwen van deze stupa's er verbinding met de grond wordt gemaakt en toestemming gevraagd wordt om de grond te mogen bebouwen. Een van de twee stupa's is toegankelijk. Palmo vindt het belangrijk dat deze traditie in ere wordt gehouden en geeft jonge Ladakhi's een kans om binnen te kijken.

Anno 2024 staat er een gebouw waar o.a. het kantoor en verblijfsruimtes zijn gevestigd. Er is een tempel waar al trainingen gegeven worden die gebaseerd zijn op de boeddhistische levensfilosofie. En een belangrijke stap in de ontwikkeling van het LNI is de oplevering afgelopen zomer van de kliniek.



LNA Sabuthang

De kliniek beschikt over onderzoekskamers, behandelkamers, rustruimtes, een kamer voor warmwaterbehandeling, een apotheek, een medicijnenfabriek en keukens. Er zijn verblijfkamers voor medewerkers, familie van patiënten en vrijwilligers.

Om niet gebonden te zijn aan regels en bemoeienis van de overheid maakt Palmo de keus om geen gebruik te maken van subsidies en overheidssteun. Amchi-studenten volgen hun opleiding aan een erkend instituut zodat de kliniek beschikt over officieel gecertificeerde amchi's. Het LNI heeft zich aangesloten bij een overkoepelende ayurvedische organisatie om kwaliteit te waarborgen. Behalve buitenlandse sponsors steunt Palmo op de bijdrage van de gemeenschap die inmiddels erkenning heeft gegeven aan haar missie en ze werkt samen met andere organisaties in Ladakh die dezelfde doelstellingen hebben.

Omdat bestuursleden van de DFLN iedere zomer, op eigen kosten, naar Ladakh gaan, hebben we kunnen zien hoe het LNI groeit en bloeit. Het is bewonderenswaardig wat Palmo met visie en doorzettingsvermogen voor elkaar heeft gekregen. De droom van Palmo wordt werkelijkheid en het is een droom die voorlopig nog niet stopt.

Aniek Jaartsveld & Ellen Poelen



Sascha en Alex

Ondanks dat Dr. Tsering Palmo sterke focus heeft op de Ladakhi gemeenschap is er ook ruimte voor westerse toeristen die hulp nodig hebben. Sascha en Alex zijn een jong Nederlands-Zweeds stel dat tijdens hun reis op weg naar Leh een ernstig auto-ongeluk heeft gehad. Na behandeling in een ziekenhuis in Kargil zijn ze naar Leh gegaan om vandaar terug te vliegen naar Europa. Tijdens hun bezoek aan de LNA namen de nonnen het initiatief om hen mee te nemen naar Sabuthang. Dr. Tsering Palmo heeft Sascha en Alex behandeld volgens de traditionele Tibetaanse geneeswijze. Sascha en Alex hebben dit als een zeer waardevolle aanvulling ervaren op de reguliere behandeling in een traditioneel ziekenhuis. Dr. Tsering Palmo maakt duidelijk dat de Tibetaanse geneeswijze niet alle aandoeningen en kwetsuren kan behandelen. De Tibetaanse geneeswijze gaat over balans van body en mind niet over het behandelen van een gebroken arm en pols.

Op de vraag aan Sascha en Alex welk verschil zij hebben ervaren in behandeling in de kliniek van Dr. Tsering Palmo ten opzichte van een traditioneel ziekenhuis was het antwoord: 'De zorg, aandacht en interesse voor de mens. De erkenning van de ernst van de gebeurtenis en het ervaren trauma, waarbij zowel de fysieke als mentale kant aandacht krijgen. Dr. Tsering Palmo spreekt over geduld hebben met jezelf en met de tijd, liefdevol zijn voor jezelf. Zij beschikt daarbij over een enorme dosis humor en deelt haar eigen ervaringen.'



Academische studie tot geshema

Geshe - Tibetaans voor uitmuntend in kennis - is de hoogste academische graad die verleend wordt aan monniken in het Tibetaans boeddhisme. Meer dan tweeduizend jaar kregen alleen mannen toestemming om dit onderwijsniveau in de boeddhistische filosofie te bereiken. Vrij laat in de geschiedenis kregen ook nonnen de kans om zich op dit niveau te scholen. De nonnen zijn op verzet en vooroordelen gestuit toen zij probeerden om zich verder in het boeddhisme te verdiepen en op een hoger niveau te komen. Het is een verhaal van vrouwen overal ter wereld, die proberen uit hun aangewezen rollen te breken en die gelijkheid en eerlijk gedrag eisen. Pas in 2016 ontvingen de eerste nonnen hun doctoraatsdiploma uit handen van de Dalai Lama. Zij werden geshema, na een lange studie die wel twee decennia of langer in beslag kan nemen.

Na het voltooien van deze zware opleiding liggen er verschillende routes open. Sommigen studeren zelfs verder en doen onderzoek op het gebied van de wetenschap. Anderen gaan werken in de universiteitsadministratie, bij onderwijsfaculteiten en boeddhistische bibliotheken. Enkelen gaan drie jaar, of de rest van hun leven, in retraite. En een loopbaan als leraar in een klooster is natuurlijk ook een optie.

In Ladakh zijn de nonnen die tot geshema worden opgeleid belangrijke changemakers. De goed opgeleide vrouwen spelen een belangrijke rol als leiders en dharma-leraresen. Op dit moment worden zestien van die studenten door de DFLN gesponsord. Acht nonnen van het Gephel-nonnenklooster

en acht van de LNA. Hun studie is niet mogelijk in Ladakh, dus de jonge vrouwen zijn aangewezen op instituten in Dharamsala, Zuid-India of Nepal. Omdat de studie zo lang duurt, vraagt het veel doorzettingsvermogen en een langetermijnvisie. De studenten zijn een groot voorbeeld voor de jongere nonnen in Ladakh. Tijdens de vakantieperiodes komen veel van de nonnen die elders studeren terug naar hun klooster en kunnen ze hun kennis delen.

In Dharamsala zijn er twee instituten waar Ladakhi nonnen studeren: Dolma Ling en Jamyang Choling. De reguliere studiekosten en het verblijf daar worden betaald door de betreffende nonnenkloosters. De studie tot geshema is een kostbare studie omdat er ook veel extra studiekosten zijn, bijvoorbeeld om lezingen en onderricht buiten het opleidingsinstituut te volgen. Of deel te nemen aan debating competitions. Deze worden een keer per jaar door een ander klooster georganiseerd en duren meestal een maand. Daarnaast zijn er nog meer onkosten waarvoor de nonnen zelf verantwoordelijk zijn, zoals: medische kosten; kleding; boeken en schriften; laptop of tablet; en reiskosten voor activiteiten buiten het klooster.

Wij waarderen het daarom ten zeerste dat er zoveel sponsors zijn die deze studenten ondersteunen met een jaarlijkse donatie voor deze academische opleiding tot geshema.

Joan Moonen



Gephel

Bestuursleden hebben regelmatig e-mail- en app-contact met de drie nonnenkloosters, die de DFLN in Ladakh steunt. In augustus 2024 was Joan Moonen in Ladakh en zij bezocht als sponsorcoördinator natuurlijk alle drie de kloosters, waaronder het Gephel Shadrublingklooster in Basgo.

Afgelopen zomer was ik in de gelukkige situatie dat ik naar het mooie Basgo kon reizen en natuurlijk bracht ik een bezoek aan de nonnen in het aan de rand van het dorp gelegen klooster. Dit nonnenklooster, waar jongere meisjes en nonnen wonen, is een non-sektarisch klooster dus iedereen is welkom – van welke traditie of nationaliteit je ook bent.

Ik werd hartelijk ontvangen door stafid Saldon en de andere nonnen. Een krachtig team van drie volwassen nonnen begeleidt de meisjes. Op dit moment worden 31 nonnen van dit klooster door de DFLN gesponsord. Naast nonnen wonen er ook lekenmeisjes en enkele kinderen van Nepalese gastarbeiders.

Er gaat veel vreugde uit van de jonge nonnen die er wonen. Ze hebben duidelijk plezier met elkaar. Het accent ligt vooral op het studeren, reflecteren, mediteren en opvoeden van deze jonge kinderen.

Er is een geshe (een graad in de boeddhistische filosofie) en deze boeddhistische leraar zorgt vijf dagen per week voor het boeddhistisch onderwijs. Daarnaast is er een leerkracht uit Basgo en die verzorgt de algemene vakken. Dat is mogelijk dankzij de sponsorgelden.

De dag begint vroeg in het klooster. Om 6 uur is iedereen aanwezig in de tempel. De allerkleinsten nog wat slaperig, maar daarvoor is er alle begrip. Na het ochtendgebed gaat iedereen naar de klooster-tuin waar ze tussen de appelbomen boeddhistische teksten beoefenen. Meestal twee aan twee. Een oudere non oefent vaak met een jongere.

Na het ontbijt gaat iedereen naar haar klas en de lekenmeisjes gaan naar de regeringsschool in Basgo. Tussen de lessen door zijn er bewegingsactiviteiten. Ook wordt er geoefend in debatteren. Al met al een heel gevuld programma.

Voor de stafleden zijn er eveneens nog steeds ontwikkelmogelijkheden. Zo hebben Tsering en Dolma in augustus meegedaan aan een 45 dagen durend boeddhistisch onderricht in Thiksey.

De Gephel-nonnen proberen hun positie in de samenleving te versterken. Buren en dorpsbewoners worden uitgenodigd voor bijeenkomsten en zij zijn welkom bij speciale ceremonies.

Het was fijn om zelf te ervaren wat er met sponsorgeld wordt gedaan en te zien dat dit een veilige en bloeiende kloostergemeenschap is, waar meisjes en jongvolwassenen werken aan hun toekomst.

Joan Moonen



Op bezoek bij de Gephelnonnen

De tocht naar Basgo, ongeveer 40 kilometer westelijk van Leh, is al een avontuur op zich. Langs kronkelige bergwegen, omringd door ruige, droge landschappen en met de Indus-rivier als je trouwe metgezel, bereik je dit historische dorp. Het nonnenklooster zelf lijkt op te gaan in de omgeving, met zandkleurige gebouwen die zich vermengen met de rotsachtige heuvels.

We moeten zoeken naar de aanduiding langs de hoofdweg en de afslag naar het klooster, want het ligt een flink stuk voor Basgo en het historische klooster boven het dorp. Een rij boompjes siert de oprijlaan. Bij aankomst begroeten de nonnen, gekleed in robijnrode gewaden, ons met een warme glimlach. Enkele nonnetjes spelen tussen de appelbomen, die nu vol hangen met rode appels.

We worden uitgenodigd om met wat oudere nonnen thee te drinken in een eenvoudige maar gastvrije kamer. Ze serveren ons zoete thee met heerlijke koekjes. Tijdens het drinken stellen we vragen en vertellen de nonnen over hun dagelijkse leven, de rituelen in het klooster, en hun rol in de gemeenschap.



Lhamo Tsering vraagt of we de tempel willen bezoeken. Een stukje lopen naar boven en een paar treden naar de ingang. Een mooie sfeer in de tempel, je ziet dat het met toewijding en liefde wordt verzorgd. We doen nog een donatie voor het klooster in het hiervoor bestemde kistje.

Ook nemen we een kijkje in de kleine school, die aan het klooster verbonden is. Veel nonnen zijn op excursie naar Leh en alleen de allerjongsten zijn er nog, sommigen niet ouder dan vijf of zes jaar. Hun ogen twinkelen van nieuwsgierigheid terwijl ze de eenvoudige Engelse zinnnetjes laten horen die ze net hebben geleerd. Een beetje verlegen zijn zij ook. Ze zitten aan houten tafeltjes, met schriften vol Tibetaanse karakters en kleurrijke tekeningen. Die dag is een vakantiedag, dus ze spelen ook spelletjes. De lerares, zelf een non, houdt een oogje in het zeil.

Wanneer we afscheid nemen en bedanken voor de gastvrijheid, krijgen we een zakje met mooie rode appels uit de boomgaard mee. We voelen een diepe bewondering voor hoe ze het klooster opgezet hebben, de mooie sfeer, hun eenvoudige en toegewijde leven in deze afgelegen wereld. Ons bezoek laat ons niet alleen de spirituele rijkdom van de Himalaya voelen, maar ook een gevoel van verbondenheid met deze nonnen die hun leven wijden aan traditie, educatie en innerlijke rust. Weer een bijzonder mooie ervaring.

Dennis Rimmelzwaal



Sponsoring

Onze trouwe sponsoren zijn ons in 2024 blijven steunen en daar zijn we iedereen zéér dankbaar voor. Door die individuele sponsoring kunnen veel meisjes en nonnen zich ontwikkelen. Tijdens mijn bezoek aan Ladakh zag ik hoe ze zich door deze doorgaande steun gestimuleerd en gemotiveerd voelen om verder te studeren. Ze zijn nieuwsgierig en leergierig. En ze durven te dromen over een mooie toekomst. Dit trekt ook nieuwe meisjes aan (met name uit armere gezinnen), die in de nonnenkloosters komen wonen in de hoop op een beter toekomstperspectief. Dat werpt al vruchten af.

Naast religieus onderwijs blijven de kloosters zoeken naar nieuwe studiemogelijkheden om zo iedereen de kans te geven om een vrije studiekeuze te maken. Zo wordt hen de mogelijkheid geboden om talenten te onderzoeken en verder in te vullen. De accenten liggen naast de boeddhistische en de reguliere studie op reflecteren, mediteren, groeien en dienstbaar zijn aan de maatschappij. In tegenstelling tot het verleden – toen de nonnen vooral werkten voor hun familie, monniken of lage beroepen hadden zoals wegwerker – krijgen ze steeds meer een zichtbare rol in de lokale gemeenschap. Dat wordt duidelijk gewaardeerd. De nonnen willen hun maatschappelijke betrokkenheid nog meer vergroten. Daarom verdiepen ze zich ook in thema's die op het eerste gezicht minder voor de hand liggen zoals huiselijk geweld, alcohol/drugs en klimaatverandering.

De nonnen volgen niet alleen onderwijs en onderricht in de eigen nonnenkloosters, maar studeren vaak ook op scholen buiten hun kloosters, zoals in Basgo, Leh en in Choglamsar. In Choglamsar volgen meerdere nonnen onderwijs bij het Central Institute for Buddhist Studies, waar o.a boeddhistische filosofie, cultuur en kunst wordt onderwezen.

Op dit moment zijn er vijf nonnen die als leerkracht op verschillende scholen in Leh werken. Ze hebben dit kunnen bereiken met behulp van sponsoring. Een aantal afgestudeerde amchi's gaat regelmatig naar het nieuwe gezondheidscentrum in Sabuthang om te helpen bij de retraites en het maken van de medicijnen. Een amchi is een arts in de traditionele Tibetaanse geneeskunde.

Meerdere amchi's hebben een baan. Zij gaan naar dorpen om hun kennis te delen over de Tibetaanse geneeskunde en om consulten te geven. Twee amchi's hebben een eigen kliniek geopend.

In totaal worden momenteel 63 nonnen door de DFLN gesponsord. Hiervan studeren er 16 nonnen buiten Ladakh voor geshema. Er gaan 37 nonnen in Leh en Basgo naar school, en 10 oudere nonnen worden in hun levensonderhoud gesponsord. De Boddhisatva Stichting heeft dit jaar de sponsoring op zich genomen voor zes jonge nonnen. Daarnaast kregen we een gift voor de aanschaf van extra leermiddelen van een kleine stichting.

Natuurlijk is de individuele sponsoring ook onmisbaar. Daarop hopen wij met uw hulp in 2025 weer net zulke mooie resultaten te behalen als in het afgelopen jaar. Door uw steun staan veel meisjes en jongvolwassenen in de toekomst sterker in hun schoenen en groeien ze op tot zelfbewuste vrouwen. En oudere nonnen kunnen door u in een veilige omgeving genieten van hun oude dag. Dus nogmaals heel hartelijk dank.

Mocht iemand alleen, of met een vriendengroepje, overwegen om een van de nonnen te sponsoren bij haar educatie dan kan dat. Neem daarvoor contact op met Joan Moonen:
sponsorcoordinatorfln2@gmail.com

Joan Moonen



Financiën

Nu het einde van het jaar nadert, kunnen we terugkijken hoe het afgelopen jaar financieel is verlopen. Al een paar jaar hebben we te maken met een vrij lage reserve, dat na een positief resultaat vorig jaar ook dit jaar gelukkig weer wat is aangevuld. Terwijl ik dit stukje schrijf, half november, kan ik vermelden dat bijna alle sponsorbijdragen voor dit jaar zijn voldaan en daar zijn we natuurlijk weer blij mee.

Ons speerpunt afgelopen jaar was de crowdfunding voor nieuwe zonnepanelen in Nyerma, waarover elders in deze nieuwsbrief wordt geschreven. We zijn blij dat we het benodigde bedrag bijeen hebben gekregen en dat de zonnepanelen deze zomer zijn geïnstalleerd. Naast gulle gevers uit Nederland en Duitsland, heeft een Amerikaanse firma substantieel bijgedragen aan het bijeenbrengen van het bedrag. We hebben zelfs wat extra ontvangen door spontane giften van sponsors die Nyerma hebben bezocht.

Ons festival van 17 november was een groot succes, zowel qua sfeer, programma en resultaat. We sloten de dag af met een positief resultaat van meer dan 3000 euro, wat meteen een recordopbrengst was. Jewel Heart in Nijmegen is altijd een goede locatie voor ons festival geweest. We zijn blij dat deze opbrengst voor een belangrijke aanvulling van onze reserves heeft gezorgd. Samen met de extra ontvangen giften voor o.a. de zonnepanelen, kunnen we wat extra's naar de kloosters sturen om de dit jaar flink in waarde gedaalde Indiase roepie te compenseren.

Van een kleine stichting die ons al enige jaren steunt, ontvingen wij ook dit jaar weer een substantiële bijdrage voor het LNA-klooster. Een bijdrage bestemd voor de aanschaf van lesmateriaal. De nonnen van de LNA zijn hier heel erg blij mee. De Boddhisatva Stichting heeft dit jaar hun algemene bijdrage van de afgelopen twee jaar omgezet naar de sponsoring van maar liefst zes nonnen bij het LNA- en Gephel-klooster. Dit is heel welkom, want structurele ondersteuning van de nonnen is natuurlijk ons belangrijkste doel.

In november hebben we alle sponsors een mail gestuurd om ze erop attent te maken dat de bijdrage voor 2025 overgemaakt kan worden. Heel fijn dat al een aantal van de sponsors hier gehoor aan hebben gegeven. Iedereen kan uiteraard zelf bepalen wanneer de sponsorbijdrage overgemaakt wordt, maar ook nu willen wij u verzoeken dit, indien mogelijk, vooraf of in het begin van het nieuwe jaar te doen. Dan kunnen wij ervoor zorgen dat de gelden op tijd worden overgemaakt aan de kloosters. Alvast 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 jonge meiden en jongvolwassenen, waaronder aankomende nonnen een goede opleiding krijgen in de richting waarin zij zich willen ontwikkelen.



Financiën

Een aantal sponsoren heeft ook de weg gevonden naar de mogelijkheid om nonnen een puja (gebedsceremonie) te laten uitvoeren voor een zieke dierbare. Dit tegen een vrijwillige bijdrage.

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

Als u benieuwd bent naar de financiën van de DFLN, dan kunt u een kijkje nemen op de website, daar staan de financiële jaarverslagen. Het verslag over 2024 zal in het eerste kwartaal van 2025 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.

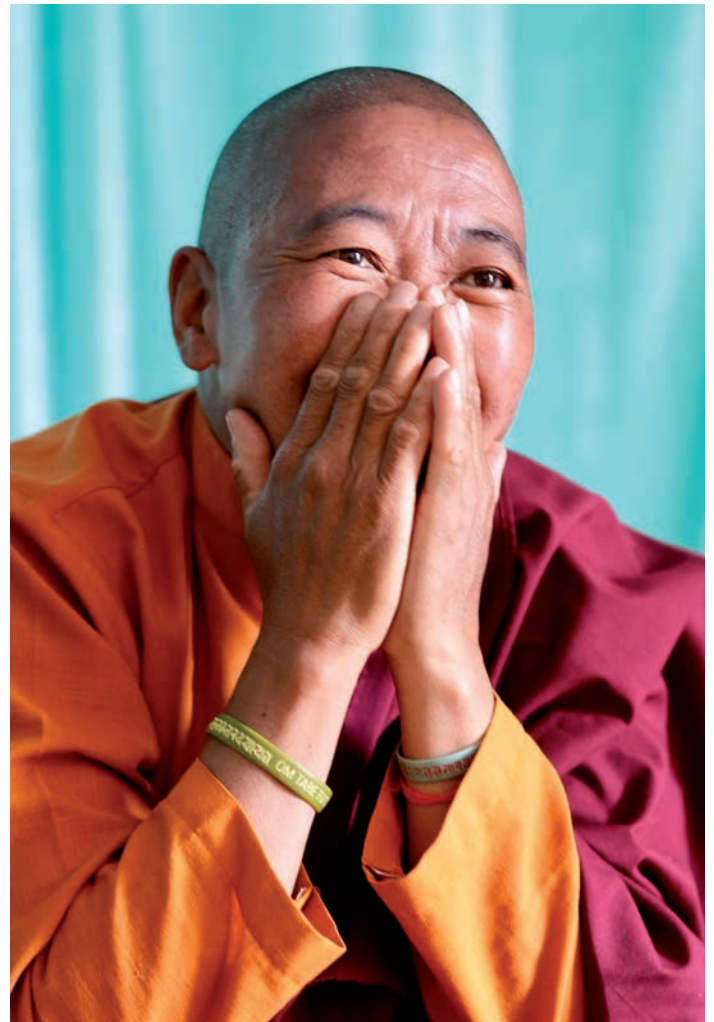


Dit zorgt ervoor dat de hele gift van de belasting kan worden afgetrokken zonder dat uw jaarlijkse giften de drempel van 1% van uw belastbaar jaarincome hoeven te overstijgen, aangezien DFLN de ANBI status heeft. De formulieren hiervoor en de toelichting hierop zijn te vinden op onze site onder Financiën en ANBI. U kunt ook de formulieren opvragen bij de penningmeester: sterschuur@telfort.nl.

De penningmeester zorgt ervoor dat u een herinnering krijgt als de overeenkomst gaat aflopen.

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

Saskia Terschuur



Hoe kunt u helpen?



Wat kunnen we 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.