



# MFI Nieuwsbrief

winter 2006-2007

Muktinath Foundation International (MFI) | Overtoom 77-2 | 1054 HC Amsterdam  
T 020 - 4125821 | F 020 - 6160059 | E info@muktinath.org | W www.muktinath.nl

## Nonnen ontwikkelen zich gestaag



Het gaat nog steeds heel goed met de nonnen. Zowel hoog in de bergen in Muktinath, als in het lager gelegen Kopan-huis in Boudhanath, varen de nonnen wel bij alle ontwikkelingen die zich de afgelopen periode hebben voltrokken. In Muktinath beschikken de nonnen nu definitief over goede toiletfaciliteiten. Tijdens het bezoek van André en Myra aan Nepal afgelopen april werd het door de MFI gefinancierde toiletgebouw officieel geopend. In het artikel op de volgende pagina's kunt u lezen over dit bezoek dat, ondanks diverse hindernissen vanwege de onrustige politieke situatie, toch weer heel

geslaagd was. Hoewel de reis naar Muktinath altijd een hele onderneming blijft, is de weg er naartoe (twee dagen lopen) inmiddels zo verbeterd dat er nu ook motorfietsen overheen kunnen rijden. Het is even wennen om in dit verlaten berglandschap door motors in plaats van paarden te worden ingehaald, maar gelukkig - voor ons - gebeurt dit slechts een aantal keer per dag. Wij zien de snelle ontwikkelingen in het ons inmiddels zo vertrouwde gebied van stilte en verlatenheid met een dubbel gevoel aan. Een standpunt dat niet gedeeld wordt door de lokale bevolking die erg blij is met de verbeterde wegen.



## Aanwas jonge nonnen

Waar we deze keer vooral van hebben genoten is om te zien hoe de jonge nonnen het naar hun zin hebben - zowel in Muktinath als in het Kopan-huis. Er zijn nu zelfs twee nonnen van zeven en acht jaar bij gekomen! Voor de zeer armlastige ouders van deze meisjes was het een zegen dat zij zich bij uitzondering al op zo jonge leeftijd bij de groep mochten voegen. Natuurlijk doen deze jonge nonnen nog weinig anders dan spelen, maar wel kunnen zij alvast wennen aan het leven met de andere meisjes en vrouwen, waar zij als het goed is nog een lange tijd van hun leven mee door zullen brengen.





## Ondertussen in het Kopan-huis....

In het Kopan-huis in Boeddhanath wordt ondertussen een strak dag-ritme aangehouden. Voor de nonnen die bezig zijn met de beoefening van nöndro gaat de wekker al om drie uur in de ochtend - of eigenlijk nacht. *Nöndro* is een pakket oefeningen waarin door de beoefenaar gedurende enkele maanden onder meer honderden lichaamsbuigingen per dag worden gemaakt. Deze oefening heeft zowel lichamelijk als mentaal een reinigende werking en dient in de boeddhistische traditie van de nonnen als het fundament voor spirituele ontwikkeling. Na twee uur, om vijf uur 's ochtends, wordt er thee gedronken, samen met de overige nonnen die later opstaan omdat zij de oefeningenreeks al afgerond hebben. Na de thee vervolgt een klein groepje nonnen hun *nöndro-beoefening*, en voeren de andere nonnen hun dagelijkse ochtendgebeden uit. Om 8 uur wordt er gezamenlijk

ontbeten. De afspraak is dat steeds twee nonnen zijn vrijgesteld van het dagelijkse ritme om voor het eten en andere huishoudelijke taken te zorgen. Dit wisselt om de vier dagen. Na het ontbijt kunnen de nonnen wat rusten, totdat om tien uur de Tibetaanse lessen in lezen en schrijven beginnen. Dit gaat door tot de lunch. Na de lunch gaat het kleine groepje weer door met hun *nöndro*-oefeningen. Om zeven uur 's avonds wordt er gezamenlijk gegeten, waarna het om acht uur 's avonds tijd is voor *Chöd*; een spirituele oefening van concentratie, visualisaties en tekstrecitaties waarbij de bellen, trommels en blaasinstrumenten van de nonnen ter afsluiting van de dag luid over de Kathmandu-vallei schallen. Na afloop wordt er nog even kort thee gedronken, zodat iedereen om negen uur op bed kan liggen.



## Retraite

In de zomer doet het Kopan-huis nu ook dienst als retraite-mogelijkheid. Omdat de nonnen in Muktinath vanwege de vele pelgrim-bezoekers zoveel verplichtingen hebben, is het daar voor hen vrijwel onmogelijk voor langere tijd in retraite te gaan. Ook de familieverplichtingen in Muktinath kunnen hen gemakkelijk afleiden. In het Kopan-huis zijn de omstandigheden in dat opzicht veel idealer. Elke zomer verblijft daar nu een klein groepje nonnen, waarvan een deel de eigenlijke retraite uitvoert, en een tweetal nonnen er ter ondersteuning verblijft. Zij doen de boodschappen, koken en maken schoon voor de nonnen die in retraite zijn. Komende zomer wordt nu al de derde keer dat zij dit op deze manier organiseren. De nonnen zijn erg blij dat zij dankzij de donaties van de MFI deze prachtige gelegenheid hebben hun spirituele oefeningen in alle rust te kunnen te volbrengen!





Tijdens hun laatste reis naar Muktinath overhandigden André en Myra een donatie aan de nonnen van een naburig klooster. Dit geld was ontvangen van de Stichting Marjan Rens, die ter nagedachtenis aan een Nederlandse antropologe de levensomstandigheden wil verbeteren van vrouwen die op diverse plaatsen in de wereld in het hooggebergte wonen. Voor de nieuwsbrief van die stichting schreef Myra volgend artikel, dat een beeld schetst van de hectische tocht die zij en André afgelopen april naar Muktinath maakten.

## Nonnenonderwijs in de Nepalese Himalaya

Door Myra van Zwieten

**Het Tharpa Choeling nonnenklooster bevindt zich op 3500 meter hoogte in het Annapurna-gebergte, op een steenworp afstand van het pelgrimsoord Muktinath. De Muktinath Foundation International (MFI) bemiddelde in een financieringsaanvraag voor de nonnen die praktisch burens zijn van de Muktinathnonnen die zichzelf ondersteunen. MFI-secretaris Myra van Zwieten doet verslag van het overhandigen van de donatie.**

De reis van Kathmandu naar Muktinath was er dit jaar een van vele hindernissen. De dag nadat ik begin april van dit jaar met mijn man in Nepal aankwam ging de algehele staking van start, die ons hele verblijf zou voortduren. Het openbaar vervoer lag grotendeels plat, vrijwel alle overheidsinstanties waren dagen achtereenvolgend dicht en de winkels waren slechts enkele uren per dag open. Als reactie op de soms hevige demonstraties van de bevolking tegen de alleenheerschappij van de zittende koning, was door de overheid een algeheel uitgaansverbod uitgeroepen. Toeristen waren hier weliswaar van uitgezonderd, maar hoe prettig reizen is het als je op straat vrijwel alleen

militairen ziet, en je bij elke wegversperring met prikkeldraad hoopt dat de controle coulant is vanwege het geïmproviseerde bordje met 'tourists only' op de voorruit? Vanwege het gecombineerde doel van onze reis waren we echter wel degelijk gemotiveerd de stad uit te komen. Behalve een bezoek aan onze 'eigen' nonnen in Muktinath hadden we dit jaar namelijk een andere missie te volbrengen: het overhandigen van € 1.500,- aan het naburig nonnenklooster Tharpa Choeling. De door ons bemiddelde aanvraag bij de Stichting Marjan Rens was onlangs gehonoreerd, en dus wilden we deze donatie graag ter plekke in contanten afleveren.

### Muktinath

Hoog in de Himalaya was er gelukkig weinig meer te merken van de onrust die de rest van het land plat legde. Hier was het slechts de ijle lucht, en het geleidelijk wennen daaraan, die het tempo van onze reis bepaalde. Vanaf het kleine vliegveld in Jomsom, gelegen op 2800 meter hoogte, wandelden we in drie dagen naar Muktinath, een pelgrimsoord op 3700 meter hoogte, dat door zowel boeddhisten als hindoes uit heel Nepal en India wordt bezocht. De Tibetaans-boeddhistische nonnen die door de MFI worden ondersteund beheren deze bijzondere interreligieuze plek. Het Tharpa Choeling nonnenklooster ligt er vlak naast.

### Onderwijs aan nonnen: emancipatie pur sang

Een klooster in Nepal biedt onderwijsmogelijkheden die daarbuiten ondenkbaar zijn. In een land waar ongeplande zwangerschappen en alcoholmisbruik vaak hand in hand gaan is zo'n beschermde omgeving voor veel vrouwen een aantrekkelijk alternatief. Los van religieuze redenen vormt de behoefte zich verder te ontwikkelen dan ook een legitieme motivatie voor de keuze voor een leven als non. Binnen de muren van het klooster kan de natuurlijke kracht van deze bergvrouwen worden aangesproken voor een ontwikkeling die verder reikt dan de harde strijd om het bestaan waar het leven op grote hoogte normaal gesproken om vraagt. Het feit dat zij altijd weer uit kunnen treden om alsnog een getrouwd, wereldlijk leven te gaan leiden, maakt de keuze voor het kloosterleven alleen maar makkelijker.

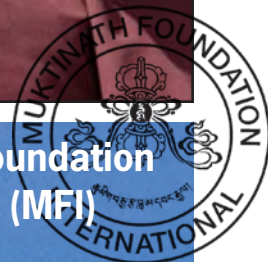
### Opvattingen over onderwijs

Binnen de Tibetaans-boeddhistische traditie bestaat geen eenduidige opvatting over de beste vorm van onderwijs. Dit is onder meer afhankelijk van de spirituele stroming waar een school toe behoort, maar ook de lama van het klooster - meestal een man - kan hierin eigen keuzes maken. Tussen het onderwijs dat de Muktinathnonnen volgen en het onderwijs dat in het Tharpa Choeling klooster wordt gegeven, bestaan >>>



> bijvoorbeeld belangrijke verschillen. Zo bekwamen de Muktinath-nonnen zich, in aansluiting op hun taak als beheerders van een traditioneel pelgrimsoord, zich vooral in het reciteren en bestuderen van klassieke Tibetaanse teksten, het bespelen van muziekinstrumenten en het oefenen van gezangen voor hun gebedsdiensten, puja's geheten. De abt van het Tharpa Choeling klooster richt zich daarentegen meer op zaken die in het moderne leven belangrijk worden geacht, zoals het omgaan met de computer en het goed Engels leren schrijven en spreken. Met deze methode is de kans weliswaar groot dat de nonnen uiteindelijk vertrekken om de geneugten van het moderne leven ten volle te kunnen proeven, maar dit realiseert deze lama zich terdege.

Aan de andere kant blijven met deze methode volgens hem de besten, namelijk de meest gemotiveerde nonnen over. En ondertussen, niet onbelangrijk, is er wel een prachtig doel bereikt: aan de maatschappij worden vrouwen afgeleverd die op het gebied van scholing optimaal ontwikkeld zijn. Wat kun je je nog meer wensen? Als secretaris van de MFI denk ik dan ook met veel plezier terug aan het moment dat wij de nonnen van het Tharpa Choeling klooster het bedrag konden overhandigen waarmee het salaris van de lerares Engels welliefst drie jaar lang is gegarandeerd. Het is fantastisch dat de Stichting Marjan Rens met deze financiële bijdrage het onderwijs in het Tharpa Choeling klooster helpt ondersteunen.



## Muktinath Foundation International (MFI)

Overtoom 77-2 | 1054 HC Amsterdam

T 020-4125821

F 020-6160059

E [info@muktinath.org](mailto:info@muktinath.org)

W [www.muktinath.nl](http://www.muktinath.nl)

### Bankrekening

Muktinath Foundation International  
**ABN-AMRO 56.79.45.472**

Al uw donaties komen volledig ten goede aan de nonnen van Muktinath-Chumig Gyatsa. Dit geld wordt elk jaar persoonlijk door de bestuursleden aan de nonnen overhandigd. Alle kosten om de stichting draaiende te houden (postzegels, folders, reizen naar Nepal) worden door het MFI-bestuur zelf betaald. De kosten voor de website, folders en nieuwsbrieven blijven laag doordat bevriende bedrijven hun diensten hiervoor gratis aanbieden.

### Alvast de beste wensen - voor iedereen!

Bij deze nieuwsbrief ontvangt u tevens een aantal nieuwjaarskaarten. Het leek ons aardig om u, naast de traditionele nieuwjaarskaart die u de laatste jaren van ons ontvangt, een aantal kaarten voor eigen gebruik toe te sturen. Wellicht weet u iemand binnen uw familie, of in uw vrienden- of kennissenkring die het werk van de MFI mogelijk een warm hart toedraagt. Of anders iemand die het gewoonweg leuk zou vinden deze kaart

te ontvangen. Gebruik de kaarten zoals u wilt. Ons doet u er in elk geval een groot plezier mee. Met elke kaart die wordt verstuurd, wordt het werk van de MFI voor de nonnen van Muktinath immers onder de aandacht gebracht!



### Vrienden van Muktinath

*De vaste periodieke bijdragen van de Vrienden van Muktinath brengen voor een belangrijk deel het geld op dat nodig is voor het dagelijkse levensonderhoud van de nonnen.*

*Hiermee vormen deze donaties de basis voor het werk dat de MFI doet.*

Wilt u zich ook als *Vriend van Muktinath* opgeven? Een berichtje (schriftelijk, telefonisch, of per e-mail) aan het secretariaat is genoeg. U kunt de MFI hiervoor machtigen door aan ons door te geven dat wij het bedrag automatisch mogen afschrijven van uw bankrekening, maar als u het bedrag liever zelf periodiek overmaakt kan dit natuurlijk ook. Uiteraard blijven ook uw incidentele bijdragen van harte welkom!

