



# G A T S A L

Ausgabe 19

Informationsblatt des Dongyu Gatsal Ling Frauenklosters

Januar 2007

Liebe Freunde,

im Juli und August begingen die Nonnen die alljährliche zweimonatige Schweigeklausur. Die Junior-Nonnen führten 110.000 Niederwerfungen aus und rezitierten das 100-silbige Vajrasattva Reinigungs-Mantra. Die Senior-Nonnen praktizierten in dieser Zeit das Buddha Akshobhya-Ritual bzw. Meditation, unterwiesen von Popa Rinpoche aus Tashi Jong. Am Ende der Klausur hielten der Zeremonienmeister Gen Jinpa zusammen mit den Senior-Nonnen eine Feuer-Puja im Freien ab, um den Abschluß der Klausur zu feiern.

Danach feierten die Nonnen mit einem Picknik und Seine Eminenz Dorzong Rinpoche kam zum Kloster und hielt für die Nonnen eine Rede über Shamatha bzw. das 'Ruhige Verweilen'. Wir sind den Rinpoches immer so dankbar für ihre Freundlichkeit, mit der sie die Nonnen unterrichten und unterstützen.

Im September 2006 haben wir weitere 18 junge Frauen im Kloster aufgenommen, einige der Neuankömmlinge kommen aus dem Tibet, andere aus den Tälern des Himalayas Kinnaur, Ladakh und Spiti. Erstmals sind bei uns auch Nonnen aus dem Bhutan und eine Nonne aus Zangskar. Dieses Jahr sind die meisten der Neuankömmlinge bereits Nonnen, nur einige sind Laienschwestern und haben die erste Ordination von Seiner Eminenz Khamtrul Rinpoche erhalten. So sind wir nun 52 Nonnen insgesamt und sind in den zweiten Flügel der Schlafsäle gezogen.

Während der 6 Wochen, die zwischen dem Anfang des neuen Semesters und dem Beginn der Pilgerfahrt lagen, hatten die Nonnen intensives Training und Unterweisungen in der Kunst der Riten, des Herstellens von Torma und des Spielens der rituellen Instrumente mit besonderem Schwerpunkt auf das Chöd Ritual. Wir sind Gen Jingpa und Gen Sonam Tenzin außerordentlich dankbar für die Unterweisung der Nonnen während dieser Zeit und natürlich auch der Khampagar Monastery, die es den Senior-Mönchen erlaubte, uns auf so einer regulären Basis zu besuchen.

Im September reiste ich mit Paula Sharp für drei Wochen nach Israel, um dort eine ganze Reihe von Klausuren abzuhalten. Israel ist so ein angespanntes und mit Problemen belastetes Land, daß es ganz natürlich ist, daß die Botschaft des Dharma und der Frieden und die Einsicht der Meditation so willkommen sind. Ich habe einige Klausuren gehalten und wurde von so netten und gutherzigen Menschen betreut. Obwohl das Reisen und das Halten von Reden manchmal sehr ermüdend sein kann, wird man durch das ernste und echte Interesse der Menschen am Dharma und durch die vielen liebenswerten Menschen, die ich glücklicherweise treffen darf, belohnt.

Am 12. November war Lha-bab Du-chen, welches an den Tag erinnert, an dem Lord Buddha, nachdem er seiner Mutter den Dharma gelehrt hatte, aus dem Himmel zurückkehrte. Das Kloster war mit farbigen Lichtern und Kerzen geschmückt und schaute wie das 'Reine Land' aus. Am Abend hielten die Nonnen eine Puja für den Buddha und die 16 Arhats, während derer 3 Nonnen Reden hielten, die sie selbst verfaßt und gelernt hatten. Es gab eine lebhaft Vorstellung einer Debatte, die großes Interesse erweckte. Wir freuten uns sehr, daß unsere malaysischen Freunde Li Lian und ihre Schwester Li Li mit dabei waren.

Am 17. November gingen die Senior-Nonnen auf eine einmonatige Pilgerfahrt, die zu verschiedenen heiligen buddhistischen Orten in Indien, wie z.B. Bodh Gaya und Sarnath ect. führte. Da einige von ihnen niemals vorher mit einem Zug gefahren waren, war die Fahrt ein wahres Abenteuer für sie und gleichzeitig eine Chance gutes Karma und Gebete für die Welt zu sammeln. Begleitet wurden sie von Gen Tsering, einer Senior-Nonne aus HH Penor Rinpoches Kloster, die die neuen Nonnen in tibetisch unterweist, und Outi Kourula, eine der freiwilligen Englischlehrer.

So neigt sich nun ein weiteres Jahr dem Ende zu und wir sind sehr glücklich, den weiteren Fortschritt bei dem Training der Nonnen und auch bei den Bauarbeiten zu sehen. Wir sind und bleiben immer zutiefst dankbar für die Freundlichkeit und Güte unseren vielen Freunde, die uns Gutes wünschen, und deren Unterstützung Dongyu Gatsal Ling zur Realität werden lassen.

Mit vielen lieben Grüßen  
Tenzin Palmo

### **Gesundheit und Wohlfühlen in DGL: Die Verbesserung des Programms**

Dieses Jahr sind wir mehr denn je darauf vorbereitet, die unterschiedlichen gesundheitlichen Bedürfnisse jeder Nonne in DGL zu erfüllen. Mit der Aufnahme von 20 neuen enthusiastischen Novizinnen in unserer Gemeinschaft, übernehmen wir, mit ernsthaftem Einsatz für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden, diese andauernde Verantwortung, um einen klaren Geist und ein starkes Praktizieren des Dharmas zu sichern. Tenzin Namtrul – unser Englischlehrer – hat eine Übersicht der Gesundheitsbelange die Nonnen betreffend, abgeschlossen. Da viele von ihnen aus ländlichen Gegenden ohne regelmäßige ärztliche Versorgung kommen, erlaubt uns diese Übersicht, ihren Gesundheitszustand bei der Aufnahme einzuschätzen und während des weiteren Jahres im Auge zu behalten. In diesen entlegenen Gegenden Indiens und Tibets sind eine anständige zahnärztliche oder augenärztliche Versorgung nicht gegeben und eine gute klinische Beurteilung bzw. Diagnose hinsichtlich kleineren viralen oder ernstzunehmenden bakteriellen Infekten bzw. spezifischen Erkrankungen und gynäkologischen Belangen sind selten. Wir haben nun ein Konzept, wie wir den Nonnen mit gesundheitlichen Problemen zur Seite stehen können, um ihnen die nötige Hilfe zu geben.

Bei 52 Nonnen in Residenz – welche 3 separate Gruppen bilden (Senior, Mittel und Junior) – wird von jeder Gruppe eine Nonne mit der Rolle eines medizinischen Betreuers beauftragt. Tenzin Namtrul wird die Maßnahme leiten. Jede Nonne, die eine Behandlung bei einem Zahnarzt, Augenarzt, in einem Krankenhaus oder in einer örtlichen Klinik beansprucht, wird von einer der beauftragten Betreuerinnen begleitet – nämlich von Lobsang Wangmo, Tsewang Chodron und Jangsem Dolma.

Eine nahegelegene ayurvedische Klinik ist ausgerüstet akute Fälle zu behandeln und gleichzeitig einzuschätzen, ob eine Erkrankung chronisch ist und somit weiterer Behandlung bedarf. Das Krankenhaus verfügt zudem über allopathische und homöopathische Medikamente. Wir setzen sehr großes Vertrauen in eine tibetische Nonne vor Ort, namens Jampa, die in diesem Krankenhaus arbeitet. Jampa war eine Ausbilderin von Krankenschwestern für das 'Tibetan Children's Village in ganz Indien und spricht fließend tibetisch, englisch und hindi. Sie unterrichtet die Nonnen in Hygienefragen, Erster Hilfe und in Ernährungsfragen, um Verdauungskrankheiten vorzubeugen.

Erfreulicherweise können wir berichten, daß die indische 'Rotary Association' während der letzten zwei Jahre kostenlose augenärztliche Untersuchungen für die Nonnen angeboten hat und weiterhin anbietet, und DGL, aufgrund der Großzügigkeit eines Spenders, mit einem 'Medizinischen Fond' in der Lage ist, die Kosten für einfache Brillengestelle und Gläser zu übernehmen. Infolgedessen sind unsere jungen Frauen in der Lage, die Texte ohne Anstrengung zu lesen – für viele ist das das erste Mal.

### **Unsere Klausur**

Wir begannen mit unserer Klausur am 16. Juli 2006. Vor uns lagen hunderte Mantrawörter und Niederwerfungen. Dieses mal sind wir Anfänger. Wir hatten keine Ahnung von den Niederwerfungen und was wir während dieser Niederwerfungen brauchten, aber wir hatten wenig Probleme, da uns Khenpo und die erfahreneren Nonnen so gut sie konnten geholfen haben. Wir begannen mit den Niederwerfungen am 16. Juli um 19:00 Uhr. An diesem Abend praktizierten wir nur einige Niederwerfungen. Wir haben uns vier zeitliche Abschnitte eingeteilt. Morgens standen wir um 4:30 Uhr auf. Um 5:00 Uhr starteten wir mit unserem ersten Abschnitt. Dann erledigten wir unsere Schreibarbeit. Unseren letzten Abschnitt beendeten wir um 21:30 Uhr. Wir schwiegen während unserer Klausur und mußten nicht kochen. Es war ein Koch aus Tashi Jong da.

Anfänglich waren die Niederwerfungen hart, aber nach einer Woche, hat es sich nicht mehr schwierig angefühlt. Der größte Teil der Nonnen hat seine Niederwerfungen in einem Monat geschafft. Nur wenige Nonnen benötigten 40 Tage.

Nach einem Monat begannen wir mit den 100 Mantrawörtern. Wenn wir Zeit hatten führten wir einige zusätzliche Niederwerfungen aus und wir stellten Tsa Tsa her. Am 16. Oktober 2006 morgens beendeten wir unsere Klausur. Während der Klausur haben wir unsere Haare und Nägel nicht geschnitten. So bekamen wir lange Haare und lange Nägel. Es war eine großartige Gelegenheit für alle fühlenden Wesen und für uns, uns von unseren Verblendungen zu befreien. Wir sind von unserer Klausur sehr begeistert. In der Zukunft werden wir noch längere Klausuren haben.

**Tsultrim Zangmo, Rinzin Choedon und Ngawang Chozom (mittlere Nonnen)**

## *Neuigkeiten von den Nonnen aus Dongy Gatsal Ling*

### *Tagebücher einer Pilgerfahrt*

Ani Tenzin Palmo bat mich letzten Sommer als ich im Dongyu Gatsal Ling Frauenkloster Englisch unterrichtete, die Senior-Nonnen bei ihrer ersten Pilgerfahrt zu begleiten. Natürlich habe ich eingewilligt. Diesen letzten November-Dezember sind wir während unserer einmonatigen Pilgerfahrt viel gereist. Wir legten viele Meilen und Kilometer sowohl mit dem Zug, dem Bus und mit dem Auto zurück; wir sind auch viel gelaufen und geklettert. Das Reisen in Indien, besonders in Bihar und Uttar Pradesh, die ärmsten Regionen Indiens, ist ein Kapitel für sich. Nichtsdestotrotz war es die Mühe wert, da Buddha selbst dort gewesen ist und deshalb alle diese heiligen buddhistischen Orte eine besondere Energie besitzen.

Die Nonnen haben über all die verschiedenen Orte in ihren Reisetagebüchern geschrieben, darum werde ich sie jetzt nicht im Detail weiter beschreiben. Während unserer Reise übernachteten wir hauptsächlich in Klöstern und Tempeln, die auf unserem Weg lagen. Nachdem wir mit dem Zug nach Lucknow gefahren waren, war der erste buddhistische Schauplatz Shravasti, den wir besuchten und von dort ging es

weiter nach Lumbini, Nepal, wo Buddha geboren wurde. Veluvana-Bamboo Grove war das erste Stück Land, das der Sangha gehörte und es wurde dem Buddha von King Bimbisara geschenkt. Dort war es sehr angenehm und friedlich und es war der Meditationsplatz, der dem Buddha am liebsten war.

Nach 14 Tagen des Reisens mit unseren Fahrern sind wir in Bodhgaya angekommen und haben ihnen dort 'Lebe wohl' gesagt. Bodhgaya ist der Ort an dem Buddha unter dem Bodhi Baum Erleuchtung erlangte. Um den Mahabodhi Tempel, der eben an dieser bestimmten Stelle errichtet wurde, herrscht eine ganz besondere, vibrierende und kraftvolle Energie. Buddhisten aus der ganzen Welt pilgern zu diesem heiligen Ort. Dort waren alte Tibeter, erst kürzlich angekommen, und Kinder die ununterbrochen Niederwerfungen um den Platz herum ausführten. Ihre Ungeschicklichkeit und Hingabe konnte niemanden unberührt lassen. Viele Menschen führten ihre 100.000 Niederwerfungen um das Tempelgebiet herum aus.

Gelegenheit haben, so etwas zu erleben.

## Outi Korula

Ich hatte das tiefe Gefühl  
das meine Pilgerfahrt  
nicht nur eine Besichtigungstour sein sollte  
sondern  
es sollte  
zum Wohle aller fühlenden Wesen sein

In Sarnath trafen wir Khenpo Wangchuk, ein Onkel einer Nonne aus dem Dongyu Gatsal Ling Frauenkloster. Er ist Professor an einer tibetischen Universität für höhere Studien. Er hat uns den Campus gezeigt und uns später netterweise mit nach Varanasi genommen, um den Ganges zu sehen. Wir nahmen ein Boot zur Hauptbadestelle, wo Korpora 24 Stunden am Tag eingäschert werden. Wir sahen, wie sie einen Körper vor der Einäschierung in das heilige Wasser tauchten. Überall war Holz für Scheiterhaufen aufgestapelt. An der nächsten Badestelle putzten sich die Menschen die Zähne, badeten, wuschen ihre Wäsche und machten Picknicks.

Von Varanasi reisten wir 30 Stunden mit dem Zug nach Pathankot und fuhren von dort zurück ins Kloster. Wir waren glücklich zurück zu sein. Wir haben eine Menge gelernt, nicht nur über buddhistische Gedenkstätten sondern auch von einander. Wir sind sehr dankbar, daß wir die Möglichkeit hatten an dieser wunderbaren Pilgerreise teilzunehmen. Wir waren in vielerlei Hinsicht vom Glück gesegnet. Ich würde mir wünschen, daß viele von Ihnen in der Zukunft einmal eine

## *Neuigkeiten von den Nonnen aus Dongy Gatsal Ling*



wir uns die Zeit nahmen, alles ganz genau anzusehen. Einige liebenswürdige Menschen haben uns gesponsert, damit wir auf diese Fahrt gehen konnten. Darum bekamen wir die Gelegenheit diese Pilgerfahrt zu begehen. Wir haben für sie gebetet.

### **Rinchen Dolma und Kalden Chosto**

Wir waren zwei Tage in Shravasti. Wir übernachteten dort in einem koreanischen Tempel. Es war sehr schön und außergewöhnlich sauber. Es gab ausreichend Wasser, sowohl heißes als auch kaltes, um sich zu waschen und zum Trinken. Das Abendessen und das Frühstück haben wir uns selbst gekocht.

Am Morgen gingen wir zum Jetavana Park, um uns diesen heiligen Ort anzuschauen. Vielen Dinge sind in diesem Garten geschehen. Wir waren sehr überrascht, diesen Ort zu sehen. Für uns war es etwas ganz besonderes, da wir ihn zum ersten Mal sahen. Outi und ein Mönch erzählten uns alles über diesen heiligen Platz.

Es gibt dort einen Bodhi Baum. Ananda hatte den Buddha gebeten, ihn dort zu pflanzen. Der Buddha verweilte dort die dritte Regenzeit nach Seiner Erleuchtung. Wir haben seinen Thron besichtigt, der aus Ziegel und Stein gefertigt war. Wir hielten eine Puja vor Seinem alten Thron ab. Weiterhin haben wir noch viele Ruinen besucht.

Außerdem haben wir Angulimalas Tempel dort gesehen. Er war dort Buddhas Schüler. Buddha vollbrachte verschiedene Wunder während der sieben Tage in diesem Garten. Wir besichtigten den Ort, von dem aus Buddha in den Himmel auffuhr, um seine Mutter zu unterrichten.

Wir hatten großes Glück, die Gelegenheit zu haben, auf eine Pilgerfahrt zu gehen. Alleine zu gehen ist normalerweise schwierig. An jedem heiligen Ort, den wir besuchten, blieben wir ein bis zwei Tage. Das war ganz einfach wundervoll, da

Von Kushinagar pilgerten wir nach Vaishali, wo die Affen Buddha Honig angeboten haben. Wir brauchten Eintrittskarten, um hinein gehen zu können.

Wir haben dort eine riesige Ashokan Säule und einen wunderschönen Garten gesehen. Es gab eine große und viele kleine Stupas. Dort war der Teich, der von den Affen gegraben worden war. Wir kreisten um ihn herum und beteten. Outi hat einige Fotos von uns in der Nähe des Teichs gemacht. Es war sehr schön und wir haben es sehr genossen. Außerdem haben wir eine Shanti Stupa in Vaishali gesehen. Es ware eine große und schöne Stupa. Sie hat Statuen an vier Seiten, auf denen das Leben Buddhas dargestellt wird. Danach tranken wir in der Nähe der Stupa Tee.

Dann fuhren wir nach Nalanda (wörtlich 'der Spender des Lotus'), welches von 427 bis ins Jahr 1197 ein großes Zentrum buddhistischer Studien war. Es war eine riesige Universität. Es war wunderschön. Wir hatten einen Führer, der uns erzählte, wie die Mönche studierten und kochten. Wir sind erst spät dort angekommen und konnten nicht mehr alles in Nalanda sehen. Wir haben die Küche und den Haupttempel und weitere Ruinen gesehen. Es hat uns sehr gefallen.

### **Tsultrim Palmo und Tenzin Desel**

Am 20. November kamen wir in Lumbini, dem Geburtsort Lord Buddhas, an. Wir fühlten uns großartig in Lumbini. Wir besuchten seinen ganz genauen Geburtsort. Unmittelbar nach Seiner Geburt hat Buddha sieben Schritte gemacht. Wir konnten dort seine Schritte sehen. Einer davon war innerhalb des Mayadevi Tempels und sechs außerhalb.

Wir sahen des weiteren den Badeplatz von Buddha und seiner Mutter. Wir besuchten viele unterschiedliche Tempel dort: Karmapas Tempel, Ladakhi Tempel, Sakya, koreanische, taiwanische und chinesische Tempel. Der Ladakhi Tempel war besonders großartig, da es dort in der Runde Bilder gab, die die 'Twelve deeds of the Buddha's live' zeigten.

Wir blieben drei Tage in Lumbini im Gotami Nuns Tempel. Sie haben uns einen Gasofen und Kochutensilien geliehen. Wir haben dort gutes Essen gekocht. Am zweiten Tag waren wir zum Mittagessen im koreanischen Tempel eingeladen. Viele andere Sanghas und Nicht-Geistliche waren ebenfalls dort. Es gab ein schönes Arrangement für die Sanghas in einer großen Halle.

Wir hielten Pujas am ersten und am dritten Tag ab. An allen drei Tagen umrundeten wir den Geburtsplatz Buddhas morgens und abends. Wir hatten eine großartige Zeit.

### **Dolkar Palmo und Dekyi Chotso**

## *Neuigkeiten von den Nonnen aus Dongy Gatsal Ling*

Als wir erstmals den heiligen Körper  
des Lord Buddha sahen  
wie er beim Mahaparinirvana Tempel lag,  
waren wir sehr traurig und Tränen tropften aus unseren Augen.  
In diesem Moment konnten wir nicht einmal beten.  
Nach einer Weile erkannten wir  
die Unbeständigkeit diese Lebens

nächstes Leben zu geben.

**Yonten Lhamo und Kunzang Chodron**

Die ersten zwei Tage blieben wir in einem chinesischen Tempel, die nächsten zwei Tage in einem burmesischen Tempel in Kushinagar. Wir besuchten den heiligen Platz, wo Lord Buddha Mahaparinirvana erlangt hat. Wir beteten einige Gebete und Andachtsübungen und spielten den Tempel umrunden die Kora. Weiterhin haben wir den Ort besucht, wo die Urne mit Buddhas Asche aufbewahrt wird, nämlich Ramabhar Stupa, und einen Fluß namens Hiranyawati, wo Lord Buddhas Körper vor der Einäscherung gewaschen wurde. Der Fluß war dreckig, da sich niemand um ihn kümmert. Mönche und 'Nicht-Geistliche' aus Kushinagar kümmerten sich um den Mahaparinirvana Tempel. Es gab nur ein kleines tibetisches Kloster namens Namgyal Datsang. Wir besuchten die Stelle, an dem Lord Buddha seinen letzten Schluck Wasser getrunken hat.

Als wir zuerst den heiligen Körper des Lord Buddha sahen, wie er beim Mahaparinirvana Tempel lag, waren wir sehr traurig und Tränen tropften aus unseren Augen. In diesem Moment konnten wir nicht beten oder Andachtsübungen sprechen. Nach einer Weile erkannten wir, die Unbeständigkeit des Lebens. Wir wissen, daß es nur sehr wenige Menschen gibt, die die Unbeständigkeit des Lebens verstehen. Wir glauben, daß wir diesen wertvollen menschlichen Körper aufgrund der Anhäufung von Verdiensten und unserer Tugendhaftigkeit in unserem vorherigen Leben erhalten haben. Damit haben wir als menschliche Wesen die Chance und das Recht, die Unbeständigkeit zu erkennen und unser Bestes für unser

*Opferblumen, Bodhgaya*

*Dharmarajika Stupa*

Wir kamen um 18:00 Uhr in Rajgir an und übernachteten in einem burmesischen Tempel. Wir aßen in einem Restaurant zu

Abend. Am nächsten Morgen schauten wir uns die Vishva Shanti Stupa an. Danach besuchten wir Gridhakuta Hill, wo Buddha das Zweite Rad des Dharmas darlegte. Wir hielten eine große Puja ab. Es gab dort zwei Höhlen. Die eine gehört zu Shariputra, die ander zu Anathapindika. Wir sind zu Fuß hinabgestiegen. Wir brauchten einen ganzen Tag. Einer der berühmten Orte, die wir dort sahen, war Bimbisaras Gefängnis und einen Park, den Bimbisara dem Buddha nach seiner Erleuchtung anbot.

Am nächsten Morgen besuchten wir die heißen Quellen und Buddhas Meditationsplatz Pippala Watchtower, wo er nach dem Mittagessen meditierte. Von dort kletterten wir hinauf zu den Saptaparni Höhlen. Der neidische Cousin Devadatta hat viele Male versucht, dem Buddha in Rajgir Leid zuzufügen und ihn zu töten. Wir sahen dort viele verschiedene Dinge.

**Drimay Palmo und Lobsang Wangmo**

## *Neuigkeiten von den Nonnen aus Dongy Gatsal Ling*



Regenschauer. Die Segnung der 'Three Jewels'. Es waren dort Mönche, Nonnen, Jungen, Mädchen – so viele unterschiedliche Menschen. Ich betete, daß die erleuchteten Handlungen aller Lamas und Lehrer blühen mögen. Mögen die Lehren des Buddhas wie die Sonne aufgehen. Mögen alle fühlenden Wesen glücklich sein und schnell absolute Buddhaschaft erlangen.

### **Thupten Lhamo**

Wir waren auf einer einmonatigen Pilgerfahrt. Wir sahen viele heilige buddhistische Orte. Am besten hat uns Sarnath, die letzte Station unserer Pilgerfahrt, gefallen.

Am ersten Tag kauften wir Tickets und besuchten die heiligen Gärten. Wir besuchten den Ort, an dem Buddha seine ersten Belehrungen an seine fünf Schüler weitergab. Wir machten Koras um die Stupa herum. Es gab dort auch einen wunderschönen Wildpark mit Rotwild. Wir kauften Futter und fütterten die Tiere. In einem weiteren Park waren Pfaue, Krokodile und noch andere Tiere. An diesem Abend trafen wir Khenpo Wangchuk. Er ist ein sehr netter Khenpo. Wir gingen in die Ruine der Dharmarajika Stupa hinein und er erklärte uns alles sehr nett.

Am zweiten Tag besuchten wir mit Khenpo Wangchuk den Ganges in Varanasi. Die Menschen dort waren sehr beschäftigt. Sie wuschen ihre Kleidung und badeten im Wasser. Wir befuhren den Ganges mit einem Boot. Wir hatten Masala, Dosas und Lassi mit uns. Viele von uns haben das noch nie vorher versucht. Khenpo Wangchuk zahlte unser Mittagessen. Anschließend sind wir zu unseren Zimmern zurückgekehrt und haben uns etwas ausgeruht.

Reisen mit dem Zug war eine ganz neue Erfahrung. Es war für mich die erste Zugfahrt. Ich war so erfreut, zu sehen, daß einige Männer Essen, Tee und Kaffee etc. servierten. Im Zug gab es Toiletten und Schlafsitze. Ich bin dankbar diese Möglichkeit wahrnehmen zu können, dank der Gunst der 'Three Jewels' und unseren lieben Sponsoren. Ich hatte das tiefe Gefühl, daß meine Pilgerfahrt nicht nur eine 'Sight- Seeing-Tour' war, sondern zum Wohle aller fühlender Wesen.

Am ersten Morgen besuchte ich den Mahabodhi Tempel in Bodhgaya und als ich die Statue des Lord Buddha sah, wünschte ich alle fühlenden Wesen könnten diese Möglichkeit haben. Ich erkannte das Leiden, daß aus Geburt, dem Älterwerden, Krankheit und Tod entsteht, als ich die Lord Buddha Statue sah. So dachte ich mir, daß ich mich niederwerfe und meine Runden drehe bis ich müde werde, um mich von meinen Sünden zu reinigen. Alle Menschen dort opferten den 'Three Jewels' and gaben Almosen an die Bettler um ihre Sünden zu läutern und Verdienste anzuhäufen. Die Anhäufung von Tugendhaftigkeit war wie ein

Am dritten Tag hielten wir eine Opfer-Puja vor der Dharmarajika Stupa ab. Wir beteten für alle fühlenden Wesen, auf daß sie eine langes und friedliches Leben haben. Wir hatten so Glück und trafen H.H. the Gyalwang Karmapa in Sarnath. Er hat uns gesegnete Samen und ein Foto der Weißen Tara geschenkt. Nach dem Mittagessen gingen wir in ein archäologisches Museum. Dort sahen wir viele alte antike Statuen aus der Zeit, als Muslime wertvolle alte buddhistische Tempel und Statuen in Sarnath zerstört hatten. Außerdem gab es viele hinduistische Statuen. Es hat viel Spaß gemacht, diesen heiligen Ort, genannt Sarnath, zu besuchen.

**Jigmey Chodron, Wangchuk Chodron und  
Yangchan Dolyang**

## *Neuigkeiten von den Nonnen aus Dongy Gatsal Ling*



Es ist November 2006 und ich bin zurück in DGL, zum zweiten Mal in diesem Jahr. Und es ist wie immer eine Freude hier zu sein, zusammen mit Tenzin Palmo, den Nonnen und der Belegschaft. Mit den schneebedeckten Bergspitzen im Hintergrund schaut die Landschaft besonders schön aus.

Die Arbeiten vorort schreiten gut voran. Ende 2006 werden alle Elektroarbeiten im Hauptgebäude abgeschlossen sein. Unser Architekt aus Delhi, Savinder Anand, ist mit den Plänen für die Klinik fertig, so daß die Arbeiten bald beginnen können. Manu unser unbezahlbarer Bauleiter, überwacht weiterhin das Projekt und wir können uns glücklich schätzen die selben verlässlichen Vertragspartner seit zwei Jahren zu haben.

### ***Retreat Center***

Die abfallenden Schieferdächer sind fertiggestellt, sowohl für den Flügel der Langzeitklausuren als auch für den Kurzzeitflügel. Unsere Vertragspartner prophezeien die Fertigstellung bis Mitte 2007. Zu diesem Zeitpunkt werden wir das Zentrum für die Senior-Nonnen vorbereiten, da sie anfangen werden, längere Klausuren abzuhalten. Jeder Flügel hat einen zentralen Innenhof mit einem kleinen Tempel, umgeben von den Privatzimmern, die mit guter Beleuchtung und Belüftung ausgestattet sind.

### ***Studienzentrum***

Es ist aufregend zu sehen, wie der Stahlrahmen für das zweigeschossige Gebäude hochgezogen wird. Das Zentrum, dem Lernen gewidmet, hat eine Gebethalle, Klassenzimmer und einen Innenhof für die Diskussionen. Wir denken, daß das Gebäude während des Jahres 2007 fertiggestellt sein wird.

### ***Fortschritt***

Manu und die Schreiner haben das Holz für das Mobiliar des Retreat- und Studienzentrums bestellt, da es mindestens sechs Monate lagern muß, bevor es verwendet werden kann.

Da der Bauplatz des Klosters an den Seiten steil abfällt, sind die Begrenzungs- und Haltemauern aus großen, in Zement gebetteten, Steinen gefertigt. Eine dicke, ähnlich angelegte Mauer, wurde neulich am unteren Ende der Anlage beim Fluß gebaut, angrenzend an die Schlafsäle der Nonnen. Dort soll später ein Garten entstehen. Wir haben einen guten Khabari (Recyclingspezialisten) gefunden, der regelmäßig zu uns kommt, so daß wir nicht zur Müllbeseitigung nach Dharmasala fahren müssen.

Unser Fortschritt ist ermutigend und ich schaue schon mit großer Vorfreude meinem nächsten Besuch im März 2007 entgegen.

**Monica Joyce**

### **Ushinsha Vijaya**

#### **Weibliche Statue im Zentrum der Stupa**

Unsere bescheidene Stupa ist fast fertig. Dieses Projekt wurde von Gen Lodro geleitet, der auf diesem Gebiet ein Experte ist. Er hat auch in unserem Auftrag die schöne Statue des weiblichen Buddha Ushinsha Vijaya gekauft, die im vorderen Fenster der Stupa stehen soll. Der innere Inhalt wie z.B. Relikte, Texte und Tsa Tsa wurden schon in dem 'vasen-ähnlichen' Inneren der Stupa platziert, eine Arbeit die den Nonnen und Gen Lodro viele Stunden kostete. Die Außenseite wurde schon gebaut. Jetzt warten wir noch auf die Bronzierung der kupfernen Sonne&Mond, die oben auf der kegelförmigen Spitze angebracht sind, und auf den nach tibetischer Art verzierten Rahmen des kleinen Schreins, der vorne in die Stupa eingelassen ist. Wenn die Senior-Nonnen von ihrer Pilgerfahrt zurückgekehrt sind, laden wir seine Eminenz Khamtrul Rinpoche zur Weihung der Stupa ein.

## Die Tempelbau-Kampagne

buddhistischen Klosters. Wir planen einen Tempel in einer überschaulichen Größe, der traditionell tibetisch gestaltet ist und ca. 150 Personen Platz bietet. Im oberen Stock werden Zimmer sein, die Lamas auf Besuch die Möglichkeit der Übernachtung bieten. Die Hauptstatuen im Inneren des Tempels werden Shakyamuni Buddha angrenzend mit Padma Sambhava und Arya Tara sein. Es werden noch andere passende Bilder von Buddhas und Bodhisattvas aufgestellt sein. Diese Statuen werden von hoch-qualifizierten buthanischen Künstlern aus Ton gefertigt. Eine vollständige Sammlung der Sutras (Kangyur) und die Kommentare (Tengyur) werden vorhanden sein um den Juwel des Dharma darzustellen. Es wird Throne für die Rinpoches und gepolsterte Bänke bzw. tiefe Tische für die Nonnen vorhanden sein. Wir planen mit dem Bau des Tempels zu beginnen, sobald das Studien- und Retreatzentrum Mitte 2007 vollendet sind. Obwohl wir momentan noch nicht die ausreichenden finanziellen Mittel haben, diese heilige Aufgabe vollständig umzusetzen, sind wir sicher, daß so eine wichtige Mission mit Sicherheit zu verwirklichen ist. Jede Beteiligung am Bau des Tempels, an der Herstellung der Statuen oder der Möblierung und Dekoration ist eine überaus lobenswerte Tat und wird über alle Maßen geschätzt. Wenn Sie speziell eine Spende für den Bau des Tempels machen möchten, bitten wir Sie, diese Intention extra zu vermerken.

Der Tempel ist das Herz eines jeden

### **Unterstützungsmöglichkeiten für die Nonnen**

Ihre großzügige Unterstützung der letzten sechs Jahre hat es 52 jungen Frauen ermöglicht, ihr spirituelles Potenzial gemäß der kostbaren Drukpa Kagyu Tradition zu erreichen. Mit der Fertigstellung der Quartiere der Nonnen, der Büro- und der Personalgebäude und der wichtigsten Infrastruktur sind unsere Ziele und Bestrebungen umgesetzt worden – auch indem die Praxis und die Studien weitergehen und Vorbereitungen für die nächste Gruppe von jungen Novizinnen beginnt. Soweit es die finanziellen Mittel zulassen, freuen wir uns schon auf die Fertigstellung der Studien- und Retreatzentren dieses Jahr und in nicht allzuweiter Zukunft – auf unseren traditionellen Tempel, eine Klinik und Gästeunterkünfte.

Zeitgemäße, qualitativ hochwertige Schulungen für weibliche Meditationslehrer, einschließlich praktischer Fertigkeiten, die es ihnen ermöglichen, ihre Dharma-Aktivitäten zu bewerkstelligen, sind unerlässlich in unserer heutigen Zeit. **Ihre Unterstützung bleibt lebenswichtig**, um DGL zu helfen, dieses hochgeschätzte Ziel zu erreichen.

In der Zwischenzeit stellt unser zuverlässiges und abgesichertes **Online-Spenden- u. Einkaufssystem** eine problemlose Spendenmöglichkeit dar. Bitte schauen Sie bei unseren Websites [www.tenzinpalmo.com](http://www.tenzinpalmo.com) oder [www.gatsal.org](http://www.gatsal.org) vorbei und klicken auf ‘How to Contact Us/How to Donate’

**Schecks sollen bitte zahlbar auf Dongyu Gatsal Ling Trust ausgestellt werden. Versandadresse:**

**Dongyu Gatsal Ling Nunnery**  
**Village Lower Mutt**  
**P.O. Padhiakhar, Via Taragarh**  
**District Kangra, H.P. 176081**

**Indien**

**Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte per Mail an Yeshe im DGL-Büro unter [dgl.nunnery@yahoo.com](mailto:dgl.nunnery@yahoo.com).  
Korrespondenz an Venerable Tenzin Palmo ist bitte an die selbe Adresse zu schicken.**

Dongyu Gatsal Ling Trust ist in Indien als gemeinnützige Organisation registriert, deren Ziel die Unterstützung des Dongyu Gatsal Ling Frauenklosters und dessen Aktivitäten ist.

Um den GATSAL-Newsletter zu erhalten, senden Sie uns bitte Ihre Emailadresse