

Zanskar Connection 2017

Besuch unseres Hostels in Jammu von Bernd Balaschus

Der Landeanflug auf den Flughafen von Jammu hat gerade begonnen: Felder und Dörfer sind zu erkennen, Straßen mit regem Verkehr und auf der rechten Fensterseite des Flugzeugs die von der Morgensonne angestrahlte majestätische Kette des Himalaya mit ihren weißen Bergriesen. Wenige Minuten später bin ich erstaunt, dass das Flughafengebäude so anders aussieht als noch vor 2 Jahren. Stolz erklärt mir mein indischer Sitznachbar, dass dieses nagelneue Gebäude in nur anderthalb Jahren aus dem Boden gestampft wurde, bestens funktioniert und jetzt viel Erleichterung und Annehmlichkeit für Reisende bietet.

Während das Flugzeug langsam zum neuen Terminal rollt, bemerke ich, wie bei früheren Besuchen auch, die vielen militärischen Einrichtungen. Soldaten auf ihren Positionen, viele Bunkerbauten, Armeefahrzeuge: Jammu ist eine von Hindus geprägte Großstadt im Bundesstaat Jammu und Kashmir, der seit Jahrzehnten durch Separationsgedanken das Sorgenkind der indischen Politik ist und in dem es immer wieder zu Unruhen und Aufständen in der Region um Srinagar kommt.

Dass unser Hostel als weiterführende Einrichtung für den Schulbesuch der Klassen 9 bis 12 gerade hier entstanden ist, hat die Ursache darin, dass für alle Stellenbewerbungen bei der Regierung ein erworbener Schulabschluss im Staat Jammu & Kashmir notwendig ist. Und Regierungsjobs sind natürlich sehr begehrt bei

allen Jugendlichen! Dem wollten wir durch die Wahl dieses Standorts Rechnung tragen. Am Terminal-Ausgang wartet Rinchen, unsere „gute Seele“ des Hostels, einige Schüler und ältere Studenten. Katakas werden überreicht, es ist ein freudiges Wiedersehen und ich werde fast erdrückt mit Umarmungen, viele „Julays“ sind zu hören. Es ist fast zwei Jahre her, dass ich unser Hostel in Jammu das letzte Mal besucht hatte. Deshalb bin ich gespannt und erwartungsvoll, all die bekannten und auch jetzt neuen Gesichter aus Reru und unserer Jamyang Ling Schule in Zanskar hier wiederzusehen, zu schauen, wie sie sich entwickelt haben



in diesen beiden Jahren und natürlich auch, wie sie in unserem Partner - College KNIT, von Professor Kotwal geleitet, zurecht kommen.

Mit dem Taxi fahren wir direkt zum Hostel: auch hier Neues, denn der alte vordere Eingang wird nicht mehr benutzt. Zum ein-

nen ist direkt hinter dem Eingang die neue Versammlungshalle entstanden, zum anderen ist auf der hinteren Grundstücksseite eine neue geteerte Straße gebaut worden. Hier wird jetzt ein schönes, neues Eingangstor geplant.

Als das Taxi hält und wir aussteigen, stockt mir dann doch der Atem: der Klang einer Trommel, dazu Zanskari Musik aus einer Stereoanlage und eine Gruppe von Schülerinnen und Schülern in traditioneller Kleidung tanzen entlang eines markierten „welcome“ Weg-



Durchschneiden des Bandes

es, links und rechts stehen Schüler und Ehemalige, teils mit Blumensträußchen oder Katakas in den Händen. Es ist ein berührender Moment, in all die Gesichter zu sehen: junge, heranwachsende Menschen jetzt, vor Jahren in Zanskar noch kleine Kinder.

Nach vielem Händeschütteln und noch mehr herzlichen Begrüßungen drängt es mich, die neue Versammlungs- und Essenshalle zu sehen. Wir hatten doch erst vor Jahren das bestehende Hostelgebäude aufgestockt und dort eine schöne, große Halle errichtet. Nun waren die letzten aus Reru kommenden Jahrgänge allerdings so groß, dass sich etliche Mädchen zu zweit ein Bett teilen mussten. Auf so engem Raum ist konzentriertes Arbeiten natürlich kaum möglich. Als auch die kommenden Klassengrößen bei 16, 17 oder gar 18 Schüler/innen lagen, teilten wir deshalb schweren Herzens die Halle in 3 weitere Zimmer für Mädchen auf.

Wir bewegen uns im großen Pulk Richtung neue Halle, deren Eingang mit Blumengirlanden geschmückt ist. Mächtig stolz sind alle, im regenreichen Monsun jetzt nicht mehr draußen

auf dem Rasen oder bei den Essenszeiten mit dem Teller in der Hand in das Zimmer gehen zu müssen. Ein buntes Band versperrt den Haupteingang und alle wollen symbolisch mit zugreifen, als das Band mit einer Schere und mit lautem „Julay, Julay“ und viel Beifall durchgeschnitten wird. Alles ist noch etwas provisorisch, der Anstrich, der Fußboden und die Innenausstattung sind noch nicht komplett, aber bunte Tücher, Decken und große Dalai Lama Bilder sorgen für eine schöne Atmosphäre.

Wie üblich werden bei solchen Anlässen viele Reden gehalten, es gibt Tanzdarbietungen und es werden Tee

und Gebäck gereicht. Ein würdevoller Rahmen, gemischt mit viel Herzlichkeit und Heiterkeit.

Natürlich soll auch ich als „chief guest“ eine Rede halten - und es fällt mir leicht, denn ich hatte in Deutschland schon die Nachricht erhalten, dass ältere Studenten die Bauleitung selbst in die Hand genommen hatten und durch ihr Verhandlungsgeschick die Gesamtkosten der neuen Halle nochmals kräftig gesenkt haben. Dickes Lob gab es also meinerseits für die Vier vom „managing committee“ und ebenso viel Anerkennung auch für Rinchen, unseren alten Freund aus Spiti, der hier in der „Diaspora“ seit vielen Jahren vorbildlich das Hostel führt, und auch

für unseren Koch aus Manali mit seiner Familie. Alles in allem hat der Neubau unter Einbeziehung der hohen Inflationsrate in Indien unsere Vereinskasse doch arg strapaziert. Hätten wir nicht großzügige Unterstützung von langjährigen Freunden und Förderern erhalten, wäre dieser Neubau kaum möglich gewesen. Wir hoffen, daß wir durch Ihre Unterstützung den Schulbetrieb in Reru und den Unterhalt des Hostels in Jammu auch in den kommenden Jahren aufrechterhalten können.

Wie oben bereits erwähnt ist ein weiterer zuverlässiger Partner Professor Kotwal, der Gründer und Leiter des KNIT Instituts in Jammu. Er erzählte mir einmal, dass unsere Schüler, wenn sie nach der 8. Klasse nach Jammu kommen, im Durchschnitt fast 40 Prozent beim Lernstandard hinter ihren neuen Mitschülern aus

Jammu zurückliegen. Dies liegt zum Teil daran, dass Kinder in einer Großstadt wie Jammu natürlich von klein auf ganz andere Möglichkeiten haben und an Computer und Handy gewohnt sind, anders, als Kinder, die in Zanskar aufwachsen.

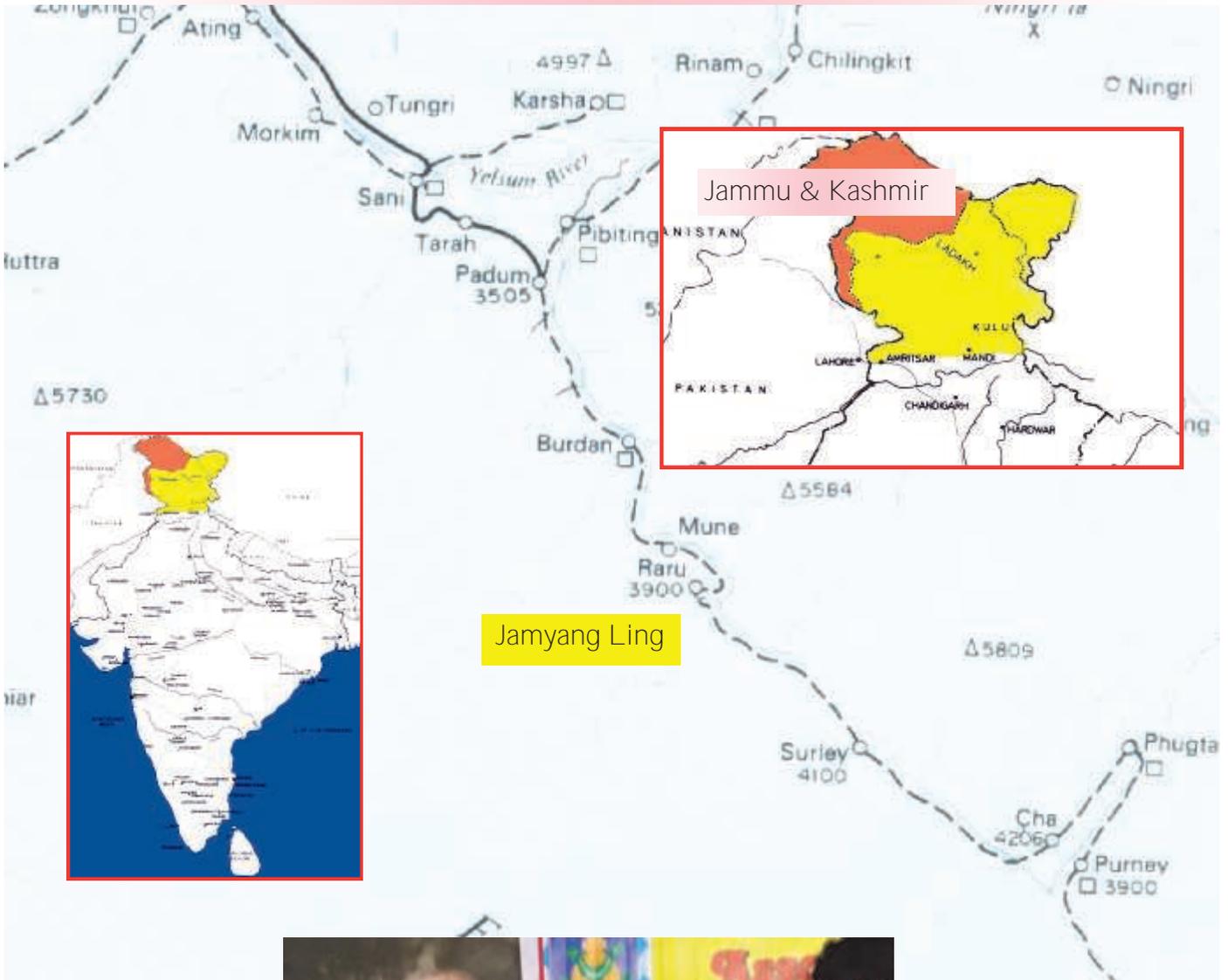
Normalerweise gehen die Schülerinnen und Schüler nach Abschluss der 8.

Klasse im darauffolgenden Januar über den Chaddar, den gefrorenen Fluss, nach Leh und warten, bis ein Flug nach Jammu verfügbar ist. Dort angekommen, gilt es erstmal die vielen Eindrücke einer völlig neuen Welt, Umgebung und Lebensweise zu verdauen, wobei die älteren Mitschüler eine große Hilfe sind und den Neankömmlingen helfend unter die Arme greifen. Auf Anraten von Professor Kotwal nutzen wir seit Jahren die verbleibenden 5 Monate bis Schulbeginn für eine intensive Nachhilfe, um unsere Schülerinnen und Schüler an das Niveau in Jammu heranzuführen. Vor einem Jahr haben ehemalige Schülerinnen und Schüler



Die neue Versammlungshalle

Jammu/ Kashmir und der Ort Raru



und jetzige Studenten beschlossen, den teuren Nachhilfeunterricht in die eigenen Hände zu nehmen. Sie wissen bestens und aus eigener Erfahrung, welche Wissenslücken bei den Neuankömmlingen vorhanden sind und geschlossen werden müssen. Es ist berührend zu erleben, wie sich alle umeinander kümmern und lernen, immer mehr in die eigene Verantwortung zu wachsen.

Zum Abschluss möchte ich noch ein paar Anmerkungen zur baulichen Situation im Jammu Hostel machen. Vor Jahren hatten überaus starke Regenfälle die Region in diesem Teil Kashmirs heimgesucht - auch unser Hostel hatte darunter arg gelitten. Immer wieder war an Decken und Wänden Wasser eingedrungen, Einiges an Einrichtungen und Mobiliar wurde dabei zerstört oder unbrauchbar gemacht. Wir erinnern uns noch an die Ausgangssituation, als wir vor Jahren eine verfallene



Eröffnungsfeier der neuen Halle

Bauruine kauften. Es gab nichts in den heruntergekommenen Räumen - einzig kahle, nackte Wände und ein aus dem Boden ragendes Rohr mit fließendem Wasser war vorhanden. 2012 konnten wir das neurenovierte Gebäude mit zwei Stockwerken einweihen. Der damalige Versammlungsraum wurde inzwischen in zwei neue Räume für die Mädchen geteilt. Auch für Rinchen Bodh, der die Leitung des Hostels seit vielen Jahren innehat, ist auf diese Weise ein angemessener Raum entstanden.

me für die Mädchen geteilt. Auch für Rinchen Bodh, der die Leitung des Hostels seit vielen Jahren innehat, ist auf diese Weise ein angemessener Raum entstanden.

Ich möchte mich ganz herzlich bei allen Helfern vor Ort bedanken. Mit ihrem unermüdlichen Enthusiasmus konnte all das entstehen. All die Erweiterungs- und Renovierungsarbeiten haben unseren Verein jedoch an die Grenze des finanziell Machbaren gebracht und deshalb bitte ich Sie herzlichst, das Schulprojekt Jamyang Ling auch weiterhin großzügig zu unterstützen!

Bernd Balaschus, Vorsitzender Shambhala e.V.

Die Schule ist auf Ihre Hilfe angewiesen



Wie Sie das Schulprojekt unterstützen können

- Mitgliedschaft bei Shambhala e.V. (Jahresbeitrag ab € 60,-)
- Sponsoring für ein Zanskari Kind mit monatlich € 20,-
- Beiträge in Form von einmaligen Spenden
- Bestellen Sie unser Postkartenset mit 12 Motiven von der Schule und Zanskar

Auf Grund der Gemeinnützigkeit von Shambhala e.V. können für alle Spenden steuerlich absetzbare Spendenbescheinigungen ausgestellt werden.

Spendenkonto:

Kreissparkasse Reutlingen

IBAN: DE79 6405 0000 0000 0195 34, SWIFT: SOLADES1REU



„Der Lauf der Zeit“ - von Evelyn Stierle

Zum diesjährigen Geburtstag von Bernd schickten die Schüler/innen aus Jammu dieses Bild. Es kam per WhatsApp punktgenau zur rechten Zeit und hat uns beide sehr berührt und gefreut. Erst eine geraume Zeit später kam mir in den Sinn, wie schier gar unglaublich dieses Geschehen doch eigentlich im Grunde ist. In meinem Erleben war es noch gar nicht so lange her, dass wir durch Zanskar wanderten und in eine Zeit eintauchten, die mit der Moderne in etwa so viel zu tun hatte wie



der Mondschein mit Wassermelonen. Eben nichts. Die ersten Kontakte mit den Zanskarikindern damals (ich rede von 1992) waren zunächst vorsichtig und auch ein wenig scheu. Die Kinder waren den Anblick von so komisch und fremdartig aussehenden Menschen (seltsame Haut- und Haarfarbe, Trekking-outdoor-outfit!) und dem entsprechenden Equipment (Rucksäcke, Schlafsäcke, Zelte, Armbanduhr, Höhenmesser, Trekkingstöcke- und Schuhe - und weiß der Herr was noch unabdingbar nötig schien, um in die Bergwelt des Himalaya aufzubrechen!) wahrlich nicht gewohnt. Sie selbst gingen in ihren traditionellen und oft auch recht armseligen Kleidern. Die Stoffe meist verschlissenen und in Fetzen und die Schuhe mit Löchern oder gleich ganz barfuß. So scheu die

Kinder anfangs waren, so neugierig waren sie aber gleichzeitig. Sobald unser Zelt aufgestellt war sammelte sich eine ganze Kinderschar drum herum und auch einen zugezogenen Reißverschluss identifizierten sie nicht als

Grenze einer irgendwie gearteten Intimsphäre. In ganz Indien ist das sowieso ein Fremdwort, so auch hier in den Bergen. Sie leben im Verbund der Familie und Sippe und sind immer in einer Gruppe und miteinander unterwegs.



Nachdem die anfänglichen Berührungssängste verflogen waren, saßen sie uns also mehr oder weniger auf dem Schoss und den Schlafsäcken und inspizierten alles Neue. Das weckte natürlich verständlicherweise Begehrlichkeiten und viele

Kinder fingen an, sich Dinge zu wünschen und später dem auch lautstark Ausdruck zu verleihen. Worum sie immer wieder bettelten war: ‚bonbon, bonbon, pen, pen!!!!‘ Gut - Die Sache mit den Süßigkeiten war klar.

Alle Kinder (‚Und Erwachsene ebenso‘) stehen auf Süßes!!!! Aber was war die Sache mit den ‚pens‘? Weit und breit war kein Blatt Papier zu sehen, alle Kinder und Erwachsenen waren Analphabeten und eine Schule in Zanskar gab es nicht und war in etwa so undenkbar und ebenso weit auseinander wie die oben schon erwähnte Sache mit den Melonen und dem Mond. Es blieb dabei - wir wurden weiter und permanent um diese Kugelschreiber oder irgendwelche anderen Stifte angebettelt, auch dann, wenn die Kinder längst ein (oder zwei) Exemplare für sich ergattert hatten.

Heute sehe ich es als eine Art Metapher. Als ob der ‚pen‘ etwas symbolisierte, von dem die Kinder nicht wirklich wissen konnten, was es eigentlich war und wozu sie es überhaupt brauchen konnten. Vielleicht einfach der



Wunsch danach, etwas zu haben, was es in ihrer Welt bislang nicht gab: materielle Güter und Reichtum. Und vielleicht darüber hinaus auch etwas, was sie auch überhaupt nicht kannten: Bildung. Die Chance auf eine Schulbildung und damit

verbunden die Möglichkeit, sich in einem Beruf zu verwirklichen, irgendwie teilzuhaben an einer sich rasant entwickelnden Welt. Bis dahin undenkbar in dieser verarmten und verlassenem Gegend zwischen den vielen Fünftausendern und versteckt zwischen Bergen und tiefen Tälern.

Nun gut - der Rest ist Geschichte und die Schule in Reru feiert nun fast ein viertel Jahrhundert ihre Erfolgsgeschichte. Der erbettelte ‚pen‘ wurde ergänzt durch Mäppchen voller Stifte. Bücher - Hefte und Papier gab's obendrauf und die engagierten Lehrer und die Begleitung der Mönche hauchten dem Ganzen fürsorgliches und wohlwollendes Leben ein. Ebenso die breite Unterstützung von vielen Menschen hier im Westen, die das Projekt in Zanskar und seine Menschen kennenlernten.

Weiterlesen auf der letzten Seite!

Wiedersehen mit Jamyang Ling - von Karin Klinger

Es ist, als sei ich nicht fort gewesen. Selbstverständlich, vertraut, etwas aufgeregt, freudvoll, auch diesmal einfach überwältigend ist der Schulempfang für die diesjährige Zanskar-Special Shambhala Gruppe. Wie immer gibt es ein Spalier von Kindern, wir schauen in offene Augen, strahlende Gesichter, werden mit weißen Glücksschals, Blümchen und Empfangswünschen überhäuft. Mein Zeitgefühl schlägt Kapriolen...ist der letzte Besuch wirklich drei Jahre her?! Mir scheint es wie ewige Jetztzeit. Inmitten aller Schnelllebigkeit und Vergänglichkeit spiegelt die Situation etwas Solides, Stabiles. Nach einer gemütlichen Erholungspause im „Guestroom“, werden wir zum Morgenritual des nächsten Tages und anschließendem Besuch der einzelnen Klassen eingeladen. Nach erholsamem Schlaf, es ist die zweite Zeltnacht auf der Reise, im idyllischen Camp am kleinen See oberhalb des Dorfes und des Schulgeländes, geht es hinab zur Schule, zu den feierlichen Morgengebeten und Gesängen. Das mitgebrachte Obst wird anschließend direkt verspeist oder aber sorgsam verstaut für später.

Es ist nach wie vor beeindruckend, mit welcher Intensität, Freude und Motivation die Schüler beim Lernen sind, wie selbstverständlich und kreativ sie auch mit einfachsten Umständen klar kommen. In den Klassen fehlen z.B. Sitzunterlagen, (sollen besorgt werden!), ihre Schultaschen auf dem Boden dienen als Unterlage für Hefte und Mappen. Der Kontakt, besonders zu den Kleinen, ist direkt da, mit Luftballonspielen und Malaktionen sind sie zu begeistern.

Beim Treffen der Lehrgemeinschaft wird betont, wie wichtig es ist, „Hand in Hand“ zu arbeiten, für ein gemeinsames Ziel, zum Wohle der Kinder und Menschen im Lungnak Tal. Besonders wertzuschätzen ist Mr. Rajendra, langjähriger Headmaster. Mit Herz und Umsicht hält er alles zusammen, mit Weitsicht und detailliertem „Zupacken“ ist er Organisator der Lehrer und liebevoller Papa für die Schüler zugleich.

Direkt vor den Schlafräumen, inmitten des bemerkenswert gewachsenen Weidenwäldchens, besuchen wir vorher das neue, fast fertige Waschhaus, je einen Raum für Jungen und Mädchen. Eine komfortable Erneuerung ist entstanden, angesichts des vorherigen Wasserrohrs als einzige Waschstelle. Sie bietet dringenden Schutz vor eisiger Kälte im Frühling und Herbst.

Das Abendgebet aller Schüler beendet einen Tag. Wir sind besonders berührt von der äußersten Einfachheit und Beschränktheit der materiellen Mittel im Vergleich zu unserem Überfluss, z.B. die Schlafsäle (dennoch sauber und aufgeräumt).

Immer wieder beeindruckt auch die Begeisterungsfähigkeit der Schüler, der lange Schultag, von morgens ca. 6 bis 21 Uhr, die Hilfsbereitschaft untereinander ... Ein stimmungsvoller Nachtspaziergang unter klarem Sternenhimmel hoch zum camp beschließt einen dieser eindrücklichen Tage an diesem besonderen Ort.

Nach einigen Tagen kommen einige der Kinder hoch zum camp, sie haben ihre Anfangsscheu abgelegt. Es entwickelt sich gemeinsames Spielen und Singen. Es fällt auf, dass sie trotz der uns manchmal fremd anmutenden Disziplin, im Spiel viel Begeisterung, Offenheit und Kreativität zeigen. Auch ist zu beobachten, dass sie trotz selbstvergessenem, wildem Spiel, nie den Respekt verlieren, nie distanzlos werden.

Die Tage in Reru sind weiterhin reich und gefüllt, mit Festen (Klosterfest in Bardan, Dorffeste...) und Einladungen in die Familien mit bestem zanskarischem Essen und Trinken, Gesang und Tanz. Überall zeigt sich große Gastfreundschaft, alle Türen stehen offen. Besonders das von der Reru-Frauengruppe organisierte Dorffest zu Ehren der Shambhalagruppe ist immer ein highlight. Eindrücklich diesmal waren hierbei Begegnungen mit jungen Frauen des Dorfes,

auch mit Jammuschülerinnen oder inzwischen Studentinnen in Ferien. Sie zeigen sich selbstbewusst und offen. Sie tanzen und singen Geschichten von den Bergen und Flüssen, von den Doksas, den Almen hoch oben, vom Shingo-La, dem Pass am Ende des Lungnak Tals. Sie treten in klassischen zanskarischen Kleidern auf, tanzen in der klassischen Kreisformation. Dann im Verlauf des Abends wechselt die Szenerie, sie erscheinen in anderer Kleidung, z.B. Jeans, es werden CD's eingelegt, und es wird im „Jammustyle“ mit indischer Art Bollywoodmusik getanzt. Eine überraschende Kombination von Tradition und Moderne. Alle tanzen mit. Am nächsten Tag kommen sie hoch zum camp, wieder im Zanskar-Style mit Bastkiepe und Yakdung auf dem Rücken. Und alles ist herrlich selbstverständlich, Tradition und Moderne sind kein Widerspruch, es wird beides verkörpert.

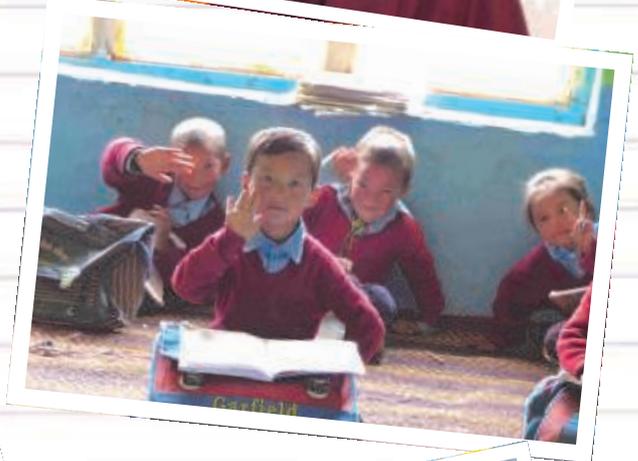
Das diesjährige Schulfest bildet einen abschließenden Höhepunkt des achttägigen Aufenthaltes in Reru. Es gibt wieder ein reichhaltiges Angebot von Vorführungen aller Klassen und Altersgruppen. Alle sind dabei, für alle Eltern und Freunde der Kinder ein großes Wiedersehensfest.

Der Abschied naht. Es bleibt mir zu versichern, dass wir in Verbindung bleiben, dass wir weiterhin das Schulprojekt Jamyang Ling unterstützen. Schließlich ein Spalier zum Abschied, diesmal lockerer, vertrauter als zum Empfang, mit Lachen, ein paar Tränen, mit improvisierten Gesängen auf beiden Seiten. Die letzten guten Wünsche, viele Julays, besonders an Mr. Bernd. „Möget ihr bald wiederkommen!“ ruft uns Mr. Rajendra, der Schulleiter, noch nach.



Karin Klinger

Die Schule im Sommer 2017



Im August besuchte Karin Klinger als langjähriges Shambhala Mitglied und Gruppenleiterin die Schule.

Fortsetzung „Der Lauf der Zeit“ von Evelyn Stierle

Und natürlich geht die Entwicklung weiter. Und bleibt auch hinter den Bergen im Himalaya nicht stehen. Es dauerte zwar geraume Zeit, aber irgendwann fand der erste Computer seinen Platz in der Schule. Und mit dem Bau des Hostels in Jammu hat inzwischen wirklich fast jeder Schüler/in das eigene handy. Es wird gemailt, ge-

googelt, geteilt, geliked, gefacebooked und ge-whatsapped. Und eben ein rührendes Geburtstagsbild für ‚Mr. Bernd‘ per email geschickt. Die Kindertrauben vor dem Zelt und das Betteln um einen Kugelschreiber scheinen Jahrhunderte weit zurückzuliegen.

Wie bei allen neuen Errungenschaften ist natürlich auch hier die Frage erlaubt nach dem Pro und Contra, dem Fluch und Segen dieser Entwicklung. Während wir hier im Westen schon längst wieder über Entschleunigung reden, Seminare angeboten werden, wie wir off-line überhaupt noch überlebenstüchtig sind und wir mit der Computersucht unserer Kinder oder Partner/innen umgehen können - scheint die Zeit dafür in Indien noch nicht gekommen. Den Kindern und Jugendlichen in Reru und Jammu bleibt dafür wohl noch etwas Erfah-

rungsspielraum, ihren persönlichen Umgang mit all dem auszuloten und eine eigene Position zu finden.

Und vielleicht sitzen sie womöglich dann eines Tages off-line im Kloster und meditieren. So wie wir, als wir vor Jahrzehnten aufbrachen, um in die Stille des Himalaya einzutauchen. Kreise haben ja immer die Tendenz, sich zu schließen.

Wobei wir wieder beim Mond und der Melone wären. Wer weiß, vielleicht haben sie ja mehr gemein als wir auf den ersten Blick erfassen können.

Zu guter Letzt wie immer an dieser Stelle: Bitte helfen Sie uns, die Schule weiter zu führen, so dass wir das Erreichte

erhalten und das notwendig Neue aufbauen können! Die seit über zwei Jahrzehnten aufrechterhaltene Kontinuität gilt es zu wahren. Wir brauchen dafür auch weiterhin Ihre Unterstützung und bedanken uns von ganzem Herzen für all die bisherige Hilfe für Jamyang Ling - der Schule im Himalaya!

Herzlichst, Evelyn Stierle



Letzte Information: email aus Jammu



From: Tenzin Tonyot
Sent: Wednesday, October 18, 2017 8:42 PM
To: info@shambhala.de
Subject: Enrollment Medical College

Hello Mr. Bernd How are you? Hope everything is fine! I am Tenzin Tonyot and I would like to give a good news that I got selected for MBBS course in a Medical College in month of august.... I am these days going to College. I am feeling very happy to share this news with you....I would like to thank all the members of SHAMBHALA Association on behalf of whole Lungnag Youth Association and student union. It's all due to the whole hearted support of the whole Shambhala Association. We are very fortunate to get the support right from childhood which leads to our bright future.

Thanks a lot from my heart,
TENZIN TONYOT