

## LÁ THƯ DEHRA DUN - ZANGPO PROJECT

---

Ngày 16/9/2011

Chào các chị.

Hôm nay em mượn được thẻ usb vào internet nên tranh thủ viết thông tin cho các chị lịch sinh hoạt hàng ngày của các ni sư.

Một ngày của các cô như sau:

- 4h30: kêng thức dậy.
- 5h đến 6h: tụng kinh cầu nguyện buổi sáng
- 6h: ăn sáng
- 7h30 đến 11h30: học bài (các cô cũng học chương trình giống các tăng sỹ bên Kagyu College)
- 12h: ăn trưa
- 14h đến 17h: học bài
- 18h: ăn tối.
- 18h30 đến 20h: lễ puja (có hôm không có lễ puja mà thay vào đó từ 18h30 đến 20h các cô học tranh luận “đi bệ”, em chưa biết từ này mà chỉ nghe nên viết lại không biết có đúng không)
- 20h đến 10h30: là giờ tự học, nhưng 20h có kêng để mọi người tự học và 10h30 có kêng để mọi người kết thúc. Sau 10h30 mọi người có thể học thêm hay đi ngủ thì tùy, nhưng trước đó phải học. Và có 1 điều đặc biệt là trong giờ tự học này thì có các Khenpo đi kiểm tra từng phòng một.

Tổng số các sư cô ở ni viện khoảng gần 80 người. Ở đây các sư cô phải tự nấu cơm chứ không như tu viện Changchupling và trường Kagyu College có người khác nấu. Vì thế việc nấu cơm được phân chia cho 3 người nấu/ngày và mỗi một người phải nấu 4 ngày trong tháng. Vào ngày nấu cơm thì các cô phải dậy sớm hơn để nấu, không có thời gian tham gia vào buổi lễ của ngày hôm đó vì phục vụ việc nấu ăn.

## LÁ THƯ DEHRA DUN - ZANGPO PROJECT

---



*Chánh điện tại ni viện Samten Nunnery (Dehra Dun, Ấn Độ)*

Khi em đến đây thì cũng có 1 sư cô người Tây đến đây tu học. Sư cô đã có thời gian học tiếng Tạng: 6 tháng tại Nepal rồi trở về nước tự học thêm vài năm, nên bây giờ tiếng Tạng của cô rất tốt. Cô đã tham gia vào các giờ học, giờ tham luận cùng các sư cô người Tạng, người Nepal và người Ấn Độ. Hiện nay, cô là sư cô người Tây duy nhất ở đây. Cô cũng rất dễ thương tình thoảng cô qua phòng em chơi và hỏi thăm.

Nội quy của ni viện cũng giống như ở tăng viện và trường Kagyu College, tất cả các tu sĩ không được dùng máy tính và để máy tính trong phòng nên hầu như mọi người ở đây không có máy tính. Sư cô người Tây hôm mới sang đây, ở 1 mình 1 phòng và cạnh phòng của em nên vẫn dùng máy tính. Nhưng nay đã chuyển phòng và ở ghép với cô khác, và không được dùng máy tính nữa. Còn cư sĩ ở

## **LÁ THƯ DEHRA DUN - ZANGPO PROJECT**

---

riêng và không làm ảnh hưởng đến các nữ tu sĩ, nên bên ni viện, cư sĩ vẫn được dùng máy tính. Em và 1 chị nữa cũng người phương Tây (cùng đất nước với sư cô kia) thì cả 2 vẫn được dùng. Việc em dùng máy tính, hiện giờ duy nhất cho việc nghe tiếng Tạng và khi em mở nghe thì mở nhỏ đủ nghe hoặc em dùng tai phone. Em thấy việc có máy tính cũng rất tốt cho việc học ngoại ngữ. Em sơ qua tình hình về sử dụng máy tính ở đây để năm sau nữ cư sĩ và nữ tu sĩ có qua đây học thì cũng biết trước để tiện sắp xếp. Em xin dừng viết ở đây.

Chúc các chị mạnh khỏe và mọi điều cát tường.

Konchog Sonam Wangmo