

Die aktuellen und detaillierten Informationen
immer auf www.songtsenhouse.ch/programm

Programm

Von April 2022 bis August 2022



Foto: René Holenstein

Kulturzentrum Songtsen House – Asien im Wochentakt aus erster Hand

Mit verschiedenen Veranstaltungen wie Vorträgen, Diskussionen, Kursen, Belehrungen, Ausstellungen und Anlässen zum gemütlichen Zusammensein thematisieren und pflegen wir die tibetische und andere asiatische Kulturen. Ein Shop, ein Buchversand und Sprachkurse ergänzen das Angebot.

Ehrenamtlich organisieren wir jährlich weit über hundert Anlässe!

Besuchen Sie uns, Sie sind herzlich willkommen!



SONGTSSEN HOUSE
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

Bhutan · Burma · Indien · Korea · Mongolei · Nepal · Ostturkestan/Uiguren · Tibet · u.a.

Die Geschichte der starken Frauen in der Mongolei

Am 18. Februar 2022 war die Ethnologin und ausgewiesene Kennerin der Mongolei Amélie Schenk im Songtsen House zu Gast. Sie illustrierte mit historischen Beispielen und anhand von Bräuchen und kultureller Symbolik die historisch starke Rolle der Frauen in der Mongolei.

Die historische Quellenlage ist schwierig, denn wie in fast allen Fällen wurde auch die mongolische Geschichte von Männern geschrieben. Trotzdem lässt sich ein starker Einfluss einiger Frauen auf die historischen Ereignisse in der Mongolei nachweisen.

Die Frauen um Dschingis Khan

Selbst der gefürchtetste aller Mongolen, der Krieger und Eroberer Dschingis Khan, soll unter starkem Einfluss seiner Mutter Ölüm gestanden haben. Sie versuchte, ihre Familie trotz schwierigen Verhältnissen und zuweilen mörderischer Rivalität zwischen den Geschwistern zusammenzuhalten. So soll sie vor ihren Kindern ihre Brüste entblösst und gesagt haben: „Ihr alle habt an diesen Brüsten getrunken, ihr seid eine Familie. Eine Familie muss zusammenhalten wie ein Rutenbündel; eine einzelne Rute kann man leicht brechen, ein Bündel aber nicht.“

In der mongolischen Mythologie ist der Himmel der Vater, die Mutter die Erde, das Wasser, Blut der Berge, weiblich. In der Abstammung erhält ein Kind die Knochen vom Vater, Blut und Fleisch von der Mutter. 1162 wurde Dschingis Khan (damals noch als Temüschin, „der mit Eisen arbeitet“) der Sage nach mit einem Klumpen Blut in der Hand geboren, was besondere Stärke verheisst – aber auch ein weibliches Element ist. In seinem neunten Lebensjahr wurde er mit der jungen Börte verlobt. Gemäss damaligem Brauch lebte er bei seinen zukünftigen Schwiegereltern, kehrte aber nach der Ermordung seines Vaters zu seiner Familie zurück. Erst nachdem er, nach einer Kindheit in bitterer Armut und teilweise Knechtschaft, 1206 die Fürsten der Steppenvölker einen und das mongolische Reich erweitern konnte, erhielt er den Ehrennamen Dschingis Khan. Bei der Versammlung der Stammesfürsten waren auch Frauen zugegen, die in von Kamelen gezogenen Wagen die Steppe durchquert hatten.

Frauen waren das Zentrum der Familie; das Haus und das Vieh waren in ihrem Besitz, sie verwalteten Geld und Güter, und alle ihre Kinder, unabhängig von deren väterlicher Herkunft, wie auch adoptierte Kinder, gehörten zur Familie. Der rote Blutfaden, so sagte man, dürfe nicht reissen.

Auch Dschingis Khans Ehefrau Börte war eine unabhängige Frau und gab ihre Haltung an ihre Töchter weiter. Die gemeinsame Tochter Alakhai wurde aus diplomatischen Gründen mit einem hochrangigen turkstämmigen Onguten verheiratet. Nach einem Aufstand, bei dem sie nur knapp mit dem Leben davonkam, konnte sie ihren Vater davon abhalten, blutige Rache zu nehmen. Sie lernte lesen und schreiben und förderte die Heilkunst. Ihren Vater versorgte sie medizinisch. Er sagte zu ihr: „Du bist dazu bestimmt, einer meiner Füsse zu sein; wenn ich gehe, sollst du meine Stütze sein, wenn ich galoppiere, sollst du mein Pferd sein.“ Auch andere Töchter wurden mit Fürstensöhnen verheiratet. Starb der Mann im Kampf, folgte der nächste, der häufig viel jünger war als die Frau.

Khutulun

Legendär ist das Leben der um 1260 geborenen Tochter von Kaidu Khan. Ihre auch von Marco Polo überlieferte Geschichte diente als Vorlage für Giacomo Puccinis Oper Turandot. Khutulun konnte ausgezeichnet reiten und mit dem Bogen schiessen und war eine hervorragende Ringerin. Sie kämpfte mit den Truppen ihres Vaters und galt als unbesiegbar. In einer Schlacht gegen Kublai Khan wurde ihr Vater verletzt. Khutulun liess zahlreiche Feuer entfachen, um den Eindruck zu erwecken, dass eine grosse Armee bereitstand, worauf sich Kublai Khans Truppen zurückzogen.

Sie verkündete, dass sie denjenigen ehelichen würde, der sie im Ringkampf besiegen konnte. Von den Anwärtern, die ihr im Kampf immer wieder unterlagen, soll sie insgesamt 10000 Pferde gewonnen haben. Möglicherweise heiratete sie schliesslich einen Khan, oder aber den Attentäter Abdakhül, der sich weigerte, seine Mutter an seiner Stelle sterben zu lassen und Khutulun damit beeindruckte. Sie wurde vom Vater zur Nachfolgerin bestimmt, was aber verhindert wurde: „Bleib bei deiner Schere und deinen Nadeln zum Nähen. Was hast du mit Regentschaft und Königtum zu tun?“ Khutulun wurde stattdessen militärische Beraterin. (DR)



Freitag, 8. April 2022

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Medizin für Yak-Hirten im Himalaya Erfahrungen von Béatrice und Urs Lütolf in Bhutan

Béatrice und Urs Lütolf waren im Oktober 2019 zur Evaluation des mehrjährigen Unterstützungsprojektes des Bumthang-Spitals in Bhutan. Sie konnten sich dem „Nomadic Health Camp“ anschliessen, für das das Gesundheitspersonal des Spitals während zehn Tagen zu Fuss und mit Tragtieren zu den Nomaden im Norden des Distrikts hochsteigt. Sie berichten über die eindrücklichen Tage mit den „Health-Professionals“ bei den Yak-Hirten, die medizinischen Möglichkeiten und das Überqueren von Pässen auf beinahe 5000 Metern Höhe. Die Referierenden waren beeindruckt vom Teamgeist der „Health-Professionals“, die die Gesundheitsversorgung zu den Nomaden in abgelegene Gebiete bringen und damit auch die Fürsorge des Staats bewusst machen.

Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung mit der Society Switzerland – Bhutan mit anschliessendem Apéro.

Mittwoch, 20. April

(13. April: Ausfall aus
administrativen Gründen)

9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,

19.30 – 20.30 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Tibetisches Heilyoga Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

Gesund und glücklich aus eigener Kraft: Christine Albrecht, Ausbilderin für Tibetisches Heilyoga LuJong/TsaLung, Buddhistische Psychologie und Meditations-Lehrerin, lehrt wöchentlich ganzheitliche Techniken aus tibetischen Heiltraditionen.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 21. April

weitere Termine: 17.5., 31.5.,
14.6., 21.6., 5.7.

19.30 – 21 Uhr

Dana (empfohlene Spende):

Fr. 10.– bis 40.–

Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert

Thomas Lempert, Theologe, Buddhist und Psychotherapeut, bietet Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 22. April

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte zugunsten
der Vereine



Nepali Kurzfilme von jungen Filmemachern Von der Toni Hagen Stiftung geförderte Filmprojekte

Wir zeigen drei Kurzfilme von jungen Nepali, die von der Bündner Toni Hagen Stiftung unterstützt und 2021 am Kathmandu International Mountain Film Festival (KIMFF) gezeigt wurden. Sujan Malla, der Vizepräsident der Stiftung, stellt das Projekt und die Filme vor.

„Lahureni“ („Gurkha Girl“) von Bishal Roka Magar erzählt die Geschichte von Dilmaya aus den Bergen, die ihre Familie aus der Armut befreien möchte (35 Min., Nepali mit englischen UT). In „Saparu“ („A Celebration of Death“) verfolgt Aditya Khadka das Totenfest Gajatra in Bhaktapur (15 Min., Newari/Nepali mit englischen UT). In „I Wanted To Be like Madhuri Dixit“ (23 Min., Nepali mit englischen UT) von Ankit Khadgi nimmt sich ein Journalist die berühmte Schauspielerin Madhuri Dixit, die er seit seiner Kindheit bewundert, als Vorbild, und entwickelt seine weibliche Seite.

Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal. Anschliessend sind alle zum traditionellen Apéro Riche eingeladen.

Montag, 25. April 2022
weitere Termine: 9.5., 23.5.,
13.6., 27.6., 11.7.
in der Regel alle 2 Wochen
20 – 21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Mittwoch, 27. April
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,
19.30 – 20.30 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Tibetisches Heilyoga

Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

Gesund und glücklich aus eigener Kraft: Christine Albrecht, Ausbilderin für Tibetisches Heilyoga LuJong/TsaLung, Buddhistische Psychologie und Meditations-Lehrerin, lehrt wöchentlich ganzheitliche Techniken aus tibetischen Heiltraditionen.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 29. April
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte zugunsten
des Projekts

Im Film träumt der Junge vom Winter- schlaf in der Kälte der Jurte in Ulan Baatar

Vortrag über das mongolische Filmschaffen, mit Filmen

Seit über 90 Jahren bis heute werden in der Mongolei Filme gedreht. Die Anthropologin Geresuren Ganbold bietet einen kurzen geschichtlichen Abriss und zeigt die beiden Kurzfilme „Stairs“ (2020) und „Naked Bull“ (2019) der mongolischen Filmemacherin Zoljargal Purevdash. Die Regisseurin, mit der wir live über Video sprechen möchten, hat unterdessen einen Spielfilm gedreht, der auf Spenden für die Fertigstellung angewiesen ist (u. a. Schnitt und Untertitel).



**VORTRAG
MIT FILM**





„Wenn ich doch nur einen Winterschlaf halten könnte“ („If I only could hibernate“) erzählt von einem Jungen, der seine kleinen Geschwister in einer Jurte am Rand von Ulan Baatar durch den Winter bringt.

Gerelsuren Ganbold ist Anthropologin und freischaffende Filmproduzentin aus Zürich. Sie war Programmverantwortliche am Arts Council of Mongolia, wo sie namentlich am internationalen Filmfestival Ulaan Baatar beteiligt war und weltweit Verbindungen zu Institutionen und Kunstschaffenden aufbauen konnte.

Der Vortrag findet in englischer Sprache statt.

Samstag, 30. April 2022

Türöffnung: 16.30 Uhr

Geschäftlicher Teil: 17 Uhr

Apéro Riche: 18 Uhr

Mitgliederversammlung des Vereins Tibet Songtsen House mit Apéro Riche

Lassen Sie sich über das vergangene Jahr mit seinen Highlights orientieren. Wir können Ihnen ferner auch einige Perlen in den kommenden Programmen vorstellen. Anschliessend laden wir Sie zu einem zu einem kleinen Abendessen mit tibetischen, koreanischen und Schweizer Köstlichkeiten ein.

Gerne ergreifen wir die Gelegenheit, uns bei Ihnen persönlich für Ihre Unterstützung zu bedanken.

Sonntag, 1. Mai

10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von Rolf Züsli

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Mittwoch, 4. Mai

9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,

19.30 – 20.30 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Tibetisches Heilyoga Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

Gesund und glücklich aus eigener Kraft: Christine Albrecht, Ausbilderin für Tibetisches Heilyoga LuJong/TsaLung, Buddhistische Psychologie und Meditations-Lehrerin, lehrt wöchentlich ganzheitliche Techniken aus tibetischen Heiltraditionen.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

6 | Veranstaltungen

Freitag, 6. Mai 2022

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Uigurstan einst

Eine Reise auf der Seidenstrasse mit Fausta Nicca

Wir reisen mit Fausta Nicca von Almaty nach Ostturkestan und weiter über den Khunjerab-Pass nach Pakistan.

China beansprucht Uigurstan / Ostturkestan für sich und nennt es Xinjiang (verräterisch kolonialistisch für „Neue Gebiete“). Seit vielen Jahren zieht China die Repressionsschraube an, sodass kaum mehr viel Ursprüngliches übrig geblieben ist. Als Fausta Nicca 1996 bis 1997 durch das Land reiste, war die Sinisierung und Umgestaltung noch nicht so weit fortgeschritten wie heute.

Die Referentin zeigt Bilder vom damaligen Zentrum Kashgars und dem einst über die Landesgrenzen hinaus bekannten Sonntagsmarkt, den es so nicht mehr gibt. Weiter führt die Reise über den Khunjerab-Pass und den Karakorum Highway durch das malerische Hunza-Tal, die von hohen Bergen dominierte Region, wo Dr. Bircher sich durch das lokale Essen zu seinem Birchermüesli inspirieren liess.

Fausta Nicca (<http://www.travelpix.ch>) ist begeisterte Weltenbummlerin. Nebst Artikeln erschienen bisher „Tschai-Khana. Abenteuer auf der Seidenstrasse“ sowie: „Bobby Car bei Dschingis Khan“ und „Finding Nemo & Pisco Sour. Flashpacking durch Südamerika“ über Reisen mit Kindern.



Der Anlass wird per Video übertragen. Ein Zoom-Link wird im monatlichen elektronischen Newsletter verschickt oder kann bis fünf Tage vor dem Anlass unter info@songtsenhouse angefordert werden. Wir bitten um die Überweisung einer Gebühr von 12 Franken auf unser Konto, IBAN CH60 0900 0000 8773 7299 0.

Montag, 9. Mai

weitere Termine: 23.5., 13.6., 27.6., 11.7.

in der Regel alle 2 Wochen
20 – 21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Mittwoch, 11. Mai 2022

9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,

19.30 – 20.30 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Tibetisches Heilyoga

Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

Gesund und glücklich aus eigener Kraft: Christine Albrecht, Ausbilderin für Tibetisches Heilyoga LuJong/TsaLung, Buddhistische Psychologie und Meditations-Lehrerin, lehrt wöchentlich ganzheitliche Techniken aus tibetischen Heiltraditionen.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“

Freitag, 13. Mai

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Im Schatten des Gaurishankar

Bildervortrag von Fritz Berger

Fritz Berger nimmt uns mit in die Berge Nepals in den Dolakha-Distrikt an der Grenze zu Tibet, mit dem 7100 Meter hohen Gaurishankar im Hintergrund. Die rasante Entwicklung seit 1973 war geprägt vom Strassenbau, einem sich rege entwickelnden Handel und dem Aufbau von Bergtourismus.

Der Distrikthauptort wuchs nach dem Bau einer Strasse zu einer Kleinstadt heran. Auf den frisch aufgeforsteten Hügeln wird neuerdings Holz für den Export geschlagen, auf den Feldern werden Kartoffeln und Blumenkohl für den Markt in Kathmandu angebaut. Mit dem Einsatz der Menschen und der Unterstützung des Staates sowie der Schweizer Entwicklungshilfe von 1963 bis 2009 verbesserten sich die Lebensbedingungen in dieser einst vernachlässigten Hügelregion merklich, und die verschiedenen Volksgruppen machten einen Wandel zu einer modernen Gesellschaft durch.

Fritz Berger arbeitete mehrheitlich im Ausland, davon je fünf Jahre in Nepal und Pakistan, wo er als Berater in der Entwicklungszusammenarbeit tätig war. Seit 1988 ist er als Journalist, Buchautor und Kursleiter in Bern tätig. Sein Spezialgebiet ist Fotomonitoring. Als Fotograf hat er verschiedene Einzelausstellungen realisiert.

Der Anlass wird per Video übertragen. Ein Zoom-Link wird im monatlichen elektronischen Newsletter verschickt oder kann bis fünf Tage vor dem Anlass unter info@songtsenhouse angefordert werden. Wir bitten um die Überweisung einer Gebühr von 12 Franken auf unser Konto, IBAN CH60 0900 0000 8773 7299 0.

Dienstag, 17. Mai 2022

weitere Termine: 31.5., 14.6.,
21.6., 5.7.

19.30 – 21 Uhr

Dana (empfohlene Spende):

Fr. 10.– bis 40.–

Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert

Thomas Lempert, Theologe, Buddhist und Psychotherapeut, bietet Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

8 | Veranstaltungen

Mittwoch, 18. Mai 2022
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,
19.30 – 20.30 Uhr

Freitag, 20. Mai
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–



Lu Jong mit Rose-Marie Markarian
INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Tibetisches Heilyoga **Meditation in Bewegung** mit Christine Albrecht

Gesund und glücklich aus eigener Kraft: Christine Albrecht, Ausbilderin für Tibetisches Heilyoga LuJong/TsaLung, Buddhistische Psychologie und Meditations-Lehrerin, lehrt wöchentlich ganzheitliche Techniken aus tibetischen Heiltraditionen.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Surasundarī – „himmlische Schönheit“ **Über das Weibliche in der buddhistischen Bilderwelt** **Bildervortrag von Ruedi Högger**

Einst war ein Ordensältester und Schriftgelehrter zu Fuss unterwegs. Er wurde von einem Jungen begleitet, der seine Bücher trug. Zugewen war aber auch der Bodhisattva Avalokiteshvara in der Gestalt eines



Wandermönchs. Da begegneten die drei einem hübschen Dorfmadchen, das im Wald Blüten und Früchte sammelte. Der Junge sagte voller Bewunderung: „Glich sie in ihrer Lieblichkeit nicht einer Waldfee?“ Der Ordensälteste bemerkte mit strenger Miene: „Ich sah keine Waldfee – nur ein Knochenbündel, ein Gefäss der Unreinheit. Schau tiefer, Freund! Schönheit ist nur eitler Schein.“ Der Wandermönch lächelte: „Schaut tiefer, Freunde, schaut tiefer! Schönheit ist so tief wie unser Geist. Dem flachen Geist ist sie nur Oberfläche, für

den erleuchteten Geist aber ist sie so tief und so staunenswert wie der Himmel.“

Was für eine himmlische Schönheit spiegelt sich in der Bilderwelt des Buddhismus? In welche Tiefen führt sie uns? Auf einer Reise durch 2000 Jahre indischer und nepalischer Kunstgeschichte gibt der Vortrag Antworten auf solche Fragen.

Dr. Rudolf Högger studierte Theologie, Geschichte und Tiefenpsychologie und war in der Entwicklungszusammenarbeit tätig. Nach 12 Jahren als Präsident ist er heute Vizepräsident des Stiftungsrats des Tibet-Instituts Rikon.

Der Anlass wird per Video übertragen. Ein Zoom-Link wird im monatlichen elektronischen Newsletter verschickt oder kann bis fünf Tage vor dem Anlass unter info@songtsenhouse angefordert werden. Wir bitten um die Überweisung einer Gebühr von 12 Franken auf unser Konto, IBAN CH60 0900 0000 8773 7299 0.

Montag, 23. Mai 2022
weitere Termine: 13.6., 27.6.,
11.7.

in der Regel alle 2 Wochen
20 – 21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Mittwoch, 25. Mai
und 1. Juni

9.30 – 11 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

18 – 19.25 Uhr,
19.30 – 20.30 Uhr

Tibetisches Heilyoga

Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

Gesund und glücklich aus eigener Kraft: Christine Albrecht, Ausbilderin für Tibetisches Heilyoga LuJong/TsaLung, Buddhistische Psychologie und Meditations-Lehrerin, lehrt wöchentlich ganzheitliche Techniken aus tibetischen Heiltraditionen.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Sonntag, 29. Mai
weiterer Termin: 26.6.

10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Dienstag, 31. Mai
weitere Termine: 14.6., 21.6.,
5.7.

19.30 – 21 Uhr

Dana (empfohlene Spende):

Fr. 10.– bis 40.–

Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert

Thomas Lempert, Theologe, Buddhist und Psychotherapeut, bietet Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Externer Anlass

Donnerstag, 23. Juni
11.15 – 12.45 Uhr Führung,
13–14 Uhr Mittagessen

Fr. 80.- (inkl. Führung, Museumseintritt und Mittagessen)

Exkursion ins Tibet Museum Gruyères **mit Michael Henss**

Teilnehmerzahl: 10–18 Personen. Im Preis nicht inbegriffen sind Anreise, Getränke, Schlossbesichtigung.
Anmeldung bitte per E-Mail an insight@insight-reisen.com oder
044 280 62 62

Freitag, 3. Juni 2022

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



„Mein goldenes Bengalen“ Geschichte und Gegenwart von Bangladesh Bildervortrag von René Holenstein

Vor einem halben Jahrhundert erlangte Bangladesch nach verlustreichem Kampf um Selbstbestimmung seine staatliche Unabhängigkeit. „Mein goldenes Bengalen“, ein Gedicht des indischen Nobelpreisträgers Rabindranath Tagore, drückt den Traum derjenigen aus, die für ein freies Bangladesch kämpften. Einst galt das Land vielen als hoffnungsloser Fall; inzwischen ist es geradezu ein Musterbeispiel für erfolgreiche Entwicklungspolitik, beispielsweise bei der Armutsbekämpfung und Geschlechtergerechtigkeit. Wie waren diese Erfolge möglich? Und was ist aus den Ideen von Freiheit, Gleichberechtigung, Demokratie und sozialer Gerechtigkeit geworden, die dem Kampf für die Unabhängigkeit zugrunde lagen? René Holenstein beschreibt die Dynamik eines Landes, das wie kein anderes von Globalisierung und Klimakatastrophen betroffen ist.



René Holenstein ist promovierter Historiker und Entwicklungsexperte. Von 2017 bis 2020 war er Schweizer Botschafter in Bangladesch. Sein Buch „Mein goldenes Bengalen – Gespräche in Bangladesch“ ist Ende 2021 beim Chronos Verlag erschienen, ISBN 978-3-0340-1643-8, 38 Fr. (<https://www.chronos-verlag.ch/node/28257>).

Der Anlass wird per Video übertragen. Ein Zoom-Link wird im monatlichen elektronischen Newsletter verschickt oder kann bis fünf Tage vor dem Anlass unter info@songtsenhouse angefordert werden. Wir bitten um die Überweisung einer Gebühr von 12 Franken auf unser Konto, IBAN CH60 0900 0000 8773 7299 0.

Mittwoch, 8. Juni

9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,

19.30 – 20.30 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Tibetisches Heilyoga Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

Gesund und glücklich aus eigener Kraft: Christine Albrecht, Ausbilderin für Tibetisches Heilyoga LuJong/TsaLung, Buddhistische Psychologie und Meditations-Lehrerin, lehrt wöchentlich ganzheitliche Techniken aus tibetischen Heiltraditionen.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 10. Juni 2022

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Mensch & Tier im Nomadenland Mongolei

Bildervortrag in englischer Sprache von Joseph Bristley

Die Fläche im Norden der Mongolei ist riesig, aber bevölkerungsarm. Dort leben die Nomaden mit und von ihren Tieren. Mensch und Tier bilden eine Schicksalsgemeinschaft.

Joseph Bristley hat die vielfältigen Aspekte der nomadischen Tierhaltung von Pferden, Kühen, Yaks, Schafen und Ziegen untersucht. An diesem Abend berichtet er von der Rolle der Tiere für das Leben ihrer Halter und für das Kreditwesen, von den Wanderungen der Menschen sowie von der Bedeutung der Familiennetze. Zahlreiche Bilder, entstanden beim Forschungsaufenthalt 2014–15, illustrieren den Vortrag.

Dr. Joseph Bristley ist Anthropologe. Er doktorierte am University College London und an der Cambridge University, wo er auch forschte. Zurzeit arbeitet er an der Universität Zürich. In den letzten zehn Jahren verbrachte er insgesamt mehr als drei Jahre in der Mongolei.

Der Vortrag findet in englischer Sprache statt und wird auf Wunsch ins Deutsche übersetzt.

Der Anlass wird per Video übertragen. Ein Zoom-Link wird im monatlichen elektronischen Newsletter verschickt oder kann bis fünf Tage vor dem Anlass unter info@songtsenhouse angefordert werden. Wir bitten um die Überweisung einer Gebühr von 12 Franken auf unser Konto, IBAN CH60 0900 0000 8773 7299 0.

Montag, 13. Juni

weitere Termine: 27.6., 11.7.
in der Regel alle 2 Wochen

20 – 21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Dienstag, 14. Juni

weitere Termine: 21.6., 5.7.
19.30 – 21 Uhr

Dana (empfohlene Spende):

Fr. 10.– bis 40.–

Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert

Thomas Lempert, Theologe, Buddhist und Psychotherapeut, bietet Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Mittwoch, 15. Juni

9.30 – 11 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

18 – 19.25 Uhr,

19.30 – 20.30 Uhr

Tibetisches Heilyoga

Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

Gesund und glücklich aus eigener Kraft: Christine Albrecht, Ausbilderin für Tibetisches Heilyoga LuJong/TsaLung, Buddhistische Psychologie und Meditations-Lehrerin, lehrt wöchentlich ganzheitliche Techniken aus tibetischen Heiltraditionen.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

12 | Veranstaltungen

Freitag, 17. Juni 2022

18.30 Uhr

19.30 Uhr: öffentlicher Teil

Eintritt frei, Kollekte

Mitgliederversammlung Shanti Med Nepal Anschließend öffentliche Projektion eines Films über deutsche Pfadfinder in der Ratnagar Klinik

Die Präsidentin Ruth Gonseth führt durch die 13. Mitgliederversammlung des Vereins Shanti Med Nepal. Sie berichtet unter anderem von der Situation Nepals nach der Corona-Krise, über die langsame wirtschaftliche Erholung, die benötigte Unterstützung und die Beteiligung des Vereins an der Entwicklung. Im Fokus steht das Spital Ratnagar in Südnepal, wo bedürftige Patientinnen und Patienten unentgeltlich behandelt werden.

Anschließend wird ein Dokumentarfilm über die Aufbauarbeit der Bonner Pfadfinder/Scouts gezeigt, die bereits fünfmal in ihren Herbstferien im Spital mit anpackten, vor allem im Bauunterhalt. Den hochwertigen Linoleum-Boden im Neubau haben sie nicht nur gespendet, sondern selbst verlegt.

Alle sind herzlich zu Film und Apéro eingeladen.

Dienstag, 21. Juni

weiterer Termin: 5.7.

19.30 – 21 Uhr

Dana (empfohlene Spende):

Fr. 10.– bis 40.–

Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert

Thomas Lempert, Theologe, Buddhist und Psychotherapeut, bietet Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 24. Juni

19 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

What Taiwan Might Learn from the War in Ukraine

Vortrag von David Wei-Feng Huang in englischer Sprache

The unexpected invasion of Ukraine by the Russian army shows that even in the 21st century superpowers are willing to start a war in order to expand their territories. The reaction of the world, above all of the western democracies may, however, have come as a surprise to both Russia's president Putin and China's president Xi Jinping.

As we are writing this, it is not yet clear how China will position itself in the ongoing conflict.

Similar to the recent political developments in Russia China follows a path of increased nationalism. For the last years the Chinese government has been more or less explicitly threatening to take over Taiwan. What can Taiwan itself learn from the current historical events?

Dr. David Wei-Feng Huang studied political science and philosophy at the MIT and Oxford University and is a lecturer at the National University of Taiwan. He has been Deputy Chairman of the Mainland Affairs Council (Ministry) in Taiwan and has represented his country in the US as well as currently in Switzerland.

Der Vortrag findet in englischer Sprache statt und wird auf Wunsch ins Deutsche übersetzt.



Mittwoch, 22. Juni 2022
und 29. Juni
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,
19.30 – 20.30 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Tibetisches Heilyoga

Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

Gesund und glücklich aus eigener Kraft: Christine Albrecht, Ausbilderin für Tibetisches Heilyoga LuJong/TsaLung, Buddhistische Psychologie und Meditations-Lehrerin, lehrt wöchentlich ganzheitliche Techniken aus tibetischen Heiltraditionen.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Sonntag, 26. Juni

10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Montag, 27. Juni

weiterer Termin: 11.7.

in der Regel alle 2 Wochen

20 – 21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

geführt von Rolf Züsli

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Dienstag, 5. Juli

19.30 – 21 Uhr

Dana (empfohlene Spende):

Fr. 10.– bis 40.–

Weisheit im Alltag

Buddhismus und Meditation mit Thomas Lempert

Thomas Lempert, Theologe, Buddhist und Psychotherapeut, bietet Lektionen in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Montag, 11. Juli

in der Regel alle 2 Wochen

20 – 21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

INFO: Details und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Vorschau

Sonntag, 28. August

10 Uhr: Besammlung auf
Parkplatz der Gemsstock-
bahn

Besuch der Yak-Herde in Andermatt

Wir wandern (1.5 Stunden) zur grössten Yak-Herde der Schweiz, die auf der Gurschenalp unterhalb des Gemsstocks übersommert. Picknick bei den Yaks. Zu Fuss zurück am frühen Nachmittag. Gelegenheit zum Kauf von Yak-Produkten.

Freitag, 2. September

Projekt Eyes Open in Kambodscha

Unterstützung von Kindern im ländlichen Kamdbodscha

14 | Regelmässige Veranstaltungen

**Montag, in der Regel alle
2 Wochen**

25.4., 9.5., 23.5., 13.6., 27.6.,
11.7.

20–21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Die tibetische Naturheilärztin Dolma Soghatsang mit Praxis für traditionelle Chinesische Medizin führt zweimal im Monat ins Tai Chi im Yang-Stil ein, der sich durch besonders weiche Bewegungen auszeichnet. In China werden einzelne Bewegungsabläufe der ehemaligen Kampfkunst als Volkssport praktiziert, der die Gesundheit, die Persönlichkeitsentwicklung und die Meditation unterstützen kann.

Die Abende können unabhängig voneinander besucht werden, wir empfehlen jedoch eine regelmässige Teilnahme.



**Jeden Mittwoch
9.30–11 Uhr**

Probelektion Fr. 20.–

Kursgebühr:

Fr. 30.– pro Lektion /
5er-Abo 120.–

Studenten/AHV/IV:

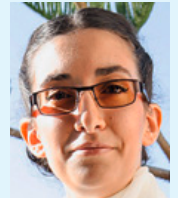
Fr. 25.– pro Lektion /
5er-Abo 100.–

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

Lu Jong ist die tibetische Bewegungslehre. Der Atem verbindet Körper und Geist; durch das Atmen kann Lu Jong innere und äussere Wandlung herbeiführen, die sowohl das Wohlbefinden wie auch die Gesundheit positiv beeinflussen kann. Lu Jong ist für jeden und jede geeignet, auch wenn körperliche Einschränkungen vorliegen.

Rose-Marie Markarian ist halb Griechin, halb Schweizerin und bringt langjährige Yoga-Erfahrung und medizinisches Wissen für ihre Kurse mit. In den Lektionen werden die sichtbare und unsichtbare Ebene des Körpers und des Geistes mithilfe von Übungen und Meditation in Einklang gebracht.

Anmeldung erforderlich: www.ausculpto-disco.ch oder 076 436 98 53



Jeden Mittwochabend

18–19.25 Uhr,

19.30–20.30 Uhr

Kursgebühr: Fr. 30.–
(85 Min.)

Fr. 20.– (60 Min.)

Fr. 45.– (150 Min.)

Preisreduktion für Wenig-
verdienende und für zeitlich
unbeschränkte 10er-Abos

Tibetisches Heilyoga Meditation in Bewegung mit Christine Albrecht

Gesund und glücklich – aus eigener Kraft. Empfinde, was Dich bewegt. Lass los was schmerzt. Und fühle in jedem Atemzug neu die innere Freiheit und Kraft, die immer schon da waren.

In diesen Lektionen transformieren wir krankmachende in gesunde Bewegungs-, Atem- und Denkmuster, aktivieren die Selbstheilungskräfte und gelangen zu verkörperten Einsichten, die wir liebevoll-achtsam für uns selbst und andere dann auch im Alltag umsetzen.

Wir lernen nachhaltig in den Lektionen je nach Jahreszeit und individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden aus der Fülle ganzheitlicher Techniken der Tibetischen Heiltradition.

Christine Albrecht ist seit 2006 Ausbilderin für LuJong 1+2 / Tsa-Lung, Buddhistische Psychologie und Meditations-Lehrerin; ist ausgebildet in Tibetischer Medizin und arbeitet als Paartherapeutin und Coach. Mehr Infos: bodymind-training.ch und buddhistische-psychologie.ch.

Erstanmeldung für die Abendlektionen: 079 200 13 14 (danach individuell via Doodle-Link). Anmeldung unter info@bodymind-training.ch oder unter 079 200 13 14.

Donnerstag, 7.4., 21.4.

**Dienstag, 17.5., 31.5., 14.6.,
21.6., 5.7.**

NEU ab Mai jeweils am Dienstag

19.30–21 Uhr

Dana (empfohlene Spende):

Fr. 10.– bis 40.–



Weisheit im Alltag mit **Thomas Lempert** **Buddhismus und Meditation**

Veränderung ist möglich. Jetzt. Unseren fleissig wirbelnden Geist können wir im Alltag unterstützen, entspannter zu sein, bei Bedarf auch zielgerichteter und zudem humorvoller.

An den einzelnen Abenden werden unterschiedliche Themen behandelt, auch nach Wunsch der Teilnehmenden. Die Themen reichen von klassischen buddhistischen Begriffen wie Hingabe, unermessliche Freude, Leerheit bis hin zu Fragen etwa von Neid, Antriebslosigkeit oder Vertrauen – also immer wieder auch Motiven, zu denen die Buddhistische Psychologie Einsichten aufzeigen kann. Diese Themen werden in Teachings, Körperübungen, Meditationen eingebettet. So können wir Einsichten über unser privates und berufliches Leben gewinnen. Die Teachings können mit oder ohne Vorkenntnisse und auch einzeln besucht werden.

Thomas Lempert ist langjähriger Praktizierender des tibetischen Buddhismus. Neben den buddhistischen Trainings ist er ausgebildet als Theologe, Organisationsberater, Coach und eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut. Siehe weitere Informationen unter: www.buddhistische-psychologie.ch

**Sonntag,
einmal monatlich:**

3.4., 1.5., 29.5., 26.6.

10.30–11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–



Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von **Rolf Züsli**

Jeder Teilnehmende bringt seine Matte und Decke mit. Meditationsskissen stehen zur Verfügung.

Auf seinen Indien-Reisen entdeckte Rolf Züsli den Buddhismus und fand Zugang und Liebe zu den traditionellen Klangschalen, die auch eng mit dem Hinduismus verbunden sind. In Meditationen sollen spontane innere Klänge wahrgenommen werden. An der Veranstaltung tauchen wir ein in die Welt der sphärischen Klänge und spüren das Kraftfeld dieser natürlichen Schwingungen. Die verwendeten Kristall-Klangschalen sind aufeinander abgestimmt. Sie harmonisieren die einzelnen Energie-Zentren des Körpers und bringen so die Körperenergien wieder zum Fliessen. Die Klänge bewirken eine tiefe Entspannung.

Der ausgebildete Klangmassagepraktiker leitet Klangmeditationen/Klangerlebnisse mit den Bergkristall-Klangschalen für Gruppen und Einzelpersonen.

info@kristallklang.ch, Telefon: 079 350 39 35, 041 783 10 25

Vorschau auf Freitag, 16. September

Projekt Wisdom WordZ: Alte Schätze neu vertont

Übermittlung von alten Weisheiten in zeitgemässer Form durch die Kreation von universaler Musik und Klangritualen. Leitung: Aana Sharma, Moderatorin, Gesangs- und Klangyogalehrerin, ausgebildete Dhrupadsängerin.

AGENDA – VERANSTALTUNGEN

- 8.4. Medizin für Yak-Hirten,
Béatrice & Urs Lütolf
- 20.4. Lu Jong (jeden Mi ausser 13.4.)
mit Christine Albrecht und
Rose-Marie Markarian
- 21.4. Belehrungen und Meditation mit
Thomas Lempert (alle 2 Wochen)
- 22.4. Neue Kurzfilme aus Nepal
- 25.4. Tai Chi (jeden 2. Montag) mit
Dolma Soghatsang
- 29.4. Filmland Mongolei, G. Ganbold
- 30.4. MV Songtsen House
- 1.5. Klangmeditation mit Rolf Züsi
(monatlich)
- 6.5. Uigurstan einst, Fausta Nicca
- 13.5. Wandel im Berggebiet Nepals,
Fritz Berger
- 20.5. Das Weibliche in der
buddhistischen Bilderwelt,
Ruedi Högger
- 3.6. „Mein goldenes Bengalen“,
René Holenstein
- 10.6. Mensch & Tier in der Mongolei,
Joseph Bristley
- 17.6. MV Shanti und Dok-Film
- 24.6. What Taiwan Can Learn,
David Wei-Feng Huang

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

- MO alle 2 Wochen: Tai Chi
mit Dolma
- MI wöchentlich Lu Jong Morgen
und Abend
- DO alle 2 Wochen: Meditation
mit Thomas Lempert
- SO Klangmeditation (monatlich)

Programm per E-Mail oder per Post

Gerne senden wir Ihnen unser Programm per E-Mail oder per Post zu. Melden Sie Ihre E-Mailadresse an info@songtsenhouse.ch und Sie erhalten die zukünftigen Programme und Informationen regelmässig per E-Mail. Sie können unser Programm aber auch per Post zugestellt erhalten. Bitte lassen Sie uns Ihre Anschrift zukommen.

Songtsen House in Corona-Zeiten

Die Corona-Massnahmen des Bundes sind aufgehoben. Wir empfehlen vorsichtiges Verhalten und stellen Desinfektionsmittel und auf Wunsch Masken zur Verfügung. Zudem sorgen wir für häufiges Lüften. Unsere Apéros finden nach Möglichkeit vor dem Haus statt.

Unterstützen Sie uns

Sie können Ihre Spenden von der Steuer abziehen!

Gemäss einer Verfügung des kantonalen Steueramtes Zürich ist der Verein „Kulturzentrum Tibet Songtsen House“ aufgrund der Verfolgung von gemeinnützigen Zwecken von der Staatssteuer, den allgemeinen Gemeindesteuern sowie der direkten Bundessteuer befreit. Dies bedeutet, dass auch die Mitglieder, Gönnerinnen und Spender ihre Beiträge als Steuerabzug geltend machen können. Dazu erhalten Sie von uns eine Spendenbescheinigung.

**Spenden sind
herzlich willkommen:**
IBAN CH60 0900 0000 8773 7299 0

**Hinweis auf das nächste Programm:
Erscheint im August 2022**

Gesucht: Aktivmitglieder

Haben Sie Interesse, näher am Puls unserer spannenden Veranstaltungen zu sein? Wir suchen Aktivmitglieder, die einen Bezug zu asiatischen Themen haben, (Programm-) Ideen einbringen können, sich mit **PR und Werbung** auskennen und/oder an unseren Anlässen mitwirken möchten, sei es an der Kasse, bei der Einrichtung, beim Apéro. Bitte melden Sie sich doch unverbindlich bei Susi Vonderschmitt, Tel. 079 262 52 58

Mitgliedschaft Songtsen House

Einzelperson	Fr. 80.–
AHV, IV oder Legi	Fr. 50.–
Partnerschaft	Fr. 120.–

Standort

Zürich-Oerlikon an der Gubelhangstrasse 7. Nahe der Post, 5 Gehminuten vom Bahnhof Oerlikon entfernt.



SONGTSEN HOUSE
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

Kulturzentrum Songtsen House

Gubelhangstrasse 7
8050 Zürich-Oerlikon
Tel. 044 400 55 59
info@songtsenhouse.ch
www.songtsenhouse.ch

Impressum:

Auflage: 3000 Ex.

**Mit freundlicher Unterstützung gestaltet
und gedruckt von Künzle Druck AG, 8050 Zürich**