

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

Programm

Von Dezember 2022 bis April 2023



Foto: Peter van Ham

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!



SONGTSEN HOUSE
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

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

Berichte aus Ostturkestan

Nachdem Chinas Staatspräsident sich erst kürzlich hat zum Kaiser krönen lassen, besteht wenig Hoffnung auf eine Liberalisierung der chinesischen Gesellschaft, Politik und Wirtschaft, das ist unterdessen den meisten westlichen Politikerinnen und Politikern klargeworden. Für die Minderheiten und Oppositionellen in China sind das keine guten Nachrichten.

Seit Xi Jinping an der Macht ist, hat sich die gesellschaftliche – und nun auch wirtschaftliche – Situation sukzessive verschlechtert, insbesondere in Hongkong, Ostturkestan (Xinjiang) und den tibetischen Gebieten. Um die Jahrtausendwende, als die Uigurin Rebiya Kadeer ihre mehrjährige Gefängnisstrafe, teilweise in Isolationshaft, verbrachte, war in der Öffentlichkeit über die Situation in Ostturkestan – die Überwachung, die Unterdrückung und die Zerstörung der materiellen und immateriellen kulturellen Werte – noch wenig bekannt. Der Anlass mit der damaligen Präsidentin des Weltkongresses der Uiguren im Songtsen House im November 2010 stiess auf ein enormes Interesse an der mutigen Frau und einem aussergewöhnlichen Thema. Unterdessen ist nach der exzessiven Zunahme von Kontrolle, Unterdrückung und Verfolgung die Situation in Ostturkestan weltweit bekannt.

Entwicklung seit 2014

Auf Satellitenbildern ist eine wachsende Zahl riesiger Konzentrationslager zu sehen, Spezialisten wie der Wissenschaftler Adrian Zenz finden in öffentli-

chen Quellen sowie geleakten und auf ihre Echtheit überprüften Fotografien immer mehr Belege für die Jagd auf sogenannte Terroristen, willkürliche Festnahmen und massive Misshandlung in den Internierungslagern. Bilder und Berichte zeugen von lückenloser Kontrolle der Bevölkerung.

In letzter Zeit findet die Lage in Ostturkestan vermehrt den Weg in die Medien, nicht zuletzt dank Zeugenberichten von Menschen, die in Lagern inhaftiert waren und die vorherrschende Brutalität beobachtet und am eigenen Leib erlebt haben. Einige dieser Berichte sind in Buchform erschienen.

Eindrücklich ist es, wenn diese Menschen selbst erzählen, was sie erlebt haben, wie im Dezember 2020 auf unsere Einladung die Kasachin Sayragul Sauytbay oder im September 2022 die beiden Uigurinnen Gulbahar Haitiwaji und Gulbahar Jelilova. Dabei sind alle drei auf ihre Art Ausnahmen – Sauytbay als Lehrerin im Lager, Haitiwaji mit Niederlassung in Frankreich und Jelilova als kasachische Staatsbürgerin, alle drei mit Angehörigen ausserhalb Chinas und unterdessen in Freiheit. Dennoch: Auch sie wurden grausam misshandelt und gefoltert.



Im Internet findet sich eine Datenbank mit über 45 000 Lagerinsassen. Von den meisten weiss man wenig mehr als die Namen. Ob nun eine Million Uigurinnen und Kasachen einsitzen oder mehr, es sind unvorstellbar viele. Millionenfach die Einzelschicksale, die wir aus den Berichten der Zeuginnen und Zeugen kennen.

Gewalt gegen Frauen

Frauen machen etwas über ein Viertel der Inhaftierten aus. Dass aber gerade Gewalt gegen Frauen, sexualisierte und andere, ein wirksames Mittel zur Zerstörung eines Volkes ist, ist keine neue Erscheinung. Daher werden frauen- und familienspezifische Aspekte unter den Merkmalen von „Verbrechen gegen die Menschlichkeit“ bzw. eines Genozids aufgeführt. Beim Genozid steht:

4. „Verhängung von Massnahmen, die auf die Geburtenverhinderung innerhalb der Gruppe gerichtet sind“ und 5. „gewaltsame Überführung von Kindern der Gruppe in eine andere Gruppe“. Beide Kriterien sind erfüllt. Zeuginnen berichten von medikamentöser Unterdrückung des Zyklus, Zwangssterilisationen und Abtreibungen; den Müttern nimmt man ihre Neugeborenen weg, Kinder von Inhaftierten kommen in chinesische Heime.

Die Parlamente in Kanada, Litauen und den Niederlanden, die US-Regierungen sowie das Uiguren-Tribunal von 2022 werten das Vorgehen der chinesischen Behörden als Genozid. Andere sprechen abgeschwächt von „Verbrechen gegen die Menschlichkeit“. Wichtiger als eine genaue Einordnung erscheint mir allerdings im Moment, die Gräueltaten, die im Namen des angeblichen „Kampfes gegen den Terrorismus“ begangen werden, klar zu verurteilen und entsprechende politische Konsequenzen zu ziehen. (DR)

Einen erweiterten Text finden Sie unter www.songtsenhouse.ch.

Bücher

Rebiya Kadeer, Alexandra Cavelius: Die Himmelsstürmerin. Chinas Staatsfeindin Nr. 1 erzählt aus ihrem Leben (2007). Neuausgabe: Europa-Verlag, 2022. ISBN 978-3-95890-466-8

Gulbahar Haitiwaji, Rozenn Morgat: Wie ich das chinesische Lager überlebt habe. Der erste Bericht einer Uigurin. Aufbau Verlag, Berlin 2022. ISBN 978-3-351-03941-7

Sayragul Sauytbay, Alexandra Cavelius: Die Kronzeugin. Eine Staatsbeamtin über ihre Flucht aus der Hölle der Lager und Chinas Griff nach der Weltherrschaft. Europa-Verlag, 2022. ISBN 978-3-95890-330-2

Alexandra Cavelius, Sayragul Sauytbay: China-Protokolle. Vernichtungsstrategien der KPCh im größten Überwachungsstaat der Welt. Europa-Verlag, 2021. ISBN 978-3-95890-430-2

Sayragul Sauytbay und Andrea Cavelius berichten am 10. Dezember 2022 live im Songtsen House. Dabei wird es einerseits um persönliche Erfahrungen, andererseits aber auch um die Analyse der Geschehnisse in und um China gehen.



Samstag, 3. Dezember 2022
10–16 Uhr



Weihnachtsverkauf im Songtsen House zusammen mit dem Verein Ananasli

Originelle Geschenke aus Nepal, Tibet und Taiwan (neu)

Dieser Weihnachtsverkauf ist eine gemeinsame Veranstaltung des Songtsen House und des Schweizer Taiwan-Vereins Ananasli.

Sind Sie auf der Suche nach einem besonderen Weihnachtsgeschenk? Vielleicht finden Sie bei uns genau das Richtige! Bei Kaffee, Chai und Kleingebäck stöbern Sie in aller Ruhe in unserem Sortiment an Büchern, tibetischen Handarbeiten und Geschenkartikeln aus Nepal.

+ Der Verein Ananasli wird taiwanische Spezialitäten, Tee, Bücher und Taiwan-Frottiertücher verkaufen.



Samstag, 3. Dezember
19.30 Uhr



Kundun Kultfilm von Martin Scorsese über das Leben des Dalai Lama in Tibet

Der Film „Kundun“ von Martin Scorsese zeichnet in prächtigen Bildern das Leben des 14. Dalai Lama von seiner Kindheit bis zur Flucht ins Exil im Alter von 24 Jahren. Mit zwei Jahren wird der Bauernsohn Lhamo Dhondrup in Osttibet von buddhistischen Gelehrten als die gesuchte Wiedergeburt des 13. Dalai Lama erkannt. Der kleine Junge wird nach Lhasa gebracht, um dort von den buddhistischen Lehrern auf seine zukünftige Rolle vorbereitet zu werden. Der Film beschreibt das Leben im Palast mit seinen Zeremonien und Riten, die politischen Intrigen, aber auch den Weg des kleinen Mönchs Tenzin Gyatso, der in der fernen Stadt unter Fremden in seine verantwortungsvolle Rolle hineinwachsen und fünfzehnjährig die Regierungsgeschäfte übernehmen wird. Der letzte Teil zeigt den Einmarsch der Chinesen, die darauffolgenden Gräueltaten und den letztlich vergeblichen Versuch des Dalai Lama, mit Mao zu verhandeln. Er endet mit der Ankunft von Kundun, des „Anwesenden“, im indischen Exil.

Das Meisterwerk des Regisseurs Martin Scorsese ist visueller und musikalischer Genuss (Philip Glass).

Dauer: 134 min., englisch mit englischen UT

FILM



Montag, 5. Dezember
8–12 Uhr nach Vereinbarung
jeweils montags

Tibetische Medizin Der Heilpraktiker Tashi Mechokpa bietet Beratung, Behandlung und Informationskurse

Detaillierter Hinweis in der Rubrik „regelmässige Veranstaltungen“. Termine nach Vereinbarung montags von 8 bis 12 Uhr. Kontakt über SMS an 076 532 40 28 oder E-Mail an mechokpa@gmx.ch

Montag, 5. Dezember 2022
weitere Termine: 19.12.22.,
9.1.23, 23.1., 6.2., 20.2., 6.3.,
20.3., 24.4.
20 – 21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

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

Dienstag, 6. Dezember
weitere Termine: 13.12.22,
10.1.23, 24.1., 7.2., 21.2., 7.3.,
21.3.

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, 7. Dezember
9.30 – 11 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Vorschau

Samstag, 6. Mai
Türöffnung: 16.30 Uhr
Versammlung: 17 Uhr
Apéro Riche: ca. 18.30 Uhr

Mitgliederversammlung des Vereins Tibet Songtsen House mit Apéro Riche

Freitag, 12. Mai
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–

Achtsamkeit und SEEL – ein gelassenes, mutiges und mitgeföhlsbasiertes Leben führen in unruhigen Zeiten

Einführung von Karma Lobsang

Einführung in Achtsamkeit und soziales, emotionales und ethisches Lernen (SEEL) im Songtsen House und digital mit Zoom. Im Anschluss kann ein mehrteiliger digitaler Kurs belegt werden.

Samstag, 10. Dezember 2022
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



China-Protokolle – Xis Vernichtungsstrategie Sayragul Sauytbay und Alexandra Cavelius berichten

Eine Viertelstunde vor Mitternacht am letzten Amtstag verschickte die ehemalige Hochkommissarin für Menschenrechte Michelle Bachelet den lange erwarteten UN-Bericht zur Menschenrechtslage in Ostturkestan (Xinjiang). Im Bericht ist von „glaubhaften Beweisen“ und „möglichen schweren Verbrechen gegen die Menschlichkeit“ die Rede. Bekannt sind sie aber schon lange.

Die ehemalige Lagerinsassin Sayragul Sauytbay und Autorin Alexandra Cavelius bringen Beweise für die Menschenrechtsverletzungen in Ostturkestan vor. Cavelius hat die Lebensgeschichten der Dissidentinnen Rebiya Kadeer und Sayragul Sauytbay veröffentlicht und „Die China-Protokolle“ herausgegeben. Anhand von Schriftstücken und Interviews mit Zeugen bzw. Lagerüberlebenden liefern Cavelius und Sauytbay einen zutiefst erschütternden Einblick in die Machenschaften des weltweit grössten Überwachungsstaates. Nach jedem Fallbeispiel werden die Verbrechen der KP Chinas analysiert; zum Beispiel: Zwangsarbeit, Vergewaltigungen, erzwungene Geburtenkontrolle, Mord. Aus dieser Übersicht wird ersichtlich, weshalb es sich in Ostturkestan um Völkermord handelt.

Die preisgekrönte Menschenrechtlerin Sayragul Sauytbay war bereits 2020 in Zürich zu Gast. Als Staatsbeamtin und Direktorin mehrerer Schulen und danach im Lager erhielt sie einen Einblick ins System. Alexandra Cavelius publiziert in renommierten Magazinen und hat u. a. „Leila: Ein bosnisches Mädchen“, „Die Himmelsstürmerin: Chinas Staatsfeindin Nr. 1 erzählt aus ihrem Leben“, „Die Kronzeugin“ und „China-Protokolle“ verfasst.

Dienstag, 13. Dezember
weitere Termine: **10.1.2023,**
24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3.
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, 14. Dezember
9.30 – 11 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 16. Dezember 2022
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte zugunsten der Vereine

Snow Leopards in Bhutan Results of a doctoral thesis by Dechen Lham

Dechen Lham served for several years as the national focal person for snow leopard conservation in Bhutan. She started her research when she realized how little was known about this particular species. She intends to re-estimate the Bhutan snow leopards' population size and determine the environmental and anthropogenic impacts. Other aspects of her research will focus on investigating the predator's feeding ecology and genetic variability and understanding the human perception of these animals. The research outcome will contribute information on snow leopard ecology in Bhutan for effective landscape conservation of the species locally and globally.

An essential application of the study will be to contest or confirm last year's downgrade of the leopard's status from an endangered to a vulnerable species, despite missing data.

+ Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung der Society Switzerland Bhutan mit dem Songtsen House. Anschliessend laden wir zu einem Apéro ein.



Sonntag, 18. Dezember
weitere Termine: **22.1.23,**
19.2., 19.3., 16.4.
10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von Rolf Züsli

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Montag, 19. Dezember
weitere Termine: **9.1.23,**
23.1., 6.2., 20.2., 6.3., 20.3.,
24.4.
20 – 21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

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

Dienstag, 20. Dezember 2022
weitere Termine 2023: 17.1.,
14.2., 14.3.
19 Uhr

Teilnahme frei, Kollekte



Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging

Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des Buchs der Erkenntnis

In Form eines Runden Tisches erkunden wir den Bilderreichtum des I Ging, dieses faszinierenden Buches, das zu Reflexion und Selbsterkenntnis inspiriert.

Das I Ging oder „Buch der Wandlungen“ hat seine Wurzeln in der Bronzezeit des alten China (9.–7. Jh. v. u. Z.). Es besteht aus 64 Strichzeichen (gua), die durch kurze Texte (yao) erläutert werden. Diese 64 gua bilden den Kern des Werkes und repräsentieren grundlegende Erfahrungs- und Zeitqualitäten wie Geburt, Hochzeit und Tod. Seit seinen Anfängen ist das I Ging mit einer eigenen Orakeltechnik verbunden, die es ermöglicht, auf eine Frage ein oder zwei gua als Antwort zu erhalten. Als Orakel wurde es während über 2000 Jahren im Reich der Mitte von Kaisern und Gelehrten wie auch vom einfachen Volk als Entscheidungshilfe befragt und geschätzt. Heute zählt das I Ging zu den Klassikern der Weltliteratur.

Oscar Gilliéron aus Luzern (1953) widmet sich als Bibliothekar seit Jahrzehnten dem Studium seines Lieblingsbuches, das ihm zu einem wertvollen Begleiter durch die Irrungen und Wirrungen des Lebens geworden ist.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alle sind willkommen.

Mittwoch, 4. Januar und
11. Januar 2023

9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,
19.30 – 20.30 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Songtsen House-Shop – online

In unserem Online-Shop finden Sie Artikel zum Buddhismus, zu Tibet und zu anderen Ländern der Himalaya-Region. Besuchen Sie uns auf unserer Website unter www.songtsenhouse.ch/shop und stöbern Sie in unserem Sortiment. Mit einer Bestellung der Artikel unterstützen Sie das Kulturzentrum. Herzlichen Dank!

Montag, 9. Januar 2023
weitere Termine: 23.1., 6.2.,
20.2., 6.3., 20.3., 24.4.
20 – 21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Dienstag, 10. Januar
weitere Termine: 24.1., 7.2.,
21.2., 7.3., 21.3.
19.30 – 21 Uhr

Dana (empfohlene Spende):
Fr. 10.– bis 40.–

Samstag, 14. Januar
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–



Dienstag, 17. Januar
weitere Termine 2023:
14.2., 14.3.
19 Uhr

Teilnahme frei, Kollekte

Mittwoch, 18. Januar
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,
19.30 – 20.30 Uhr

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

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

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“.

Indische Musik mit Sitar und Tabla Konzert mit Videoinstallation „Ghats von Varanasi“ mit Hans Wettstein und Fabio Petrocchi

Wir freuen uns auf Hans Wettstein (Sitar) und Fabio Petrocchi (Tabla), zwei virtuose, authentische Musiker, die uns mit klassischer indischer Musik in die Sphären indischer Ragas entführen werden.

Hans Wettstein hat sein musikalisches Talent der Sitar verschrieben. Zwölf Jahre hat er in Varanasi bei bekannten Meistern indische Musik studiert. Als Reisespezialist ist er seit über 30 Jahren im indischen Subkontinent und Asien unterwegs. Fabio Petrocchi beschäftigt sich seit den siebziger Jahren mit indischer klassischer Musik, er absolvierte ein langjähriges Tabla-Studium beim bekannten Meister Ashok Moitra in Varanasi und hat sich zu einem vielseitigen Spieler entwickelt.

Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging

Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des Buchs der Erkenntnis.

INFO: Details in der Rubrik „regelmässige Veranstaltungen“.

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 20. Januar 2023
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Die tibetische Medizin und ihr Beitrag zur Stressbewältigung

Vortrag von Rose-Marie Markarian

Die tibetische Medizin hat über 2000 Jahre alte Wurzeln und ist durch die traditionellen Medizinsysteme Indiens, Zentralasiens und Chinas sowie durch die buddhistischen Schriften geprägt. Rose-Marie Markarian spricht über die fünf Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser, die im Gleichgewicht sein müssen. Das Feuer manifestiert sich beispielsweise in der Form von Verdauungsfeuer als Mittelpunkt für die stete Bewegung zwischen Krankheit und Gesundheit. Die Referentin geht im Besonderen auf unser Immunsystem und dessen Verbindung zu Stress ein und erläutert die Sicht der traditionellen tibetischen Medizin auf Ursachen, Symptome, Risikofaktoren und Behandlung, speziell auch tibetische Rezepturen zur Stressbewältigung. Anschliessend folgt eine Diskussion zu Gesundheitsfragen aus der Perspektive der tibetischen Medizin.

Rose-Marie Markarian ist ausgebildete Lu-Jong-Lehrerin und Inhaberin der Ausculto-Disco-Praxis für tibetische Heilkunde und ganzheitliche Methoden in Zürich.



Sonntag, 22. Januar
weitere Termine: 19.2., 19.3.,
16.4.

10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Montag, 23. Januar
weitere Termine: 6.2., 20.2.,
6.3., 20.3., 24.4.

20 – 21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

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

Dienstag, 24. Januar
weitere Termine: 7.2., 21.2.,
7.3., 21.3.
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, 25. Januar 2023
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,
19.30 – 20.30 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 27. Januar
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Trekking im Oberen Dolpo

Film von Toni Schweizer

Der Filmemacher Toni Schweizer, selber Teil der fünfköpfigen Gruppe, gibt in seinem Film einen Einblick in das mehrwöchige, herausfordernde Trekking im Upper Dolpo in Nepal. Zu Fuss, ohne Strom und fern von jeglichem Mobilekontakt und medizinischer Versorgung muss die Gruppe so manche abenteuerliche Situation meistern.

Dauer: 85 min.

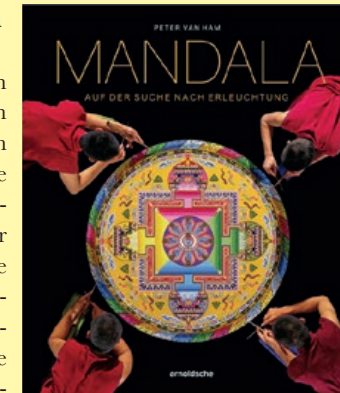
+ Ziel der Reise ist der Wiederaufbau der Schule in Namdo. Anschliessend stellt die Präsidentin Cornelia Pereira Notter des Vereins Lo Manthang dessen Projekte vor.



Buchhinweis

Mandala – Auf der Suche nach Erleuchtung von Peter van Ham

Das aus dem indischen Kulturraum stammende Mandala bezeichnet im ursprünglichen Sinne einen heiligen Kreis. Es dient als Meditationshilfe und spiegelt gleichzeitig eine uralte Symbolik streng geometrischer Grundformen wider, mit der eine Interpretation sakraler Inhalte einhergeht. Als Ausdruck der Erkenntnis übergeordneter Zusammenhänge findet sich diese auf Symmetrie angelegte Geometrie in vielfältigen Bildwerken und Architekturen der verschiedenen Epochen und Kulturräume, so beispielsweise in der mittelalterlichen Buchmalerei, im Grundriss der Blauen Moschee in Istanbul, im Schwarzen Quadrat von Kasimir Malewitsch oder in verschiedenen Objekten



indigener Völker aus aller Welt. Anhand dieser und weiterer Meisterwerke aus bedeutenden Museums- und Privatsammlungen sowie durch bestechende Fotografien einzigartiger Bauwerke und Rituale hat Peter van Ham in diesem Buch erstmals eine beeindruckende Analyse des Phänomens der heiligen Geometrie in Kunst und Architektur sowie der ihnen zugrunde liegenden Weltanschauungen vorgenommen.

Mandala – In Search of Enlightenment, Sacred Geometry in the World's Spiritual Arts
Peter Van Ham, 392 Seiten, Arnoldsche, Stuttgart 2022,
392 Seiten, ISBN 978-3-89790-675-4, Fr. 82.–

Samstag, 28. Januar 2023
Türöffnung: 19 Uhr
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Koreanischer Filmabend Rettet den Zoo!

Filmkomödie von Son Jae-Gon

Das koreanische Filmfestival war 14 Jahre lang ein fester Bestandteil unseres Programms. Nun treten wir etwas kürzer und veranstalten einen koreanischen Filmabend mit der Komödie „Rettet den Zoo!“ Wir stossen dabei auf 13 koreanische Filmtage an und freuen uns über die Erfolge, die das koreanische Filmschaffen erreicht hat. Der Höhepunkt war sicher der vor zwei Jahren verliehene Oscar für den besten Film „The Parasite“ von Bong Joon-Ho.

Im Feel-Good-Movie „Rettet den Zoo“ träumt Tae-soo von einer Karriere in der Anwaltskanzlei, in der er seit Monaten als Assistent auf Probe arbeitet. Sein Wunsch scheint zum Greifen nah, als ihm sein Chef eines Tages eine gut bezahlte Festanstellung unter folgender Voraussetzung verspricht: Tae-soo soll innerhalb von nur drei Monaten einen kurz vor der Pleite stehenden Zoo wieder zum Laufen bringen, damit sich ein potenzieller Käufer finden lässt. Da der Zoo mittlerweile fast alle Tiere hat verkaufen müssen und so natürlich keine Besucher anlocken kann, kommt Tae-soo eine verrückte, aber geniale Idee: Die verbliebenen Angestellten sollen in lebensgetreuen Kostümen selbst in die Rollen der Tiere schlüpfen. Ob das funktioniert? Regie im 2020 produzierten Film führt Son Jae-gon.

Dauer: 113 min., koreanisch mit deutschen UT
+ Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung der Kulturellen Gesellschaft Republik Korea-Schweiz und des asiatischen Kulturzentrums Songtsen House.



Mittwoch, 1. Februar und
8. Februar
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,
19.30 – 20.30 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Montag, 6. Februar
weitere Termine: 20.2., 6.3.,
20.3., 24.4.
20 – 21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

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

Dienstag, 7. Februar 2023
weitere Termine: 21.2., 7.3.,
21.3.

19.30 – 21 Uhr

Dana (empfohlene Spende):
Fr. 10.– bis 40.–

Freitag, 10. Februar
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



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“.

The Shepherdess of the Glaciers

Französisch-indischer Film über Hirten in Ladakh

Die 50-jährige Tsering treibt, als eine der letzten Schafhirtinnen im Gya-Miru-Hochtal in Ladakh und jüngste in ihrem Dorf, 350 Ziegen und Schafe zu den Weiden auf 4000 bis 6000 Metern Höhe. Der Film dokumentiert ihr entbehrungsreiches, oft einsames Leben, geprägt von einem unwirtlichen Klima und einer zuweilen feindseligen Natur. Trotzdem behält Tsering ihre gute Laune, sie singt, lacht und philosophiert.



Im Werk der Filmschaffenden Stanzin Dorje Gya und Christiane Mordelet spiegelt sich im Schicksal einer isolierten Existenz eine universelle, meditative Ebene: Wir betreten eine raue Welt mit wechselnden Jahreszeiten, einer kargen Berglandschaft und der vertrauensvollen Beziehung zwischen Mensch und Tier und werden Zeugen eines Lebens, das der Natur das Überlebensnotwendige abringt und ihr mit Ehrfurcht und Freude begegnet.

Dauer: 74 min., Ladakhi mit englischen UT

Dienstag, 14. Februar
weiterer Termin: 14.3.
19 Uhr

Teilnahme frei, Kollekte

Mittwoch, 15. Februar
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,
19.30 – 20.30 Uhr

Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging

Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des Buchs der Erkenntnis, Details in der Rubrik „regelmässige Veranstaltungen“.

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 17. Februar 2023
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Rakaposhi – der Feenberg im Karakorum Bildervortrag von Jürgen Wasim Frembgen

Bis 1972 war Nager eines der letzten Sakralkönigreiche der Welt im Norden Pakistans. Seine Bewohner am Fuss des Feenberges Rakaposhi, eines eindrucklichen Siebentausenders, bezeichnen ihre Heimat stolz als das „Land von Gold und Aprikosen“. Ihr majestätischer Hausberg ist in ihren Augen von Feen bewohnt. Jürgen Frembgen erforschte das Gebiet während mehrerer Jahrzehnte. Er präsentiert das Alltagsleben der Menschen im Gleichklang mit der Natur, die vormoderne Religion und die Rituale, Kunst und materielle Kultur in Wort und Bild.

Prof. Dr. Jürgen Wasim Frembgen ist ein deutscher Ethnologe, Islamwissenschaftler und Schriftsteller. Seinen Arbeitsschwerpunkt bilden islamische Religions- und Kulturgeschichte, insbesondere die islamische Mystik (Sufismus), die Kulturen Pakistans sowie Irans und Indiens. Er war als Hauptkonservator und Leiter der Orient-Abteilung des Staatlichen Museums für Völkerkunde (heute: Museum Fünf Kontinente) in München tätig.



Sonntag, 19. Februar
weitere Termine: 19.3., 16.4.
10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von Rolf Züsli

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Montag, 20. Februar
weitere Termine: 6.3., 20.3.,
24.4.

20 – 21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

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

Dienstag, 21. Februar
weitere Termine: 7.3., 21.3.
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, 22. Februar und
1. März
9.30 – 11 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 24. Februar 2023
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Auf Buddhas Spuren **Pilgern im Buddhismus** Bildervortrag von Thomas Lempert

Thomas Lempert nahm uns bereits bei einer Veranstaltung mit dem Forum der Religionen im vergangenen September mit auf eine eindruckliche Pilgerreise zu den wichtigsten Stätten des Buddhismus in Indien und Nepal. Da der Anlass ausgebucht war, stellt uns der Referent freundlicherweise seine sehr persönliche Pilgerreise nochmals vor.

Im Buddhismus soll Pilgern zur Ruhe im Körper, Stille beim „In-der-Welt-Sein“ und zu Weite im Geist führen. Wenn Gläubige schrundige Füsse oder den angeschlagenen Kopf mit einem innigen Lächeln vorführen könnten, dann sei tiefes Glück vorhanden, sagt der buddhistische Lehrer Thomas Lempert. Er wird persönliche sowie fotografische Einblicke in seine Pilgerreisen zu den vier Hauptpilgerstätten und anderen Orten des Buddhismus präsentieren.

Montag, 6. März
weitere Termine: 20.3., 24.4.
20 – 21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

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

Dienstag, 7. März
weiterer Termin: 21.3.
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, 8. März und 15. März
9.30 – 11 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 3. März 2023
19.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte
zugunsten der Vereine

Neues aus Bhutan
Anlass mit der Gesellschaft Schweiz-Bhutan
INFO: Details folgen.



Freitag, 10. März
19.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte zugunsten
der Vereine

Filme junger Nepali im Fokus
präsentiert vom Freundeskreis Schweiz-Nepal

Wir zeigen zwei Kurzfilme junger Nepali, die von der Bündner Toni Hagen Stiftung unterstützt wurden. Die Filme „The Cremator“ und „Chitrapuri Nagar“ werden vom Vizepräsidenten der Stiftung Sujan Malla vorgestellt.

„The Cremator“ von Nishon Shakya handelt vom Leben und den Einsichten von Gyan Bahadur Acharya, der seit 30 Jahren als Leichenverbrenner beim Pashputinath Tempel arbeitet. Der mit 70 Jahren älteste Kremator reflektiert vor dem Hintergrund von lodernem Holzfeuer und dem Rauch der Verbrennungsstätten über Wohlstand, Religion, Familie, Leben und Tod. Seine tiefen Gedanken erinnern uns an das Unvermeidliche in jedem Leben.

Dauer: 30 min., Nepali mit englischen UT

„Chitapuri Nagar“ ist ein Kurzfilm von Rajeela Shrestha. Er zeigt die Vergangenheit und sozio-kulturelle Aspekte der Entwicklung eines vergessenen Tals. Was waren die Folgen der Eröffnung der neuen Tribhuvan Autostrasse für das Tal und den Ort Chitrapuri Nagar, als eine historische Wegroute durch das Tal plötzlich wegfiel?

Dauer: 14 min., Nepali mit englischen UT

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



Dienstag, 14. März
19 Uhr
Teilnahme frei, Kollekte

Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging

Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des Buchs der Erkenntnis.

INFO: Details in der Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 17. März
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–

Von Reis und Salz
Die Bhote Khampa in Westnepal
Vortrag von Hanna Rauber

Zwischen 1976 und 1977 lebte Hanna Rauber als erste Ethnologin bei den Bhote Khampa, einer kleinen tibetisch-sprechenden Gemeinschaft in Nepal, die vom Tauschhandel von Salz aus Tibet und Indien mit Reis der nepalesischen Hügelbauern lebte. In ihrer kürzlich publizierten Ethnographie, illustriert mit Fotografien, Grafiken und Karten, beschreibt die Referentin das Leben der Händlernomaden, die mit Schafen und Ziegen zwischen Purang (Westtibet) und Dhangadhi (Nepal) unterwegs waren.

Mit den einschneidenden Grenzregulierungen Chinas um 1990 endete der traditionelle Tauschhandel, neue Erwerbsquellen mussten gesucht werden. Im Epilog geht die Referentin auf die Neuerungen seit der Demokratisierung Nepals ein.



Dank der Eingliederung der Nicht-Hindu-Minoritäten wurden aus der einst rechtlosen Volksgruppe vollwertige Bürger Nepals. Anhand ihres Tagebuchs frischt Hanna Rauber auch Erinnerungen an die herausfordernde Feldforschung auf.

Anschliessend laden wir zu einem Apéro ein.

Hanna Rauber: Of Salt and Rice. Life and Trade of the Bhote Khampa in Far West Nepal. Völkerkundemuseum der Universität Zürich 2022, 192 Seiten mit zahlreichen Fotografien und Karten, ISBN 978-3-909105-76-2

Sonntag, 19. März 2023
weiterer Termin: 16.4.
10.30 – 11.30 Uhr
Türöffnung 10 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen
geführt von Rolf Züsli

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Montag, 20. März
nächster Termin: 24.4.
20 – 21 Uhr
Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

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

Dienstag, 21. März
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, 22. März und
29. März
9.30 – 11 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.



Freitag, 24. März 2023
18.30 Uhr
Eintritt frei



Vernissage
Kreise
von Hansjörg Quaderer

Hansjörg Quaderer beschäftigt sich ein halbes Leben lang mit dem Himalaya, mit Tibet und dem Buddhismus. Zirkuläre Bildwelten faszinieren ihn. Als Künstler ist er von der Tiefenschärfe der kosmischen Mandalas aus Bhutan inspiriert. Er lotet die Dimensionen des Kreisphänomens aus, indem er selber Kreise zeichnet. Sein Wunsch: mit bildnerischen Mitteln ein Ebenbild von Pi zu erstellen. Wir zeigen einige Blätter seiner Recherche.

Hansjörg Quaderer studierte an den Kunstakademien von Urbino und Bologna in Italien, war lange Zeit freischaffend und unterrichtete von 2000 bis 2019 bildnerisches bzw. analoges Gestalten an der Universität Liechtenstein. Heute ist er als Maler, Literat und Verleger tätig und in verschiedenen Organisationen aktiv.

Songtsen House, Zürich
Freitag, 24. März
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–

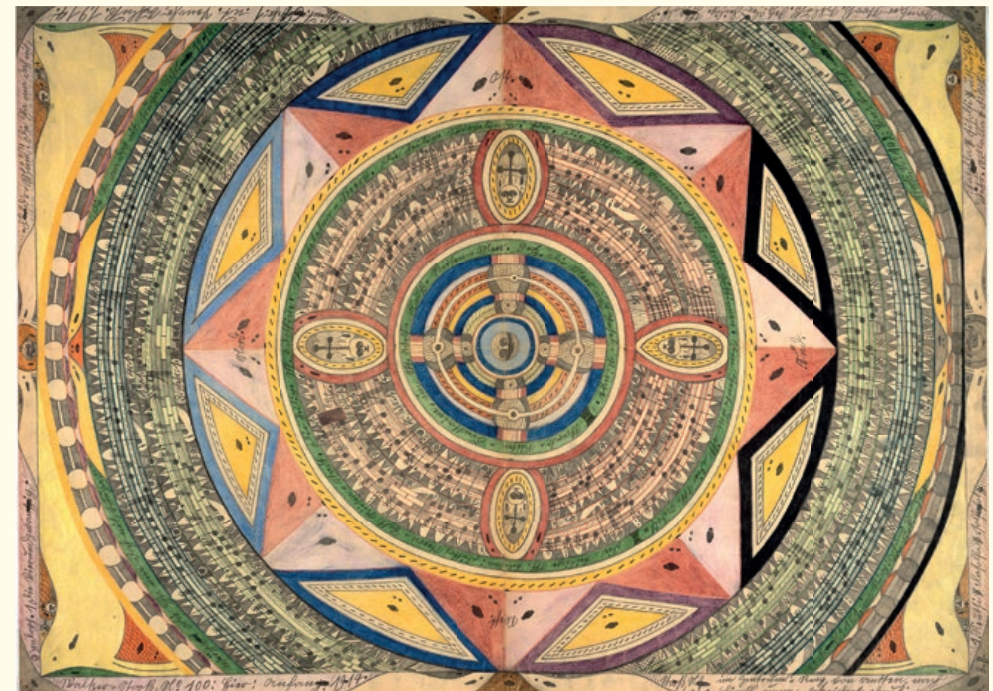
Mandala – auf der Suche nach Erleuchtung
Heilige Geometrie in der Kunst der Welt
Bildervortrag von Peter van Ham

Ausgangspunkt ist Peter van Hams Faszination des tibetisch-buddhistischen Mandala, das ursprünglich einen heiligen Kreis bezeichnet und als Meditationshilfe dient. Mit der Zeit stellte er fest, dass ihm diese Formen der Weltbilder in unterschiedlichen Kulturen weltweit begegnen. In seiner Präsentation stellt er seine Analyse des Phänomens der „heiligen Geometrie“ in Kunst und Architektur sowie der ihnen zugrunde liegenden Weltanschauungen vor. Dazu hat er eine eindruckliche Auswahl künstlerischer Meisterwerke, Bauwerke und Rituale aufgespiert und sie in bestechenden Fotografien festgehalten, von denen er einige vorführt; die Gesamtheit ist in seinem soeben erschienenen Buch zu sehen. Die den Mandalas zugrundeliegenden Prinzipien, die sich in Darstellungen spiritueller Künste auf der ganzen Welt finden, sind Ausdruck der Bestrebungen des Menschen, die Welt zu verstehen, das Chaos um ihn herum zu ordnen und seinen Platz darin zu finden.

Peter van Ham, Forscher, Autor, Fotograf und Ausstellungskurator mit Sitz in Frankfurt am Main, bereist seit 40 Jahren die Welt mit Schwerpunkt Asien, speziell Himalaya. Er ist unter anderem Autor von 15 Büchern und Mitglied der Royal Asiatic Society, der Royal Geographical Society und des Explorers Club. Peter van Ham bestritt u. a. den denkwürdigen Eröffnungsanlass unseres Zentrums im Jahr 2019, als der Raum mit seinen grossformatigen Aufnahmen aus dem Alchi-Tempel vollständig eingekleidet wurde.

Peter van Ham, Mandala – auf der Suche nach Erleuchtung, Heilige Geometrie in den spirituellen Künsten der Welt, 392 Seiten, D/E, ISBN deutsche Ausgabe 978-3-89790-674-7

Literaturhaus Schaan,
Liechtenstein
Samstag, 25. März
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–



Freitag, 31. März 2023
19.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte



Heavy Craving
大餓 – Grosser Hunger
Film aus Taiwan



„Heavy Craving“ ist ein eindrucksvolles und wichtiges Drama von Pei-Ju Hsieh über den Konformismuswahn in Taiwan. Die Hauptfigur Jiang Ying-Juan ist leidenschaftliche Köchin in einem Kinderhort und hat ein grosses Herz. Seit sie denken kann, wird sie wegen ihres Übergewichts gemobbt – von ihrer Familie, den Kindern im Hort oder Freunden. Mit ihrem 30. Geburtstag erreichen die Vorwürfe ihrer Mutter eine neue Dimension. Da sie es nicht mehr erträgt, dass ihre Tochter noch immer bei ihr wohnt und nicht abnehmen will, hat sie Ying-Juan kurzerhand bei einem Fitnesscenter angemeldet. Der Körper wird als Ausdruck einer Leistung und einer Leistungsbereitschaft verstanden, womit ein Versagen automatisch auf den Menschen zurückzuführen ist. Fettleibigkeit, Essstörungen oder die Lust, Frauenkleider anzuziehen, sind Ausdruck eines „schwachen Willens“. Als Ying-Juan eines Tages ein Lieferant zur Hilfe eilt, beschliesst sie, ihr Leben zu ändern. Bald aber verliert sie die Freude am Kochen und stellt ihren Entschluss wieder infrage.

+ Mit einer kurzen Einführung in den kulturellen Kontext von Stella L'Homme. Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Kulturverein Ananasli.



Mittwoch, 12., 19. April
9.30 – 11 Uhr

Lu Jong mit Rose-Marie Markarian

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 unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Vorschau

Freitag, 14. April
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–

Hindustan und Hinduismus mit Satish Joshi

Der Indo-Schweizer Satish Joshi zeigt einen etwas anderen Blick auf Geschichte und Aktualität des Hinduismus und die Beziehung zu Gautama Buddha und dem Dalai Lama.

Montag,
8–12 Uhr nach Vereinbarung



Tibetische Medizin mit Tashi Mechokpa
Der Heilpraktiker bietet Beratung, Behandlung, Kurse

Tashi Mechokpa, der seit 2011 mit seiner Familie in der Schweiz lebt, hat in Tibet als Heilpraktiker gearbeitet, ist Fachangestellter Gesundheit und hat sich in der Schweiz zum Ernährungsberater weitergebildet. Er hat eine kantonale Bewilligung zur Ausübung des Berufs eines Therapeuten der Komplementär- und Alternativmedizin und ist im EMR (ErfahrungsMedizinischen Register) eingetragen. Er bietet Ernährungsberatung nach tibetischen und westlichen Konzepten und Pulsdiagnose an. Behandlungen beinhalten das Schröpfen und tibetisches Moxa. Zudem werden (Einzel-)Kurse angeboten, wie die „Fünf Elemente Ernährung“, Grundlagen der Krankheits- und Medikamentenlehre sowie tibetische Astrologie.

Die Kosten betragen Fr. 30.– (Beratung) bis 40.– (Behandlung) je 30 Minuten oder Fr. 50.– bis 80.– für 60 Minuten; Einzelkurs für 60 Minuten: Fr. 60.–

Termine nach Vereinbarung montags von 8 bis 12 Uhr. Kontakt nur mit SMS an 076 532 40 28 oder E-Mail an mechokpa@gmx.ch

Einmal monatlich an einem
Dienstag
20.12.22, 17.1.23, 14.2., 14.3.
19 Uhr

Teilnahme frei, Kollekte

Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging
Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des Buchs der Erkenntnis

In Form eines Runden Tisches erkunden wir den Bilderreichtum des I Ging, dieses faszinierenden Buches, das zu Reflexion und Selbsterkenntnis inspiriert.

Das I Ging oder „Buch der Wandlungen“ hat seine Wurzeln in der Bronzezeit des alten China (9.–7. Jh. v. u. Z.). Es besteht aus 64 Strichzeichen (gua), die durch kurze Texte (yao) erläutert werden. Diese 64 gua bilden den Kern des Werkes und repräsentieren grundlegende Erfahrungs- und Zeitqualitäten wie Geburt, Hochzeit und Tod. Seit seinen Anfängen ist das I Ging mit einer eigenen Orakeltechnik verbunden, die es ermöglicht, auf eine Frage ein oder zwei gua als Antwort zu erhalten. Als Orakel wurde es während über 2000 Jahren im Reich der Mitte von Kaisern und Gelehrten wie auch vom einfachen Volk als Entscheidungshilfe befragt und geschätzt. Heute zählt das I Ging zu den Klassikern der Weltliteratur.

Oscar Gilliéron aus Luzern (1953) widmet sich als Bibliothekar seit Jahrzehnten dem Studium seines Lieblingsbuches, das ihm zu einem wertvollen Begleiter durch die Irrungen und Wirrungen des Lebens geworden ist.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alle sind willkommen. Info-Telefon: 041 360 18 82



Montag, in der Regel alle 2 Wochen
 5.12.22, 19.12., 9.1.23, 23.1., 6.2., 20.2., 6.3., 20.3., 24.4.
 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 eine regelmässige Teilnahme. Kontakt Dolma: 079 137 33 33.



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



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.



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 Wenigverdienende und für zeitlich unbeschränkte 10er-Abos

Dienstag, in der Regel alle 2 Wochen
 6.12.22, 13.12., 10.1.23, 24.1., 7.2., 21.2., 7.3., 21.3.
 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:

18.12.22, 22.1.23, 19.2., 19.3., 16.4.

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. Meditationskissen 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



AGENDA – VERANSTALTUNGEN

- 3.12. Weihnachtsverkauf
- 3.12. Kundun – Film über den Dalai Lama
- 5.12. Tai Chi (jeden 2. Mo) mit Dolma Soghatsang
- 6.12. Buddhismus: Weisheit im Alltag mit Thomas Lempert
- 7.12. Lu Jong (jeden Mi) mit Christine Albrecht und Rose-Marie Markarian
- 10.12. China-Protokolle, Sayragul Sauytbay, Alexandra Cavellus
- 16.12. Vortrag Schneeleoparden, Dechen Lham
- 20.12. Runder Tisch I Ging, Oscar Gilliéron
- 14.1. Indisches Konzert mit Sitar u. Tabla
- 20.1. Tibetische Medizin, Rose-Marie Markarian
- 27.1. Film Trekking im Upper Dolpo
- 28.1. Koreanischer Filmabend
- 10.2. Film „Shepherdess“ über Nomaden
- 17.2. Feenberg Rakaposhi, Jürgen Frembgén
- 24.2. Pilgern im Buddhismus, T. Lempert
- 3.3. Bhutan-Anlass
- 10.3. Kurzfilme aus Nepal
- 17.3. Die Bhote Khampa in Nepal, Hanna Rauber
- 24.3. Mandala, Peter van Ham
- 31.3. Taiwan-Film „Grosser Hunger“
- 6.5. Mitgliederversammlung

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

- MO alle 2 Wochen Tai Chi mit Dolma Soghatsang
- DI alle 2 Wochen Meditation mit Thomas Lempert
- MI Lu Jong am Morgen und Abend
- 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.

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“ steuerbefreit. 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 März 2023

Impressum:
Auflage: 2400 Ex.
Mit freundlicher Unterstützung gestaltet und gedruckt von
Künzle Druck AG, 8050 Zürich

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 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