

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

Programm

Von April bis Juli 2023



Foto: Stella L'Homme-Kuo

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

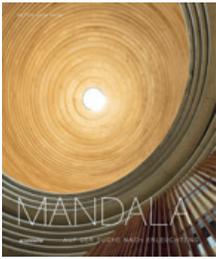
Bhutan · Burma · Indien · Korea · Mongolei · Nepal · Ostturkestan/Uiguren · Tibet · u.a.

Das Mandala und andere universelle Symbole

Am 24. März 2023 stellte der Asienforscher, Fotograf, Kurator und vielfacher Autor Peter van Ham im Songtsen House sein neuestes Buch vor. In diesem Zusammenhang möchten wir Ihnen hier dieses sowie zwei weitere Bücher vorstellen, die sich unter anderem dem Mandala widmen, aber alle auf ihre Art über dieses Thema hinausgehen. Selbstverständlich ist diese Bibliografie nicht abschliessend!

Insbesondere die ersten beiden Bücher zeigen die Universalität gewisser Symbole auf, die sich in Kulturen in aller Welt finden. Das wird kaum ein Zufall sein. Der Psychiater Carl Gustav Jung, der sich selbst mit dem Mandala befasste, stellte die Theorie eines kollektiven Unbewussten auf und entwarf das Konzept der Archetypen, universaler Urbilder, die er mit typischen Vorstellungs- und Verhaltensmustern sowie Symbolen in Verbindung brachte.

Das Mandala und spirituelle Künste



Peter van Ham untersucht zunächst die Ursprünge des Mandalas im indischen Kulturkreis und zeigt dann, dass sich Elemente davon auch in anderen asiatischen und europäischen Kulturen finden. Der Autor geht mit Wort und Bild

auch auf einige andere natürliche und geometrische Symbole wie Kreis, Spirale oder Dreieck ein, die sich in Kunstwerken verschiedener Epochen und Weltgegenden finden und eine transzendente oder transzendierende Bedeutung haben können: Häufig symbolisieren sie Aspekte der äusseren wie auch der inneren Welt des Menschen.

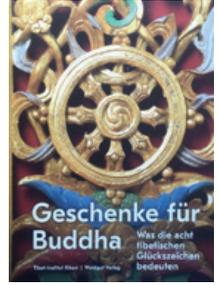
Peter van Ham, *Mandala – auf der Suche nach Erleuchtung. Heilige Geometrie in den spirituellen Künsten der Welt.* 392 S. Arnoldsche, Stuttgart 2022

(Nicht nur) tibetische Glückssymbole

Der Historiker, Religionswissenschaftler und Tiefenpsychologe Rudolf Högger betrachtet die acht tibetischen Glückssymbole in ihrer Bedeutung für Buddhistinnen und Buddhisten, die selbst zu Wort kommen. Darauf interpretiert er jedes Symbol in seiner konkreten, psychologischen und spirituellen Bedeutung, auch über den indotibetischen Kulturraum

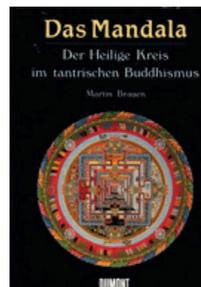
hinaus. Er weist nach, dass die Ursprungsmotive der tibetischen Glückszeichen älter sind als der Buddhismus und dass sie Parallelen auf verschiedenen Kontinenten der Erde haben. Dadurch wird eine Verbindung zwischen verschiedenen Kulturen und Religionen spürbar.

Rudolf Högger, *Geschenke für Buddha. Was die acht tibetischen Glückszeichen bedeuten.* 288 S. Waldgut Verlag, Frauenfeld 2018



Das Mandala im Buddhismus

Martin Brauen ist Ethnologe, Religionswissenschaftler, Buddhologe und langjähriger Kurator. Im Zusammenhang mit einer Ausstellung veröffentlichte er ein Buch, das ganz im Zeichen des Mandalas steht. Der Autor stellt es in den Zusammenhang mit der buddhistischen Lehre, erläutert anhand von Zeichnungen, Tabellen und detaillierten Abbildungen die komplexe Symbolik verschiedener Arten tibetischer Mandalas sowie damit verbundene Rituale, beispielsweise im Zusammenhang mit dem Sandmandala.



Aus dreidimensionalen Mandala-Darstellungen wie Kultobjekten und Bauten wird auch der Zusammenhang mit dem Kosmos ersichtlich.

Martin Brauen, *Das Mandala. Der Heilige Kreis im tantrischen Buddhismus.* 198 S. DuMont Buchverlag, Köln 1992/1997

Alle drei Bücher sind auch in englischer Übersetzung erhältlich. (DR)

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Frühling bis Sommer kein Kurs. Anmeldungen für Kurse ab September bitte auf info@songtsenhouse.ch.

Einsteigerinnen und Einsteiger willkommen! Nur Fr. 15.– pro Abend – alle 2 Wochen.

Dienstag, 11. April 2023

weitere Termine: 2.5., 23.5., 20.6.

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 Abende in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

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

Mittwoch, 12. April

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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 14. April

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Gautama Buddha und Dalai Lama im Hinduismus und in Hindustan

Bildervortrag von Satish Joshi

Wussten Sie, dass Gautama Buddha als neunte Reinkarnation des Gottes Vishnu angesehen wird – nach der achten Wiedergeburt als Gott Krishna? Der Dalai Lama und Tausende von tibetischen Buddhistinnen und Buddhisten sind, trotz grossem Druck seitens der chinesischen Regierung, seit Jahren im mehrheitlich hinduistischen Indien ansässig.

Der Indo-Schweizer Satish Joshi spricht über die Philosophien der zwei Religionen, die Koexistenz der beiden Gruppen und die vielfältigen kulturellen Bezüge. Wir beschliessen den Abend mit dem gemeinsamen Singen eines populären buddhistischen Gebetes und trinken indischen Chai.

Satish Joshi vertritt im Zürcher Forum der Religionen den Schweizerischen Dachverband für Hinduismus in der Schweiz. Er hat mit einem Doktorat in Umweltwissenschaften der ETH Zürich abgeschlossen und an der Universität Zürich Wirtschaft studiert. Mit seinem asiatisch-schweizerischen Hintergrund unterstützt er zahlreiche Organisationen in den Bereichen Kultur, Religion, Immigration, Integration und kulturübergreifende Konflikte.



4 | Veranstaltungen

Sonntag, 16. April 2023
weitere Termine: 21.5., 18.6.
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, 18. April
19 Uhr
Kollekte

Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging

Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des Buchs der Erkenntnis.

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

Mittwoch, 19. und 26. 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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 28. April
19.30 Uhr
Kollekte



Bhutan-Film

Genauere Angaben folgen auf der Website und via Newsletter.

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

Dienstag, 2. Mai
weitere Termine: 23.5., 20.6.
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 Abende in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

INFO: Details und alle Daten 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!

Samstag, 22. April 2023

13 – 19 Uhr

Kollekte zugunsten der Vereine

Taiwan Menschenrechts-Filmtag mit zwei Dokumentarfilmen, Einführung Stella L'Homme



13 – 15 Uhr

„Self Censorship“ (2018)

In diesem Dokumentarfilm zeigt der Filmemacher Kevin H.J. Lee, wie die chinesische Regierung Hongkong und Taiwan beherrschen wollte und will. Der alte Spruch „Ein Land, zwei Systeme“ ist offensichtlich nur eine Worthölse. Dieser Film zeigt Fälle und Methoden des „Kontrolliert-Werdens“ in China, Hongkong und Taiwan sowie die Bemühungen der Betroffenen um „Gegenkontrolle“.

Anschließend folgt ein Gespräch mit dem online zugeschalteten Regisseur Kevin H.J. Lee.



Pause mit Erfrischungen

16 – 17 Uhr

„Kulumaha – Nach Hause kommen“ (2022)

Während vier Jahren begleitete die Regisseurin Mandy Chen den Kinderchor Vox Nativa, wobei die Filmemacherin den Kindern berührend nahekommt. Die Kinder aus Bergstämmen berichten von ihren Problemen, wie z. B. wirtschaftliche Benachteiligung, Erziehung durch die Grosseltern, arbeitslose und alleinerziehende Eltern, fehlende Bildungsressourcen. Durch Vox Nativa wachsen diese Kinder in einer liebevollen Umgebung auf, erhalten die Chance auf eine ganzheitliche Bildung und gewinnen Selbstvertrauen und Hoffnung. Anschließend Gespräch mit der online zugeschalteten Regisseurin Mandy Chen.



18 Uhr

Taiwanischer Apéro

Es laden ein: die Vereine Ananasli und Songtsen House

6 | Veranstaltungen

Mittwoch, 3. Mai 2023
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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Buchhinweis

Schwarzbuch China – aktualisiert

Die Volksrepublik China hat sich in den letzten Jahren zu einem ökonomischen und politischen Schwergewicht entwickelt, ist im Kern jedoch immer noch eine totalitäre Parteidiktatur marxistisch-leninistischen Zuschnitts mit einer erschreckenden Menschenrechtsbilanz. Stichworte sind hier Überwachung und Kontrolle aller Lebensbereiche, drakonische Bestrafung jeglicher Kritik an Partei und Staatsführung, willkürliche Parteijustiz mit Inhaftierungen ohne Gerichtsbeschluss, gewaltsame Zwangs-Sinisierung von Minderheiten, Unterdrückung der Religionen, Konzentrationslager, systematische Vergewaltigung von inhaftierten Frauen, Folter bis zur Todesfolge, etc.

Die Staats- und Parteiführung hat den Ehrgeiz, bis spätestens 2049, zur 100-Jahr-Feier der Volksrepublik, die grösste Volkswirtschaft der Welt zu sein und die Weltpolitik aktiv im eigenen Sinne mitzugestalten wenn nicht gar zu dominieren. Um dieses Ziel zu erreichen, ist China in einen weltweiten Systemwettbewerb eingetreten und setzt seine ökonomische, politische und vermehrt auch militärische Macht ein, um ihre Sichtweise von Menschenrechten und ihr repressives politisches System weltweit zu verbreiten. Dies geschieht u. a. mittels Propaganda, der Schaffung von Abhängigkeiten, Einschüchterung, Drohung und Erpressung. Die zunehmende wirtschaftliche Abhängigkeit vieler Länder kommt der chinesischen Führung entgegen. Die Covid-Krise und der Ukrainekrieg haben uns die

Risiken einer Abhängigkeit von repressiven, aggressiven und expansiven Diktaturen wie Russland und China drastisch vor Augen geführt. Wir sollten deshalb die Zeit nutzen und uns sukzessive von China weniger abhängig machen, um unsere wirtschaftlichen und politischen Risiken zu verringern.

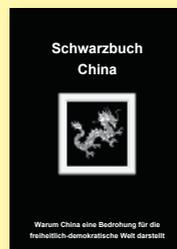
Das „Schwarzbuch China“ gibt einen konzentrierten Überblick über die problematischen Aspekte der totalitären Parteidiktatur der Volksrepublik China und die möglichen Konsequenzen für die freiheitlich-demokratische Welt. Die vom Bundesrat vorgestellte China-Strategie wird kritisch hinterfragt und es werden politische For-

derungen zur Diskussion gestellt. Das Schwarzbuch soll der verbreiteten Naivität gegenüber China entgegenwirken und einen nüchternen Realismus fördern.

Autor der Broschüre, die in ihrer Zweitauflage aktualisiert und auf 45 Seiten erweitert wurde,

ist Charles Sarasin. Herausgeber sind das Tibet Songtsen House, der Verein der Uiguren Schweiz sowie der Uigurische Weltkongress mit Sitz in München. Sämtliche Inhalte basieren auf allgemein zugänglichen Quellen.

Bezugspreis: 5 Fr. inkl Porto per Telefon
044 400 55 59 oder per Mail an:
bestellung@songtsenhouse.ch



Freitag, 5. Mai 2023

Kollekte zugunsten der Vereine

19.30 Uhr



Samstag, 6. Mai

Türöffnung: 16.30 Uhr

Geschäftlicher Teil: 17 Uhr

Apéro Riche: 18 Uhr

Mittwoch, 10. Mai

9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr,

19.30 – 20.30 Uhr

Afghanistan am Abgrund

Adrian Ackermann berichtet über die aktuelle Lage

Adrian Ackermann von der in Schaffhausen domizilierten Afghanistanhilfe stellt einen aktuellen Lagebericht aus dem bitterarmen Land am Hindukusch vor. Andauernde Dürren, eiskalte Winter, aber vor allem der jahrzehntelange Krieg lassen Millionen am Rande des Abgrunds leben, und die Herrschaft der Taliban bringt neue Unterdrückung.

Die Afghanistanhilfe ist in verschiedenen Provinzen tätig und leistet Nothilfe für Tausende von Menschen. Projekte bestehen vor allem im Bereich der Bildung und Gesundheit. Das seit Jahrzehnten aktive Hilfswerk hat sich, im Gegensatz zu anderen, entschieden, trotz den schwierigen Bedingungen seinen Einsatz vor Ort fortzusetzen. Mitglieder des Hilfswerks besuchen das Land immer wieder und überzeugen sich davon, dass die Hilfe ihren Zweck erreicht. Von ihren Reisen bringen sie unvergessliche Erinnerungen und Bilder mit.

Adrian Ackermann arbeitet ehrenamtlich für die Afghanistanhilfe, unter anderem in der Kommunikation.

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 im kommenden Programm vorstellen. Anschliessend laden wir Sie zu einem zu einem kleinen Nachtessen ein mit tibetischen, koreanischen und Schweizer Köstlichkeiten. Gerne ergreifen wir die Gelegenheit, uns bei Ihnen persönlich für Ihre Unterstützung zu bedanken. Und wir freuen uns, wenn Sie sich für eine weitergehende Mitwirkung entschliessen könnten! Wir brauchen dringend Unterstützung.

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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

8 | Veranstaltungen

Freitag, 12. Mai 2023

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Achtsamkeit und SEEL – ein gelassenes, mutiges und mitgeföhlbasiertes Leben führen

Eine Einführung von Karma Lobsang

Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn, auch bekannt als Mindfulness-Based-Stress Reduction MBSR, bedeutet mit offenem Gewahrsein wohlwollend, interessiert und nicht urteilend von Moment zu Moment im Leben zu stehen. SEEL steht für das säkulare Bildungsprogramm ‘Soziales, emotionales und ethisches Lernen’, welches auf Initiative Seiner Heiligkeit des Dalai Lama an der Emory Universität in Atlanta entwickelt und seit 2019 weltweit implementiert wird. Während der Pandemie hat Karma Lobsang Interventionen und Strategien aus dem MBSR und aus SEEL online mit politisch und sozial engagierten Tibeter:innen und ihren Freunden online geteilt. Vor Ort im Songtsen House und digital mit Zoom führt sie in das Thema ein. Ein mehrteiliger Kurs erfolgt darauf ausschliesslich digital.

Dr. Karma Lobsang wuchs als Tochter von tibetischen Flüchtlingen im Engadin auf. Nach ihrem Pädagogik-, Soziologie- und Politologiestudium an der Universität Bern absolvierte sie eine Ausbildung als Mediatorin. Sie ist Präsidentin des Stiftungsrates des Tibet-Instituts Rikon, Mediatorin und Hochschuldozentin sowie Lu Jong-Lehrerin, SEEL-Multiplikatorin und MBSR-Trainerin.

Der Anlass wird auch 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, 17. Mai

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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Sonntag, 21. Mai

weiterer Termin: 18.6.

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, 23. Mai 2023
weiterer Termin: 20.6.
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 Abende in angewandtem Buddhismus, die einzeln besucht werden können.

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

Mittwoch, 24. und 31. Mai
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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 2. Juni
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Das Königreich Sikkim im Himalaya aus persönlicher Sicht präsentiert von Fritz Berger

Sikkim war bis 1975 ein Königreich wie seine Nachbarn Bhutan und Nepal, danach wurde das Bergland ein Gliedstaat von Indien. Fritz Berger kennt Sikkim seit Jahrzehnten und stellt uns dieses traditionsreiche Himalaya-Land mit Fotos und seinen persönlichen Erlebnissen vor. Wir besuchen ein einzigartiges, wenig bekanntes Bergland mit seinen offenen und humorvollen Menschen. Wir streifen durch die Hauptstadt Gangtok und besuchen Klöster im Westen Sikkims und Aufführungen von Maskentänzen. Vor allem erhalten wir Einblick in das Leben einer buddhistischen Familie und beobachten die Bauern, wie sie ihre Felder bearbeiten. Wir lernen ebenso die vielfältige Flora kennen und das auch bei uns bekannte Kardamom-Kraut, das in Sikkim grossflächig angebaut wird.

Fritz Berger, Entwicklungshelfer und Fotograf (Nepal, Pakistan), war zwei Jahrzehnte mit einer Bhutia-Frau aus Sikkim verheiratet und besuchte das Land von 1980 bis 1995 mehrere Male.



10 | Veranstaltungen

Mittwoch, 7. Juni 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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 9. Juni
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–



Die vielen Gesichter von Bangladesh Bildervortrag mit Tanja Polli und Hans Wettstein

Mit Bangladesh verbinden viele in erster Linie Textilfabriken, Armut, Umweltkatastrophen und Korruption. Einen nennenswerten Tourismus gibt es in Bangladesh tatsächlich nicht. Dies, obwohl das Land vieles zu bieten hat: Die gewaltigsten Ströme Asiens, undurchdringbaren Dschungel, Teeplantagen, einsame Küsten, Megametropolen, romantische Dörfer, pulsierende Märkte, historische Bauten, reichhaltige Flora und Fauna, ethnische Minderheiten – all das ist auch Bangladesch. Tauchen Sie ab in eine Welt prallen Lebens!

Die Journalistin Tanja Polli und der Asienspezialist Hans Wettstein geben einen Einblick in ein unbekanntes Reiseland im indischen Subkontinent.

Dienstag, 13. Juni
19 Uhr
Kollekte

Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging

Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des Buchs der Erkenntnis.

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

Mittwoch, 14. Juni
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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 16. Juni 2023

19.30 Uhr

Kollekte zugunsten der Vereine



Faszination Taiwan in einer gefährlichen Zeit

Stella L'Homme-Kuo stellt ihre vielfältige Heimat vor

Der Inselstaat Taiwan mit seinen 23 Millionen Einwohnern ist flächenmässig etwas kleiner als die Schweiz. Vielfältig sind nicht nur seine Landschaft mit bis zu 4000 m hohen Bergen und wilden Meeresküsten, sondern auch die Bevölkerung, Geschichte und Kultur – so finden wir dort Taoismus, Buddhismus und Naturreligionen. Taiwan ist aber auch modern und eine bedeutende Wirtschaftsmacht, bekannt durch ihre dominierende Stellung auf dem Halbleitermarkt. Überschattet wird die Entwicklung des demokratischen Staats durch die benachbarte Volksrepublik China, deren Regierung die Eigenständigkeit Taiwans nicht anerkennt und mit der gewaltsamen Vereinigung unter Waffeneinsatz droht.

Stella L'Homme-Kuo, in Taiwan geboren und seit 10 Jahren mit ihrer Familie in Zürich lebend, stellt einige Aspekte ihrer Heimat vor. Die Referentin ist Journalistin und Erwachsenenbildnerin, hat Germanistik und Mandarin studiert und ist Co-Präsidentin des Schweizerisch-Taiwanischen Kulturvereins Ananasli.

Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung des Vereins Ananasli mit dem Songtsen House. Anschliessend laden wir zu einem Apéro ein.



Sonntag, 18. 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“.

12 | Veranstaltungen

Dienstag, 20. Juni 2023

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 Abende in angewandtem Buddhismus.

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

Mittwoch, 21. und 28. Juni

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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 30. Juni

19.30 Uhr

Kollekte zugunsten der Vereine

Filme junger Nepali im Fokus

Der Freundeskreis Schweiz-Nepal präsentiert geförderte Filme

Wir zeigen Kurzfilme von jungen Nepali, die von der Bündner Toni Hagen Stiftung unterstützt wurden. Nähere Angaben erhalten Sie über unsere digitalen Kanäle.

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



Dienstag, 4. Juli

19 Uhr

Kollekte

Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging

Oscar Gilliéron führt durch das Buch der Erkenntnis.

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

Mittwoch, 5. Juli,
kein Unterbruch in den
Sommerferien

9.30 – 11 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 und alle Daten unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Sonntag, 21. Mai 2023
Hof Wyden in Teufen ZH
13 – 15 Uhr
17 – 19 Uhr
Ab 19 Uhr: Abendessen

Eintritt: Fr. 30.-
Abendessen: Fr. 20.-



Mongolische Teegesichten

Verbunden mit der mongolischen Natur, den Geistern und Gestirnen bedeutet Tee in der Mongolei Heimat und Gastfreundschaft, Leben und Überleben, Geschichte und Moderne.

Wir vom Verein Mandach Naran laden Sie zu einer Teezeremonie ein. In der authentischen Jurtenumgebung begleiten wir Sie mit Musik und Geschichten auf einer kleinen Reise durch ein grosses Land.

Der Gewinn geht an den Verein Mandach Naran, der sich für sozial benachteiligte Frauen in der Mongolei einsetzt: www.mandach-naran.org

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter info@mandach-naran.org. Geben Sie Namen und Kontaktadresse sowie die gewünschte Uhrzeit an. Teilen Sie uns auch mit, ob Sie zum Abendessen bleiben möchten.

Regelmässige Veranstaltungen

Einmal monatlich an einem
Dienstag
18.4., 13.6., 4.7.
19 Uhr
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 während Jahrzehnten dem Studium seines Lieblingsbuches, das ihm zu einem wertvollen Begleiter durch die Irrungen und Wirrungen des Lebens geworden ist.

Die Runde steht allen Interessierten offen. Vorkenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht zwingend notwendig.

NEU



14 | Regelmässige Veranstaltungen

Anmeldungen an
info@songtsenhouse.ch
für Kurse ab September
20 – 21 Uhr
Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Die tibetische Naturheilerin 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. 35.– (85 Min.)
Fr. 30.– (60 Min.)
Fr. 60.– (150 Min.)

Preisreduktion für Wenigverdienende und für zeitlich unbeschränkte 10er-Abos

Dienstag, in der Regel alle 2 Wochen

11.4., 2.5., 23.5., 20.6.

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.

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

Die Teachings können mit oder ohne Vorkenntnisse und auch einzeln besucht werden.

Bitte vor dem Anlass die Website www.songtsenhouse.ch für allfällige Terminänderungen konsultieren.

Sonntag, einmal monatlich:

16.4., 21.5., 18.6.

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. 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.

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

AGENDA

- 11.4. Buddhistische Weisheit im Alltag mit Thomas Lempert
- 12.4. Lu Jong (jeden Mi), mit Ch. Albrecht und R.-M. Markarian
- 14.4. Buddha und Dalai Lama, S. Joshi
- 16.4. Klangmeditation mit R. Züsli, mtl.
- 18.4. Runder Tisch I Ging mit Oscar Gilliéron, mtl.
- 22.4. Filme aus Taiwan, S. L'Homme-Kuo
- 28.4. Film aus Bhutan
- 5.5. Afghanistan am Abgrund
- 6.5. MV Songtsen House
- 12.5. Achtsamkeit, K. Lobsang
- 2.6. Königreich Sikkim, F. Berger
- 9.6. Bangladesch, H. Wettstein, T. Polli
- 16.6. Faszination Taiwan, S. L'Homme-Kuo
- 30.6. Kurzfilme aus Nepal

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

- MO alle 2 Wochen Tai Chi mit Dolma Soghatsang
- DI alle 2 Wochen Meditation mit Thomas Lempert
- DI monatlich I Ging mit Oscar Gilliéron
- MI Lu Jong am Morgen und Abend
- SO monatlich Klangmeditation mit Rolf Züsli

Spenden sind herzlich willkommen:

IBAN CH60 0900 0000 8773 7299 0

Hinweis auf das nächste Programm:
Erscheint im August 2023

Programm per E-Mail oder per Post

Die Herstellungs- und Versandkosten haben einen grossen Anteil an unseren Ausgaben. Wir erlauben uns deshalb, eine Karte beizulegen, auf der Sie unter anderem explizit Ihren Wunsch nach dem Erhalt eines gedruckten Programms anbringen können. Diesen Wunsch erfüllen wir weiterhin gern. Das Gesamtprogramm findet sich auch als PDF-Datei auf unserer Website.

Gerne verschicken wir das jeweilige Monatsprogramm auch als Newsletter per E-Mail. Falls Sie neu in die Versandliste aufgenommen werden möchten, teilen Sie uns das bitte mit unter info@songtsenhouse.ch.

Unterstützen Sie uns Sie können Ihre Spenden von den Steuern abziehen!

Wir brauchen auch Ihre finanzielle oder tatkräftige Unterstützung.

Als Mitglied, Gönnerin oder Spender können Sie Ihre Beiträge als Steuerabzug geltend machen. Dazu erhalten Sie von uns eine Spendenbescheinigung.



Impressum:
Auflage: 2100 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