

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

Programm

Von April bis Juli 2024



Fotos: Fritz Berger

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 · Taiwan · Tibet · Uiguren · u.a.

Zwischen Viehwirtschaft und Kletterrekorden Die letzten Sennerinnen vom Pamir

Am 1. März 2024 besuchte der Humangeograf Professor Hermann Kreuzmann erneut das Songtsen House. Wie immer hatte der begnadete Redner auch eindruckliche Bilder mitgebracht. Im Fokus stand das entlegene Dorf Shimshal im Hunza-Gebiet im Pamir-Gebirge. Es ist in sozialer und wirtschaftlicher Hinsicht auf seine Art einzigartig, gleichzeitig aber auch exemplarisch für den Wandel der vergangenen Jahrzehnte. Dass eine der Frauen aus dem Dorf zu den 2023 von der BBC gekürten 100 wichtigsten Frauen der Welt gehört und eine andere die erste Frau aus Pakistan ist, die den Mount Everest bestiegen hat, ist kaum Zufall.

Das Dorf Shimshal liegt in einem Nebental des Hunza-Tals im Nordosten Pakistans auf 3080 m Höhe und ist das letzte Dorf vor der chinesischen Grenze. Das Gebiet ist gekennzeichnet durch das karge Pamirgebirge, in dem gut bewässerte Hochweiden liegen. Die Dorfbewohner gehören zur Volksgruppe der Wakhi und hängen dem moderaten ismaelitischen Islam des Aga Khan an.

Lange war das Dorf nur mit einem mehrtägigen Fussmarsch erreichbar und konnte sich kaum auf die Hilfe des Staates verlassen. **Bei einer Überschwemmung 2010 kamen Hilfspakete aus China, da der pakistanische Staat die Region nicht unterstützen konnte.** Wohl nicht zuletzt in Folge seiner Abgeschlossenheit war das Dorf selbstversorgend – nicht nur in Bezug auf die Ernährung, sondern auch auf Infrastruktur. Da sie mit keiner Unterstützung von aussen rechnen konnten, bauten die Shimshali Pfade, Brücken und Häuser in Gemeinschaftsarbeit, wobei der Sponsor wählen konnte, nach wem das entsprechende Wegstück oder die Brücke benannt werden sollte. So blieben Väter, Frauen oder die Sponsoren selbst in Erinnerung.

Die Shimshali bauen auf von Gletscherwasser bewässerten Feldern Kartoffeln, Gerste und Weizen an und pflanzen Obstbäume. Gleichzeitig halten sie Yaks, Schafe und Ziegen, die den Sommer oder sogar das ganze Jahr auf Hochweiden auf bis zu 5000 m Höhe verbringen. Diese Art von gemischter Bergwirtschaft ist in vielen ariden Regionen der Welt üblich. Während aber in anderen Gebieten in Zentralasien die Hochweiden reines Männergebiet sind, da die Frauen als unrein gelten, teilen sich in Shimshal die Geschlechter die Weidewirtschaft saisonal

auf: Zwischen Mai und Oktober hüten die Frauen in grossen Höhen ihre Schafe, Ziegen und Yaks, im Winter halten die Männer die stärksten und gesündesten Tiere auf den Winterweiden in Schach. **Die Frauen stellen Butter und aus Buttermilch eine Art Proteinkuchen her, die Männer Käse.** Diese Männer sind auch die einzigen Mitglieder der Gemeinschaft, die jagen dürfen.

Die neue Verbindungsstrasse zur Karakorum Highway, ebenfalls zu Teilen von den Menschen aus Shimshal erbaut, der Khunjerab-Nationalpark, von denen ein Anteil der Einnahmen aus den Jagdlizenzen an das Dorf bzw. seine Stiftung geht, der Tourismus und eine steigende Nachfrage nach Fleisch und Früchten haben dem Dorf einen gewissen Wohlstand gebracht. Der Wandel brachte aber auch Probleme: Viele Junge, zuerst die Männer, jetzt auch die Frauen, wandern ab und ergreifen die Bildungsmöglichkeiten, die sich ihnen ausserhalb des Dorfes bieten. Dadurch kommt es sozusagen zu einem Personalmangel bei den Hirtinnen und Hirten. Unterdessen müssen die Haushalte jeweils wochenweise jemanden auf die Hochweiden schicken, was bei einer Distanz von drei Tagesmärschen unverhältnismässig viel Aufwand erfordert. Das Weideland möchten die Shimshali dennoch nicht aufgeben. Sobald ihre Tiere dort nicht mehr grasen würden, könnte ein anderes Dorf die Weideflächen beanspruchen. Ihre Weiden sind den Dorfbewohnern aber wichtig, auch als eine Art Versicherung. Eine mögliche Lösung wäre die Anstellung professioneller Hirten. Das würde allerdings einen Verlust der dorfeigenen traditionellen Kultur nach sich ziehen. (DR)

Bilder: Hermann Kreuzmann

Eine ausführlichere Version des Texts finden sie auf unserer

Freitag, 19. April 2024

19.30 Uhr

Kollekte zugunsten von Verein
und Projekt



Reiseeindrücke und ein Projekt in Ladakh

Doris Koch und Ariya Baumann berichten

Die karge Landschaft, die herzlichen und gastfreundlichen Ladakhi und ihre Kultur faszinieren immer wieder erneut. Doris Koch und Ariya Baumann berichten über ihre Reise im Sommer 2023: Leh, das Hostel in Choglamsar, Lingshed und die Unterstützung Bedürftiger sowie den Treck ins Dorf Zinchen. Ein Zufall führte sie auf einem weiteren Treck in eines der abgelegensten Dörfer im Zanskartal, dessen Ursprünglichkeit und hartes Bauernleben sie tief beeindruckten.

Seit rund 40 Jahren reisen Doris Koch und Ariya Baumann immer wieder nach Ladakh. In Lingshed lernten die Reisenden 1991 Geshe Ngawang Jangchup kennen. Als der buddhistische Gelehrte nach 20 Jahren Studium in Südindien erstmals in sein Heimatdorf zurückkehrte, entdeckte er, dass sich in dieser Zeit die Lebens- und Ausbildungsbedingungen kaum geändert hatten. Zusammen mit den Schweizerinnen gründete er die Lingshed Area Development Foundation und ein Entwicklungsprojekt, von dem sieben Dörfer profitieren. Auf ihren Reisen konnten die beiden Frauen die Entwicklung dieser Region miterleben.

Dienstag, 23. April

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Heilige Menschen in Indien Auf den Spuren religiöser Asketen

Bildervortrag von Michael Henss

Die Sadhus in Indien sind ein vielfältiges und faszinierendes, bisher kaum präsentiertes Thema: Heiliges Indien live! Indische Heilige erkennt man nicht am Heiligenschein. Sie sind an sakralen Orten unterwegs, in Tempeln und Ashrams, an Flussquellen und Bergen, der Welt entsagend und doch mit ihr eng verbunden. Sie sind auf der Pilgerschaft und der Suche nach Befreiung und Erlösung, innerer Reinigung und Selbsterforschung. Die Yogis und Gurus, Tantriker und Fakire, Wundertäter und Wiedergeburt werden im modernen Indien als spirituelle Meister und weise Gelehrte verehrt und hochgeschätzt.

Aufgrund der grossen Nachfrage präsentiert der Referent eine bis zu bedeutenden spirituellen Meistern der jüngsten Gegenwart führende Neufassung seiner Vortrags und zeigt seltenes Bildmaterial.

Dr. Michael Henss ist Kunsthistoriker und Autor zahlreicher Bücher und Fachartikel über asiatische Kunst mit Schwerpunkt auf Tibet und Ostasien. Sein neues Werk „Buddhist Ritual Art of Tibet“ präsentiert die Ritualwelt des esoterischen Buddhismus. 2014 erschien sein zweibändiges Standardwerk „The Cultural Monuments of Tibet“.

4 | Veranstaltungen

Mittwoch, 24. April 2024
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.

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 26. April
19.30 Uhr

Kollekte



Korea-Film: Rettet den Zoo! Eine turbulente Sommerkomödie

Ein tierisch lustiges Vergnügen! Tae-soos Traum von einer grossen Karriere in der Anwaltskanzlei, in der er seit Monaten nur als Assistent beschäftigt ist, scheint zum Greifen nah, als ihm sein Chef eines Tages eine gut bezahlte Stelle unter folgender Voraussetzung verspricht: Tae-soo soll innerhalb von nur drei Monaten einen kurz vor der Pleite stehenden Zoo wieder zum Laufen bringen. Doch das ist leichter gesagt als getan, denn der Zoo hat fast keine Tiere mehr. Tae-soo kommt eine verrückte, aber geniale Idee: Die verbliebenen Angestellten sollen in lebensesechten Kostümen selbst in die Rollen der Tiere schlüpfen! Der Plan könnte aufgehen, denn wer würde schon unechte Tiere in einem Zoo vermuten?

113 Min, Koreanisch mit deutschen UT oder deutsch synchronisiert.



Samstag, 27. April
Türöffnung: 16.30 Uhr
Geschäftlicher Teil: 17 Uhr
Apéro riche: 18.30 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 Apéro très riche mit tibetischen, koreanischen und Schweizer Köstlichkeiten ein. Gerne ergreifen wir die Gelegenheit, uns bei Ihnen persönlich für Ihre Unterstützung zu bedanken. Ab 18.30 Uhr sind auch Nichtmitglieder herzlich eingeladen.

Dienstag, 30. April
Weiterer Termin: 14.5.
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, 1. Mai 2024
9.30 – 11 Uhr

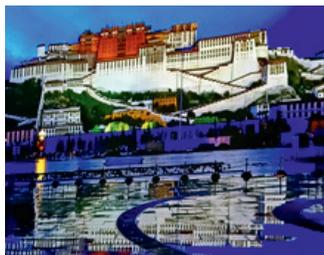
18 – 19.25 Uhr,
19.30 – 20.30 Uhr

Freitag, 3. Mai
19.30 Uhr
Kollekte zugunsten der Vereine



Sonntag, 5. Mai
Weitere Termine: 2.6., 7.7.
10.30 – 11.30 Uhr
Türöffnung 10 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

Dienstag, 7. Mai
19.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte



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.

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Leben im Westen der Mongolei „Friends for Ulgii“ über Land, Leute und Kultur

Wir reisen mit den „Freunden von Ulgii“ in den äussersten Westen der Mongolei. Gäste aus dem Land geben uns einen Einblick in die Kultur: Drei Austauschschülerinnen und die Leiterin der unterstützten Kindertagesstätte geben einen Einblick in ihr Leben in Ulgii und entführen uns mit mongolischen und kasachischen Tänzen und Gesängen ins Land des ewig blauen Himmels.



Was vor vier Jahren als grosser Traum von drei Freunden aus dem Entlebuch begann, ist Wirklichkeit geworden. Die gemeinnützige Organisation „Friends for Ulgii“ betreibt im äussersten Westen der Mongolei seit über zwei Jahren eine Kindertagesstätte. Dort werden momentan 28 Kinder betreut. Zudem vergibt „Friends for Ulgii“ Stipendien, organisiert ein Schüleraustausch-Programm und isoliert Häuser zur Einsparung vieler Tonnen Kohle.

Mehr Informationen auf der Website <https://www.friendsforulgii.ch/>

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von Rolf Züsli

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Die Geschichte Tibets und die Beziehungen zu China

Ein Überblick von Sejee Phurtag

In seiner Geschichte war Tibet eigenständig und stand bis in die 1950-er Jahre keineswegs unter der Herrschaft Chinas, wie die chinesische Regierung tatsachenwidrig behauptet.

Sejee Phurtag, gelernter Jurist, blickt zurück auf die Anfänge Tibets, die Ära der mongolischen Khan-Herrscher und die Zeiten der Dalai Lamas. Im Blickwinkel stehen insbesondere die Beziehungen zu den angrenzenden Territorien wie China und Mongolei.



6 | Veranstaltungen

Mittwoch, 8. Mai 2024
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.

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 10. Mai
19.30 Uhr

Kollekte



Vom Zimmermann zum buddhistischen Mönch

Vortrag von Tenzin Michael Aegerter

Denjenigen, die Tenzin Michael Aegerter von früher kennen, ist er bekannt als Zimmermann der Kailash-Klinik, zu einer Zeit, in der das Projekt noch in der Hand des Schweizer Westtibetvereins lag. Das war vor 30 Jahren. Heute ist Tenzin Michael ordiniertes Mönch des Gelugpa-Ordens, der Schule des Dalai Lama.

An diesem Abend wird er von seinem Entschluss, Mönch zu werden, seinem Eintritt in den Orden und vom Leben in einem tibetischen Kloster erzählen. Gerne beantwortet er auch Fragen aus dem Publikum.

Tenzin Michael ist seit 2004 als buddhistischer Mönch ordiniert. Er studierte fünf Jahre im Kloster Nalanda in Südfrankreich und verbrachte mehrere Jahre im tibetischen Kloster Drepung in Südindien.

Dienstag, 14. Mai
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. Mai
und 22. 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.

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Dienstag, 21. Mai 2024
 Weiterer Termin: 18.6.
 19 Uhr
 Kollekte

Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging

Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des
 Buchs der Erkenntnis

INFO: Details unter „regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 24. Mai
 19.30 Uhr
 Kollekte zugunsten der Vereine



Blick auf Nepal und das Shanti-Projekt Food- und Medizincamps im Terai

Shanti Med Nepal ist ein soziales Projekt im Süden Nepals in Ratnana-
 gar. Hauptaufgabe ist die vielfältige Kooperation mit dem staatlichen
 Spital, daneben werden auch Schulen sowie Nepali in entlegenen Sied-
 lungen mit Food- und Medizin-Camps unterstützt.

Im öffentlichen Teil, zu dem alle willkommen sind, bieten wir kurz-
 weilige Berichte über den Alltag im Spital und reisen mit den Last-
 wagen zu einem Food-Camp zur Notversorgung von Nepali in den
 Hügeln. Wir besuchen aber auch verschiedene Orte in Nepal und
 lassen uns über die zuweilen kniffligen Unterhaltsarbeiten im Spital
 orientieren. Weitere Infos auf www.shanti.ch

Dienstag, 28. Mai
 19 Uhr
 Eintritt frei

Ursprung der Welt zwischen Mythos und Wahnsinn Schöpfungsgeschichte im Buddhismus mit Thomas Lempert

Gemäss buddhistischer Vorstellung gibt es keine Schöpfung im eigentli-
 chen Sinne; der Buddhismus stellt uns vielmehr Konzepte und Modelle
 zur Verfügung, um die Entstehung, das Werden und Vergehen unseres
 Universums und aller weiterer Universen zu begreifen. Gestützt auf
 den tibetischen Buddhismus und insbesondere aufs Kalachakra-Tantra
 gewährt der buddhistische Lehrer Thomas Lempert einen Einblick in
 vielfältige Mythologien und Kosmologien, deren Inhalte nicht nur Fra-
 gen nach Sinn und Herkunft unserer Existenz beantworten, sondern
 auch anschlussfähig sind an naturwissenschaftliche und psychologische
 Perspektiven.

Thomas Lempert ist langjähriger Praktizierender des tibetischen
 Buddhismus. Neben den buddhistischen Trainings ist er ausgebildet als
 Theologe, Organisationsberater, Coach und Psychotherapeut.

Die Veranstaltung ist Teil der Veranstaltungsreihe „Vom Anfang
 der Welt. Schöpfungsgeschichten in den Religionstraditionen“ des
 Zürcher Forum der Religionen.

Anmeldung unter www.forum-der-religionen.ch/veranstaltungen



Mittwoch, 29. Mai 2024
9.30 – 11 Uhr

18 – 19.25 Uhr, 19.30 – 20.30
Uhr

Freitag, 31. Mai
19.30 Uhr
Kollekte



Sonntag, 2. Juni
Weiterer Termin: 7.7.
10.30 – 11.30 Uhr
Türöffnung 10 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

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.

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Gangnam Girls aus Bhutan Erstlingsfilm von Charmi Chheda

A house-warming weekend reunites four friends after a major fallout only to discover that they still have a lot of pain and anger to deal with if their friendship needs to be saved.

The Director of “Gangnam Girls”, Charmi Chheda, is also a designer, theatre maker and dancer. This is her debut feature film which garnered recognition as the best debut feature film at the UK Asian Film Festival and was screened at the renowned British Film Institute, underlining her position as a rising talent in the industry.

The film features the actors Tshering Phuntscho, Tandin Wangchuk, Sadon Lhamo, Yangday La, Jurmey Choden Rinzin, and Kelly Choden.

90 minutes, Dzongkha with English subtitles
Anlass mit der Society Switzerland Bhutan.
Anschliessend an die Filmvorführung laden die Vereine zu einem Apéro ein.



FILM

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von Rolf Züsli

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Dienstag, 4. Juni 2024

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Das Wissen vom Heilen von und mit Franz Reichle

Der erste umfassende Film über tibetische Medizin, eines der weltweit höchstentwickelten Medizinsysteme, stiess bei seiner Kinopremiere 1997 auf grosses Interesse und war über Jahre der erfolgreichste Kino-Dokumentarfilm. Er kommt ohne Off-Kommentar aus, dafür äussern sich Koryphäen wie der damalige Leibarzt des Dalai Lama, Dr. Tenzin Choedrak. Der Dalai Lama selbst erläutert uns die Bedeutung von Gesundheit. Ein Bergbauer schildert, wie er dank der Einnahme von Padma 28 um eine Herzoperation herumkam. Der Film taucht in das alte tibetische Medizinwissen ein, das nach und nach demystifiziert und mit westlicher Wissenschaft in Zusammenhang gebracht wird.

Der Filmemacher wird anwesend sein und sich unseren Fragen stellen.

Franz Reichle studierte in Zürich und Hamburg visuelle Kommunikation und Film. Er drehte diverse Dokumentarfilme (darunter „Traumzeit“, „Lynx“, „Monte Grande – Was ist Leben?“, „Mind & Life – Early Dialogues“) und war bis 2012 als Dozent an der Zürcher Hochschule der Künste tätig. Seit 2009 wirkt Franz Reichle als Ayurveda-Massage-Therapeut. Er lebt in Zürich und in seiner Wahlheimat Elba, wo er sich einem Permakultur-Projekt widmet.

Mittwoch, 5. 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.

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 7. Juni 2024

19.30 Uhr

Kollekte



„Bahini. Die kleine Schwester“

Adoptionsgeschichte aus Nepal

Lesung und Diskussion mit Marcel von Arx

Nepal, kurz nach dem Bürgerkrieg: Ein Schweizer Paar, tätig in der Entwicklungshilfe, möchte ein nepalesisches Mädchen adoptieren. Plötzlich ein fremdes Baby auf dem Arm zu halten, das ab sofort die eigene Tochter sein soll, ist zunächst erschreckend. Zudem möchte der maoistische Minister Khadga Bahadur Bishwakarma das unwürdige Adoptionsverfahren reformieren. Wie sollen die Eltern ihre Unfruchtbarkeit beweisen, nachdem sie schon einen eigenen biologischen Sohn haben? Im Chaos weist ein spindeldürrer Sadhu den Weg nach Bern. Trotzdem muss Bahini, die als papier- und rechtloses Baby im Morgengrauen vor einer Ziegelsteinfabrik gefunden wurde, in Kathmandu zurückbleiben.

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

Mittwoch, 12. 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.

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 14. Juni

19.30 Uhr

Kollekte zugunsten der Vereine



Die Ureinwohner in Taiwan

Rosa Enn über ihre Feldforschung

Die Ethnologin Rosa Enn führt in die Perspektive Taiwanischer Ureinwohner ein. Während elf Jahren war sie als Studentin und Wissenschaftlerin in Taiwan tätig. Auf der Insel Lanyu traf sie auf eine Tao-Familie, die sie als Familienmitglied aufnahm. Die enge Beziehung erlaubte es ihr, am Leben dieser indigenen Menschen teilzunehmen und die Herausforderungen, denen sie sich stellen müssen, mitzuerleben.

Dr. Rosa Enn ist fasziniert von der Lebensweise und der materiellen Kultur von Taiwans Urbevölkerung. In ihrer Doktorarbeit „Governance, Empowerment and Environmental Justice“ an der TU Wien arbeitete sie diese Thematik wissenschaftlich auf.

INFO: Anschliessend an den Vortrag folgt ein taiwanischer Apéro.

Dienstag, 18. Juni 2024
19 Uhr
Kollekte

Runder Tisch zur gemeinsamen Erkundung des I Ging

Oscar Gilliéron führt durch den Bilderreichtum des
Buchs der Erkenntnis

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Mittwoch, 19. Juni
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.

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 21. Juni
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Zugehörigkeit in Bewegung – Perspektiven aus Südasien

Joanna Pfaff über soziale Bindungen in Asien



Die Selbstverständlichkeit der Zugehörigkeit zu Familie und Volksgruppe wird in der heutigen Zeit zunehmend infrage gestellt und damit auch das Zusammenspiel von Gemeinsamkeit, Gegenseitigkeit und Anbindungen, die die Zugehörigkeit bestimmen. Anhand von Beispielen aus Südasien, wo die Bande der Familie, der Kaste, der Ethnizität und der Religion immer noch eine grosse Rolle spielen, werden die Dynamiken der Zugehörigkeit diskutiert. Dabei wird auch die Ambivalenz der Zugehörigkeit zur Sprache kommen: ihre Sicherheit und Wärme, aber auch der kollektive Zwang, die Ungleichheit und ihre Risiken.

Prof. Dr. Joanna Pfaff lehrt seit 2000 Sozialanthropologie an der Universität Bielefeld. Sie ist Mitglied im Editorial Board von Bielefeld University Press.

Fachbuch zum Thema: „Belonging in Motion. Contested Social Boundaries in South Asia“ <https://soscbaha.org/book-release-belonging-in-motion-contested-social-boundaries-in-south-asia/>

Mittwoch, 26. Juni
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.

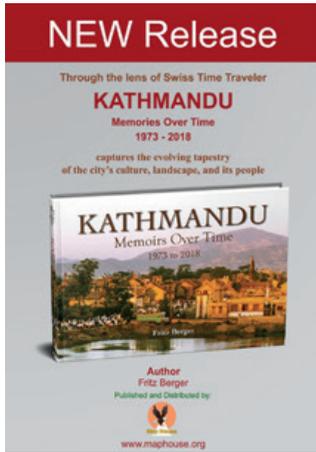
INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

12 | Veranstaltungen

Freitag, 28. Juni 2024

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Kathmandu – faszinierend wie eh und je Bildervortrag von Fritz Berger

Seit den siebziger Jahren hat sich Kathmandu in unglaublicher Weise gewandelt. Wo früher noch sattgrüne Reisfelder strahlten, ist der ehemalige Stadtrand mit mehrstöckigen Gebäuden fast lückenlos zubgebaut. In seinem Vortrag und dem neu erschienenen Buch „Kathmandu, Memoirs Over Time 1973 – 2018“ zeigt der Referent, wie sich das Leben in der Metropole innert 45 Jahren verändert hat – und was bestehen blieb. Fritz Berger ist weiterhin von Kathmandu fasziniert, denn der Stadt ist es gelungen, den Raum und die Freiheit der zahlreichen Glaubensrichtungen und Kulturen ihrer Bevölkerung zu bewahren. Vergangenheit und Gegenwart verschmelzen und bilden eine aussergewöhnliche Synthese von grosser Lebendigkeit.

Fritz Berger arbeitete während 30 Jahren als Bauernberater in Griechenland, Nepal und Pakistan. 1987 kam er in die Schweiz zurück und ist seither als Fotograf und Publizist tätig. Seine Fotobücher sind den Menschen und Orten gewidmet, an denen er wirkte.

INFO: Mehr Infos auf www.transhumana.ch

Sonntag, 7. Juli

10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von Rolf Züsli

INFO: Details unter „Regelmässige Veranstaltungen“.

Unterstützen Sie uns

Sie können Ihre Spenden von den Steuern 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.

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!

Dienstag, einmal monatlich

21.5., 18.6.

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 Erfahrungsgesetze 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.



14 | Regelmässige Veranstaltungen

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. 35.– (85 Min.)

Fr. 30.– (60 Min.)

Fr. 60.– (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.

Impressum:

Auflage: 1800 Ex.

Mit freundlicher Unterstützung
gestaltet und gedruckt von

Künzle Druck AG, 8050 Zürich

**Dienstag, in der Regel
alle 2 Wochen**
30.4., 14.5.
19.30 – 21 Uhr

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:
5.5., 2.6., 7.7.
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

- 19.4. Ladakh: Reisen und Lingshed-Projekt
- 23.4. Heilige Menschen in Indien, Michael Henss
- 26.4. Korea-Film „Rettet den Zoo“
- 27.4. MV Songtsen House
- 30.4. Buddhismus: „Weisheit im Alltag“, Thomas Lempert
- 3.5. Kultur der Westmongolei
- 5.5. Klangmeditation mit Rolf Züsli
- 7.5. Geschichte Tibets, Sejee Phurtag
- 10.5. Tenzin Michael, buddhistischer Mönch
- 21.5. Runder Tisch I Ging, Oscar Gilliéron
- 24.5. Shanti Klinik Nepal: Alltag und Reisen
- 28.5. Schöpfungsmythos im Buddhismus, Thomas Lempert
- 31.5. Filmabend Bhutan
- 4.6. Das Wissen vom Heilen, Franz Reichle
- 7.6. Bahini. Die kleine Schwester, Peter von Arx
- 14.6. Ureinwohner Taiwans, Rosa Enn
- 21.6. Soziale Bindungen in Südasien, Johanna Pfaff
- 28.6. Faszinierendes Kathmandu, Fritz Berger

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

- DI alle 2 W. Meditation mit Thomas Lempert
- DI Ging (monatlich) mit Oscar Gilliéron
- MI Lu Jong am Morgen und Abend auch in den Sommerferien, ausser Rose-Marie 17.7. und 24.7. Ferien
Christine 5.6. und 12.6. Ferien
- SO Klangmeditation (monatlich) mit Rolf Züsli

Hinweis auf das nächste Programm:
Erscheint im August 2024

Programm per E-Mail oder per Post

Die Herstellungs- und Versandkosten des gedruckten Programms haben einen grossen Anteil an unseren Ausgaben. Die PDF-Datei des laufenden Gesamtprogramms finden Sie jeweils auf unserer Website. Falls Sie das Programm auch in gedruckter Form erhalten möchten, melden Sie uns das bitte per E-Mail an info@songtsenhouse.ch oder allenfalls brieflich.

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.

Programm per E-Mail oder per Post



Die Herstellungs- und Versandkosten des gedruckten Programms beanspruchen einen bedeutenden Teil unserer Ausgaben. Die PDF-Datei des laufenden Gesamtprogramms finden Sie jeweils auf unserer Website. Falls Sie das Programm (weiterhin) zugeschickt bekommen möchten und nicht Vereinsmitglied sind, zahlen Sie bitte 20 Fr. Jahresgebühr auf unser Konto ein (Vermerk "Programmabo"). Neuabonnent/-innen können sich per E-Mail oder brieflich anmelden.

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.

IBAN CH60 0900 0000 8773 7299 0

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

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