

བོད་དོན་དམིགས་བྱུང་། tibetfocus

Gesellschaft Schweizerisch-Tibetische Freundschaft in Kooperation mit
Verein Tibeter Jugend in Europa // Verein Tibetfreunde // Tibetische Frauenorganisation // Uigurischer Verein Schweiz

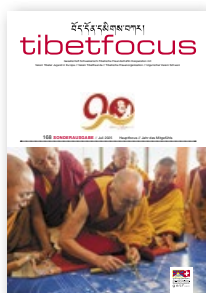


168 **SONDERAUSGABE** // Juli 2025

Hauptfokus // Jahr des Mitgefühls



སྤྲུལ་པའི་ལྷན་ཁྲིམས་ཆེན་པོ།
société d'amitié suisse-tibétaine
gesellschaft schweizerisch-
tibetische freundschaft
gstf sast



- 1 TITELSEITE // ©Manuel Bauer
- 4 Auf der Suche nach der Wiedergeburt des höchsten Tülku
- 6 **Grussbotschaften an Seine Heiligkeit**
- 10 Porträt eines Exils: Gyalo Thondup – Das andere Gesicht Tibets
- 12 **Grussbotschaften an Seine Heiligkeit**
- 15 «Dalai Lama» – Ein neuer Fotoband von Manuel Bauer
- 16 **Grussbotschaften an Seine Heiligkeit**
- 18 MOLA – Eine tibetische Geschichte von Liebe und Verlust



©Vijai Kranti



- 19 SAST // **Compassion en action – la section romande se présente // Mitgefühl in Aktion – die Westschweizer Sektion stellt sich vor**
- 22 **Veranstaltungen**

Editorial // **Liebe Leserin, lieber Leser**

Nach meiner ersten Sitzung mit dem Redaktionsteam von tibetfocus war ich angesteckt von dem Eifer des Teams für die Sache Tibets, für die Hauptthemen dieser Doppelnummer tibetfocus 168/169: mit dem Schwerpunkt des 90igsten Geburtstages S. H. des Dalai Lamas! Sah die Seiten vor mir; mit einer Geschichte und den Zeichnungen über die ersten Aufnahmen von Tibeter:innen in der Schweiz von Wolf Altorfer und Tselhamo Büchli; von Lea Banger, die uns einen spannenden Einblick in die Vita Seiner Heiligkeit gibt. Auch die Neuerscheinung des Fotobuches Dalai Lama von Manuel Bauer/ Thupten Jinpa/Christian Schmidt in der Rezension durch Eric Thierstein.

Der IC fuhr in Winterthur ein. Doch die Türen öffneten sich nicht. Nichts passierte – geschlossene Türen, ungeduldige Leute, Unsicherheiten, keine Durchsage. Meinen Anschlusszug sah ich schon ins Weinland entschwinden. Endlich! Die Türen gingen auf. Was hätte wohl S. H. der Dalai Lama zu diesem Geschehen gesagt? Stand er auf seinem Lebensweg vielfach mit seinen Anliegen vor geschlossenen Türen im politischen Raum; selbst in der Schweiz. Keine klare Ansage der Weltnationen zu den Problemen der Unterdrückung in Tibet, der Gefahren im Verlust der kulturellen, sprachlichen Identität der Tibeter:innen. Kein Ausstieg aus der Spirale von Gewalt, Freiheitsberaubung und Vertreibung in Tibet durch die VR China, hier auch im Umgang mit den Uiguren in Ostturkestan.

Die Feierlichkeiten des 90. Geburtstages S. H. des Dalai Lama im «Jahr des Mitgefühls» von Juli 2025 bis Juli 2026, zeigen sich weltweit in vielen Anlässen und Aktionen. So auch in der Schweiz.

Es soll gefeiert, gewürdigt werden in der Arbeit der GSTF.
Offene Türen – in Tibet und in der Schweiz. FREE TIBET!

© zVg



Peter Schmitz-Hübsch, Vorstand und Mitglied im tibetfocus-Team

2 Eine Geschichte von Berg zu Berg

6 Transnationale Repression anerkennen – jetzt braucht es Taten

8 Universität Bern wendet sich von Tibetologie ab



10 GSTF // **Vernissage: Fotografien von Manuel Bauer // Wangpo Tethong: «Dalai Lama jetzt und in der Zukunft» // Der Böögg kommt...** // Im Leben und darüber hinaus... Gutes tun! // Das Vorstandsteam stellt sich vor // **Mitglieder-Werbeaktion**

14 UIGURISCHER VEREIN SCHWEIZ // 19.-Mai-Ereignis: Demonstration der Muslime

16 VTJE // Die 56. Generalversammlung // 17. Mai: Der Tag des Verschwindens des Panchen Lama // Grossrat-Retreat in Beatenberg

18 TIBETFREUNDE // Mit ehrenamtlichem Engagement etwas bewegen // Patenschaftsgesuche für ältere Menschen

20 TFOS // Panchen Lama 36th Birthday // Panchen Lama – Protest in Zürich // Neuer Vorstand // 66. Jahrestag des Tibetischen Frauenaufstands

22 Sektionen // Veranstaltung // Impressum

༡༡། མཛེས་ཤིང་བརྩེ་བའི་གྲོག་པ་པོ་རྣམས་ལ་ཆེད་ནུ།

[illegible]

བའི་མེ་ལོའོར་འདི་ནི་མེན་ཅེར་གྱི་ (Winterthur) ལ་འཕྱོར་ཡོད། མེན་གྲང་སློབ་ཤེ་མ་ཡོད། གནས་རྒྱལ་གང་ཡང་མ་བྱུང་ཞིང་སློབ་དཔུང་ཡང་བརྒྱལ་ནས་འདུག འབྲེལ་མི་
 རྣམས་སྤྲུག་པ་བྱལ་བ་ར་མེས་ཆེན་ཆེན་དང་། གང་ཡོད་ཆ་མེད་ཀྱི་རྒྱང་རྒྱལ་ཅན་ལས་གསལ་བ་སྤྲུག་པ་འདི་གང་ཡང་མི་འདུག སེམ་མིག་མ་ལུན་དུ་མཐོང་མ་ཐག་པ་ནི་བའི་མེ་ལོའོར་
 རྒྱུ་མ་འབྲེལ་མ་ཐུང་དེ་མེན་ལེན་ཏི་ (Weinland) རྟོགས་སུ་འཕྱོ་བཞུག་རིམ་གྱིས་མེད་པར་འབྱུང་། མཐང་མ་རྒྱག་དུ་སློབ་ཤེས་ཡོད། འདིའི་སྐོར་ལ་པོད་མ་པ་སྤྲུག་པ་མཐོན་
 ཆེན་པོ་མཆོག་གིས་ག་ཡེ་གསུང་གནང་ཡོད་དམ། ཞོར་གི་སྤྱི་ཆའི་འབྲེལ་བ་ཞུང་ནང་དུ། ཞོར་གི་རྒྱུན་པར་ཆབ་མེད་ཀྱི་ཆེད་ཐང་ནང་དུ་སློ་བརྒྱལ་བེན་པའི་མ་ལུན་དུ་སྤྲུག་པ་སྤེལ་དང་བཅས་
 བ་ཞུགས་ཐོང་ཡོད། ཐན་སྤྱང་མི་ནང་དུ་འདུང་ཐོང་ཡོད། བོད་ནང་གི་གཉེན་པོ་མོན་གྱི་དཀའ་ངལ་དང་བོད་མི་འདས་ཀྱི་འཇགས་ཞུང་དང་རྒྱུད་ཡིག་གི་ཆོས་ཐང་བརྒྱལ་འཕྱོ་བའི་ཆེན་པའི་
 རྟོན་ལ་འཛེས་སྤྱད་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་ནས་གསལ་བ་སྤྲུག་པ་གང་ཡང་མི་འདུག རྒྱ་ནག་གི་མཛའ་མ་སྤྱི་མཐུན་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་བོད་ནང་དུ་འཆོ་ཤེའི་འཕྱོར་ལྷག་དང་། སང་དཔེར་འཕྱོགས་བཅོམ་
 དེ་བཞིན་མི་རྣམས་ཀྱིར་འབྱུང་གཏོར་བའི་གནས་སྤངས་ལས་ཐང་ཐབས་མི་འདུག འདི་ག་ནང་བཞིན་ཤར་ཏུར་གི་མི་ཐན་ནང་གི་ལུ་གྲུང་མི་འགས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཡང་དེ་མཆུང་ལ་འདེ།
 གྱི་ལོ་ ༢༠༢༩ ལྷ་ ༥ ལྷས་ ༢༠༢༩ ལྷ་ ༥ པར་པོད་མ་མཆོག་གི་སྤྱིའི་གོ་སྟོན་སྤྱང་བ་ཆེད་སྤྱང་། རྒྱལ་མ་ཆེད་ལོ། ཞེས་འཛེས་སྤྱད་ཡོད་པ་སུ་སྤྱང་དེ་གྱི་ཁྱེད་སྤྱོད་ཐའི་མོག་ནས་
 མཆོན་པར་བུ་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྤྱང་མི་ནང་དུ་འདུང་མཆོན་པར་བུ་རྒྱ་ཡིན།

དེད་ཅག་སྤྱད་པོད་མཐུན་ཤོག་ས་ཤི་ལས་ཤོན་ནང་དུ་མང་དེ་དེ་ཡཞིན་དུ་རྒྱ་སྤྱང་པའི་དང་ལུས་ཡང་དུ་ཆེན་པོ་ཞུ་དཔོས་

སྒྲོ་མོ་བྱེས་ཤིག། བོད་ནང་དང་སྤྱད་སི་ནང་། བོད་རང་དབང་རང་བཅས།

ཆེ་དབང་ཐུན་སེལ་ནས་བོད་ཡིག་དུ་བསྐྱར།

Wir schreiben das Jahr 1935. In einem kleinen Haus mit türkisfarbenen Dachziegeln wird ein Kind in eine arme Bauernfamilie geboren. Im Hof bellt ein braun-weißer Hund, den Blick starr nach oben gerichtet – auf zwei Krähen, die erhaben auf dem Dach thronen. Fast wirkt es, als wachten sie über das Haus und sein Neugeborenes. Ein Zeichen Mahakalas?

Seit etwas mehr als 90 Jahren kennt die Welt dieses Kind als Seine Heiligkeit, den 14. Dalai Lama. Doch wie findet man – auf einer Fläche von 2,5 Millionen Quadratkilometern und unter einer Million Menschen – die Wiedergeburt des geistigen Führers Tibets?

Auf der Suche nach der Wieder- geburt des höchsten Tülku

Die Rolle des 13. Dalai Lama

Der erste Grundstein für die Suche nach der nächsten Reinkarnation wird noch zu Lebzeiten des Dalai Lama gelegt – von ihm selbst. Als der 13. Dalai Lama spürte, dass sein Tod nahte, kündigte er an, im Osten Tibets wiedergeboren zu werden. Eine Reihe rätselhafter Zeichen nach seinem Ableben bestätigte diese Prophezeiung.

Eines der auffälligsten Hinweise zeigte sich, als ein Wächter die versiegelte Kammer betrat, in der der Leichnam des 13. Dalai Lama aufgebahrt lag. Dabei stellte er fest, dass sich der Kopf des Verstorbenen nach Osten gedreht hatte – weg von der ursprünglich südlichen Ausrichtung, in der der Körper gebettet worden war. Nachdem man ihn erneut nach Süden ausgerichtet hatte, drehte sich der Kopf nach wenigen Tagen erneut in Richtung Osten. Dies wurde als bedeutungsvolles Zeichen gewertet.

Die Staatsorakel bestätigten diese Interpretation: Die nächste Reinkarnation sei im Osten Tibets zu suchen.

Zeichen und Visionen

Während der Interregnum-Periode wählten die Mönchsführer in Lhasa Réting Rinpoché zum Regenten – einen damals erst 24-jährigen Tülku mit wenig politischer Erfahrung. Dennoch sollte sich diese Entscheidung als klug erweisen. Seine Suche nach der Reinkarnation des 14. Dalai Lama begann mit einem Besuch am Hlamö Latso, einem See, der als Quelle von Visionen bekannt ist. Bereits bei der Suche nach dem 13. Dalai Lama hatte dieser See eine zentrale Rolle gespielt.

Laut Überlieferung erschienen Réting Rinpoché auf der Wasseroberfläche die tibetischen Buchstaben a, ka und ma. Es folgten Bilder eines dreistöckigen Klosters, einer Strasse, die ostwärts vom Kloster führte, sowie eines Hauses mit türkisfarbenen Dachziegeln und einem braun-weißen Hund im Hof.

Im Laufe ihrer Suche nach dem höchsten Tülku testeten Réting Rinpoché und seine Delegation einige vielversprechende Jungen, jedoch erwies sich keiner der Kinder als neuer Dalai Lama. Auf Empfehlung des 10. Panchen Lama wollten sie noch einen Jungen in Taktse testen.

Als sich die Suchgruppe dem Dorf Taktse näherte, kamen sie an mehreren bedeutenden Tempeln vorbei. Besonders der Shartsong-Tempel erregte Aufmerksamkeit – jener Ort, an dem einer der Mönche im Suchtrupp einst seine Novizengelübde abgelegt hatte. Für die Gruppe galt dies als ein positives Omen. Ihre Hoffnung wuchs, als sie schliesslich eine kleine Behausung entdeckten, die genau

der Beschreibung aus der Vision Réting Rinpochés entsprach.

Die erste Begegnung zwischen dem Suchtrupp und dem kleinen Hlamö Döndrup – dem bürgerlichen Namen Seiner Heiligkeit – verlief zunächst unspektakulär. Beim Betreten des Hofes bellte ein braun-weißer Hund, woraufhin die Mutter des Jungen nach dem Rechten sah. Die Männer gaben sich als Händler aus, um mögliche Beeinflussung der Tests zu vermeiden, und baten darum, in der Küche Tee zubereiten zu dürfen – eine Bitte, der prompt stattgegeben wurde.

Während der Tee vorbereitet wurde, betrat der damals zweijährige Hlamö Döndrup den Raum, setzte sich ohne Scheu auf den Schoss eines der Mönche und begann mit den Gebetsperlen zu spielen, die dieser um den Hals trug – ein Gegenstand, der einst dem 13. Dalai Lama gehört hatte. Als der Junge erklärte, die Perlen seien seine, bat man ihn, die Identität des Mannes zu erraten. Zur Überraschung der Mönche erkannte er nicht nur ihn korrekt als Lama aus dem Kloster Sera, sondern identifizierte auch weitere Mitglieder der Delegation – obwohl er sein Heimatdorf nie verlassen hatte.

Die Mönche gaben sich der Familie gegenüber weiterhin nicht zu erkennen und reisten zunächst wieder ab. Beim Abschied bat der Junge sie jedoch eindringlich, ihn mitzunehmen – eine Reaktion, die den Mönchen zusätzlich auffiel und als bedeutsam bewertet wurde. Sie versprachen dem Jungen, für ihn zurückzukehren.

Tests, Tests und noch mehr Tests

Kurz darauf lösten die Mitglieder des Suchtrupps ihr Versprechen ein und kehrten in das Haus mit den türkisfarbenen Dachziegeln zurück. Dieses Mal baten sie die Eltern um die Erlaubnis, allein mit dem Jungen sprechen zu dürfen – denn die eigentliche Testphase sollte beginnen.

Im Mittelpunkt der Prüfungen stand ein entscheidender Test: Dem Kind wurden mehrere Gegenstände vorgelegt – einige davon stammten tatsächlich vom 13. Dalai Lama, andere waren Nachbildungen, darunter auch besonders sorgfältig gefertigte und ästhetisch ansprechendere Duplikate. Zu den Objekten gehörten unter anderem seine Brille, eine Schale, ein silberner Bleistift, Gebetsperlen, eine kleine Handtrommel sowie sein Gehstock.

Hlamö Döndrup begann mit dem Test. Als man ihm mehrere Gebetsperlen zeigte, wählte er ohne zu zögern jene aus, die dem 13. Dalai Lama gehört hatten. Als ihm anschliessend zwei Gehstöcke vorgelegt wurden, griff er zunächst zum falschen, korrigierte sich jedoch umgehend und wählte schliesslich den richtigen. Auch dieser Moment wurde als symbol-

«Neunzig Jahre später stellt sich nun erneut die Frage nach der Wiedergeburt – diesmal unter völlig veränderten politischen Vorzeichen.»

lisch gewertet, da der zunächst gewählte Stock dem 13. Dalai Lama zwar kurzzeitig gehört hatte, er ihn jedoch später einem Freund geschenkt hatte.

Bestätigung und Anerkennung

Doch damit war die Prüfung noch nicht abgeschlossen. Angesichts der zentralen Bedeutung des Amtes des Dalai Lama galt es, absolute Gewissheit zu erlangen. Nachdem die Behörden in Lhasa über die Ergebnisse des Suchtrupps informiert worden waren, wurden die Staatsorakel konsultiert. Sie bestätigten schliesslich, dass es sich bei Hlamö Döndrup tatsächlich um die Reinkarnation des 14. Dalai Lama handelte.

Auch die Mitglieder der Delegation sahen ihre Einschätzung bestätigt, als sie die Vision Réting Rinpochés mit dem Geburtsort des Jungen abglichen. In der Vision waren die tibetischen Buchstaben a, ka und ma erschienen. Diese konnten nun mit zentralen Begriffen aus der Region in Verbindung gebracht werden: A steht für Amdo, die Provinz, in der das Dorf Taktse liegt. Ka ist der erste Buchstabe von Kumbum, dem bedeutendsten Kloster der Region. Zudem finden sich ka und ma im Namen des örtlichen Klosters Karma Shartsong.

Neunzig Jahre später stellt sich nun erneut die Frage nach der Wiedergeburt – diesmal unter völlig veränderten politischen Vorzeichen. Wie einst der 13. Dalai Lama, so hat auch seine 14. Reinkarnation früh begonnen, über die eigene Wiedergeburt nachzudenken. Seit der Entführung des 11. Panchen Lama wird das Verfahren zur Auffindung der nächsten Inkarnation mit grösster Diskretion behandelt – ein Kreis aus Vertrauten wahrt Stillschweigen, um einer erneuten Entführung oder der Einsetzung eines chinesischen Statthalters zuvorzukommen. Bekannt ist bislang nur so viel: Die 15. Reinkarnation wird vermutlich im Exil geboren.

Quellen

- Buch – *Introduction to Tibetan Buddhism* by John Powers
- Webseite – *The Conversation: theconversation.com/how-the-dalai-lama-is-chosen-and-why-china-wants-to-appoint-its-own-114351*

Grussbotschaften an Seine Heiligkeit



*Frank Bodin // Werber, Stiftungsrat
Tibet-Institut Rikon*

«Happy Birthday, S. H. Dalai Lama

Zufall oder Fügung, dass ich heute meine Glückwünsche an Sie, S. H. den Dalai Lama, zu Ihrem 90. Geburtstag richten darf?

1994 entstand die «Kreuzkampagne», auf der Grabkreuze in den Schriftzug «Tibet» übergehen – ein stilles Mahnmal gegen die Auslöschung der tibetischen Kultur und Identität. Eine Kampagne, die zunächst niemand wollte und die dann – Zufall oder Fügung? – ein weltweiter Erfolg wurde und den Beginn meiner Werbekarriere markierte.

So kam ich in Kontakt mit vielen Tibeterinnen und Tibetern, der tibetischen Kultur und dem Buddhismus. Und ich durfte Ihnen persönlich begegnen.

Mit Ihrer Weisheit und Ihrem Mitgefühl haben Sie mein Leben und das Leben unzähliger Menschen auf der ganzen Welt inspiriert und erhellt. Das kann kein Zufall sein.

Dafür danke ich Ihnen von Herzen und wünsche Ihnen weiterhin Gesundheit und Energie auf Ihrem Weg.

In tiefer Verbundenheit, Frank Bodin»

*Michael Künzle // Stadtpräsident
Winterthur*

«Die Stadt Winterthur gratuliert Seiner Heiligkeit, dem 14. Dalai Lama, von Herzen zum 90. Geburtstag. Sein lebenslanger, gewaltloser Einsatz für Mitgefühl, Frieden und Menschenwürde inspiriert weit über Tibets Grenzen hinaus – so auch in Winterthur, wo so viele Tibeterinnen und Tibeter eine neue Heimat gefunden haben. In diesem Geist: Tashi Delek, in Hochachtung und Freundschaft.»



José Amrein-Murer // GSTF-Mitglied

«Ihre Heiligkeit – Seit jeher liegt mir die Verbindung von Spiritualität und Solidarität am Herzen. Deswegen studierte ich Theologie, lebte ich einige Jahre in Lateinamerika, machte ich mir die Theologie der Befreiung zu eigen. Darum fand ich auch zu Tibet und zu Ihnen. Ihre Art, die Verbindung

von Spiritualität und Solidarität, mit der Grundoption des Mitgefühls, (vor-) zu leben, ist einzigartig und höchst motivierend. Tiefen Dank dafür! Mögen Sie uns noch lange motivieren.»



Prof. Dr. Karénina Kollmar-Paulenz // Religion-Zentralasienwissenschaft

«For over forty years, your inspiring vision of a world shaped by compassion and love have guided me. You are an everlasting source of spiritual inspiration for all of humanity. May you continue to work for the benefit of all beings for many years to come!»

Andili Memetkerim // Uighurischer Verein Schweiz

«Für seinen unermüdlichen Einsatz für die Freiheit der Tibeter, Uiguren und den Weltfrieden gilt ihm meine Achtung. Noch wichtiger ist es, dass Seine Heiligkeit mit seinem tiefen Wissen und Menschlichkeit, grossen Respekt, Begeisterung und Hoffnung auf der Erde aufgebaut hat.

Als Uigure und Aktivist gratuliere ich S. H. dem Dalai Lama zu seinem 90. Geburtstag und wünsche ihm ein gesundes, langes Leben. Ich wünsche auch von Herzen für meine tibetischen Schwestern und Brüder die baldige Freiheit in Tibet.

Freiheit für Ostturkestan! Freiheit für Tibet! Wir werden es schaffen.»



*Philip Hepp // Ehem. Kurator
Tibet-Institut Rikon*

«Lebenslang wirkt Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama aufopferungsvoll und unermüdlich für die tibetische Gesellschaft sowie für Frieden, Menschlichkeit und Dialog auf der ganzen Welt. Der Dalai Lama verkörpert die

buddhistische Lehre als auch säkulare ethische Werte und ist ein leuchtendes und glaubwürdiges Vorbild für unzählige Menschen. Mit Hochachtung und tiefer Bewunderung gratuliere ich Seiner Heiligkeit zum 90. Geburtstag. Ich wünsche dem Dalai Lama gute Gesundheit und ein langes Leben.»

*Christian Lutz // Gründer von
Permamed, Fondation CL*

«Zum 90. Geburtstag gratuliere ich Seiner Heiligkeit, dem 14. Dalai Lama, von Herzen. Mit tiefem Respekt und grosser Dankbarkeit bewundere ich sein Leben, das für Gewaltlosigkeit, Weisheit und Mitgefühl steht – Werte, die in einer zerrissenen Welt Orientierung, Kraft und Hoffnung geben. Ich wünsche ihm beste Gesundheit und dass seine Worte und sein Wirken noch lange viele Menschen erreichen, berühren und ihnen Zuversicht, Richtung und inneren Halt geben.»







Manuel Bauer // Fotojournalist

«Mit unermüdlicher Kraft hat sich Seine Heiligkeit sieben Jahrzehnte lang für das Tibetische Volk und den Frieden in der Welt eingesetzt. Er hat uns unendlich viel gegeben. Ich wünsche ihm gute Gesundheit und ein langes Leben. Und auch Ruhe und Zeit, um sich seiner Praxis zu widmen. Es ist nun an uns, Verantwortung zu übernehmen und seine Visionen für Tibet und eine gerechtere Welt mit vereinter Kraft umzusetzen.»

Donat Rütimann // Dr. phil. & docteur ès lettres

«Von Herzen wünsche ich Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama zum 90. Geburtstag das Beste, Wohlergehen und Gesundheit. Möge der XIV. Dalai Lama noch lange, lange für sein Volk da sein. Durch seine Präsenz und durch sein Wirken bestärkt der Dalai Lama seit Jahrzehnten seine Landsleute inner- und ausserhalb Tibets in ihrem Widerstand gegen die Unterdrückung durch China und in ihrem Bestreben, die tibetische Kultur, Identität und Sprache frei zu leben. Zugleich hat er über all die Jahre weltweit Belehrungen gegeben und sich unermüdlich für den interreligiösen Dialog engagiert. Der Dalai Lama tauscht sich regelmässig mit Exponenten aus Wissenschaft und Politik aus, trifft Prominente. Immer ist es ihm ein zentrales Anliegen geblieben, zur Verständigung zwischen Menschen



aus verschiedenen Kulturen beizutragen – auch mit den sehr zahlreichen Begegnungen, ob sie nun in einem persönlichen Rahmen oder vor grossem Publikum stattfinden. Rikon, Zürich, Bern oder Paris: wenn ich an die Treffen und die Veranstaltungen mit Seiner Heiligkeit, bei denen ich selbst dabei war, zurückdenke, tauchen in meinen Erinnerungen daran unmittelbar und besonders deutlich Bilder einer Szene auf, die sich jedes Mal wiederholte, sich Mal für Mal, von Ort und Umständen gewissermassen unabhängig, fast gleich abspielte. Kaum hat der Dalai Lama den Raum betreten, wendet er sich auch schon den Anwesenden, seinem Gegenüber zu – und das, in aller Selbstverständlichkeit. Solche Erinnerungsbilder, die von Offenheit, von echtem Interesse und von Mitgefühl sprechen, assoziieren bis heute in mir das, worauf all diese Anlässe mich letztlich immer wieder zurückgeführt haben: die Gewissheit nämlich, dass wir uns stets aufs Neue für die gerechte Sache Tibets einsetzen müssen.»

Fabian Molina // Nationalrat SP, Co-Präsident PG Tibet



«S. H. der Dalai Lama ist nicht nur ein spirituelles Oberhaupt, sondern spielt auch eine zentrale Rolle im friedlichen Einsatz für Freiheit und Selbstbestimmung des tibetischen Volkes. Ihm ist es zu verdanken, dass die tibetische Sache weltweit nicht in Vergessenheit gerät. Mit seiner Botschaft des Mitgefühls, des Friedens und der universellen Verantwortung ist er eine moralische Instanz weit über den Buddhismus hinaus.»



Pierre et Reine-Claude Blanchet // SAST/GSTF- Mitglieder

« Pour son 90^{ème} anniversaire, nos vœux chaleureux et émus vont à Sa Sainteté le Dalaï-Lama pour lui souhaiter une longue vie et lui exprimer notre profonde reconnaissance.

Il a mené toute sa vie un combat pour faire respecter sans violence les droits des Tibétains. Le Prix Nobel de la Paix qu'il a reçu en 1989 récompense une immense personnalité qui devrait servir d'exemple aux dirigeants politiques et religieux en respectant la liberté des peuples, les droits humains, sans violence et sans prosélytisme.»

*Maria und Peter Leisinger // GSTF-Mitglieder,
Ehem. GSTF- Präsident*

«Wir möchten Seiner Heiligkeit unsere grosse Dankbarkeit ausdrücken für seinen unermüdlichen Kampf für Frieden und Verständigung, zwischen Ländern, Kriegsparteien, zwischen Menschen. In einer Zeit, in der überall mit Waffen aufgerüstet wird und man täglich über neue Kriege lesen muss, in der die Gelder für Hilfsprojekte fehlen, weil die Gelder für Vernichtung verbraucht werden, in einer solchen Zeitepoche brauchen wir Menschen wie Seine Heiligkeit. Wir wünschen Ihnen, verehrter Ozean der Weisheit, viel Glück und Kraft für die nächsten Jahre.»

*Dr. Karma D. Lobsang, Ew. Geshe Tenzin Jangchup,
Peter Oberholzer // Tibet-Institut Rikon*

«Herzlichen Glückwunsch zum 90. Geburtstag! Im Namen der Mönchsgemeinschaft, des Stiftungsrates und der Mitarbei-

tenden wünschen wir Eurer Heiligkeit viel Glück, Gesundheit und ein langes Leben. Mögen Eure Weisheit und Mitgefühl viele Generationen inspirieren.»

Mario Fehr // Sicherheitsdirektor Kanton Zürich

«Die Begegnungen mit dem Dalai Lama zählen zu den eindrücklichsten und berührendsten meines politischen Lebens. Ein Höhepunkt war die persönliche Audienz beim Dalai Lama am Fusse des Himalayas. Im letzten Jahr konnte ich seine Heiligkeit am Flughafen Kloten begrüßen, bevor er im Hallenstadion auftrat. Zum 90. Geburtstag wünsche ich ihm nur das Allerbeste.

Die Anliegen Tibets sind in der Schweiz aus gutem Grund politisch und gesellschaftlich breit abgestützt. Rund 8000 Tibeterinnen und Tibeter leben in unserem Land. Sie werden geschätzt und geachtet, auch aufgrund ihrer hohen Bereitschaft, sich zu integrieren. Seit einer Reise vor mehr als 30 Jahren nach Tibet, bin ich stark mit dem Land und den Tibeterinnen und Tibetern verbunden. Ich wünsche mir ein Tibet, in dem die Tibeterinnen und Tibeter ohne Unterdrückung leben und ihre Kultur und Religion frei ausüben sowie an die nachfolgenden Generationen weitergeben können. Tibet hat das Recht auf eigenständige Entwicklung, eine eigene Sprache und Kultur. Was für uns in der Schweiz, in Zürich, selbstverständlich ist, muss auch für Tibeterinnen und Tibeter möglich sein.»



© Manuel Bauer

Porträt eines Exils:

Gyalo Thondup – Das andere Gesicht Tibets

Gyalo Thondup verstarb Anfang Februar im Alter von 97 Jahren, nicht in Lhasa, sondern still in Kalimpong, einer kleinen Bergregion, die ihm als Operationsbasis und schliesslich Zuflucht diente. Sein Tod blieb weitgehend unbeachtet, ein eigentümliches Schweigen für einen Mann, der einst im Zentrum des geopolitischen Kampfes zwischen tibetischem Nationalismus, chinesischem Imperialismus und amerikanischer Politik im Kalten Krieg stand. Diese Stille spiegelt das Schicksal Tibets wider: 2025 ist die tibetische Frage kaum noch Thema der internationalen Politik.

Tenzin Dällenbach

Obwohl *The Noodlemaker of Kalimpong* bereits 2015 erschien, lädt Thondups Tod zu einer neuen Auseinandersetzung mit seiner oft übersehenen Persönlichkeit ein. Grösstenteils im Schatten seines jüngeren Bruders, des Dalai Lama, spielte Thondup eine bedeutende Rolle in Tibets moderner Geschichte. Gemeinsam mit der Sinologin Anne F. Thurston verfasst, bewegt sich das Buch zwischen Autobiografie und historischem Überblick Tibets. Es bietet Einblicke in internationale Machtstrukturen und das private Leben einer Familie, die die tibetische Sache entscheidend beein-

flusste. Es ist keine bittere Abrechnung, sondern eine nüchterne Reflexion über Desillusionierung. Das Buch ist ein historisches Zeugnis, das sich um Tibets Zukunft sorgt, und den Weg des Widerstands im Exil mit Klarheit und Zurückhaltung schildert.

Die frühen Jahre in Amdo

Die ersten Kapitel zeichnen Gyalo Thondups Aufwachsen auf dem Plateau von Amdo nach. Seine Erinnerungen sind zärtlich und genau beobachtet: eine Welt langer, harter Winter; abergläubische, analphabetische Bauern; reife Ernten; und verehrte lokale Mönche. Eine idylli-

sche, romantische Vorstellung von Shangri-La sucht man hier vergeblich. Im Mittelpunkt seiner frühen Jahre steht die Mutter, die er mit Achtung und Dankbarkeit beschreibt. Sie war selbstbewusst und gefasst, vollkommen zuhause in einer männlich dominierten, hierarchischen Gesellschaft, die von feudalistischen Traditionen geprägt war, nie ein Fremdkörper. Seine Erinnerungen über die Suche nach dem 14. Dalai Lama, die ihn als Jungen unweigerlich betraf, unterstreichen die vielschichtige und komplizierte Natur des Wiedergeburtprozesses. Der Umzug der Familie nach Lhasa, der auf der Anerkennung seines Bruders folgte, stellt einen unumkehrbaren Wendepunkt dar.

In Lhasa beginnt Thondup seine politische Ausbildung in einer Hauptstadt, die zwischen Pracht und Stillstand schwankt und von tiefgreifenden Fraktionskämpfen zwischen monastischen Eliten, Aristokraten und Reformern geprägt ist. Unverblümt beschreibt er den Konservatismus der herrschenden Klasse in Lhasa, ihren Widerstand gegen Modernisierung und die verworrenen Protokolle, die das politische Leben bestimmen. Während der junge Dalai Lama in ein strenges monastisches Studium eintaucht, beginnt Thondup, nur wenig älter, sich in die Welten von Diplomatie und Verwaltung einzuarbeiten und entwickelt dabei eine pragmatische Sensibilität.

Papierallianzen und echte Armeen

Der zweite Teil widmet sich Gyalo Thondups Rolle als Vermittler zwischen den Mächten Asiens, insbesondere China und Indien. Als der chinesische Bürgerkrieg sich dem Ende zuneigt, versucht Thondup, ein heikles Gleichgewicht zwischen Chiang Kai-sheks schwächelndem Nationalistenregime und Maos aufsteigendem kommunistischem Staat zu wahren, stets vorsichtig, aber unbeirrt für tibetische Au-



Seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama, mit dem verstorbenen Gyalo Thondup, Dezember 2023.

tonomie eintretend. Nehru, der indische Premier, nimmt hier eine wichtige Stellung ein: Er zeigt grundsätzlich Sympathie gegenüber Tibets Unabhängigkeitsbestrebungen, wird jedoch durch die kalte Logik der Realpolitik und seiner Zurückhaltung, China zu provozieren, eingeschränkt. Thondup schildert seine Bemühungen, ein fragiles Netzwerk diplomatischer Unterstützung aufzubauen, indem er Allianzen mit indischen Funktionären knüpft, vage Zusicherungen aus Peking erhält, während er das wachsende Gefühl der Bedrohung spürt, als sich die Volksbefreiungsarmee Tibets Grenzen näherte.

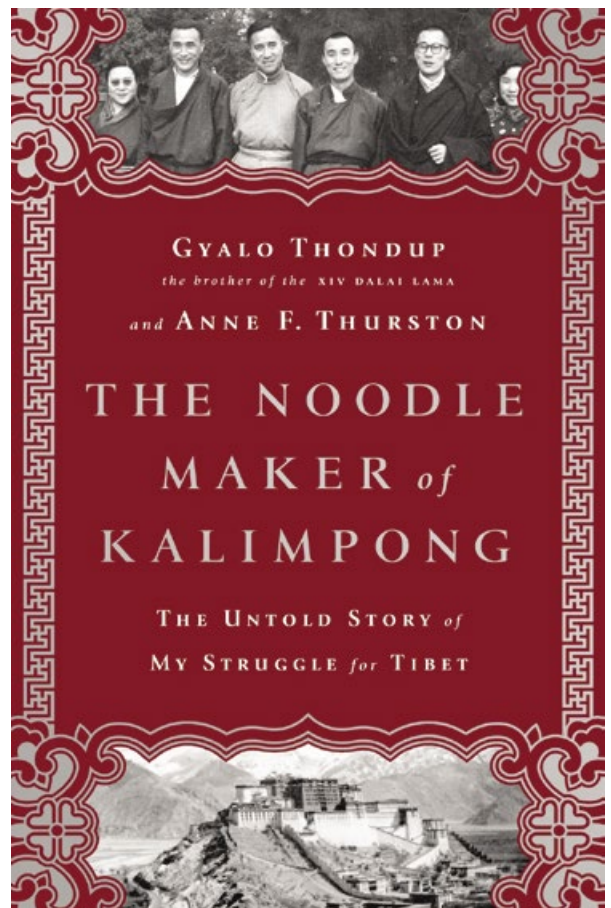
Diese Periode, wie er sie darstellt, ist von einer kollektiven Lähmung geprägt. Trotz der zunehmenden Bedrohung bleibt die Elite in Lhasa unentschlossen, teils aus Verleugnung, teils aus Gewohnheit. Thondups Frustration über diese Trägheit ist spürbar, ebenso seine Verzweiflung angesichts des fehlenden koordinierten Widerstands gegen den chinesischen Vormarsch. Seine Appelle an internationale Unterstützung, darunter bei den Vereinten Nationen, werden höflich abgelehnt. Gleichzeitig fordert dies auch einen persönlichen Tribut: Für ein normales Familienleben blieb kaum Raum; es wird von Politik und ängstlichen Spekulationen überschattet.

Das Exil beginnt

Der dritte Abschnitt wendet sich den komplizierten Verflechtungen der Exilpolitik zu und gewährt einen nüchternen, offenen Blick auf die verdeckten CIA-Operationen in Tibet und deren Folgen, wie sie Thondup schildert. Ab Mitte der 50er Jahre koordiniert er die amerikanische Unterstützung für tibetische Widerstandskämpfer; junge Männer, die er als mutig und engagiert einschätzt, und die im Ausland ausgebildet sowie für den Guerillakrieg bewaffnet werden. Die Hilfe wird zwar willkommen geheißen, bleibt jedoch stets begrenzt und hängt von wechselnden geopolitischen Interessen ab. Tibet bleibt für die USA ein Randthema, und mit der Verbesserung der Beziehungen zu China, wird die Operation stillschweigend eingestellt.

Die Flucht des Dalai Lama 1959, die teilweise durch diese geheimen Netzwerke ermöglicht wird, stellt einen dramatischen Einschnitt dar. Doch Thondup äussert aufrichtiges Bedauern über die CIA-Beteiligung und beklagt, wie deren Interessen den tibetischen Widerstand letztlich im Stich gelassen haben. Schlimmer noch, ihre Einmischung lieferte Peking einen willkommenen Vorwand, seine Repressionen zu verschärfen. Dieses nüchterne Eingeständnis offenbart eine tiefe Desillusionierung, die sich als roter

Das auf Englisch verfasste Buch ist 2015 bei Public Affairs erschienen und umfasst 384 Seiten.



© Hachette Book Group

Faden durch das Werk zieht: das Wissen, dass eine gerechte Sache in den Machtspielen der Welt wenig zählt.

Für die Tibeter:innen wird das Exil zur Bewährungsprobe, in der finanzielle Not, Trauer und Rivalitäten das Leben der Flüchtlinge erschweren. Dennoch verzichtet Thondup auf eine pauschale Verurteilung des Exillebens und würdigt stattdessen die mit Dringlichkeit und Entschlossenheit erschaffenen Schulen, Krankenhäuser, Museen und andere kulturelle Einrichtungen. Diese Bemühungen, so bescheiden sie auch scheinen, tragen dazu bei, eine bedrohte nationale Identität zu bewahren, besonders wichtig, als die Kulturrevolution Tibet verwüstet, Klöster zerstört, Hungersnöte verschärft und Zwangsarbeit auferlegt.

Zeugnis ablegen

Im letzten Abschnitt, der die Jahre von 1979 bis 2015 abdeckt, zieht sich Thondup aus der aktiven Politik zurück, bleibt dabei aber ein unverzichtbarer Zeuge. Sein Bericht widmet sich dem ungelösten Verschwinden des sechsjährigen 11. Panchen Lama, dessen Schicksal zu einem erschütternden Symbol für die Kontrolle der VR China über das tibetische religiöse und kulturelle Leben geworden ist. Weiter berichtet er von Treffen mit Deng Xiao-

ping und Xi Zhongxun, dessen Sohn später zur heutigen, maoähnlichen leitenden Führungspersonlichkeit aufsteigt. Thondup lebte zuletzt ein ruhiges Leben als Nudelhersteller, eine bescheidene Tätigkeit, die kaum die Tragweite seiner Erlebnisse erahnen lässt. Die abschliessenden Seiten des Buches zeichnen einen feinen Bogen zurück in seine Kindheit in Amdo, in die weniger turbulente, glücklichere Welt Tibets vor der Invasion. Eine Zeit, die unwiderruflich verloren ist, aber in der Erinnerung mit Wehmut bewahrt wird.

Seine letzten warmen Worte gelten dem Dalai Lama, der nach wie vor als Wegweiser und Stütze der tibetischen Identität und Hoffnung gilt. Vor allem bekräftigt Thondup seinen unerschütterlichen Glauben an die Resilienz der Tibeter:innen, insbesondere der Jugend, und die Überzeugung, dass das Exil nur ein Kapitel und keineswegs das Ende ist. Der Kampf geht weiter, daran hält er fest, denn er ist es wert, weitergeführt zu werden.

Dieses Werk ist ein minutiös detailliertes Zeugnis aus erster Hand. Thondups Erzählung vermeidet einfache, schwarze-weiße Narrative und zeichnet stattdessen ein differenziertes, facettenreiches Bild. Mehr als ein persönliches Bekenntnis ist sie ein bedeutendes historisches Porträt.



*Rosmarie Quadranti-Stahel //
ehem. Nationalrätin*

«Herzlichen Glückwunsch zum 90. Geburtstag, Eure Heiligkeit! Mit Dankbarkeit blicke ich auf die inspirierenden Begegnungen mit Ihnen in meiner Zeit als Nationalrätin zurück. Ihr Wirken für Mitgefühl und Frieden hinterlassen bleibende Spuren. Gerade in diesen Zeiten ist Ihr Einsatz für Gewaltlosigkeit, Toleranz und Verständigung wichtiger denn je. Möge Ihr Weg von Gesundheit, innerem Frieden und Freude begleitet sein. In tiefem Respekt.»



Tenzin Wangmo // Co-Leiterin der GSTF-Sektion Romandie

«Kundün, Sie waren für mich von klein auf sehr präsent durch den tiefen Respekt meiner Eltern für Sie. Ihre Unterweisungen sowie sehr wertvollen persönlichen Ratsschläge waren und sind inspirierend und wegweisend in all meinen Lebensbereichen und haben mich zu einem besseren und glücklicheren Menschen gemacht.

Dafür danke ich Ihnen von ganzem Herzen und wünsche Ihnen eine gute Gesundheit und eine baldige Rückkehr nach Tibet.»



Dharamsala 1963,
im Arm meiner Mutter



Dominik Kelsang Erne // Ultrarunner

«Von Herzen alles Gute zum 90. Geburtstag, Eure Heiligkeit. Ihr Leben im Zeichen von Mitgefühl, Frieden und Weisheit inspiriert mich tief. Unsere Initiative *We Run for Tibet*, co-organisiert mit der GSTF, ist ein kleiner Ausdruck dieser Verbundenheit – getragen von Ihrem Beispiel und unserer Unterstützung für Tibet. Möge Ihre Botschaft noch viele Herzen erreichen und Ihr Licht der Hoffnung noch lange leuchten. Long life, Dalai Lama.»

Nicolas Walder // Nationalrat GP, Co-Präsident PG Tibet

«À Sa Sainteté le Dalaï-Lama, avec gratitude et admiration : en cette année d'anniversaire, nos cœurs s'inclinent devant votre sagesse. Que vos 90 ans célèbrent une vie consacrée à la compassion, à la paix et à l'éveil. Que votre message d'amour universel et de responsabilité continue d'inspirer le monde — et plus humblement, mon engagement politique. Puisse votre lumière éclairer longtemps encore le chemin de l'humanité.»



*Katharina Prelicz-Huber //
Nationalrätin GP*

«Ich wünsche dem Dalai Lama alles Beste zum Geburtstag und viel Kraft für seinen gewaltfreien Einsatz im Namen der tibetischen Bevölkerung. Die Unterdrückung muss ein Ende nehmen.»



Ein Film von Yangzom Brauen und Martin Brauen

MOLA

EINE TIBETISCHE GESCHICHTE VON LIEBE UND VERLUST

Brauen

Ab
11. September
2025 in
Schweizer
Kinos

«Ein Juwel von einem Film»

STEVE KOPIAN, UNSEEN FILMS

«MOLA ist ein zutiefst bewegender
Dokumentarfilm... ein wahrer Triumph
des Filmemachens»

MELODY LOPEZ

*Diego Hangartner // Founder and Teacher, Pharm D.,
MCC Master Certified Coach*

«Eure Heiligkeit,

es war ein ausserordentliches Privileg für mich, in den letzten 35 Jahren mit Ihnen und für Sie zu arbeiten. Als ich Sie zum ersten Mal traf, wusste ich nicht, wie Sie die Welt beeinflussen würden.

Ich hatte das Privileg, in den frühen neunziger Jahren zu Ihren Füßen zu sitzen. Als ein im Westen trainierter Wissenschaftler haben Sie mir gezeigt, dass es eine viel umfassendere Weise gibt, Bewusstsein und Erfahrung zu erklären. Als ich Sie traf, wusste ich, dass dies für mich das fehlende Glied war und dass ich diese Qualitäten in mir entwickeln wollte: Sie verkörpern Freundlichkeit, Klarheit, Weisheit, Freude und Mitgefühl. Mir fiel mir auf, wie wissenschaftlich und präzise die buddhistischen Lehren sind, wenn man sie studiert und anwendet. Ich war fasziniert, lernte Tibetisch und studierte mehr als 10 Jahre lang Philosophie und Praxis am Institute of Buddhist Dialectics in Dharamsala, wobei ich gleichzeitig für viele bedeutende Lamas übersetzte und Brücken baute.

Ihr scharfer Verstand und Ihre Neugierde schaut in beide Richtungen: Was können Buddhisten von der westlichen Wissenschaft lernen? Was kann die westliche Wissenschaft von Buddhas Lehre lernen?

Während Ihre Arbeit mit Vordenkern und Forschern die Welt des Wissens beeinflusst hat, haben Ihre Bemühungen um einen Dialog auch das Verständnis dafür verändert, wie Religionen zusammenwirken können, wie Politik und

Bildung heilsam sein können und was eine Kraft für den Frieden ist.

Als ein Leiter Ihrer Mind and Life Initiative, hatte ich das Privileg viel Zeit mit Ihnen arbeiten zu dürfen. Es gäbe viele Momente aufzuzählen; ich beschränke mich jedoch zu sagen: Sie sind in der Tat das strahlende Licht, das uns aus der Dunkelheit der Verwirrung zur Klarheit des Erwachens führt.

Mit einer tiefen Verbeugung der Dankbarkeit bete ich: Mögen Sie lange leben und für Äonen eine Kraft für das Gute in der Welt bleiben.»

*René Longet // Mit-Gründer PG Tibet, ehem. Nationalrat,
Co-Leiter der GSTF-Sektion Romandie*

«Votre Sainteté, votre action m'a inspiré dès ma jeunesse, à la lecture de votre magnifique ouvrage : Mon pays et mon peuple. Dans toutes mes fonctions politiques, j'ai toujours soutenu le Tibet. J'ai avec un collègue fondé en 1988 le Groupe parlementaire Tibet, et en 2003, comme Maire de ma ville d'Onex (GE), installé le drapeau tibétain qui y flotte depuis de manière permanente.

Votre message éclaire le monde qui en a plus que jamais besoin; puissiez-vous le faire encore longtemps.

Recevez ma profonde reconnaissance et mes vœux les plus respectueux pour votre anniversaire.»



FELSTECHNIK
Gasser

**ZUSAMMEN
ENTSTEHT
GROSSES.**

Gasser Felstechnik

**ZUSAMMEN
VERSETZEN
WIR BERGE.**

felstechnik.ch

«Dalai Lama» – Ein neuer Fotoband von Manuel Bauer

BUCHTIPP

Eric Thierstein

Dieser neue Fotoband über den 14. Dalai Lama, mit zahlreichen farbigen und auch schwarz-weißen Fotografien, ist anfangs 2025 erschienen – und damit zeitlich passend zum 90-Jahr-Jubiläum Seiner Heiligkeit. Das Buch beinhaltet 235 Fotografien vom Schweizer Fotografen Manuel Bauer aus den Jahren 1990 bis 2024 – von welchen viele noch nie zu sehen waren. Manuel Bauer dokumentiert seit 1990 das Leben des 14. Dalai Lama und war auch Co-Autor und Kameramann des erst kürzlich erschienenen Films «Wisdom of Happiness».

Viele der Fotos zeigen den Dalai Lama auf seinen zahlreichen Reisen rund um die Welt; bei Auftritten und Veranstaltungen. Der Band beinhaltet auch sehr persönliche Fotos von ihm in seinem Wohnsitz im indischen Dharamsala. Zudem gibt es prachtvolle farbige Fotos zu sehen von Zeremonien und Unterweisungen von ihm; die Kalachakra-Zeremonie mit dem farbigen wunderbaren Sandmandala ist für mich ein Highlight.

Auf den Aufnahmen ist nicht nur der Dalai Lama selbst abgebildet, sondern es werden auch Fotos von seinem Umfeld, den Begebenheiten, seine Begleitpersonen, Tibeter:innen aus aller Welt bei den Besuchen, usw. gezeigt. Das Buch erlaubt so einmalige Einblicke in das Leben und Wirken des 14. Dalai Lama.

Es enthält zudem kurze, interessante Einleitungstexte von Thupten Jinpa zu den jeweiligen Kapiteln. Er ist ein international renommierter buddhistischer Gelehrter und ehemaliger tibetischer Mönch. Er hat den Dalai Lama auf seinen zahlreichen Reisen begleitet und ihn bei der Abfassung vieler Bücher unterstützt.

Einleitungstexte vor den Fotos

Diese Einleitungstexte von Thupten Jinpa sind wie folgt zusammengestellt:

- 1. Kapitel: «Seine Heiligkeit der Dalai Lama»: Beschreibungen über ihn als Person.
- 2. Kapitel: «Ein einfacher buddhistischer Mönch»: Über seine Rolle als 14. Dalai Lama.
- 3. Kapitel: «Spirituelle Lehrer der Welt»: Über Spiritualität, Glück, Warmherzigkeit und Mitgefühl.
- 4. Kapitel: «Die Kalachakra-Zeremonie»: Der Dalai Lama hat schon zahlreiche dieser Initiationen durchgeführt. Ein je-

weils mehrtägiges Ritual, wo, neben Segnungen, Tänzen und anderem, ein grosses, farbiges Kalachakra-Sandmandala angefertigt und dann zum Schluss wieder aufgelöst wird.

- 5. Kapitel: «Oberhaupt des tibetischen Volkes»: Geschichtliches zum 14. Dalai Lama.
- Das 6. Kapitel heisst «Dialog mit der Wissenschaft», wo unter anderem die Entstehung des «Mind and Life Institute» beschrieben wird, woraus die gleichnamigen Dialoge entstanden. Der Dalai Lama war Mitbegründer dieses Instituts.
- Im 7. Kapitel, «Botschafter für den Buddhismus», werden seine Verdienste für die Weiterentwicklung des Buddhismus erwähnt und gewürdigt.
- Im 8. Kapitel wird über «Interreligiöse Verständigung und gegenseitige Wertschätzung» geschrieben.
- Im 9. Kapitel, «Ökologie und die Verantwortung des Menschen», werden seine Bemühungen für den Umweltschutz beschrieben.

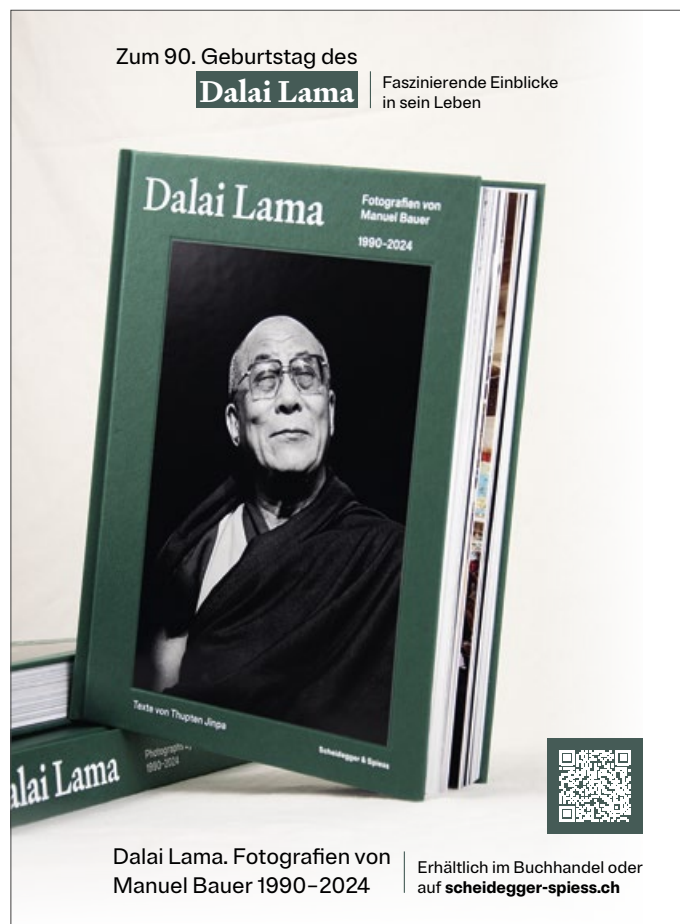
- Im 10. Kapitel, «Die Stimme des Mitgefühls und Erziehung des Herzens» schlussendlich, erfährt man unter anderem, dass es der Dalai Lama angesichts der Probleme und Herausforderungen der heutigen Zeit für dringend notwendig hält, die «Einheit der Menschheit» zu fördern.

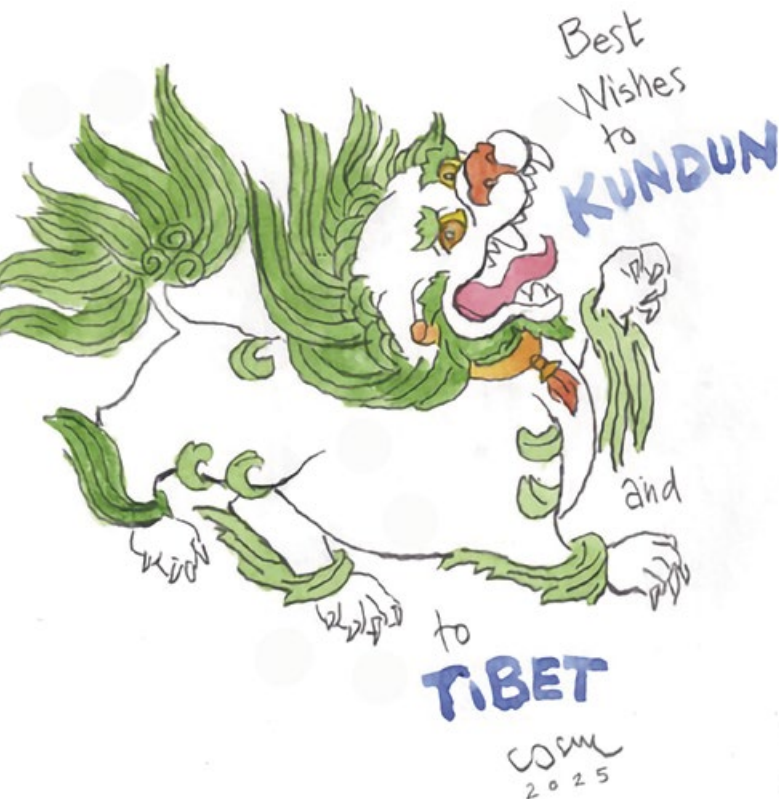
Den vielen Fotos sind zudem ausführliche Bildlegenden vom Buchautor und Journalisten Christian Schmidt hinzugelegt; auch er ein Tibet-Kenner. Mit einem persönlichen Nachwort gegen Schluss des Buches vom Fotografen Manuel Bauer.

Alles in allem: Ein wunderbares, prachtvolles Buch!

Dalai Lama – Fotografien von Manuel Bauer 1990–2024, Scheidegger & Spiess, 376 Seiten

Wir danken Manuel Bauer und dem Verlag Scheidegger & Spiess, dass wir einige Fotos vom Buch für diese tibetfocus-Ausgabe verwenden durften.





compassion malgré toutes les difficultés que vous avez eu à traverser, et notre reconnaissance pour votre présence dans ce monde troublé où vous êtes un phare lumineux pour tant de Tibétains et pour tous ceux qui apprécient la profondeur de votre enseignement. Merci!»

Marguerite Contat // Conseillère municipale, Genève, Co-Présidente de l'Ass. Constituante de Genève, Présidente de la Com. consult. cantonal Genève

«Votre Sainteté, à l'occasion de vos 90 ans, je vous souhaite une poursuite de vie sereine et les forces nécessaires pour accomplir votre mission. Cet événement est pour moi l'occasion de vous remercier et de faire part de ma reconnaissance. Ma rencontre avec vous en 2019 à Dharamsala a conforté mon engagement pour le Tibet et pour la défense des droits du peuple tibétain.

De par votre autorité morale et spirituelle, vous savez inspirer, au-delà des Tibétains, tous les membres de la communauté humaine, soucieuse de paix.

Puisse la communauté tibétaine et le monde bénéficier encore longtemps de votre sagesse et de votre clairvoyance.»

Martin Frischknecht // Herausgeber und Chefredaktor von SPUREN – Magazin für Spiritualität und Ökologie

«Happy Birthday, Dalai Lama, alles Gute zum 90. Geburtstag! Nein, das ist es nicht. Sie werden diesen Tag beginnen wie jeden anderen Tag: früh aufstehen, Rezitationen, Meditation, Besinnung statt Jubel-Trubel-Heiterkeit. Und das ist das wahre Fest, von dem wir alle unendlich profitieren. Danke!»

Vijay Kranti // Fotograf, Journalist, Autor, Indien



«My greetings to this wonderful man – the 14th Dalai Lama – who has the capacity and wisdom to convert a worst thinkable situation for his nation and people into an opportunity of rebuilding his lost national identity. That too on the strength of a handful of refugees and standing up successfully against a rogue and the most ruthless adversary – the Communist China.»

Béatrice Métraux // Conseillère d'Etat honoraire du canton de Vaud (2012–2022), Regierungsrätin

«Votre Sainteté, 90 ans, quel magnifique parcours! rempli de sagesse, de beauté intérieure, de ténacité, d'amour et de compassion.

Je suis fière de pouvoir adresser tous mes vœux à Sa Sainteté. Humblement, je lui souhaite une belle santé pour tenir le coup jusque 113 ans, et beaucoup de courage pour accompagner son peuple.

Votre Sainteté, votre chemin est héroïque et admirable. Merci de l'emprunter pendant de nombreuses années encore pour continuer à nous enseigner la paix et la fraternité.»

Dr. Rosette Poletti // Dr. päd. Rosette Poletti, Absolventin der Theol. Fakultät Genf



«A Sa sainteté Le Dalaï-Lama,

A l'occasion de votre anniversaire et au nom d'innombrables amis du Tibet en Suisse Romande, je voudrais vous souhaiter un magnifique anniversaire et une longue vie. Je souhaite aussi que votre santé soit la meilleure possible.

A l'occasion de cette journée de fête, j'aimerais encore vous exprimer toute notre gratitude pour toute l'immense sagesse que vous partagez, pour l'exemple de votre vie de

Thomas Büchli // GSTF-Vizepräsident, Sekretär PG Tibet

«Ihre Heiligkeit, Begegnungen mit Ihnen inspirieren und bringen immer neue Energie in unseren Einsatz für Tibet und für unsere tibetischen Freund:innen in Tibet und verteilt rund um den Globus. Verbunden durch die tibetische Gattin und zwei Kinder bleiben Sie Quelle für weiteren friedlichen Kampf bis zum befreiten Tibet. Boed Gyalo und ein langes Leben für Ihre Heiligkeit!»

Die Mitarbeiter von
Sonam's Tsampa und
von ErdmannHAUSER
gratulieren von Herzen

S.H. dem 14. Dalai Lama
zu seinem 90. Geburtstag.

Möge der Dalai Lama noch
viele Jahre zum Segen aller
Lebewesen tätig sein!



Sonam's Tsampa

Sonam's Tsampa GmbH

www.tsampa.ch · [@sonamtsampa](https://www.instagram.com/sonamtsampa) · [facebook: sonam's tsampa](https://www.facebook.com/sonamtsampa)

Herstellung & Vertrieb: ErdmannHAUSER Getreideprodukte GmbH · www.erdmannhauser.de

Durchblutungsstörungen?



Eingeschlafene
HÄNDE & FÜSSE
können ein
WARNSIGNAL sein

PADMA

Tibetische Rezepturen
aus der Schweiz. **Natürlich!**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. PADMA AG



MOLA – Eine tibetische Geschichte von Liebe und Verlust

tibetfocus

Der von der GSTF mitfinanzierte Film MOLA, der ab 11. September in Schweizer Kinos zu sehen sein wird, erzählt die Geschichte von Kunsang Wangmo, liebevoll Mola (Grossmutter) genannt, einer hingebungsvollen und charismatischen Tibeterin, einer buddhistischen Nonne, die wie Millionen andere Menschen durch einschneidende politische Veränderungen aus ihrer Heimat vertrieben wurde. Weit weg von ihrer Heimat, in der Schweiz, baut sie sich ein Leben in Würde und Sinn auf. Die Geschichte erzählt die intime und universelle Geschichte einer Mutter und ihrer Tochter mit all der Liebe und den Anforderungen, die ihr gemeinsames Leben mit sich bringt.

Als Mola bald 100 Jahre alt ist, teilt sie ihrer Tochter Sonam mit, dass sie in ihr Heimatland zurückkehren und dort sterben möchte. Damit befindet sich die Tochter in der klassischen ethischen Zwickmühle, zwischen Zuneigung und Pflicht zu wählen. Sie entscheidet sich für Letzteres. Ob diese Entscheidung die richtige war, bleibt lange Zeit unklar.

Der Film soll zum Nachdenken anregen über Flucht und deren Ursachen, über die Bedeutung des Glaubens, über die derzeit heiss diskutierte Wertediskussion (wie sollen Ausländer mit den im Exilland geltenden Werten und Normen umgehen, und wie sollen die ‚Einheimischen‘ auf ihre Werte reagieren?), aber auch über ein Altern in Würde – und letztlich über die Frage nach dem Sinn des Lebens und der sinn-

vollen Art zu sterben. Das Leben von Mola zeigt, dass ein ritualisiertes, archaisch anmutendes Leben, das sich an den eigenen inneren Werten orientiert, durchaus seine Berechtigung hat und in unserer modernen Welt seinen Platz haben kann. Voraussetzung dafür ist, dass jeder den anderen in seinem Anderssein akzeptiert, so wie es Mola, so wie es ihre Umgebung tat.

«MOLA ist ein kleines Juwel von einem Film ... Ein ruhiger und meditativer Film. Er fühlt sich an wie ein buddhistisches Gebet. Der Film zelebriert das Leben und dessen Vergehen. Das ist die beste Art von Film. Das ist ein Film, den ich gefühlt habe. Er hat mich mit dem Leben verbunden. Ich war gerührt.» // Steve Kopian, Unseen Films

«Eine fesselnde, herzerwärmende und zutiefst bewegende Geschichte. Eine enorme Leistung im dokumentarischen filmischen Erzählen. Der Film zeigt die Herrlichkeit und die Zerbrechlichkeit des Lebens, aber auch wunderbar improvisierte Momente, die die letzten Tage eines Menschen nachzeichnen, der länger gelebt hat, als die meisten jemals leben werden. Aber Mola wird nicht durch ihr Alter oder ihre Vergangenheit definiert. Sie ist eine Figur von immenser und doch stiller Weisheit, kindlicher Verspieltheit und stiller Freude und Reflexion.» // Kent Hill, Film Threat

«Die Machthaber benutzen Lügen, um Erinnerung zu konstruieren, um Menschen vergessen zu machen, um Erinnerung zu beschlagnahmen und zu zerstören. Das Gedächtnis ist die Grundlage unserer individuellen wie auch unserer kollektiven Existenz. Die Geschichte einer Nation besteht aus den persönlichen Geschichten ihrer Menschen. Descartes sagte: «Ich denke, also bin ich»; aber in Tibet sollte es heissen: «Ich erinnere mich, deshalb sind wir.» Wir brauchen die Erinnerungen von Augenzeugen.»

Tsering Woese, in: Asymptote, Interview mit Kamila Hladíková

«Ein zutiefst persönliches und historisch bedeutsames Porträt von Widerstandsfähigkeit, Leben im Exil und der anhaltenden Anziehungskraft der Heimat. MOLA ist eine tief bewegende, ehrende Hommage an die Älteren. Bravo an die Filmemacher für die Geduld, die Ausdauer und die mühsame Arbeit, die es brauchte, um diesen Dokumentarfilm zusammenzustellen.» // Melody Lopez, Filmmaker Mixer Podcast

«Die Gedanken sind das Wichtigste bei der Religionsausübung. (...) Wir sagen: Wenn du gute Gedanken hast, sind Erde und Weg passierbar. Wenn du schlechte Gedanken hast, sind Erde und Weg schwer begehbar.»
Mola in einem Interview



Ab 11. September in Schweizer Kinos
www.molafilm.com

Compassion en action – la section romande se présente

*Tenzin Wangmo et René Longet,
coresponsables de la section romande
de la SAST*

La section romande de la SAST a été fondée en juin 2018. Une vingtaine de personnes avaient fait le déplacement à Nyon pour l'assemblée constitutive ; une quinzaine d'autres, intéressées, s'étaient excusées. La première séance du groupe de coordination alors constitué a eu lieu un mois après et réunissant dix personnes, le hasard voulut que ce fut le 6 juillet – le jour du 83^e anniversaire de S. S. le Dalaï-Lama ! Notre acte de création et notre volonté d'engagement étaient en quelque sorte notre cadeau d'anniversaire pour cette personnalité qui nous inspire tant.

Notre petit groupe initial était composé de quelques Tibétain-e-s ainsi que d'ami-e-s du Tibet de longue date, sans attache particulière ou venant d'autres groupements tels « La Porte du Tibet », « Objectif Tibet » en Haute-Savoie et le « Comité de soutien au peuple tibétain » (CSPT), alors déjà dissous.

Historique

Dans un article de 2018, René Longet et moi-même avons expliqué l'importance pour les Romands de donner une assise nationale à leur engagement pour la cause tibétaine : « Des activités de solidarité avec le Tibet se déroulent depuis les années 1980 (...) en particulier dans l'espace lémanique (...). La présence de l'ONU à Genève ainsi que du Bureau du Tibet font que de nombreuses activités internationales pour le Tibet ont lieu dans cette ville (...). Dans les années 1990, divers groupes de soutien déployaient leur activité à Genève (...) en lien étroit avec la communauté tibétaine locale ». Autour de l'an 2010, ces groupes avaient malheureusement « perdu de leur dynamique » et pour les communautés tibétaines de Genève et de Lausanne (cette dernière ayant été fondée en 2010), il n'était pas possible de combler ce vide.

Il y a sept ans, lors de la visite du président du gouvernement tibétain en exil d'alors, un groupe de travail avait été mis



sur pied pour faciliter le dialogue avec les autorités cantonales à ce sujet. René Longet, ancien conseiller national et ami du Tibet de longue date, et le président de la SAST nationale, Thomas Büchli, en faisaient partie et se sont rendu compte du besoin d'un point de chute pour la SAST en Suisse romande. Thomas Büchli a d'emblée accueilli très positivement l'idée de créer une section romande et René Longet invita les personnes qu'il pensait intéressées par la démarche à une réunion constitutive ; la SAST n'avait alors qu'à peine une vingtaine d'adhérents directs en Suisse romande.

Représenter dignement la SAST en Suisse romande

Avec les six autres sections qui œuvrent en Suisse allemande, la création de notre section a donné à la SAST une réelle dimension nationale et depuis, le français est une des langues officielles de ses activités.

Lorsqu'on parcourt les rapports annuels de la section, on retrouve les constantes suivantes : prises de parole pour la SAST nationale lors de manifestations de la Communauté tibétaine devant l'ONU ; démarches auprès des communes des cantons de VD et de GE pour arborer le drapeau tibétain à l'occasion du 10 mars ; stands et publications (ainsi la brochure « Le Tibet a besoin de nous » de 2022) ; ta-

bles-rondes sur la situation au Tibet ; événements pour faire connaître la culture, la cuisine, le concept de la santé et des soins tibétains, et la vie de la diaspora tibétaine dans notre région. D'emblée aussi le véhicule de l'image et plus particulièrement du film a été très employé par notre section à travers de nombreuses projections de films sur le Tibet dans diverses villes de Suisse romande et elle a profité de l'occasion pour informer le public sur la situation du Tibet et l'existence de la SAST ainsi que pour recruter des membres.

La section s'implique bien sûr aussi dans les activités nationales (relais et soutien de pétitions, participation aux rencontres etc.) et a relevé en 2023 le défi d'organiser, avec l'aide des organes centraux et d'autres sections, l'AG nationale dans le canton de Fribourg. Elle a aussi appuyé les incroyables performances sportives de Dominik Kelsang Erne, domicilié à Genève.

Collaborations porteuses

« L'union fait la force » – dans nos diverses activités, nous cherchons la collaboration active notamment avec les communautés tibétaines locales, par exemple en participant aux fêtes du « Losar » ouvertes au public à Bernex (GE) et à Lausanne. Nous avons aussi pu développer de bons partenariats avec des festivals de



Losar Bernex le stand de la SAST



Genève 10.12.2024

© SAST

films et des cinémas et des liens avec des représentant-e-s des médias et de collectivités publiques.

Une autre belle collaboration, particulièrement autour de notre bulletin « Infos-Tibet », est celle avec « Objectif Tibet », association française fondée en 1996 et qui est devenue membre collectif de la SAST. Tenzin Wangmo nourrit une belle amitié depuis longtemps avec cette association qui l'a nommée membre d'honneur.

Organisation et développement

Lors des quatre séances annuelles par visioconférence du groupe de coordination romande, nous faisons le point sur nos activités et actions locales passées et à venir dans les cantons de Genève, Vaud, Valais et Fribourg. Une fois par année, les membres de la coordination se retrouvent en présentiel pour une sortie.

Le magazine « tibetfocus » envoyé à nos membres étant presque entièrement en allemand, nous avons reçu des demandes de nos membres de leur fournir des informations en français. A cette fin, nous avons mis sur pied notre bulletin « Infos-Tibet » paraissant d'abord 4 fois par année puis depuis 2023 tous les deux mois.

Comme Infos-Tibet est adressé par mail à nos membres, ceux d'entre vous qui ne nous ont pas indiqué votre adresse mail – il s'agit d'un peu moins de 20 % – merci de vous manifester auprès de: responsables-sr@gstf.org

Le territoire romand est vaste et nous ne pouvons faire face aux tâches qui nous incombent sans un soutien professionnel; ainsi, en 2021, grâce à un généreux donateur nous avons pu créer un poste à 15 % de coordination de pro-

jets et de programmes, poste dont la nécessité a largement été démontrée.

En sept ans d'existence, nous sommes heureux d'avoir pu augmenter le nombre de nos membres des 20 existants avant la création de la section romande à environ 260. Nous voulons continuer à donner envie à davantage de personnes de nous rejoindre, car la cause du Tibet réunit quasi tous les enjeux de ce monde: les droits humains, la défense d'une culture élément du patrimoine mondial de l'humanité, l'ethnocide, les droits de l'enfant, la protection de l'environnement, des espèces rares ainsi que du « 3^e pôle »...

Cordiale bienvenue à celles et ceux qui, domiciliés en Suisse romande, ne nous auraient pas encore rejoints, car le bénévolat sensé transformer nos vies et rend heureux!

Mitgefühl in Aktion – die Westschweizer Sektion stellt sich vor

*Tenzin Wangmo und René Longet,
Co-Leitung der Westschweizer
GSTF-Sektion*

Die Westschweizer GSTF-Sektion wurde im Juni 2018 gegründet. Rund 20 Personen waren zur Gründungsversammlung nach Nyon gereist; etwa 15 weitere Interessierte hatten sich entschuldigt. Die erste Sitzung der damals gegründeten Koordinationsgruppe fand einen Monat später statt und brachte zehn Personen zusammen; der Zufall wollte es, dass es der 6. Juli war – der 83. Geburtstag von

S. H. Dalai Lama! Unser Gründungsakt und unsere Bereitschaft, uns zu engagieren, waren gewissermassen unser Geburtstagsgeschenk für diese Persönlichkeit, die uns so sehr inspiriert.

Unsere anfängliche kleine Gruppe bestand aus einigen Tibeter:innen sowie langjährigen Tibetfreund:innen ohne besondere Vereinszugehörigkeiten oder aus anderen Vereinen wie «La Porte du Tibet», «Objectif Tibet» im Département Haute-Savoie und dem «Comité de soutien au peuple tibétain» (CSPT) von Genf, das damals bereits aufgelöst war.



Aux Pathé Galleries Lausanne

© SAST

Vorgeschichte

In einem Artikel von 2018 haben René Longet und ich erklärt, wie wichtig es für die Romands ist, ihrem Engagement für die Sache Tibets eine nationale Basis zu geben: «Unterstützung für Tibet findet seit den 1980er-Jahren (...) insbesondere im Genferseegebiet (...) statt. Die Präsenz der UNO in Genf und des Tibet-Büros führen dazu, dass viele internationale Solidaritätsaktivitäten in Genf stattfinden (...). In den 1990er Jahren gab es in Genf verschiedene Tibet-Unterstützungsgruppen (...), die eng mit der lokalen Tibetergemeinschaft verbunden waren. Um das Jahr 2010 herum hatten diese Gruppen leider «ihre Dynamik verloren», und für die Tibetervereine in Genf und Lausanne (letzterer wurde 2010 gegründet) war es nicht möglich, diese Lücke zu füllen.

Vor sieben Jahren, während des Besuchs des damaligen Präsidenten der tibetischen Exilregierung, wurde eine Arbeitsgruppe gebildet, die den Dialog mit den kantonalen Behörden zu diesem Thema erleichtern sollte. René Longet, ehemaliger Nationalrat und langjähriger Freund Tibets, und der Präsident der nationalen GSTF, Thomas Büchli, gehörten dieser Gruppe an und erkannten, dass die GSTF in der Westschweiz eine Anlaufstelle benötigte. Thomas Büchli stand der Idee, eine Sektion in der Romandie zu gründen, von Anfang an sehr positiv gegenüber, und René Longet lud die Personen, die seiner Meinung nach daran interessiert waren, zu einer Gründungsversammlung ein; damals hatte die GSTF nur knapp zwanzig Mitglieder in der Romandie.

Würdige Vertretung der GSTF in der Westschweiz

Zusammen mit den sechs anderen Sektionen, die in der Deutschschweiz aktiv sind, hat die Gründung unserer Sektion der GSTF eine echte nationale Dimension verliehen, und seither ist Französisch eine der offiziellen Sprachen unseres Vereins.

Wenn man die Jahresberichte unserer Sektion durchliest, findet man die folgenden Konstanten: Reden in Vertretung der GSTF bei Demonstrationen der Tibetergemeinschaft vor der UNO; Anfragen an die Gemeinden der Kantone VD und GE, die tibetische Flagge am 10. März zu hissen; Infostände und Publikationen (z.B. die Broschüre «Le Tibet a besoin de nous» von 2022); Diskussionsrunden zur Situation in Tibet; Veranstaltungen, um die tibetische Kultur, Küche, Gesundheits- und Pflegekonzept sowie das Leben der tibetischen Diaspora in unserer Region bekannt zu machen. Von Anfang an wurde auch das Medium Bild, insbesondere der Film, von unserer Sektion



Avec Dominik Erne, 9.4.2025

stark genutzt und in verschiedenen Städten der Westschweiz wurden zahlreiche Filme über Tibet gezeigt und die Gelegenheit genutzt das Publikum über die Situation Tibets sowie die Existenz der GSTF zu informieren und um Mitglieder zu werben.

Die Sektion beteiligt sich natürlich auch an den nationalen Aktivitäten (Weiterleitung und Unterstützung von Petitionen, Teilnahme an Treffen usw.) und nahm 2023 die Herausforderung an, mit Hilfe der Zentralorgane und anderer Sektionen die nationale MV im Kanton Freiburg zu organisieren. Sie unterstützte auch die unglaublichen sportlichen Leistungen von Dominik Kelsang Erne, der in Genf wohnhaft ist.

Förderliche Zusammenarbeit

«Gemeinsam sind wir stark» – in unseren verschiedenen Aktivitäten suchen wir die aktive Zusammenarbeit insbesondere mit den lokalen Tibetergemeinschaften, z.B. durch die Teilnahme an den öffentlich zugänglichen «Losar»-Festen in Bernex (GE) und Lausanne (VD). Wir konnten auch gute Partnerschaften mit Filmfestivals und Kinos sowie Verbindungen zu Vertretern der Medien und öffentlichen Körperschaften aufbauen.

Eine weitere schöne Zusammenarbeit, besonders rund um unseren Newsletter «Infos-Tibet», ist die mit dem französischen Verein «Objectif Tibet», der 1996 gegründet wurde und inzwischen Kollektivmitglied der GSTF ist. Tenzin Wangmo pflegt seit langem eine schöne Freundschaft mit diesem Verein, der sie zum Ehrenmitglied ernannt hat.

Organisation und Entwicklung

Bei den vier jährlichen Videokonferenz-Treffen unserer Koordinationsgruppe zie-

hen wir Bilanz über unsere bisherigen Aktivitäten und tauschen uns aus über zukünftige Aktionen in den Kantonen Genf, Waadt, Wallis und Freiburg. Einmal im Jahr treffen wir uns für einen Tagesausflug.

Da das an unsere Mitglieder verschickte Magazin «tibetfocus» fast ausschliesslich auf Deutsch erscheint, erhielten wir Anfragen von unseren Mitgliedern, ob wir ihnen Informationen auf Französisch zur Verfügung stellen könnten. Zu diesem Zweck haben wir unseren Newsletter «Infos-Tibet» ins Leben gerufen, der zunächst viermal jährlich und seit 2023 alle zwei Monate erscheint.

Das französischsprachige Gebiet ist gross und wir können die anfallenden Aufgaben nicht ohne professionelle Unterstützung bewältigen; so konnten wir 2021 dank eines grosszügigen Sponsors eine 15%-Stelle für die Koordination von Projekten und Programmen schaffen, eine Stelle, deren Notwendigkeit sich klar erwiesen hat.

In den sieben Jahren unseres Bestehens konnten wir die Zahl unserer Mitglieder von 20 vor der Sektionsgründung auf rund 260 vermehren. Wir wollen weiterhin mehr Menschen dazu bewegen, sich uns anzuschliessen, denn die Sache Tibets beinhaltet fast alle Herausforderungen dieser Zeit: Menschenrechte; Verteidigung einer Kultur, die Teil des Weltkulturerbes ist; Ethnozid; Kinderrechte; Schutz; Schutz von Umwelt und seltenen Arten sowie des «dritten Pols» etc.

Herzlich willkommen an alle unter Ihnen, die in der Westschweiz wohnen und sich uns noch nicht angeschlossen haben, denn sinnvolle freiwillige Arbeit verändert unser Leben und macht uns glücklich!

Veranstaltungen im Tibet-Institut Rikon

Juli

Mi 2.7., 19.30–21 Uhr

**Leben im Jetzt –
Glück im Augenblick finden**
Meditation, Loten Dahortsang

Do 3.7., 19–21 Uhr

Medizin-Buddha Tag
Belehrung und Meditation,
Ew. Abt Geshe Lharampa Tenzin Jangchup

Do 10.7., 19–21 Uhr

Vollmond-Meditation
Ew. Lama Tenzin Jottotshang

Mi 20.7., 19–21 Uhr

Dakini Tag
Belehrung und Meditation,
Ew. Dorje-Lopön Tsewang Samdup

Do 24.7., 19–21 Uhr

**Neumond – ein kraftvoller Tag für
innere Entfaltung**
Belehrung und Meditation,
Ew. Geshe Lharampa Lobsang Phuntsok

Sa 26.7., 9.30–11 Uhr

Kalachakra Memorial Day
Buddhistischer Feiertag

Mo 28.7., 9.30–11 Uhr

Choe-Khor Duechen
Buddhistischer Feiertag

August

Fr 1.8., 19–21 Uhr

Medizin-Buddha Tag
Belehrung und Meditation,
Ew. Abt Geshe Lharampa Tenzin Jangchup

Mo 4.8., 19–21 Uhr

Guru Rinpoche Tag
Belehrung und Meditation,
Ew. Khenpo Tsultrim Dawa

Sa 9.8., 19–21 Uhr

Vollmond-Meditation
Ew. Lama Tenzin Jottotshang

Sa 16.8., 15–17 Uhr

Öffentliche Führung
Peter Oberholzer

Mo 18.8., 19–21 Uhr

Dakini Tag
Belehrung und Meditation,
Ew. Dorje-Lopön Tsewang Samdup

So 24.8., 19–21 Uhr

**Neumond – ein kraftvoller Tag
für innere Entfaltung**
Belehrung und Meditation,
Ew. Geshe Lharampa Lobsang Phuntsok

Sa 30.8., 14–19 Uhr

Sandmandala Tageskurs
Loten Dahortsang

So 31.8., 14–19 Uhr

Sandmandala – Ritual und Streuung
Ew. Mönchsgemeinschaft

September

Di 2.9., 19–21 Uhr

Guru Rinpoche Tag
Belehrung und Meditation,
Ew. Khenpo Tsultrim Dawa

Mi 3.9., 19.30–21 Uhr

**Leben im Jetzt –
Glück im Augenblick finden**
Meditation, Loten Dahortsang

Sa 6.9., 14–19 Uhr

Tageskurs
Loten Dahortsang

So 7.9., 9.30–16 Uhr

**1. Tagesseminar
Meditationsleiterkurs (2025–2026)**
Loten Dahortsang

So 7.9., 19–21 Uhr

Vollmond-Meditation
Ew. Lama Tenzin Jottotshang

Mi 10.9., 19–20.30 Uhr

Die Weisheit des Herzens (online)
Dr. Karma D. Lobsang

Sa 13.9., 13.30–17 Uhr

Gönnerschaftsanlass

Di 16.9., 19–21 Uhr

Dakini Tag – Belehrung und Meditation
Ew. Dorje-Lopön Tsewang Samdup

Mi 17.9., 19.30–21 Uhr

**Leben im Jetzt –
Glück im Augenblick
finden**
Meditation, Loten Dahortsang

Sa 20.9., 14–19 Uhr

Sandmandala – Ritual und Auflösung
Ew. Mönchsgemeinschaft

So 21.9., 9.30–16 Uhr

**4. Tagesseminar
Meditationsleiterkurs (2024–2025)**
Loten Dahortsang

Sa 27.9., 15–17 Uhr

Öffentliche Führung
Peter Oberholzer

Di 30.9., 19–21 Uhr

Medizin-Buddha Tag
Belehrung und Meditation, Ew. Abt Geshe
Lharampa Tenzin Jangchup

Tibet-Institut Rikon (TIR)

Wildbergstrasse 10 // 8486 Rikon
052 383 17 29
info@tibet-institut.ch

Alle Veranstaltungen und kurz-
fristige Änderungen werden auf
unserer Webseite, Instagram
(@tibetinstitutriikon) und WhatsApp
Kanal (Tibet-Institut Rikon) publiziert

Weitere Anlässe finden Sie
unter «Veranstaltungen» auf

gstf.org

Tibetische Momos mit Tashi Khadhakpa

**Samstag 20.9., 14–17 Uhr im
GZ Schindlergut Zürich**

Anmeldung:
sektionsleitung-zh@gstf.org

Tibet-Fest am Lindenberg

**Freitag, 8.8. ab 17 Uhr
bis Sonntag 10.8. um 17 Uhr**

Die GSTF Sektion Nordwestschweiz
organisiert gemeinsam mit der
Tibetergemeinschaft NWS ein Tibet-
Kulturfest im Katholischen Pfarrei-
zentrum St. Clara, Lindenberg 8,
4058 Basel