

SAVE TIBET INFO



**Österreichische Gesellschaft
zur Hilfe an das Tibetische Volk**

SAVE TIBET-Weihnachtsmarkt
8. bis 10. Dezember 2023

Siehe Seite 5



**SPENDEN STEUERLICH
ABSETZBAR**



SAVE TIBET BÜRO



Lobenhauergasse 5/1, A-1170 Wien,
Tel. +43 - 1 - 484 90 87, E-Mail: save@tibet.at,
Internet: www.tibet.at

Aktuelle Bürozeiten

jeden Dienstag: 16:00 - 18:30 Uhr

Achtung: Während aller Wiener Schulferien ist unser Büro nicht besetzt.

Während der Bürodienste besteht die Möglichkeit,
im Shop einzukaufen, sowie Bücher, DVDs und CDs zu entleihen.

Da bei uns ausschließlich ehrenamtliche MitarbeiterInnen tätig sind, können sich die Bürozeiten kurzfristig ändern – daher vorher bitte anrufen!

Informationen zu aktuellen Veranstaltungen können auch auf unserem Tonband abgehört oder dem Internet auf www.tibet.at entnommen werden.

SPENDEN

bitte auf folgendes Konto bei der Erste Bank überweisen:
IBAN: AT94 2011 1827 7903 4500, SWIFT: GIBAATWWXXX

PATENSCHAFTSBEITRÄGE

bitte ausschließlich auf dieses Konto bei der Bank Austria überweisen:
IBAN: AT24 1200 0006 1074 1811, SWIFT: BKAUATWW

ANLAUFSTELLE FÜR PATEN UND INTERESSIERTE

SAVE TIBET TIROL

Hr. Dr. Helmut Schwitzer
Tel.: 0664/1301050
E-Mail: helmut.schwitzer@aon.at

SAVE TIBET KAPFENBERG

Fr. Mag. Edith Karl und
Hr. Rudolf Pusterhofer
Tel.: 03862/22580
Fax: 03862/22580-4
E-Mail: office@gunga.at

SAVE TIBET SALZBURG

Fr. Karoline Udvarhelyi
Tel.: 0662/828531
E-Mail: udvarhel@gmail.com

SAVE TIBET KÄRNTEN

Fr. Dr. Elisabeth Himmel
Tel.: 0680/2142028



INHALT



- 4 EDITORIAL
- 5 IN EIGENER SACHE
- 7 VERANSTALTUNGSRÜCKBLICK
- 10 NACHRICHTEN
- 17 SPENDENAKTION
- 21 REISEBERICHT
- 29 PATENECKE
- 30 BUCHBESPRECHUNG
- 32 BARKHOR
- 35 TERMINE



**BITTE UNTERSTÜTZEN SIE DIE HERAUSGABE DIESER ZEITSCHRIFT
MIT EINER KLEINEN SPENDE!**

Impressum

Offenlegung gem. Mediengesetz: Eigentümer Gesellschaft Save Tibet, Lobenhauergasse 5/1, A-1170 Wien,
Anschrift der Redaktion: wie oben; ZVR: 637293478
Für den Inhalt verantwortlich: E. Zimmermann, L. Gyalpo
Grundlegende Richtung: Information über Tibet
Druck: Druckerei Eigner, Neulengbach
Von uns übernommene Artikel spiegeln nicht immer in allen Punkten die von Save Tibet vertretene Meinung wider.



*Liebe Tibet-Freundin,
lieber Tibet-Freund,*

es ist mir noch nie so schwer gefallen ein Editorial zu konzipieren, so wie heute...

Sie alle wissen, wie die landes- und europaweite Teuerung um sich greift, aber im Gegenzug die Spendenfreudigkeit nachlässt, weil jeder selbst damit zu tun hat, seinen Lebensunterhalt einzuteilen. Auch ist die gegenwärtige Weltlage nicht dazu angetan, auf das friedliche und ruhige Tibet zu achten, wenn in relativ geringer Entfernung Kriege toben.

Es ist nun einfach eine Tatsache, dass wir die hohen Kosten eines Druckes und Postversandes der SAVE TIBET INFO kaum noch aufbringen können, auch wenn alle Arbeiten im Rahmen der Produktion wie Redaktion, Graphik, Zusammenstellung und Korrekturlesen, ausschließlich ehrenamtlich erfolgen.

Konkret bedeutet das:

Im letzten Jahr haben uns die vier Ausgaben der SAVE TIBET INFO insgesamt circa 12.000 Euro gekostet. Die Postgebühren sind in der letzten Zeit enorm gestiegen, es steht eine weitere Erhöhung bevor. Außerdem wird für jedes zurückgesandte Exemplar Porto verrechnet, sodass für ein ungelesenes Exemplar doppeltes Porto zu Buche schlägt. Auch ist es einer Überlegung wert, dass aus Naturschutzgründen und im Sinne der Umwelt eine aufwändige Zeitschrift aus Papier nicht mehr zeitgemäß ist.



© Tierschutz Austria

Wir mussten uns daher entschließen, mit Ende dieses Jahres keine weitere SAVE TIBET INFO in der gewohnten Form auszusenden, sondern stattdessen in Abständen Newsletter an Ihre E-Mail-Adressen zu versenden. Falls Sie über eine uns noch unbekannte E-Mail-Adresse verfügen oder im Rahmen von Familie oder Bekannten-

kreis auf eine E-Mail-Adresse zugreifen können, so ersuchen wir Sie ganz herzlich, uns sobald als möglich Ihren E-Mail-Kontakt mitzuteilen.

Freilich wissen wir, dass es Leute gibt, die über keinen PC (Personal Computer) zu Hause verfügen. Vielleicht gibt es jedoch Freunde oder Verwandte, Kinder oder Enkelkinder, die bereit sind, vielleicht sogar Freude daran haben, die (sicher nicht sehr zahlreichen) E-Mail-Nachrichten von SAVE TIBET weiterzugeben. Es wäre sehr schön, wenn so das Interesse an Tibet neue Kreise, die bisher keinen Kontakt und keine Informationen über das bewegte Schicksal dieses so faszinierenden Landes mit seiner großen Tradition hatten, erreicht... Gerne laden wir Sie ein, Ihren Kommentar entweder per E-Mail save@tibet.at bekannt zu geben, oder sich aber während des Bürodienstes jeden Dienstag von 16:00 bis 18:30 Uhr telefonisch unter 01 484 90 87 bei uns zu melden. Wir möchten mit Ihnen in Kontakt bleiben und finden gemeinsam sicher einen Weg, wie wir dies schaffen!

Dr. Madeleine Petrovic & Team



...der etwas andere

Weihnachtsmarkt

Freitag, 8.12.2023, 10 - 18 Uhr
Samstag, 9.12.2023, 10 - 18 Uhr
Sonntag, 10.12.2023, 10 - 18 Uhr

Sankt-Bartholomäus-Platz 3
1170 Wien

Eintritt frei!

Sie finden bei uns:

- ❄ Momos - tibetische Teigtäschchen und Buttertee
- ❄ Mehlspeisen
- ❄ einzigartige tibetische Handwerkskunst: Holz- und Metallarbeiten, Malereien, Puppen, Textilien u.v.m.
- ❄ Kräutertees, Cremes, Öle und Räucherstäbchen
- ❄ eine große Auswahl von Büchern über Tibet und den tibetischen Buddhismus
- ❄ Geschenktipp: SAVE TIBET Kalender 2024 „Tibet Impressionen“

Durch den Kauf unserer Produkte unterstützen Sie Projekte, die gänzlich tibetischen Flüchtlingen zugute kommen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!





Sie wollen Sinnvolles tun? Wir freuen uns über tatkräftige Unterstützung!

Bürodienste

Als Bürodienst-Mitarbeiter*in sind Sie in unserem SAVE TIBET-Büro anwesend. Sie nehmen Anrufe entgegen, empfangen Besucher*innen, erledigen Post (wie z. B. Bestellungen) und ähnliche Aufgaben. Sie halten so den Kontakt zu Tibet-Freundinnen und -Freunden.

Voraussetzungen:

Basis-EDV-Kenntnisse (z. B. MS Office), Freude am Umgang mit Menschen

Geschätzter Arbeitsaufwand:

Das Ausmaß Ihrer Bürozeiten können Sie selbst bestimmen; 2-6 Stunden pro Woche

Freiwillige für unsere Öffentlichkeitsarbeit

Sie verstehen sich im Umgang mit Medienvertreter*innen, oder in der Pflege mit Social Media (Facebook und Instagram), haben Flexibilität, Eigeninitiative, Kreativität und sind kontaktfreudig?

Dann sind Sie perfekt für diese Aufgabe!

Event-Manager*in

Für unsere Veranstaltungen freuen wir uns über Verstärkung bei der Planung und Abwicklung. Von der Suche nach einem geeigneten Veranstaltungsort bis zum Ablauf des Programms sind Sie involviert.

Wünschenswert wäre auch, eine Übersicht über die vorhandenen Waren für den Verkauf bei verschiedenen Veranstaltungen zu haben, sowie den notwendigen Ankauf aus den tibetischen Geschäften in Dharamsala zu organisieren.

*Mit einer geballten Faust kann man
keinen Händedruck wechseln.*

Indira Gandhi



Tibet zu Gast in Neulengbach

Eine Woche lang war das Rathaus von Neulengbach Gastgeber für vier tibetische Mönche.

In der Aula des Rathauses wurde von den Mönchen ein sogenanntes tibetisches Sandmandala gestreut. Diese Sandmandalas gehören zu tibetisch-buddhistischen Ritualen

und sind nur wenigen vorbehalten. Um ein Sandmandala streuen zu können, durchlaufen manche tibetische Mönche eine spezielle Ausbildung. Diese mit Sand gemalten Bilder folgen strengen geometrischen Vorgaben und beinhalten ebenfalls vorgegebene Symbole und



Farben, welche alle im Buddhismus von Bedeutung sind. Nachdem das Sandbild fertiggestellt war, wurde es feierlich ausgelöscht, also weggewischt. Ein Teil des Sandes wurde an die Besucherinnen und Besucher des Rathauses verteilt. Der Rest wurde in einem Schlussritual der Großen Tulln übergeben.

Die Mönche hatten auch einen kleinen tibetischen Marktstand dabei, der von den Besucherinnen und Besuchern gerne angenommen wurde. Neben dem Sandmandala und dem Verkaufsstand konnten die Besucherinnen und Besucher auch bei einer kleinen Tibetausstellung mehr über das „Schneeland“, wie die Tibeter es selbst nennen, erfahren.

Sechs Schulklassen des BORG nutzten ebenfalls die Anwesenheit der tibetischen Mönche, um im Rahmen des Ethikunterrichtes von und über die Mönche etwas über die tibetische Kultur und den tibetischen Buddhismus zu lernen.

An zwei Abenden gab es Vorträge über Tibet ein und jetzt sowie eine Filmvorführung über Peter Aufschneider, den stillen Partner von Heinrich Harrer.

Unterstützungsvereine als Organisatoren

Organisiert wurde die Veranstaltung von drei Tibet-Unterstützungsvereinen mit ähnlichen, aber doch unterschiedlichen Portfolios. Die „Tibethilfe NÖ“, ansässig in Neulengbach, hat etwa im letzten Jahr Decken und warme Kleidung für tibetische Nonnen im indischen Exil gespendet. Der Verein „Save Tibet“, ansässig in Wien, verwaltet schwerpunktmäßig sogenannte Patenschaften für tibetische Kinder, Jugendliche und Senioren im indischen Exil. Der Verein „Friends of Tibet - Austria“ lädt immer wieder tibetische Mönche nach Österreich ein, damit sie hier, wie auch in Neulengbach, Sandmandalas streuen können und Menschen zu Hause besuchen, um deren Wohnungen zu segnen.

von Monika Dietl

Niederösterreichische Nachrichten, 25.9.23



བོད་ཀྱི་ཆེན་མཐོན་སྐྱོབ་གཉེན་ཁང་།
Tibetzentrum Österreich
Institut SH des Dalai Lama

Einzigartige Lehrgänge 2024!

9
MÄRZ Start der Ausbildung
Tibetische Jamche-Kunye Praktik

3
MAI Start des Diplomlehrgangs
Buddhistische Psychologie

28
JUNI Start des Diplomlehrgangs
Grundlagen der trad.tib. Medizin

Online Kurse

Starte jederzeit! Buddhistische Religion ·
Buddhistische Philosophie · Shamata-Meditation ·
Herz-Sutra · Guru-Yoga · und vieles mehr

Infos & Anmeldung
www.tibetzentrum.at

Tibetzentrum Österreich · 9376 Knappenberg 87 · office@tibetcenter.at



Unterdrückung der Uiguren Schweiz verzichtet auf EU-Sanktionen gegen China

Die Schweiz hat Sanktionen der Europäischen Union gegen China nicht übernommen.

Den Beschluss, die bis dahin bestehenden thematischen Sanktionen gegen China nicht zu übernehmen, habe der Bundesrat anhand einer Güterabwägung basierend auf verschiedenen außenpolitischen und rechtlichen Kriterien getroffen. Das teilte das Eidgenössische Departement für Wirtschaft, Bildung und Forschung (WBF) auf Anfrage von Keystone-SDA mit. Das WBF bestätigte damit einen Artikel der „NZZ am Sonntag“. Die Sanktionen beinhalten Strafmaßnahmen gegen Verantwortliche für die Unterdrückung der Uiguren in der Region Xinjiang. Sie wurden im März 2021 erlassen.

Der Bundesrat hat es nicht als zwingend beurteilt, den Entscheid zu kommunizieren.

Tibet-Organisationen kritisieren Schweiz

Die thematischen Sanktionen gegen China, die von der EU im März 2021 erlassen wurden, sind damit vom Tisch. Bei der Präsentation der Strategie Schweiz-China für die Jahre 2021 bis 2024 im März 2021 hieß es, der Bundesrat setze auf eine eigenständige Politik mit einem konstruktiv-kritischen Dialog – auch zu den Menschenrechten.

Die Schweiz war unter anderem von der Gesellschaft für bedrohte Völker (GfbV) und Tibet-Organisationen kritisiert worden, dass sie die Sanktionen der EU nicht übernimmt. Auch in der Schweizer Politik gab es kritische Stimmen.

*Quelle: SRF, 1.10.23
(gekürzt e.z.)*



Lernen Sie Tibetisch mit einem erfahrenem Native Speaker in Wien!

- Angepasst an Ihre Bedürfnisse:
- Anfänger / Fortgeschrittene
 - Konversation/ klassische Texte
 - Individuell / in Gruppen
 - Grammatik-Training
 - Tibetische Kalligraphie

Für weitere Informationen zum Unterricht oder den Preisen kontaktieren Sie mich bitte unter: vajradrik@yahoo.com oder 0681 814 870 53

Khenpo K. Tamphel, Universität Wien



USA verurteilen Visabeschränkungen für China wegen „Zwangsassimilation“ in Tibet

Die Vereinigten Staaten werden Visabeschränkungen für chinesische Beamte verhängen, die der „Zwangsassimilation“ tibetischer Kinder an staatlichen Schulen verdächtigt werden, teilte das US-Außenministerium am Dienstag in einer Erklärung mit.

Die neuen Beschränkungen würden auf gegenwärtige und ehemalige chinesische Beamte angewendet, die für die Umsetzung der Bildungspolitik in Tibet verantwortlich sind, sagte ein Sprecher des Außenministeriums, der weitere Einzelheiten unter Berufung auf das US-Gesetz zur Vertraulichkeit von Visa-Daten zurückhielt.

Trotz der Wiederaufnahme des diplomatischen Dialogs zwischen den beiden Ländern kritisierte US-Außenminister Antony Blinken die „Zwangspolitik“ Chinas, die „darauf abzielt, die ausgeprägten sprachlichen, kulturellen und religiösen Traditionen Tibets bei den jüngeren Generationen der Tibeter zu beseitigen“.

„Wir fordern die Behörden der Volksrepublik China dringend auf, dem **Zwang, tibetische Kinder in staatliche Internate zu schicken, ein Ende zu setzen und die repressive Assimilationspolitik einzustellen**“, sagte Blinken in einer Erklärung.

In seiner Erklärung zitierte Blinken einen UN-Bericht, der enthüllte, dass rund eine

Million tibetische Kinder in Internate geschickt wurden – oft mit Gewalt.

Was hat China gesagt?

China reagierte erbittert auf die Vorwürfe der USA und nannte sie „Verleumdungen“, die „die Beziehungen zwischen China und den USA ernsthaft untergraben“.

„Es ist eine gängige internationale Praxis, Internate in China entsprechend den Bedürfnissen der einheimischen Schüler einzurichten“, sagte Liu Pengyu, Sprecher der chinesischen Botschaft in Washington.

„Internate haben sich nach und nach zu einer der wichtigsten Formen des Schulbetriebs in Chinas Gebieten mit ethnischen Minderheiten entwickelt, und die zentralisierte Art des Schulbetriebs löst wirksam das Problem, dass Schüler ethnischer Minderheiten Schwierigkeiten haben, in einer Entfernung, in der die Einheimischen verstreut leben, eine Schule zu besuchen.“

Die USA haben China mehrfach wegen Menschenrechtsverletzungen in Xinjiang und Tibet zur Verantwortung gezogen. China hat jedoch alle Vorwürfe zurückgewiesen und erklärt, dass es die Rechte aller ethnischen Minderheiten schütze.

Quelle: Die heutigen Nachrichten, 23.8.23



Köstlich: Wo ihr in Wien tibetisch essen könnt

Die Wiener Gastroszene ist ein internationaler Flickenteppich – auch die tibetische Küche ist hier vertreten.

Die Restaurantszene der Stadt ist sehr vielfältig – das zeigt sich in der schier endlosen Zahl an Lokalen. Vom typischen Wiener Beisl, dem Balkan-Restaurant mit authentischer Küche bis zum luxuriösen asiatischen Gourmet-Lokal: In der Bundeshauptstadt kann man sich auf eine kulinarische Reise begeben und dabei die entlegensten Ecken der Welt entdecken.

Dieses Mal geht es nach Tibet!

Tibet Restaurant – Songtsen Gampo: Tibetische Gastlichkeit

Vor 26 Jahren öffnete das erste tibetische Restaurant Wiens seine Pforte, am Währinger Gürtel nahe Volksoper. Das Lokal, dessen Namensgeber Songtsen Gampo, der 33. König von Tibet war, ist eng mit der Geschichte und den Traditionen des Landes verbunden. Der tibetische Touch zieht sich hier durch Speisen, erlesene Teesorten und die Musikwahl durch. Die Speisekarte ist gut gefüllt, mit klassischen Gerichten, aber auch mit vegetarischen und veganen Optionen.

Aufgetischt werden verschiedene Vorspeisen wie Momos oder Tsampa mit Butter und Käse oder Suppen wie die traditionelle Thukpa mit Gemüse und Rindfleisch. Als

Hauptgang kann man beispielsweise zwischen dem Sha Phale – Roggenbrötchen mit Rindfleischkräuterfüllung und Salat – oder den tibetischen Dampfknödeln mit Gemüse, Rind- oder Hühnerfleisch wählen. Zum süßen Abgang bieten sich der Apfeljoghurt mit selbstgemachtem tibetischem Joghurt, das Zitronensorbet oder ein Lassi an. Die Auswahl an Tees hier ist zudem riesig: Ob tibetischer Buttertee, verschiedene Heiltees oder Kräutertees – das heiße Getränk wird ordentlich zelebriert. Probieren sollte man auch unbedingt „Chang“-Bier. *Währinger Gürtel 102, 1090 Wien*

Facts über die tibetische Küche

Als wichtigstes Grundnahrungsmittel der Tibeter:innen gilt Tsampa, das meist aus Gerste gewonnen wird. Die gerösteten Gerstenkörner werden gemahlen und können mit Tee oder Milch vermengt werden – die Zubereitungsarten sind individuell.

Ein weiteres kulinarisches Highlight sind die sogenannten Momos – gedämpfte Teigtaschen, die traditionell mit Yakfleisch gefüllt werden – es gibt allerdings auch vegetarische Varianten.

Dazu ein Chang – das tibetische Bier, welches aus gekochter Gerste, Hefe und Wasser gemischt wird. Chiyars!

*Events.at,
10.10.23*



Es ist tatsächlich eine sensationelle und aufregende Nachricht:

Der Sohn der Besitzer des Tibet Restaurants Tenzin Jamchoe-la wurde in diesem Sommer als Wiedergeburt eines Tulku erkannt und feierlich in Südindien im Kloster Dzogchen am 21. Juli inthronisiert.

siehe auch <https://youtu.be/9XylLhC3Uwk>

und: *Enthronement- 3rd Khenchen Thethe Rinpoche* https://youtu.be/FoatpnR2rnA?si=HoQunDSUSQGiFK_P

Er ist in seinem letzten Leben ca. 1955 verstorben. Ich denke, es ist wirklich eine Nachricht, auf die wir alle, die wir Tibet lieben, stolz sein können!

Wir wünschen alle dem neuen Tulku ein langes und glückliches Leben!

Tashi Delek!

e.z.



Öffnungszeiten

Di. - Fr. 11:30 - 15:00, 17:30 - 22:30

Sa. und So. 12:00 - 15:00, 17:00 - 22:30

Mo. Ruhetag

Währinger Gürtel 102, 1090 Wien

(neben der Volksoper / U6)

Tel. (01) 315 10 12 16

E-Mail office@tibet-restaurant.at

Von Tibetern – mit Tibetern – für Sie!

Eine geschmackvolle, natürliche Küche mit vor allem frischen Kräutern,
die Ihr Wohlbefinden steigern.



Spezialität aus Tibet Momos: In Luzern werden Tausende Teigtaschen gefaltet

An Streetfoodfestivals sind Momos ein Renner. In Luzern ist die tibetische Küche ein versteckter Geheimtipp. Wer aber sucht, wird durchaus fündig im Kanton.

Die Luzerner Gastronomie ist vielseitig. Ob Falafel, Pizza, Mezze oder Ramen – in Luzern werden hungrige Mäuler nebst gutbürgerlicher Schweizer Küche für fast jeden Essenswunsch fündig. Auf Platz zwei des Rankings landet mit über 40 Restaurants in der Stadt die asiatische Küche. Die tibetische Küche auf den Speisekarten, geschweige denn rein tibetische Restaurants, scheinen hingegen sehr selten zu sein.

Wie die Momos zu uns kamen

Die Geschichte der tibetischen Küche in der Schweiz ist eng mit der Geschichte Tibets selbst verknüpft. Als China das Land in den 1950er-Jahren annektiert und es 1959 zu einem Volksaufstand kommt, der gewalttätig niedergeschlagen wird, fliehen gemäß Bundesarchiv über 80.000 Tibeterinnen ins Ausland. Die Schweiz nimmt 1961 als ein erstes Land tibetische Flüchtlinge auf.

Mit den Flüchtlingen kam auch die Nationalspeise von Tibet in die Schweiz – das Momo. In Tibet gelten die gefüllten Teigtaschen als Festspeise, die an speziellen Anlässen zubereitet werden. Die tibetischen



Teigtaschen aus Weizenmehl werden in Tibet vorwiegend mit Yakfleisch zubereitet. In der Schweiz besteht die Füllung je nach Betrieb aus beispielsweise Rindfleisch, Gemüse oder Frischkäse.

Tenz Momo: Von Zürich nach Luzern

Tenzin „Tenz“ Tibetsang, der Gründer hinter Tenz

Momo, floh im Alter von fünf Jahren mit seiner Familie aus Tibet. Eine Zeit lang lebte er in einem SOS-Kinderdorf in Indien, bevor er mit neun Jahren mit der Familie in die Schweiz kam. Nach einer Lehre zum Grafiker arbeitete er mehrere Jahre bei einer großen Werbeagentur in Zürich. Um Kampagnen für Tibet zu finanzieren, fing Tenz an, Momos an Freunde, Mitarbeiterinnen und an kleineren Veranstaltungen zu verkaufen. 2014 bietet er die Teigtaschen am ersten Zürcher Streetfoodfestival an. Später folgte das erste Restaurant in Zürich. Das Team stellt die Momos von Hand beim Hauptsitz



in Schlieren her. Hier wurde im Juni des vergangenen Jahres die „Momofaktur“ eröffnet. Das Familienunternehmen expandiert zunehmend in andere Städte. In der asiatischen Küche gibt es verschiedene Arten von Teigtaschen, auch Dumplings genannt. Die tibetische Version, also die Momos, zeichne sich dadurch aus, dass sie als Hauptgericht und nicht als Beilage gereicht würde und deswegen herzhafter sei.

Obwohl Tenz Momo am Foodcorner kurz nach Start die Massen anzieht, ist der Take-away-Betrieb mitnichten der erste Anbieter von tibetischer Küche in der Stadt Luzern.

Hotel und Restaurant an der Ledergasse in Luzern

Seit 2018 setzt „Swiss Dewa Tibetan Restaurant and Hotel“ an der Ledergasse 3 auf authentische Speisen aus der Himalaya-Region.

Zwischen 300 und 400 der unterschiedlich gefüllten Teigtaschen stellt er pro Tag her.

Auf eine Maschine umzusteigen, kommt für ihn nicht infrage. „Man schmeckt einen Unterschied, ob die Momos von Hand oder maschinell gefertigt wurden“, sagt der Gastronom. Seine Kriterien für gute Momos? „Sie müssen heiß sein und das Fleisch saftig.“ Auch darf die scharfe Sauce nicht fehlen.

Keine Momos ohne scharfe Sauce

Zu den Momos wird nämlich in der Regel noch eine pikante Chilisauce gereicht. Die Rezeptur bleibt in der Regel Betriebsgeheimnis. Für den ordentlichen Pep sorgen drei verschiedene Chilisorten und ein Mix aus Gewürzen und frischen Zutaten. Was als Nebenprodukt gestartet ist, mutierte zum Kassenschlager. Mittlerweile bietet Tenz Momo nebst verschiedenen Speisen auch die Haussauce zum Verkauf an.

Christian Bucher

*Quelle: Zentralplus (CH), 8.10.23
(stark gekürzt e.z.)*



**Gesundheitsberatung nach
Traditioneller Tibetischer
Medizin**

TIBETISCHE MEDIZIN
**Gesundheitsberatung nach
Traditioneller Tibetischer Medizin**
Shedrupling Buddh. Zentrum Graz

Dr. tib.med. D. Emchi

Termine auf Anfrage unter:
office.tibetmedizin@gmail.com
+43 699 81785391

Viennale: „XUE BAO“ (Snow Leopard)

Dieser packende und sehenswerte Viennale-Film wurde zweimal in der Urania in Wien gezeigt. Der viel zu früh verstorbene tibetische Regisseur Pema Tsenden zeigt hier ohne Beschönigung die Problematik der tibetischen Schafzüchter, die mit fallweisen Angriffen der Schneeleoparden leben müssen, wobei diese ihnen durch das Reißen ihrer Schafe großen finanziellen Schaden zufügen. Andererseits ist das Töten dieses streng geschützten Tiers unter Strafe verboten. Die schauspielerischen Leistungen in diesem Spielfilm sind dermaßen, dass man sich bei einer Doku wähnen könnte. Der animierte Schneeleopard und seine zauberhafte Beziehung zu einem Mönch hinterlassen einen bleibenden Eindruck, so wie der ungemein wütende Schafzüchter, der lauthals und unmissverständlich von den örtlichen Behörden finanzielle Entschädigung für seine neun gerissenen Schafe fordert. Ein Wiedersehen mit der faszinierenden Landschaft Tibets und ein absolut sehenswerter Film!

g.l.r.

GALERIE MACARA – Kunst aus dem Himalaja-Raum

Nähere Informationen erhalten Sie im Restaurant Yak & Yeti

(Adresse und Telefonnummer siehe unten.)

NEPAL MIT ALLEN SINNEN

Essen, Trinken und Unterhalten in einem außergewöhnlichen Ambiente aus dem traditionellen Nepal.

Jedes nepalesische Gericht wird in unserem **Raum der Sinne** ‚lebendig‘.

P.S.: Hier rauchen nur die Götter!



Yak & Yeti Restaurant
Hofmühlgasse 21, 1060 Wien, Tel. 595 54 52

Um Reservierung wird gebeten.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Besuchen Sie auch unsere Homepage: www.yakundyeti.at

Winterhilfe in Dharamsala

Dharamsala ist eigentlich so etwas wie ein großes, höhenmäßig auseinandergezogenes Bergdorf auf einer Seehöhe von 1200 bis 2200 Metern, mit einer Wintersaison von September bis Februar. Dann ist es mit 4 bis 7 Grad Celsius dauerhaft kalt und es fällt auch Schnee, etwa von Dezember bis Ende Februar.

Im mittleren Teil von McLeod Ganj etwa leben etliche arme Tibeter*innen, die wegen ihrer Armut strenge Winter nicht überleben könnten, wenn ihnen keine Hilfe von warmherzigen Menschen zukommen würde. Auch gibt es Eremiten, das ganze Jahr über meditierende Mönche, in den Alpen der Berge rund um Dharamsala. Ihnen fehlt es ebenso an lebensnotwendigen Dingen um zu überleben.

Hier greift die Organisation TIBET CHARITY ein, um Winterdecken, warme Bekleidung und Essensrationen für mittellose „Elderlies“, Mönche und Nonnen, rund um das Dharamsala-Gebiet zu verteilen. Wegen ihres schwachen Gesundheitszustandes und oft weiter Entfernungen können diese Personen nicht ihren notwendigen Unterhalt selbst besorgen. Daher plant TIBET CHARITY,

die Lebensmittel direkt zu ihrem Wohnort zu bringen, sodass es ihnen ermöglicht wird, den strengen Winter zu überleben, ohne ihr Heim verlassen zu müssen.

Für heuer sind Winterkleider und Nahrungsmittel für 36 Eremiten (Mönche und Nonnen) geplant, ebenso für 39 arme Elderlies. Das ergibt ein Budget von etwa 3.000,- Euro für die Hilfe an insgesamt 75 Personen.

Ich bin sicher, dass wir diesen Unterstützungsbeitrag mit Ihren Spenden zusammenbringen werden. Falls mehr an Spenden hereinkommen sollte, könnte TIBET CHARITY noch weitere Bedürftige unterstützen!

Herzlichen Dank für Ihre „warmherzige“ Spende,

Ihre Elisabeth Zimmermann

Verwenden Sie bitte unser Spendenkonto bei der ERSTE BANK

AT94 2011 1827 7903 4500

oder benutzen Sie den Zahlschein in der Heftmitte.

Bitte geben Sie bei Ihrer Überweisung den Verwendungszweck

„2304 – TIBET CHARITY“ an. Danke!

Wir danken allen Spender*innen von Herzen für ihre Überweisungen. Sollte Ihre Überweisung später als einen Monat nach dem Erscheinen der darauffolgenden SAVE TIBET INFO und dem darin enthaltenen neuen Spendenaufruf eintreffen, so wird diese dem jüngsten Projekt zugeordnet. Nachtragsüberweisungen bereiten nämlich nicht nur zusätzliche Arbeit, sondern auch Mehrkosten. Ebenso wird ein etwaiger Überschuss, falls die Gesamtsumme der Spenden den für das Projekt erforderlichen Betrag übersteigen sollte, dem neu anstehenden Projekt hinzugefügt.

Zur Verwendung der Zahlscheine:

Damit wir Ihre Spende Ihrem Wunsch entsprechend zuordnen können, finden Sie hier 2 Zahlscheine vor.

- **Der obere Zahlschein ist für Ihre allgemeine Spende an SAVE TIBET vorgesehen.** Verwenden Sie diesen, wenn Sie den Spendenzweck selbst im Feld „Verwendungszweck“ angeben wollen. Wenn Sie Ihre Spende steuerlich absetzen wollen, tragen Sie bitte Ihr Geburtsdatum ebenfalls in das Feld „Verwendungszweck“ ein.
- **Der untere Zahlschein ist für Ihre Spende zugunsten des umseitig vorgestellten Projektes vorgesehen.** Bei diesem Zahlschein ist der Verwendungszweck bereits ausgefüllt. Wenn Sie Ihre Spende steuerlich absetzen wollen, tragen Sie bitte Ihr Geburtsdatum in das dafür vorgesehene Feld ein.

Für beide Zahlscheine gilt:

Bitte überweisen Sie mit diesen Zahlscheinen keine Patenschaftsgelder! Diese werden auf einem anderen Konto verwaltet.

Wenn Sie Ihr Geburtsdatum einsetzen, gilt dies als Zustimmung zur Datenübermittlung Ihrer Zahlungseingänge an das Finanzamt zum Zweck der Spendenabsetzbarkeit. Sollten Sie der Datenübermittlung für die Spendenabsetzbarkeit nicht zustimmen, lassen Sie das Feld für das Geburtsdatum bitte leer. Dies gilt insbesondere für selbständig Erwerbstätige oder Firmen.

Bei Online-Banking (oder anderen Zahlungsvarianten) geben Sie bitte den von Ihnen beabsichtigten Zahlungszweck (z. B. den Projekt-Code) an.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

EmpfängerInName/Firma		
IBANEmpfängerIn		
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank		
EUR	Betrag	Cent
Zahlungsreferenz		
IBANKontoinhaberIn/AuftraggeberIn		
Verwendungszweck		

ZAHLUNGSANWEISUNG AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

EmpfängerInName/Firma		
IBANEmpfängerIn		
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank		
EUR	Betrag	Cent
Zahlungsreferenz		
IBANKontoinhaberIn/AuftraggeberIn		
Verwendungszweck		

ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerInName/Firma		
SAVE TIBET		
IBANEmpfängerIn		
AT94 2011 1827 7903 4500		
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	Ein BIC ist verpflichtend anzugeben, wenn die IBAN EmpfängerIn ungleich AT beginnt	EUR Betrag Cent
GIBAATWWXXX		
Nur zum maschinellen Bedrucken der Zahlungsreferenz		
Verwendungszweck		
IBANKontoinhaberIn/AuftraggeberIn		
KontoinhaberIn/AuftraggeberInName/Firma		
Zahlen mit Code		
006		
Betrag 30+ Beleg +		
Unterschrift ZeichnungsberechtigteR		

AT

ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerInName/Firma		
SAVE TIBET		
IBANEmpfängerIn		
AT94 2011 1827 7903 4500		
BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank	Kann bei Zahlungen innerhalb EU/EWR entfallen	EUR Betrag Cent
GIBAATWWXXX		
Wenn Sie Ihr Geburtsdatum, Vor- und Nachname angeben, werden Ihre Spenden automatisch steuerlich berücksichtigt. Bitte füllen Sie alle Daten leserlich aus - vielen Dank		
Geburtsdatum	NameVor- und Nachname	
TITIMMJJJ		
2304X PLZ	Adresse Ort, Anschrift	
IBANKontoinhaberIn/AuftraggeberIn		
KontoinhaberIn/AuftraggeberInName/Firma		
Zahlen mit Code		
006		
Betrag 30+ Beleg +		
Unterschrift ZeichnungsberechtigteR		



Meine letzte Reise nach Dharamsala

Nach längerem Überlegen habe ich mich nun doch alleine auf den Weg gemacht, um nach Dharamsala zu reisen, dort meine vielen tibetischen Freundinnen und Freunde zu besuchen und meinen 82. Geburtstag zu begehen.

Es war jedes Jahr so berührend zu erfahren, dass alle Insassen des OPH Jampaling (Altenheim) am 22. Oktober meinen Geburtstag mit Gebeten und Mehlspeisen feierten. Ich bekam seit nunmehr 10 Jahren die Fotos dieser Feier und die Glückwünsche der „Elderlies“. Diesmal raffte ich mich auf, um persönlich an diesem Tag dort zu sein. Die Freude und die entgegengebrachte Zuneigung waren einfach umwerfend, ich wurde unter etwa 160 Kathaks beinahe begraben, jede und jeder Einzelne erhielt ein Foto von mir und meinem Rudi. Die Erinnerung an ihn ist noch immer nicht gestorben.

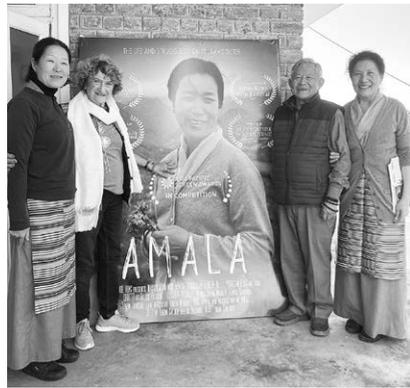
Auf der Geburtstagstorte steht „Ama Sangmo Zimmermann“, d.h. Mutter Mitgefühl, mein Name bei den Tibetern. Ich bin diesem Namen zutiefst verpflichtet. Es ist wiederum



eine „wunderbare“ Tortenvermehrung, wenn ich aus dieser einen, zwar recht großen, Torte so viele Stückchen für einen Jeden, eine Jede von den Alten zustande bringen muss.



Im Kinderdorf Upper TCV war die Wiedersehensfreude groß, alle bekannten MitarbeiterInnen, der Generaldirektor und der Schuldirektor von Upper TCV waren ja anlässlich des 63. Anniversary (Gründungsfest) anwesend.



Während dieses Festes steht das ganze Kinderdorf Kopf für mindestens drei Tage. Es gibt natürlich Ansprachen, gefolgt von den Darbietungen der Kinder, am eindrucksvollsten sind die Darstellungen von Schriftzügen am Sportplatz durch die vielen Kinder:



Am zweiten Tag fanden die Sportveranstaltungen statt, Distanzlaufen, Hürdenlaufen, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen. Fünf konkurrierende Kinderdörfer sammeln Punkte, es gibt Siegerehrungen und Auszeichnungen. Ich hatte die Ehre, auch eine Siegerehrung bei Mädchen vorzunehmen.



Die tibetische Oper war für einen ganzen Tag angesetzt, denn das ist die übliche Länge solcher Vorführungen. Normalerweise wird sie von Jugendlichen der TIPA (Tibetan Institut for Performing Arts) dargebracht, die ja die tibetische Kunst und Kultur studieren. Diesmal aber waren es Schüler vom Upper TCV, bis zur 9. Stufe, die während

drei Monaten nach dem Unterricht diese Oper einstudierten. Eine tibetische Oper besteht nicht nur aus der dramatischen Rahmengeschichte eines Helden, sondern auch aus Komik und Akrobatik, sodass für jeden etwas dabei ist. Die Aufführung war nicht nur in meinen Augen perfekt, toll, was diese Schüler dargebracht haben!





Allerdings ist der Gesamteindruck im Kinderdorf eher traurig. Da es durch die rigorosen Grenzüberwachungen der Chinesischen Regierung praktisch keine Flüchtlinge mehr gibt, ist es ungefähr die Hälfte der Anzahl Kinder, die ich von meinen Besuchen vor 10 Jahren gewohnt war. Es stehen 7 Häuser leer, die früher bis zu je 40 Kinder beherbergt hatten. Nunmehr sollen diese in Wohnungen für Angestellte oder Rentner des Kinderdorfes umgewandelt werden. Der ungewöhnlich starke Monsunregen dies Jahr hat nicht nur den Straßen von Dharamsala großen Schaden zugefügt, sondern auch den verschiedenen Homes im Kinderdorf. Auch hier sind dringende Reparaturen notwendig.

Oberhalb des Altenheims, das am Abhang des Hügels liegt, auf dem der „Palast“ des Dalai Lama und sein Tempel stehen, gibt es eine „Kora“. So nennt man einen Weg um ein Heiligtum herum, meistens eben rund um ein Kloster. Diese Kora zu gehen war für mich immer schon ein Erlebnis, vor 10 Jahren allerdings etwas romantischer. In der Mitte dieses Weges gibt es wunderschöne Stupas, kleine Tempel und riesige Gebetsmühlen, ebenso wie zahllose kleine Gebetsmühlen (sie haben sicherlich schon so etwas bei uns in der Lobenhauerngasse im Eingangsbereich gesehen). Das ermöglicht den Insassen des Altenheims eine sicherlich gesunde Bewegung durch das tägliche Drehen dieser Gebetsmühlen und das Beten, zumal der Weg dorthin sehr steil ist.



Es gibt dort aber auch eine Gedenkhalle für alle diejenigen Tibeterrinnen und Tibeter, die den entsetzlichen Tod durch Selbstverbrennung auf sich genommen haben, um auf das Unrecht in Tibet hinzuweisen. Diese unendlich vielen Bilder sind beeindruckend und traurig. Denn was hat letztendlich diese Selbstaufopferung gebracht? Sind sie nicht schon beinahe vergessen?



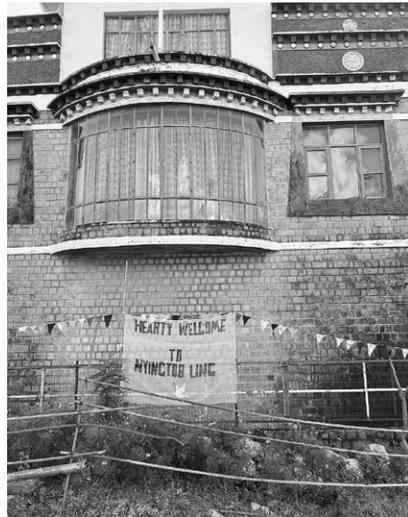
Natürlich besuchte ich auch Nyingtobling, das Behindertenheim. Das war eigentlich die größte Enttäuschung. Als es durch die Initiative einer ehemaligen Parlamentarierin (Frau Ngawang Lhamo) entstand, war diese Gegend in der Nähe des Norbulingka (Nachbildung des Sommerpalastes des Dalai Lama in Lhasa) ein verlassenes Stück Land, mit Wiesen, auf denen wir von SAVE TIBET mit den Kindern vom TCV und denen des Heimes wunderschöne Picknicks veranstalteten. Wir von SAVE TIBET waren von der ersten Stunde an mit dabei, dieses Projekt auf die Beine zu stellen.

Heute ist es ein total verbautes Land, Häuser, Villen oder Hotels sind erdrückend nebeneinander hingestellt, die Straßen viel zu

eng geplant, eher Einbahnen. Den Eingang zum Behindertenheim haben wir beinahe nicht mehr gefunden. Frau Ngawang Lhamo steht praktisch alleine „ihren Mann“, sie hat wohl Hilfe von Sohn und Tochter, dennoch hatte ich den Eindruck, dass dieses wichtige Projekt gefährdet ist (siehe auch unser Spendenaufruf in der SAVE TIBET INFO Nr. 108).

Um die Überwachung der Kinder zu erleichtern, hat man das Areal durch Gitterzäune unterteilt. Es gibt viele Problemkinder und Jugendliche, doch die Anzahl hat sich seit meinem letzten Besuch von vor 10 Jahren eigentlich nicht beträchtlich verändert. Auch hier gibt es enorme Schäden durch den letzten Monsun, der wie ein Fluss durch das ganze Gelände gerast ist.





Als ich bekannt gab nach Dharamsala reisen zu wollen, kam sofort eine Einladung von Tibet Charity, Herrn Tsering Thundup. Das war mir insofern Recht, als ich in der Nähe der Kora, des Klosters des Dalai Lama und des Altenheims wohnen durfte. Und nicht im Abseits und hoch gelegenen Kinderdorf. Der Verkehr hat sich dermaßen verstärkt, dass ich die unvermeidlichen Autofahrten wirklich gefürchtet habe.

Seine Gastfreundschaft und die seiner Gattin Tenzin habe ich sehr geschätzt. Ich muss noch erwähnen, dass Dharamsala an einem Steilhang liegt, an welchem von Dharamkhot und Upper Dharamasala bis Lower Dharamsala etwa 800 Meter Höhenunterschied bestehen. Daher sind die meisten Häuser und Hotels so gebaut, das man ebenerdig hineingeht und dann viele Stockwerke hinunter. Es gibt überall Stufen, Stufen, Stufen, und meist nicht gerade gleichmäßig gebaut. Früher, als ich noch jünger war, hat mich das nie gestört, aber nun... Um in meine Wohnung bei Tibet Charity zu gelangen, hatte ich 70 (!) Stufen zu bewerkstelligen, in der doch dünneren Luft von ca. 2000 Höhenmetern, mit den üblichen Ungleichheiten. Ich habe aber recht bald bemerkt, dass das ein wunderbares Training für mich war. Jetzt geht es mir ab... Ich bewundere Herrn Tsering Thundup für alle seine Aktivitäten. Er hat eine kleine Ordination für die Erstversorgung von Patient*innen, bevor er sie in ein Spital bringt. Er hat etliche Krankenschwestern für



Hausbesuche bei Alten ausgebildet. Es hat eine Blutspendezentrale und vor allem eine Schule, in welcher hauptsächlich englisch unterrichtet wird. Allerdings ist es eine weitere Sorge, dass kaum mehr tibetische Schülerinnen und Schüler kommen, da es einfach kaum Flüchtlinge mehr gibt... Außerdem vermittelt er Patenschaften für Alte. Er betreibt eine Tierklinik, meines Wissens nach die einzige weit und breit. Er veranstaltet Impfaktionen gegen Tollwut, die noch immer in Indien eine große Gefahr darstellt. Er organisiert groß angelegte Aktionen zur Sterilisation der vielen Hunde. Und ich muss sagen, ich hatte diesmal den Eindruck, dass es tatsächlich weniger wilde Hunde gibt als früher.

Somit würde ich gerne den Spendenaufruf in dieser INFO der Organisation Tibet Charity widmen!

Das bedeutendste Ereignis war jedoch die „Line Audience“ bei SH dem Dalai Lama. Es war bis zuletzt nicht sicher, ob eine solche stattfinden würde. Das Office vom Kinderdorf hatte mich schon lange vorher angemeldet. Als er aber dann eine „Long Life Ceremony“ am Donnerstag veranstaltete, war es klar, dass ich das Glück einer Begegnung mit dem Dalai Lama am Freitag haben würde. Es waren ca. 160 Leute, die alle die Erlaubnis ergattert hatten, und die nun zusammen mit mir mit Pass und Mundschutz und nach einer eingehenden Security-Prüfung in seinem „Palast“ warteten. Da ich dem Sekretär bekannt war, kam

ich dann nach schier endlosem Warten als Vorletzte zu ihm. Nach mir war nur mehr ein kleiner Junge, eine Wiedergeburt mit seinem Betreuer. So hatte er genug Zeit, mich herzlich zu umarmen und das Foto von meinem Rudi ebenfalls zu segnen. Ich kann unmöglich meine Gefühle in diesen Minuten beschreiben...



Es war mein Abschied von Dharamsala, in welchem ich 18 Jahre lang jährlich mit



meinem Rudi so schöne Zeit verbracht hatte, und wo mir jetzt noch nach 10-jähriger Abwesenheit so unglaublich viel Freundschaft und Liebe entgegengebracht worden ist.

Irgendwie habe ich einen Teil von meinem Herzen dort gelassen.
Elisabeth Zimmermann
Ama Sangmo

Tschuk-Pa-Heilmassagen – traditionelle tibetische Heilmethoden

Herr Karma Kunka Tsering lebt seit vielen Jahren in Österreich, davor hat er in Tibet 11 Jahre lang als Mönch praktiziert. Er kehrte für ein halbes Jahr nach Dharamsala/Nordindien zurück, um dort die traditionellen tibetischen Heilmethoden, die sogenannten Tschuk-Pa-Heilmassagen vom Leibarzt Seiner Heiligkeit, des 14. Dalai Lama, Dr. Lobsang Wangyal, zu erlernen.

Was ist Tschuk-Pa?

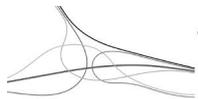
Gesundheit ist Ordnung, Krankheit ist Unordnung.

Ordnung ist, wenn der Körper mit den Elementen im Ausgleich ist.

Durch die vielen Arten der tibetischen Heilmassage kann bei psychischen und körperlichen Beschwerden unterschiedlichster Herkunft und Wirkung geholfen werden. Um einige Beispiele zu nennen: Tschuk-Pa hilft bei Wirbelsäulen-Problemen, Rheuma, Migräne, aber auch bei psychischen Beschwerden wie Angstzuständen oder Schlaflosigkeit. Die Massage verbessert die Durchblutung, wirkt entspannend auf die Muskulatur und beeinflusst positiv die Funktion der inneren Organe.

Wenn Sie Interesse haben, dann rufen Sie bitte Herrn Karma Kunka Tsering unter der Tel.-Nr. 0676/618 42 26 oder 01/317 09 46 an.

**Adresse: Gymnasiumstraße 6/14, 1180 Wien
Wir wünschen Ihnen guten Behandlungserfolg!**



2 Reisen zur tibetischen Kultur mit Cultures Connect im Jahr 2024 Sie können sich schon anmelden



KÖNIGREICH MUSTANG | NEPAL

10. - 28. Mai 2024 / 19 Tage
Auf der Reise mit Thomas Schrom erfahren Sie über die tibetische Kultur und Architektur, Sie wandern durch einzigartige Berglandschaften zwischen dem Annapurna Massif und Westtibet.

LADAKH: TIBETISCHE PFLANZENMEDIZIN AM DACH DER WELT

23. 8. - 6. 9. 2024 / 16 Tage
Sie reisen zu den schönsten Orten Ladakhs und wandern mit einem tibetischen Heiler (Amchi) zu den Himalaya Heilpflanzen.



INFO: www.cultures-connect.net

ANFRAGEN: gabriele.tautscher@cultures-connect.net



Paten gesucht

Die **Nonne A.C.** wurde 1941 in Tibet geboren. Auch sie musste aus Tibet fliehen und kam 2010 nach Indien. Sie kennt als einzige Bezugsperson einen Eremiten, der in der Nähe der Kinderdorfsschule lebt. Sie wurde im Alter von 36 Jahren Nonne. Nun leidet sie unter verschiedenen Krankheiten, die sie zwingen, immer wieder das Spital zu Untersuchungen aufzusuchen. Sie lebt derzeit in einer mietfreien Unterkunft des Dalai Lama Trust. Sie muss allerdings für Strom, Medikamente und Nahrungsmittel selbst aufkommen. Sie erhält noch eine Unterstützung von etwa 80 Euro im Monat von anderer Seite, aber das reicht nicht für das tägliche Leben. Mit einer Patenschaft von monatlich 25 Euro könnten Sie ihr Sicherheit für ihren Lebensabend bereiten!

Für den **Mönch K.T.** ersuchen wir dringend um eine Patenschaft. Er wurde 1953 geboren und flüchtete aus Tibet im Jahre 1995. Er hat hier in Indien keinerlei Familienangehörige, außer einer Nichte, die aber nur ein minimales Einkommen durch den Verkauf von Tsampa (Gerstenmehl) an der Straße erreichen kann. Er leidet unter Bluthochdruck und die Medikamente, Behandlung und Tests sowie die Lebenshaltungskosten kann er sich kaum leisten, besonders schlimm war es während des Pandemie-Lockdowns. Er konnte bisher nur durch geringe Almosen von Pilgern überleben. Bitte übernehmen Sie seine Patenschaft, um mit monatlich 25 Euro für seine Lebensgrundlage zu sorgen!
e.z.

**ICH SCHENKE ZUKUNFT DURCH BILDUNG
meinem Patenkind in einem tibetischen Kinderdorf**

Bildung ist der einzige Weg für eine nachhaltige Veränderung, damit junge Tibeter wirksam Verantwortung für ihre Zukunft, ihre Kultur und ihr einzigartiges Erbe übernehmen können.

Mit Ihrer Unterstützung durch eine Patenschaft können wir die Welt besser und gerechter machen.

Benötigen Sie Hilfe bei der Übersetzung der englischen Nachrichten der Kinderdörfer oder Ihrer Patenkinder?

Bei Schwierigkeiten, Nachrichten von Patenschaftsorganisationen oder Briefe von Patenpersonen zu lesen, wenden Sie sich an uns! Rufen Sie uns im Büro während der Dienstzeiten unter 01 484 90 87 an, bzw. sprechen Sie Ihren Wunsch auf unser Tonband und wir werden Ihnen sehr gerne helfen.



„Tibetan Mustang“: Das verborgene Königreich im Himalaya

In beeindruckenden Fotografien dokumentiert der Bildband „Tibetan Mustang“ die Rettung und Wiederherstellung jahrhundertalter buddhistischer Wandgemälde im Norden Nepals.

Hoch im Himalaya-Gebirge im nördlichen Nepal befindet sich das abgelegene Königreich Mustang, über Jahrhunderte ein Hafen für die tibetische Kultur. Als das verbotene Königreich 1992 für westliche Besucher geöffnet wurde, stießen diese auf opulente Kunstwerke, verheert von der Zeit und dem harschen Klima. So begann ein Restaurationswerk, bei dem lokale Bewohner ausgebildet wurden, um ihre eigenen Schätze zu bewahren.

Im dämmrigen Licht des Tempels sind schräg an hohen Wänden lehrende Leitern zu erkennen. Dazu Holzgerüste, auf deren Plattformen hier und da eine Person hockt, ausgerüstet mit Pinsel oder Spachtel. Flackernde Talglichter verbreiten einen ranzigen Geruch und ein schmales Lichtfeld am Boden. Und über allem wacht die Statue von Maitreya Buddha aus dem 17. Jahrhundert – mit gütigem Blick schaut die riesige Holzfigur auf die peniblen Restaurationsarbeiten an den Wandmalereien aus dem 15. Jahrhundert.

Es ist faszinierend und bewegend, im Bild-

band blättern Zeuge dieser Arbeiten zu werden: In das konzentrierte Gesicht eines Bauern zu schauen, der gerade die Wimpern eines Buddha-Porträts ockerfarben nachzeichnet. Einer Gruppe von nepalesischen Frauen und Männern beim Zerstoßen und Mischen von Lapislazuli zuzusehen. Fünf Malerinnen und Malern in Trainingshose und Baseball-Kappe über die Schulter zu blicken, während sie zarte Golddekorationen an einer über und über bunten Wand auftragen, auf der Ranken, Blüten, Buddhas, Vögel und Drachen prangen.

Buddhistische Traditionen werden zum Leben erweckt

Es wäre dennoch ermüdend, würde der Bildband 250 Seiten nur mit solcherlei Bildmotiven füllen. Tatsächlich und zum Glück leistet das Buch viel mehr: Die ersten hundert Seiten führt es seine Leser in diese entlegene Gebirgsregion mit Tälern voll von rosa-blühendem Buchweizen vor schrundig aufgefalteten Felsmassiven, in deren Klüfte Licht und Schatten grandiose Zeichnungen werfen.

Nach der Dokumentation der Restaurierungsarbeiten folgen noch einmal 50 Seiten über die Wiederbelebung von Zeremonien



und religiösen Festen. Denn darum ging es dem Restauratoren-Team vor allem: nicht um die Wiederherstellung der Wandmalereien allein um der Kunst willen, mit dem Gebot, den Arbeiten der alten Buddha-Maler nichts Eigenes hinzuzufügen. Sondern es ging um die Erneuerung und Erschaffung von Räumen, in denen gebetet, Andachten gehalten, Feste mit hunderten Gläubigen gefeiert werden können.

Das stellt der führende westliche Restaurator nepalesischer Kunst fest, der Italiener Luigi Fini. Trotz neuer großer Probleme nach den Erdbeben 2015 und eines 2019 ohne weitere Begründung gegen ihn verfügten Arbeits-

verbots blickt er zuversichtlich voraus: Die Arbeiten in den Tempeln gehen seither mit lokalen Teams weiter. Die unendlich reiche Kunst der Wandmalerei im ehemaligen Königreich Mustang bleibt erhalten, wird aktiv genutzt und blüht auf wie einst im 15. Jahrhundert.

von Guido Pauling

Tibetan Mustang – A Cultural Renaissance

248 Seiten, Hirmer Verlag, 978-3-7774-4197-9, Preis 71 €

Quelle: NDR, 27.8.23



Design aus Österreich und aller Welt
Interieur, Accessoires, Papeterie und Schmuck

Garnisonsgasse 7, 1090 Wien
www.lorettacosima.at





Weihnachtseinkäufe per Postversand



Wir bieten Ihnen eine Auswahl unserer tibetischen Artikel auch zum Versand an. Bestellen Sie einfach über save@tibet.at oder über unseren Anrufbeantworter

01 484 90 87 zu den angegebenen Preisen zuzüglich Postversand. Bitte geben Sie die erforderliche Versandadresse bekannt. Gerne erfüllen wir prompt Ihre Wünsche!



Engerl – stehend
groß einzeln EUR 6,-
2er-Set klein EUR 6,-
3er-Set EUR 15,-
einzeln hängend
je nach Größe EUR 4,- bis 6,-



Gebetmühlen
im Etui EUR 28,-
mittelgroß EUR 8,-
klein EUR 5,-
Schlüsselanhänger EUR 4,-



Püppchen/Minimonks
je EUR 10,-



Glocken
je EUR 6,-



Christbäume und Elefanten
klein EUR 3,-
mittel EUR 4,-
groß EUR 5,-
Set EUR 8,-



Kugeln
je nach Größe EUR 6,- bis EUR 8,-



Notizbücher
je EUR 5,-

*Schenken heißt, einem
anderen etwas geben,
was man am liebsten
selbst behalten möchte.*

*Selma Lagerlöf
(schwedische Schriftstellerin, 1858 - 1940)*



Sie möchten mehr über SAVE TIBET erfahren?

Besuchen Sie uns auf unserer Website

www.tibet.at



Der SAVE TIBET-Kalender 2024

Der SAVE TIBET-Kalender 2024 ist bei uns erhältlich.
 Er beinhaltet ausdrucksstarke Fotos zum Thema „Tibet Impressionen“.
 Erhältlich im SAVE TIBET-Büro um EUR 13,50/Stück.
 Bei Abnahme von 5 Kalendern nur je EUR 12,--.
 Versand gegen Aufpreis möglich.



- **Gegründet 2013 von tibetischen Frauen in Wien**
- **Zur Erhaltung der reichhaltigen tibetischen Kultur**
- **Zur Erhöhung des kulturellen Bewusstseins der jungen Tibeter**
- **Wir bieten unsere traditionellen Tänze auch als Blickfang für Feiern wie Geburtstage, Hochzeiten, Firmenfeiern, usw. an.**



Cholsum Shapdro Vienna



Kontakt: Präsident Lhamo, ☎ 0650 / 600 80 38 ✉ cholsumshapdro@hotmail.com



Freitag, 8. bis Sonntag, 10. Dezember 2023, jeweils 10:00 - 18:00 Uhr
SAVE TIBET-Weihnachtsmarkt: tibetische Handwerkskunst, Momos, Mehlspeisen, vielseitiges Warenangebot
Sankt-Bartholomäus-Platz 3, 1170 Wien; EINTRITT FREI; siehe auch Seite 5.

VORSCHAU: voraussichtlich Februar 2024
Momokochkurs: Nähere Informationen folgen sobald wie möglich.



APOTHEKE

ZUM HEILIGEN GEIST

Mr. Luks & Co OG · Bahnhofstraße 2 · 3370 Ybbs/Donau
 t. 07412/524 11 · f. + 28 · apotheke@luks.at · www.luks.at

Arzt – Mediziner

Dr. med. Volker Sehorst: 0681 - 816 911 65
 Arzt für Allgemeinmedizin, Arbeits- und Präventivmedizin
 Traditionelle Tibetische Medizin



Zielgruppen: Kinder, Jugendliche, Erwachsene, alte Menschen
Schwerpunkte: Gesundheitsvorsorge, Heilung von Krankheiten (chronische Erkrankungen), Lebensverlängerung, Kultivierung von Glück
Angebote: Tibetische Erstdiagnostik, Verhaltens- und Diättempfehlung, auf Kräutern basierende Medizin, Sanfte Tibetische Therapie, Kunye Massage (Ganzkörpermassage mit Fokus auf bestimmten Energiepunkten), Dugs-Pa Massage (Ganzkörperkräuterstempelwärmbehandlung), Moxabustion, Schröpfen

2151 Michelstetten, Alter Hof 24
 nach telefonischer Terminvereinbarung - Hausbesuche möglich

Falls Sie an der Zusendung dieser Info nicht mehr interessiert sind, streichen Sie einfach Ihre Adresse durch und werfen Sie das Heft mit dem Vermerk "ZURÜCK" in den nächsten Briefkasten.

Für den Empfang der SAVE TIBET INFO bitten wir Sie um eine Spende zur Deckung der Herstellungs- und Portokosten.

**Bei Unzustellbarkeit bitte zurück an:
SAVE TIBET
Lobenhauergasse 5/1
1170 Wien**

Bitte geben Sie uns Adressänderungen bekannt, da sonst bei Rücksendung der INFO (Vermerk "verzogen") Ihr Name aus unserer Kartei gelöscht wird!

**SAVE TIBET INFO Nr. 110
Ausgabedatum: November 2023
Österreichische Post AG - SM 02Z031914 N;
SAVE TIBET, Lobenhauergasse 5/1, 1170 Wien**