



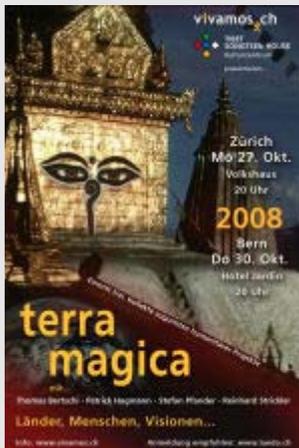
TIBET SONGTSEN HOUSE
KULTURZENTRUM



Zentrum für tibetische & asiatische, insbesondere buddhistische Kulturen Oktober 2008 – Januar 2009

MO 27.10.08 20.00h „terra magica 2008 – Länder, Menschen, Visionen...“
Volkshaus

DO 30.10.08 20.00h
Hotel Jardin, Bern



Benefiz-Veranstaltung, präsentiert von vivamos.ch und Tibet Songtsen House.

Zwei Gast-Referenten zeigen mit beeindruckenden Kurzvorträgen auf, wie lustvoll, bereichernd und kreativ Helfen sein kann: *Reinhard Strickler*, Schreiner und Edelsteinschleifer, gibt Einblick in die Tätigkeit des Hilfswerkes „Bridge“, das mit Ausbildungsprogrammen Kleinhandwerk fördert und dem Lebensalltag in Sri Lanka wirksame Impulse gibt. Eine Kultur-Brücke zwischen den Alpen und dem Himalaya schlägt auch *Thomas Bertschi* mit seinen Rainbow-Projects. Er nimmt sich Strassenkindern in Katmandu an – Kindern tibetischer Flüchtlinge oder Kindern nepalesischer Familien aus ärmsten Verhältnissen. Der Schlüssel zu einem besseren Zusammenleben unter den Menschen liegt nicht nur in Bildung, sondern auch in Herzensbildung. Mit Musik, Tanz und künstlerischem Tätigsein führt Bertschi junge Menschen zu ihren kulturellen Wurzeln zurück. Er präsentiert Ausschnitte aus seinem Film „IRIK“ (Imagine Rainbow in Kathmandu). Zu sehen, wie eine erschütternde Wirklichkeit einer neuen Realität voller Menschlichkeit und Heiterkeit weicht, ist ein starkes und motivierendes Erlebnis.

„terra magica“, gegründet vom Reise-Fotografen Stefan Pfander, zeigt mehr als eine bunte Vorschau auf die beliebten Reise- & Abenteuerberichte. Dabei wirkt auch das Songtsen House als Co-Veranstalter mit und informiert, dass das Kulturzentrum neu auch Platz für andere asiatische Kulturen bietet.

Saalöffnung ab 19:15h. Angesichts des zu erwartenden Interesses wird eine Online-Reservation empfohlen: www.luedo.ch. Mehr Infos unter www.vivamos.ch.

Eintritt frei (Kollekte zugunsten der am Abend vorgestellten humanitären Projekte)

DO 30.10.08 19.30h **Buddhistische Belehrung und Meditation**

Belehrung zum Thema “The thirty-seven practices of a Bodhisattva” mit dem Ew. Geshe Jampel Senge vom Tibet-Institut Rikon (siehe auch 6.11.08 und 4.12.08).

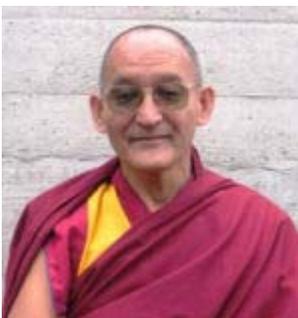
The thirty-seven practises of a Bodhisattva were composed by the Tibetan Bodhisattva Thogme Sangpo. As the words speak for themselves, he was without the slightest doubt a great Bodhisattva who had actualised Bodhicitta. In this concise teaching, Thokme Sangpo sums up all the practises of a Bodhisattva by first explaining the preliminary practises such as Perfect Human rebirth, the nature of impermanence and the need to let go with the things with which we are attached since as he puts it; “friends having associated for a long, long time have to separate, amassed wealth with hard and vigorous effort have to be also left behind, Even the rented house that our body is, is also discarded by the tenant like consciousness at will, so what is there in this life to cling to instead of letting go, which is a practise of the Bodhisattva”.

The incredible compassion he had is revealed in the following words: “Living in poverty and tormented by others, Even if afflicted with dreadful diseases and possessed by evil demons, Never get discouraged but work for the plight of suffering sentient beings”.

This is one of the most important teachings on how to generate and practise the Bodhisattva’s Path which is based on the Six Perfections.

Die Belehrung wird in englischer Sprache gehalten und von Meditationsübungen begleitet.

Unkostenbeitrag: Fr. 20.– pro Abend und pro Person.



FR 31.10.08

19.30h

Vernissage der Fotoausstellung „Menschen und Landschaften in Amdo und Kham“



Die Reise führte uns über Beijing nach Lhanzou, von dort zu den Klosterstädten Labrang, Rebkong, Khumbum und bis in die Hochebene des Kokonorsees in Amdo. Über weite Hochebenen der Quellgebiete des Yangtse, Mekong und Gelben Flusses mit den weidenden Yaks, nomadisierenden Tibetern, Stupas, Klöstern und Manimauern gelangten wir allmählich über unzählige Pässe in die Täler von Kham. Wir begegneten immer liebenswürdigen Menschen und ihrer spirituellen Kultur.

Trudi Früh setzt sich schon seit langem mit analoger schwarz/weiss Photographie auseinander. Auch interessiert sie das Vergrössern der Bilder im eigenen Labor. Ganz unterschiedlichen Menschen begegnete sie schon in ihrem Beruf als Physiotherapeutin und Heilpädagogin sowie beim Reisen. Diese Menschen zu porträtieren fasziniert sie immer wieder von neuem.

Verkauf der Fotos auf Anfrage. Der Erlös der Fotokarten (Fotos der Ausstellung) kommt dem Tibet Songtsen House zu Gute.

Eintritt frei (Kollekte)

DO 06.11.08

19.30h

Buddhistische Belehrung und Meditation

Belehrung zum Thema "The thirty-seven practices of a Bodhisattva" mit dem Ew. Geshe Jampel Senge vom Tibet-Institut, Rikon.

Unkostenbeitrag: Fr. 20.- pro Abend und pro Person. Details siehe Teaching vom 30.10.2008.

FR 07.11.08

19.30h

Auf den Spuren der alten und neuen Seidenstrasse durch Zentralasien

Eine 3-teilige Vortragsreihe von Dr. Willy Zweifel, Geograph



Diese Diavortragsreihe vermittelt umfangreiche geographische Einblicke zum Thema Seidenstrassen. Sie erleben abenteuerliche Trekkings und Fahrten entlang der legendären Seidenstrassen durch China, Pakistan und Kirgistan. Über diese Fernhandelswege wurden Waren aller Art, aber auch Ideen und Religionen ausgetauscht. Bilder und Berichte von Kultur, Geschichte, Politik, Alltag und der Wiederbelebung der jahrtausende alten Verbindungswege zwischen Ostasien und Europa.

Willy Zweifel ist diplomierter ETH-Geograf, ehemaliger Lehrer an der Kantonsschule Zürcher Oberland und seit 2007 Präsident der Volkshochschule Winterthur und Umgebung. Er hat in den letzten Jahren verschiedene Studienreisen und Expeditionen nach Zentralasien und in die Karakorum- und Himalajaregion sowie in die Staaten entlang der Seidenstrasse unternommen.



Von Beijing nach Kashgar, China (1. Teil)

Von der traditionsreichen und heute modernen pulsierenden Hauptstadt Chinas führt die Reise über Xian, der alten Hauptstadt Changan, einst Ausgangspunkt der Seidenstrasse, zu den grandiosen Kulturdenkmälern von Dunhuang, Bezeklik und Kizil sowie zu der mittelalterlich und bereits orientalisches anmutenden Bazaratmosphäre in den Oasenstädten Turfan, Kucha und Aksu am Rande der Taklamakan in Zentralasien.

Eintritt: Fr. 15.-

FR 14.11.08

19.30h

Auf den Spuren der alten und neuen Seidenstrasse durch Zentralasien

Eine 3-teilige Vortragsreihe von Dr. Willy Zweifel, Geograph



Karakorum und Hunzatal in Nordpakistan (2. Teil)

Das ehemalige Königreich im wilden Hunza-Tal, jenseits des atemberaubenden Kunjerab-Passes, ist das Land der Aprikosenhaine, der Bergstämme, der magische Ort, wo die vier mächtigen Gebirge Karakorum, Pamir, Kunlun und Hindukusch zusammen kommen. Eine Reise und Expedition (Karakorumtraverse) durch bizarre Schluchten, über berühmte Pässe und gigantische Gletscher.

Weitere Details siehe 07.11.08

Eintritt: Fr. 15.-

SA 15.11.08 10.00-13.00h **Einführungskurs Lu Jong - die 5 Elemente, die Niederwerfungen**

Die Lu Jong-Übungen der 5 Elemente sind die grundlegendsten Bewegungen in der tibetischen Tradition. Das Ziel dieser Bewegungen ist es, die Gesundheit zu verbessern und sie aufrecht zu erhalten. Durch die Lu Jong-Praxis werden Sie auf körperlicher, mentaler und energetischer Ebene ins Gleichgewicht gebracht. Die Übungen sind sehr einfach, doch sie werden Ihr Leben verändern. Durch die Niederwerfungen können wir unseren Geist, der zeitweise durch Negatives oder Täuschungen verschleiert wird, in seine reine Natur zurück transformieren und unsere angeborene Weisheit realisieren.

Karin Waller, Kursleiterin, erlernte und praktizierte die Bewegungslehre Lu Jong in Indien beim tibetischen Arzt und Tulku Lama Lobsang Thamchö Nyima und unterrichtet schon seit mehreren Jahren.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt und die Anmeldungen werden gemäss Eintreffen berücksichtigt. Bitte senden sie ihre verbindliche Anmeldung bis spätestens 07.11.08 an: Tibet Songtsen House, Albisriederstr. 379, 8047 Zürich oder info@songtsenhouse.ch oder Karin Waller, 078 740 14 92.

Kurskosten: Fr. 60.-

FR 21.11.08 19.30h **Rettet Buddhas Vermächtnis**

Bildervortrag von Dhakpa Ott über die Wandmalereien in den Felshöhlen Westtibets und die Schutzmassnahmen der ShangShung-Kulturgesellschaft.



„Auf der Suche nach Relikten der ShangShung-Hochkultur besuchten wir viele geschichtsträchtige Orte, Klöster und Felshöhlen im Tal des Garudas, entlang des Sutlej-Flusses. Dabei haben wir sensationelle Entdeckungen verborgener Kulturschätze gemacht – so zum Beispiel jahrtausendealte Wandmalereien, seltene Bronze-Arbeiten und Schriften aus der Bönpo-Tradition – welche nie zuvor von einem Westler gesehen worden sind. Gleichzeitig hat es uns erschüttert, wie Tibets kulturelles Erbe, welches die Kulturrevolution wie durch ein Wunder überlebt hat, jetzt durch Verwitterung, Vandalismus und organisierten Diebstahl der Zerstörung ausgesetzt ist und damit der Menschheit unwiderruflich verloren geht.“

Dhakpa Namgyal Ott ist gebürtiger Westtibeter und wohnt seit 45 Jahren in der Schweiz. Von Beruf ist er Diplom-Pflegefachmann. Nebenberuflich befasst er sich seit vielen Jahren mit Entwicklungszusammenarbeit. Als Leiter der Kailashprojekte in Tibet war er während 12 Jahren (1995 – 2006) Brückenbauer zwischen Ost und West und die treibende Kraft für die Umsetzung aller Projektideen. Inskünftig wird er sich mit Hilfe seiner Tibet-Freunde und in Zusammenarbeit mit der ShangShung Kulturgesellschaft für den Schutz und Erhalt der tibetischen Kultur in Tibet einsetzen.

Eintritt: Fr. 15.-

FR 28.11.08 19.30h **Auf den Spuren der alten und neuen Seidenstrasse durch Zentralasien**

Eine 3-teilige Vortragsreihe von Dr. Willy Zweifel, Geograph

Kirgistan - ein Bergstaat in Zentralasien (3.Teil)

Das im nördlichen Teil Zentralasien gelegene Naturparadies Kirgistan ist ein Land der kulturellen, gesellschaftlichen und landschaftlichen Gegensätze. Es ist ebenfalls durchzogen von alten Seidenstrassen und markiert den Kreuzungspunkt der asiatischen, russischen und orientalischen Kulturkreise. Gleissende Sonne, schneebedeckte Tienschan-Gipfel ("Himmelsberge"), Gletscher, ausgedehnte Hochebenen, kristallklare Gebirgsseen und Flüsse, Steppen, menschenleere Landschaften und traditionelle Bewirtschaftung von Weiden und Ackerland, dies alles ist nur eine kleine Auswahl aus dem reichhaltigen Fächer der Besonderheiten von Kirgistan.



Weitere Details siehe 07.11.08

Eintritt: Fr. 15.-

DO 04.12.08 19.30h **Buddhistische Belehrung und Meditation**

Belehrung zum Thema "The thirty-seven practices of a Bodhisattva" mit dem Ew. Geshe Jampel Senge vom Tibet-Institut, Rikon.

Unkostenbeitrag: Fr. 20.– pro Abend und pro Person. Details siehe Teaching vom 30.10.2008.

FR 05.12.08 19.30h **Ganzheitlicher Naturschutz in Nepal – Beispiel der «Kangchenjunga Conservation Area»**

Vortrag von Dr Urs Müller, Universität Zürich



In diesem Vortrag wird eines der weltweit innovativsten «Naturschutzvorhaben» vorgestellt: die «Kangchenjunga Conservation Area», im Nordosten Nepals gelegen. Als so genanntes «integratives Naturschutzgebiet» wird darin eine umfassende nachhaltige Entwicklung der Region angestrebt. Allfällige Nutzungseinschränkungen sollen nicht gegen die ansässige Bevölkerung durchgesetzt, sondern ein von den Betroffenen anerkanntes und im Prinzip selbst gewolltes Anliegen sein. Zudem sollen traditionelle Nutzungsweisen und religiöse Naturaneignungen gestärkt werden. So wurde denn auch konsequenterweise im September 2006 das Management des Gebietes der Bevölkerung übertragen. Kann der Westen vom «Kangchenjunga Conservation Area»-Modell lernen?

Dr. Urs Müller studierte Geographie und Philosophie an der Universität Zürich. Er arbeitet gegenwärtig an einem Forschungsprojekt über nachhaltige Entwicklung in Nepal und der Schweiz im Rahmen des Universitären Forschungsschwerpunktes Asien und Europa der Universität Zürich.

Eintritt: Fr. 15.-

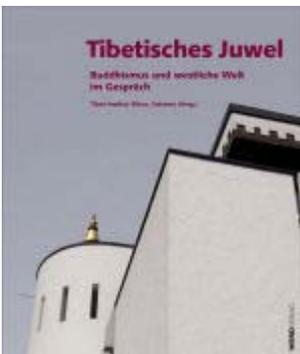
SA 06.12.08 11.00-16.00h **Weihnachtsverkauf**

Sind Sie noch auf der Suche nach einem besonderen Weihnachtsgeschenk? Vielleicht finden Sie bei uns genau das Richtige! Schauen Sie unverbindlich herein. Bei Kaffee, Chai und kleinem Weihnachtsgebäck stöbern Sie in aller Ruhe durch unser Sortiment an Büchern, Bildkalendern, tibetischen Handarbeiten und Geschenkartikeln.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

DO 11.12.08 19.30h **Tibetisches Juwel – 40 Jahre Tibet-Institut Rikon**

Das Tibet-Institut Rikon betreut die tibetische Bevölkerung in der Schweiz und trägt zur Wahrung der tibetischen Kultur bei, so steht es in der 40 Jahre alten Stiftungsurkunde. Doch das Tibet-Institut leistet viel mehr als das. Es beherbergt eine einzigartige Bibliothek, veranstaltet Belehrungen und Kurse und trägt das Projekt "Science meets Dharma" mit, das eine Begegnung zwischen Wissenschaftlerinnen und buddhistischen Mönchen und Nonnen ermöglicht. Diese Aktivitäten werden im neu erschienenen Buch "Tibetisches Juwel" beschrieben; wir möchten sie Ihnen in Wort und Bild vorstellen.



Wie soll es weitergehen? Die tibetische Kultur ist nicht ein unveränderlicher Monolith, sondern wird bei uns durch die Schweizer Tibeter geformt, die sich beiden Kulturen zugehörig fühlen. Sie brauchen eine Vermittlung von Religion und Sprache, die ihrem modernen Leben angepasst ist. Diesem Wandel muss sich die Mönchsgemeinschaft, muss sich der Stiftungsrat stellen. Die Bedürfnisse buddhistischer Frauen durch die Gründung eines Nonnenklosters besser zu befriedigen und den Dialog mit dem Westen auszubauen sind weitere Entwicklungsmöglichkeiten.

Philip Hepp, Kurator des Tibet-Instituts, und *Dana Rudinger*, Ko-Redaktorin des Buchs, freuen sich auf eine Diskussion mit Ihnen.

Das Buch kann im Songtsen House gekauft werden.

Eintritt frei (Kollekte)

FR 12.12.08 19.30h **Weihnachts-Momo-Essen**

Die tibetischen Asylsuchenden, die regelmässige Schüler des Deutschkurses Nyima im Tibet Songtsen House sind, kochen für die Gäste und wollen mit dem Reinerlös die Unkosten für den Deutschunterricht sowie einen gemeinsamen Ausflug decken.

Bitte an Tel. 044-400 55 59 oder info@songtsenhouse.ch bis spätestens 05.12.2008 anmelden (Rückrufnummer oder E-Mail-Adresse hinterlassen sowie angeben, falls vegetarisch).

Kosten: Fr. 20.- pro Person.

FR 09.01.09 19.30h **Vernissage „Tibetische und chinesische Schriftzeichen – Ausdruck von zwei Kulturen“**



Eröffnung der Ausstellung von Martina Kraus.

Martina Kraus beschäftigt sich seit sechs Jahren künstlerisch mit Kalligraphien und Symbolen aus alten Kulturen, vornehmlich aus Asien. Im Songtsen House zeigt sie grossflächige Bilder mit tibetischen und chinesischen Schriftzeichen. Martina Kraus löst die Schrift aus ihrem Zusammenhang und schafft einen neuen Kontext, indem sie die Zeichen auf die Leinwand bringt: In hauchdünnen Metallschichten entfalten Buchstaben, Worte und Symbole ihre Wirkung auf kräftigem Farbhintergrund. So transponiert sie zum Beispiel alte japanische Tuschen und tibetische sowie chinesische Schriftzeichen in grossformatig Acrylgemälde.

An der Vernissage präsentiert Martina Kraus auch Schmuckstücke aus der Kollektion „Free Tibet“.

Eintritt frei (Kollekte)

Ab MO 12.01.09 19.30h **Meditation und Yoga des Schlafens**



Vierteilige Meditationsreihe mit Loten Dahortsang.

In den Dakini-Tantras werden *rNal byor* (Yogas) erklärt, welche der Yogi zwischen den Hauptmeditationssitzungen durchführt. In dieser Praxis können wir die Alltagsaktivitäten wie schlafen, aufwachen, essen und trinken zu Meditationserfahrung transformieren – ein wirkungsvolles Mittel, die Harmonie zwischen Körper und Geist herzustellen.

Teilnahme: Die Meditationsübungen sind aufeinander aufgebaut und können deshalb nicht einzeln besucht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Daten: 12.01.09, 19.01.09, 26.01.09, 02.02.09.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt und die Anmeldungen werden gemäss Eintreffen berücksichtigt. Bitte senden Sie Ihre verbindliche Anmeldung bis spätestens 31.12.2008 an: Tibet Songtsen House, Albisriederstr. 379, 8047 Zürich oder info@songtsenhouse.ch.

Kosten: Total Fr. 160.- für alle 4 Abende (im Voraus zu bezahlen)

Weitere Details siehe beigelegter Flyer.

FR 16.01.09 19.30h **Bhutan und die Schweiz - Partner seit 1950**



Vortrag mit Bildern von Werner Külling und Mario Fehr. Seit 1950 ist die Schweizer Entwicklungszusammenarbeit in Bhutan engagiert. Das kleine Bergland im Himalaya, das 100 Jahre lang eine absolute Monarchie war, hat sich in den letzten Jahren sanft geöffnet. 2008 fanden die ersten freien und demokratischen Wahlen statt und die erste Verfassung des Landes wurde in Kraft gesetzt. Was hat die Schweiz zu dieser Entwicklung beigetragen? Und was wird die Rolle unseres Landes in naher Zukunft sein?

Werner Külling, langjähriger Geschäftsleiter von HELVETAS und zuletzt Koordinator der schweizerischen Entwicklungszusammenarbeit in Bhutan und Mario Fehr, Mitglied der Aussenpolitischen Kommission des Nationalrates, berichten von ihren Erfahrungen im Land des friedvollen Donnerdrachens.

Eintritt: Fr. 15.-

SA 24.01.09 14.00-22.30h **Festival des koreanischen Films**

Immer wieder finden koreanische Filme im Westen eine positive Resonanz. So wurden sowohl der diesjährige (Daytime Drinking) wie auch der letztjährige Beitrag (Boys of Tomorrow) am Filmfestival in Locarno lobend kommentiert. Jenseits von ideologischen Fesseln wie weiter nördlich hat sich in den letzten Jahren eine lebendige koreanische Filmszene entwickelt. Zudem ist in Korea eines der bedeutendsten Filmfestivals entstanden, das Internationale Filmfestival von Busan. Wir erweisen dieser Entwicklung unsere Anerkennung und führen an diesem Samstag mit kurzen Pausen und einem längeren kulinarischen Korea-Halt nonstop Filme aus Korea vor. Die meisten in Originalversion mit englischen oder deutschen Untertiteln.

Das genaue Programm wird später bekannt gegeben und erscheint im nächsten Programm.

HINWEISE AUF REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN IM KULTURZENTRUM

jeden Dienstag
19.15-20.45h

Lu Jong – Tibetische Bewegungslehre mit Karin Waller



Die Lu Jong-Übungen werden von tibetischen Mönchen praktiziert, die zurückgezogen in den Bergen meditieren. Sie üben regelmässig, um sich gesund zu erhalten. Diese Praxis beugt Krankheiten vor und unterstützt Heilungsvorgänge.

Karin Waller erlernte und praktizierte die Bewegungslehre Lu Jong in Indien beim tibetischen Arzt und Tulku Lama Lobsang Thamchö Nyima. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Abende können auch einzeln besucht werden, wobei eine regelmässige Teilnahme empfohlen wird. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Kosten: Fr. 30.- pro Abend oder 5er-Abo für Fr. 120.-
(Studenten/AHV/IV Fr. 25.- pro Abend oder 5er-Abo für Fr. 100.-)

Die Kosten bitte jeweils vor dem Kurs bezahlen (für abgezählte Beträge sind wir dankbar).

30.10.08 bis 16.12.08

Menschen und Landschaften in Amdo und Kham



Fotoausstellung der Fotografien von Trudi Früh.

Die Bilder entstanden anlässlich einer Reise nach Osttibet im Sommer 2007.

Die Fotoausstellung ist während den Öffnungszeiten des Tibet Songtsen House zu sehen.

Siehe Detail 31.10.08

09.01.09 bis 09.03.09

Tibetische und chinesische Schriftzeichen – Ausdruck von zwei Kulturen



Ausstellung von Martina Krause

Martina Kraus gestaltet grossflächige Bilder mit tibetischen und chinesischen Schriftzeichen. In hauchdünnen Metallschichten entfalten Buchstaben, Worte und Symbole ihre Wirkung auf kräftigem Farbhintergrund.

An der Vernissage präsentiert Martina Kraus auch Schmuckstücke aus der Kollektion „Free Tibet“ sowie weitere Schmuckstücke aus der Tibetkollektion, die zum grössten Teil in Nepal von Exiltibetern gefertigt sind, meist Einzelstücke, die traditionell im tibetischen Stil aus Silber und Türkisen gefertigt sind.

Die Bilderausstellung ist während den Öffnungszeiten des Songtsen House geöffnet.

Siehe Detail 09.01.09

HINWEISE

KULTURZENTRUM TIBET SONGTSEN HOUSE
Albisriederstr. 379 CH - 8047 Zürich
Tel. 044-400 55 59 Fax 044-400 55 58
info@songtsenhouse.ch www.songtsenhouse.ch

Öffnungszeiten:

Nebst den Veranstaltungszeiten haben wir an allen Veranstaltungsabenden jeweils eine Stunde vor Anlass (gilt nicht für Lu Jong und für die buddhistischen Belehrungen mit dem Ew. Geshe Jampel Senge) offen.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Ab HB Zürich: Tram Nr. 3 bis Endstation „Albisrieden“
Bus Nr. 67 & 80: Haltestelle „Albisriederdörfli“ bzw. „Albisrieden“.

Anfahrt mit dem Privatfahrzeug:

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass der grosse Parkplatz beim Restaurant Albisriederhaus wegen Bauarbeiten geschlossen ist und empfehlen Ihnen die öffentlichen Verkehrsmittel zu benutzen.