

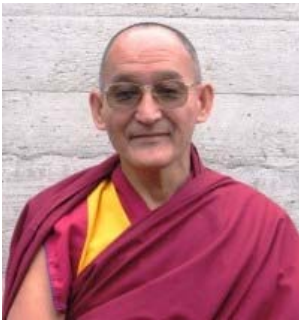


TIBET SONGTSEN HOUSE  
KULTURZENTRUM



## Zentrum für tibetische & asiatische, insbesondere buddhistische Kulturen August 2008 – Oktober 2008

DO 21.08.08 19.30 h **Buddhistische Belehrung und Meditation**



(Fortsetzung am  
Donnerstag 04.09.08 und  
im nächsten Programm)

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

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 22.08.08 19.30h **Tibet – Grosse Vergangenheit – Tragische Gegenwart**



Patrick Hagmann (Präsident des Kulturzentrums Tibet Songtsen House) nimmt Sie zwei Tage vor Abschluss der Olympischen Spiele in Peking mit auf eine ausführliche, mit vielen Bildern unterlegte Zeitreise durch die bewegte Geschichte Tibets.

Wir beginnen unsere Reise vor unserer Zeitrechnung bei den Wurzeln der Bön-Religion sowie des tibetischen Buddhismus. Die Tibetische Zeitrechnung beginnt mit dem Zeitalter der Yarlung-Dynastie, die im grossen König Songtsen Gampo (dem Namensgeber unseres Kulturzentrums) im 7. Jahrhundert ihren Höhepunkt findet. Im Folgenden prägen wichtige buddhistische Gelehrte wie Padmasambhava, Atisha oder Tsongkhapa die Entwicklung Tibets. Im 16. Jahrhundert beginnt das zweite grosse Zeitalter, dasjenige der lamaistischen Theokratie unter den Dalai Lamas, insbesondere mit dem 5. und 13. Dalai Lama sowie S.H. dem 14. Dalai Lama.



Unter Tenzin Gyatso, dem 14. Dalai Lama, findet die grosse Vergangenheit Tibets mit dem Einmarsch der Roten Armee ein jähes Ende und geht über in die tragische Gegenwart unter der Besetzung durch China. Die zum Teil brutalen Geschehnisse seit der Okkupation werden speziell beleuchtet, ebenso die aktuellen Ereignisse in diesem Jahr.

Im Anschluss an den Vortrag steht noch Zeit zur Verfügung für eine gemeinsame Diskussion zusammen mit Vorstandsmitgliedern des Tibet Songtsen House.

Eintritt: frei (Kollekte für das Tibetan Reception Center in Dharamsala)

**DI 26.08.08** 20.00h  
**Schulwarte (Helvetiaplatz)**  
**Bern**

**Im Schatten der Pagoden – das andere Burma**  
*In Zusammenarbeit mit der GSTF-Sektion Bern und der Gesellschaft für bedrohte Völker*

Dokumentarfilm, 74 Min., Drehbuch & Regie: Irene Marty, Beamer-Projektion.

Der Film beginnt als Bilderbuchreise durch das „Goldene Land der tausend Pagoden“, die Sonnenseite Burmas. Irene Marty schaute mit ihrem Team hinter die Kulisse. Im benachbarten Thailand, wo mehr als 150'000 Flüchtlinge aus Burma in offiziellen Flüchtlingslagern leben, findet sie Menschen, die bereit sind zu reden. Das Team knüpft Kontakt zu den Freiheitskämpfern, die als Alliierte gemeinsam gegen die herrschende Junta im Dschungel operieren. Mehr als eine Million aus Burma Vertriebene werden im Dschungel vermutet. Diese Menschen erzählen ihre Geschichte: den Völkermord an Burmas ethnischen Minderheiten, an Christen und Muslimen.

Irene Marty wurde 1958 in der Schweiz geboren. 1979 zog sie in die USA, wo sie als Produktionsmanagerin und Direktionsassistentin Dokumentarfilme in den USA und in Asien für das ZDF produzierte. Seit 1985 lebt sie wieder in der Schweiz, gründete die KAIROS Film und arbeitet seither als freischaffende Filmautorin, Filmdirektorin und führt Regie.

Die Regisseurin Irene Marty wird am Filmabend anwesend sein und für Fragen zur Verfügung stehen.

Eintritt: Fr. 15.-

**SO 31.08.08**

**Yak – Ausflug ins Urnerland**



*In Zusammenarbeit mit der Tibetischen Frauenorganisation in der Schweiz (TFOS) und mit der Swiss-Nepalese Society*

Am Sonntag, 31. August unternehmen wir einen Ausflug zu den Urner Yaks oberhalb Andermatt und unterhalb des Gemsstockes. Mit 77 Tieren dürfte die sehr stark gewachsene Herde nun die grösste in der Schweiz sein. Offensichtlich fühlen sich die urigen Zotteltiere sehr wohl im Gotthardmassiv.

Autoreise:

Autofahrer nehmen die Gotthardroute bis Andermatt und stellen das Auto auf dem grossen Parkplatz der Gemsstockbahn ab. **Treffpunkt ist für Zug- und Autofahrer um 10.30 Uhr in der Talstation Gemsstock.**

Allgemeine Hinweise:

Fahrtkosten auf eigene Rechnung. Billette einfach (wer zurück wandert) bzw. retour bis Gurschenalp. Von da aus suchen wir die Yaks von Bauer Regli unter kundiger Leitung von Hans Murer. Wir verweilen etwa drei Stunden auf der Alp. Verpflegung aus dem Rucksack oder im Restaurant der Bergbahn.

**Zugreise:**

Besammlung 08.00h, HB  
Zürich, Treffpunkt

Abfahrt Zug 8.09h,  
(Interregio 2261)  
Ankunft Andermatt 10.09h

**Besammlung aller**

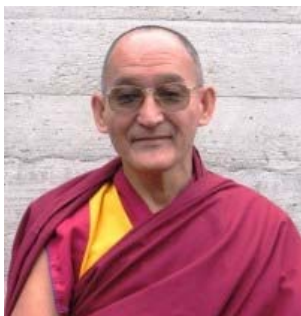
**Teilnehmenden:**  
Andermatt, 10.30h  
Talstation Gemsstock, im  
Gebäude

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und bitten Sie, sich bis spätestens 24. August unter Tel. 044-400 55 59 oder [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch) / [info@swiss-nepal.ch](mailto:info@swiss-nepal.ch) anzumelden (Name, Rückrufnummer oder E-Mail-Adresse und Anzahl Personen hinterlassen).

**DO 04.09.08**

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.

Details siehe Teaching vom 21.8.2008. Die einzelnen Teachings können unabhängig voneinander besucht werden.

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

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

---

FR 05.09.08

19.30h

### Stumpfnasaffen am Kawa Karpo



Vortrag des Zoologen Cyril Grüter

Yunnan-Stumpfnasaffen sehen mit ihren aufgequollenen roten Lippen und ihren verstümmelten Nasen ziemlich eigenwillig aus. Die Tiere sind nur in China beheimatet und bewohnen die saisonal kalten und verschneiten Bergwälder von Yunnan und Tibet. Durch intensive Jagd und Abholzung wurde diese Spezies an den Rand der Ausrottung gedrängt. Mittlerweile gehört der Yunnan-Stumpfnasaffe zu den bedrohtesten Primatenarten der Welt; nur noch etwa 2000 Individuen sind übrig geblieben. Der Diplom-Anthropologe Cyril C. Grüter verbrachte zwei Jahre im Baimaxueshan-Naturreservat am östlichen Rand des Himalaja-Gebirges mit Feldarbeit. Mit dem Vortrag stellt er die bemerkenswerte Naturgeschichte der Stumpfnasaffen vor und berichtet von Erlebnissen in Yunnan's "Shangri-La".

Eintritt: Fr. 15.-

---

FR 12.09.08

19.30h

### Tibetisch Essen



Lassen Sie Ihren Gaumen von Dechen Kaning mit tibetischen Spezialitäten verwöhnen!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und bitten Sie, sich bis spätestens 05. September 08 unter Tel. 044-400 55 59 oder [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch) anzumelden (Name, Rückrufnummer oder E-Mail-Adresse hinterlassen, sowie angeben, falls vegetarisch).

Kosten: Fr. 20.-

---

FR 19.09.08

19.30h

### Bhutan zwischen Tradition und Moderne



Vortrag über das aktuelle Bhutan

Markus Wild berichtet in Wort und Bild vom Leben in Bhutan, einem in vielerlei Hinsicht äusserst faszinierenden Königreich im Himalaya, das gerade daran ist eine Demokratie zu werden. In seinem Vortrag erzählt er von seiner Arbeit und zeigt Fotos, die er auf verschiedenen Reisen ins Landesinnere aufgenommen hat. Seine Fotos und Erzählungen lassen vor allem die faszinierenden Menschen und ihre Kultur, aber auch die aussergewöhnlich reiche Natur spürbar nahe kommen.

*Markus Wild* arbeitet als Fotograf und Lehrer für Fotografie und neue Medien in einem Entwicklungsprojekt in Bhutan mit.

Eine kleine Auswahl der eindrucklichen Fotos wird von Mitte August bis Mitte Oktober im Tibet Songtsen House ausgestellt.

Eintritt: Fr. 15.-

FR 26.09.08

19.30h

## Nepal – Die jüngste Republik der Welt zwischen Hoffnung und Resignation



Erlebnisbericht mit Dias von Ruth Gonseth

Während 13 Wochen hat Ruth Gonseth als Volontärin in der Shanti-Klinik, einem Heim für Behinderte mit angeschlossener Poliklinik in Nepals Hauptstadt Kathmandu gearbeitet. „Shanti Sewa Griha“ wurde vor 16 Jahren von der deutschen NGO „Shanti Leprahilfe Dortmund“ gegründet. Shanti ist eine Institution für die ärmste Bevölkerung, alle Patienten werden gratis behandelt. Buchstäblich hautnah wurde Ruth Gonseth hier mit den riesigen Problemen des Landes konfrontiert: 40% der Menschen leben unter der Armutsgrenze, sind Analphabeten, haben kaum Zugang zu medizinischer Versorgung.

Während ihres Aufenthaltes hat Ruth Gonseth auch die Ausrufung der Republik Nepal, die Abdankung des korrupten Königs, das Machtgerangel im neu gewählten Parlament, viele Demonstrationen und Streiks, das brutale Vorgehen gegen tibetische Demonstranten und den internationalen Tag der Frau miterlebt.

*Dr. med. Ruth Gonseth* ist Dermatologin und führte bis vor zwei Jahren ihre eigene Praxis in Liestal. Während 10 Jahren war sie auch Nationalrätin der Grünen und Präsidentin der parlamentarischen Gruppe für Tibet.

Eintritt: Fr. 15.-

**30.9. bis 5.10.2008**

### Tulku Lama Lobsang in der Deutschschweiz

*In Zusammenarbeit mit Nangten Menlang*

Aus einer mündlichen Kultur kommend, gibt Lama Lobsang die Lehren der grossen Meister weiter. Geschickt nutzt er seine direkte und klare Sprache. Und mit einer Portion wunderbaren Humors erläutert er tiefgründige Belehrungen. Diese Art der Lehrens, von Herz zu Herz, berührt zutiefst und gleichzeitig erhalten wir die spirituelle Führung, die wir brauchen.

*Tulku Lama Lobsang* ist ein grosser buddhistischer Meister, ein hervorragender Arzt der Traditionellen Tibetischen Medizin, Astrologe und Autor verschiedener Bücher. Er wurde anerkannt als Tulku oder 8. Reinkarnation des Nyentse Lama aus der nordöstlichen Provinz Amdo in Tibet

Während seines diesjährigen Aufenthaltes in der Schweiz gibt der buddhistische Meister und Arzt der Tibetischen Medizin, Tulku Lama Lobsang, verschiedene Seminare.

Anlässe in Bern, Basel, Zürich und Winterthur. Weitere Informationen: [www.nangtenmenlang.org](http://www.nangtenmenlang.org)

**FR/SA 03./04.10.08**

**Zürich**

**Die Essenz der Heilung** (siehe beigelegter Flyer)

FR 03. Oktober 08, 19.00-21.00h, Erlebnisabend in der Helferei Grossmünster.

SA 04. Oktober 08, 10.00-18.00h, Seminar in der Helferei Grossmünster.

An beiden Veranstaltungen geht Tulku Lama Lobsang dem Gesundheits-Geheimnis der tibetischen Mönche nach. Ein Grundsatz der Tibetischen Medizin lautet: Was wohltuend ist, ist Medizin, und was dich unglücklich macht und dir Probleme schafft, ist Krankheit. Spannend, humorvoll und mit vielen persönlichen Beispielen zeigt uns Tulku Lama Lobsang, wie wir unter allen Herausforderungen und äusseren Ursachen Glück und Gesundheit erlangen können. Er lehrt lange geheim gehaltene Übungen in Achtsamkeit, Meditation, Visualisierung und Körperbewusstheit. Damit können wir das, was uns stresst, aus dem inneren Gleichgewicht wirft und krank macht, umwandeln und überwinden.

Seminarsprache: Englisch mit deutscher Übersetzung

Weitere Informationen/Anmeldung: Parabola Forum, Telefon 044 261 00 90, [parabola\\_forum@hotmail.com](mailto:parabola_forum@hotmail.com)

Kosten: 03. Oktober 08, Erlebnisabend Fr. 20.- / 04. Oktober 08, Seminar Fr. 170.-

**SO 05.10.08, 10.00-17.00h**

**Winterthur**

**Wege zu innerer Weisheit und Glück**

Seminar im Theater im Waaghaus

Die "108 Fragen" und eine Meditation über das Glück öffnen uns neue Wege zu innerer Weisheit, Gelassenheit und Glücksempfinden. Tulku Lama Lobsang stellt sein neues Buch "108 Fragen – das geheime Wissen Tibets" vor und zeigt uns in einer Meditation den Weg zu einem tiefen und dauerhaften Glücksempfinden auf.

Seminarsprache: Englisch mit deutscher Übersetzung

Weitere Informationen/Anmeldung: Tara Pabst, [tarapabst@gmail.com](mailto:tarapabst@gmail.com) oder 079 753 38 86

Kosten: Fr. 170.-



FR 17.10.08

19.30h

## Die Mongolei – weites Land der ewigen Hügel, Wüsten und Steppen



Lesung der Autorin des Buches „Unter Mongolen“

Die Mongolei – weites Land der ewigen Hügel, Wüsten und Steppen. Heimat archaischer Urfamilien und Traditionen. Ein Land, in dem das Urtümliche neben der aufstrebenden Moderne bis heute Bestand hat.

Quer durch die heutige Welt der Mongolen, durch Stadt und über Land reiste die Autorin Michèle Minelli und begegnete dabei Pferdezüchtern, Parlamentariern, Schamanen, einer Kunstmalerin, einer Landhebamme, Strassenkindern und vielen anderen mehr.

So unterschiedlich ihre Leben auch sein mögen – sie alle haben sich die wesentlichen Werte eines Nomadenlebens bewahrt: die Verbundenheit zum Ursprung, die Zugehörigkeit zu einem grösseren Ganzen und den Zusammenhalt zwischen ihnen und anderen Menschen. Ihre Weisheiten und Heiterkeiten hat Michèle Minelli bei ihrer literarischen Reise aufgenommen und – wie ein Roadmovie zwischen Buchdeckeln – zu einem spannenden Werk verwoben, das uns das alltägliche Leben der Mongolinnen und Mongolen näher zu bringen vermag.

Die Autorin liest Passagen aus dem Buch, schildert ihre persönlichen Eindrücke und beantwortet gerne Fragen.

*Michèle Minelli*, Autorin, Mediatorin SDM und Ausbildungsleiterin bereist die Mongolei seit 1997 regelmässig. Sie lebt mit ihrer Familie am Stadtrand von Zürich.

Eintritt: Fr. 15.-

## HINWEISE AUF REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN IM KULTURZENTRUM

Ab DI 02.09.08,  
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).

21.08.08 bis 17.10.08

### Bhutan zwischen Tradition und Moderne



Fotoausstellung der eindrucklichen Fotografien von Markus Wild im Zusammenhang mit seinem Referat „Bhutan zwischen Tradition und Moderne“.

*Markus Wild* arbeitet als Fotograf und Lehrer für Fotografie und neue Medien in einem Entwicklungsprojekt in Bhutan.

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

Weitere Informationen siehe im Programm unter 19.09.08

## HINWEISE

**Öffnungszeiten** Bitte beachten Sie die neuen Öffnungszeiten:  
Der Shop ist jeweils eine Stunde vor Anlass (gilt nicht für Lu Jong und für die buddhistischen Belehrungen mit dem Ew. Geshe Jampel Senge) offen. An allen übrigen Tagen sind der Shop und das Kulturzentrum geschlossen.

**Zusätzliche Ausrichtung** An der Mitgliederversammlung vom 12. April 2008 wurde einstimmig eine Statutenänderung verabschiedet, die eine zusätzliche Ausrichtung vorsieht. Neu soll das Kulturzentrum Tibet Songtsen House auch Platz für andere asiatische, insbesondere buddhistische Kulturen bieten, die in politischer oder kultureller Hinsicht Parallelen zu Tibet aufweisen. Mit diesem Schritt werden auch zukünftig die gewohnten Aktivitäten zum Thema Tibet angeboten, darüber hinaus aber noch weitere interessante Programmpunkte.

Auf diese Weise kann der Betrieb des Kulturzentrums sichergestellt werden, insbesondere mit einer breiten Besetzung der Vorstands- und Aktivmitglieder, da alle Arbeiten ehrenamtlich und unbezahlt erfolgen. Zudem können die vorhandenen Räumlichkeiten und Infrastrukturen besser ausgelastet, ein breiteres Programm angeboten sowie ein grösseres Zielpublikum angesprochen werden.

**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.

## Kerze für Tibet!

Der 7. August 2008 ist der Tag vor der Eröffnungsfeierlichkeiten der Olympischen Spiele in Peking. An diesem Tag möchten wir den grössten Licht-Protest der Welt auf die Beine stellen. Mindestens 100 Millionen Menschen aus aller Welt werden Kerzen entzünden und JA sagen, JA zu Freiheit in Tibet.

**Alles was Du machen musst, ist, am 7. August um 21.00 Uhr Deiner Zeitzone eine einfache Kerze anzuzünden.**

Zünde eine Kerze an. Zu Hause, auf der Arbeit oder irgendwo auf einem öffentlichen Platz. Stell sie in Dein Fenster, auf Deinen Schreibtisch oder irgendwo hin, wo andere sie sehen können und hoffentlich diesem Beispiel folgen werden.

Weitere Informationen: [www.candle4tibet.org/de/PRgerman](http://www.candle4tibet.org/de/PRgerman)