



TIBET SONGTSE HOUSE  
KULTURZENTRUM



## Zentrum für tibetische & asiatische, insbesondere buddhistische Kulturen Mai 2008 – Juli 2008

---

Jeden Dienstag  
(bis und mit 24. Juni)

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).

---

DI 06.05.08 ab 19.30h

### Tibet-Stammtisch im Restaurant Tibetasia, Quellenstrasse 6, Zürich

Eine gemütliche Runde unter Tibetfreunden. Es sind alle herzlichst willkommen!

---

DO 08.05.08 19.30h

### 2. Teil der ZDF-Dokumentation: Das Kloster der versteckten Kinder

Nach über 57 Jahren chinesischer Besetzung, folgen Steffen Bayer und sein Team in Tibet den Spuren Heinrich Harrers. Auf der mehr als 3000 Kilometer langen Expedition suchen sie nach Antworten zu den Veränderungen in Tibet. Wie hat sich das Land seit der Zeit Harrers verändert? Wie gestaltet sich das Zusammenleben der Tibeter mit den Chinesen?



Zur Vertiefung der politischen Problematik schliesst sich der Dokumentation eine Diskussion an. Nach einer kurzen Zusammenfassung der aktuellen Situation in Tibet, diskutieren geladene Gäste tibetischer Herkunft, u.a. *Sonam Monkhar*, europäischer Vertreter im tibetischen Exilparlament in Dharamsala, und Personen, die sich aktiv für die Autonomie Tibets einsetzen.

Dauer der Dokumentationen: 45 Min.

Eintritt frei (Kollekte)

---

DO 15.05.08 19.30h

### IRIK – Imagine rainbow in Kathmandu

Dokumentarfilm, 60 Min., Regie: Thomas Bertschi und Salil Kanika.

In Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal

Im Jahr 2006, während turbulenter politischer Veränderungen in Nepal, kamen etwa hundert Kinder mit bekannten Musikern und Künstlern zusammen, um mit Musik und Farbe zu spielen. "Imagine Rainbow in Kathmandu" ist die Geschichte ihrer farbenfrohen, musikalischen Reise eines neuen Nepals...



*Thomas Bertschi* wurde 1944 geboren. Er ist Künstler und Gestalter. 1974 Aufbau eines selbständigen Ateliers im Rahmen einer LebensKunstGemeinschaft im Emmental (Schweiz). Auszeichnungen für Buch-, Foto-, Filmarbeiten. Initiant des Rainbow Project.

Der Regisseur *Thomas Bertschi* wird am Filmabend anwesend sein, kurze Erläuterung anfügen und für Fragen zur Verfügung stehen.

Eintritt: Fr.15.-

---

---

**DO 22.05.08** 19.30h **Tibet – Chronik einer Tragödie**



Dokumentarfilm, 60 Min., Regie: Ludovic Segarra, Frankreich, 2004.

Die Dokumentation zeigt eindrücklich, mit einer aussergewöhnlichen Sammlung an historischen Bilddokumentationen, die junge Geschichte Tibets und das Leid der tibetischen Bevölkerung unter der chinesischen Besetzung seit fast 60 Jahren.

Anschliessend folgt eine Diskussion mit geladenen Gästen, u.a. mit *Mario Fehr* (Nationalrat, Präsident der Parlamentarischen Gruppe für Tibet) und *Sonam Monkar* (europäischer Vertreter im tibetischen Exilparlament in Dharamsala).

Eintritt frei (Kollekte)

---

**FR 30.05.08** 19.30h **Bauten und Bildwerke im alten Königreich Westtibet (Guge)**



Diavortrag von Michael Henss

Vor 1000 Jahren entstand im westlichen Himalaya ein hoch bedeutendes Zentrum der frühen tibetisch-buddhistischen Kultur. Die grössten buddhistischen Meister aus Indien und Tibet zusammen mit der engagierten Unterstützung der Könige von Guge begründeten eine buddhistische Renaissance. Die Tempel und Paläste in der grandiosen Landschaft von Tholing und Tsaparang können erst seit zehn Jahren wieder von Ausländern besucht werden. Mit zahlreichen, noch nie gezeigten Lichtbildern, stellt Michael Henss eine buddhistische Kultur des Himalaya vor, die sich fernab von Lhasa eigenständig entwickelte. Der Referent stellt uns die selbst in Fachkreisen kaum bekannte Höhlenstadt Khyunglung vor, die als ehemalige Hauptstadt des vorbuddhistischen Bön-Reiches von Zhangzhung angesehen wird.



Am 9. Juni um 19.30 Uhr wird Michael Henss im Hauptgebäude der Universität Zürich ein weiterer Diavortrag zum Thema „Das Bild des Buddha – Urbild, Abbild, Sinnbild“ halten.

*Michael Henss* studierte Kunstgeschichte, gründete in Zürich die Firma Indoculture Tours und unternahm zahlreiche Studienreisen in die Länder des tibetischen Kulturkreises. Er veröffentlichte zahlreiche Bücher und weitere Publikationen zu Tibet sowie zur buddhistischen Kunst und Kultur. Er ist ferner als Kurator und Dozent tätig.

Eintritt: Fr.15.-

---

**DI 03.06.08** ab 19.30h **Tibet-Stammtisch im Restaurant Tibetasia, Quellenstrasse 6, Zürich**

Eine gemütliche Runde unter Tibetfreunden. Es sind alle herzlichst willkommen!

---

**FR 06.06.08** 19.30h **Nepali-Essen**



Lassen Sie Ihren Gaumen mit dem nepalesischen Nationalgericht „DAL-BHAAT“ verwöhnen! Sarita Ranjitkar aus Nepal wird uns diese Spezialität näher bringen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und bitten Sie, sich bis spätestens 30. Mai 08 unter Tel. 044-400 55 59 oder [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch) anzumelden (Rückrufnummer oder E-Mail-Adresse hinterlassen, sowie angeben, falls vegetarisch).

Kosten: Fr. 20.- pro Person

---

**FR 13.06.08** 19.30h **Sikkim – zwischen Tibet und Nepal**



Diavortrag von Helen Kämpf

Helen Kämpf berichtet über das ehemalige Königreich im Himalaya. Zwischen Schnee und Orchideen begegnen Sie im buddhistischen Bergstaat einer faszinierenden Vielfalt an Völkern und einer starken Prägung des tibetischen Nyingma- und Kagyu Tradition.

*Helen Kämpf* ist im Aargau aufgewachsen und lebt seit 1999 in Sikkim, wo sie mit ihrem sikimesischen Ehemann einen Ressor sowie eine Reiseagentur leitet.

Eintritt: Fr.15.-

---

---

FR 20.06.08

19.30h

### Der Weg des Schwertes



Haidong Gumdo ist die koreanische Kampfkunst, die den "Weg des Schwertes" präsentiert und auf eine 1700 jährige Tradition zurückblickt. Haidong Gumdo verkörpert den Geist und das Können der koreanischen Samurangs, indem sowohl der künstlerische Aspekt als auch die körperlichen Fähigkeiten entwickelt werden. Die Disziplinen in Haidong Gumdo erfordern physisches und mentales Training, an dem sich Frauen, Männer und Kinder aller Altersstufen erfreuen können.

Wir laden Sie zu einem Demoabend ein. Es gibt eine 30-minütige Vorführung und danach besteht die Möglichkeit, dass die BesucherInnen selber mitwirken. Das Schweizer WM National-Team mit 12 Leuten unter der Leitung des koreanischen Master Lee wird seine Fähigkeiten vorstellen. Danach wird es einen koreanischen Apéro geben.

Im Übrigen werden wöchentliche Trainings ab 19. Mai im Songsen House stattfinden. Mehr Infos unter: [www.haidong-gumdo.ch](http://www.haidong-gumdo.ch) und [www.euhaidong.com](http://www.euhaidong.com)

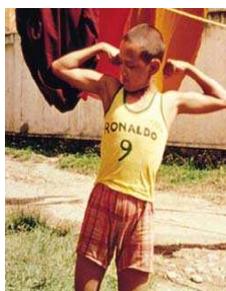
Eintritt frei (Kollekte)

---

FR 27.06.08

19.30h

### Phörba - Spiel der Götter – Als Buddha den Fussball entdeckte



Spielfilm, 93 Min., Drehbuch und Regie: Khyentse Norbu, Bhutan, 1999.

Die Geschichte spielt im Sommer 1998 in einem buddhistischen Kloster in Nordindien. Zeitgleich wird in Frankreich die Fussball-Weltmeisterschaft ausgetragen. Zwei junge Männer fliehen aus Tibet ins Kloster, um sich zu Mönchen ausbilden zu lassen. Der vorwitzige Orgyen steckt die ganze Mönchsgemeinschaft mit seinem Fussballfieber an...

*Khyentse Norbu* ist ein bhutanischer Filmregisseur und Autor. Er wurde unter dem Titel Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche als Hauptinkarnation der tibetischen Khyentse-Stammlinie anerkannt. Nebst einer Ausbildung in allen Hauptschulen des tibetischen Buddhismus studierte er in den USA Politik und Filmwissenschaft. Er war Berater des italienischen Regisseur Bernardo Bertolucci, als dieser den Film „Little Buddha“ drehte.

Eintritt frei (Kollekte)

---

FR 04.07.08

19.30h

### Weltethos und gelebter Hinduismus: Standpunkte eines Indo-Europäers



Vortrag von Dr. Satish Joshi

Die hier bekannten Religionen gehören zur Gruppe der Abrahamschen Religionen; der Hinduismus und der Buddhismus dagegen stammen von einem anderen, indischen Kulturkreis. Diese grundsätzlich unterschiedliche Geschichte der Entstehung und Entwicklung wird dargelegt. Mit einem soziologischen Ansatz wird Hinduismus in Indien dargestellt. Es wird diskutiert, welche Merkmale des Hinduismus in der Praxis zum bekannten Weltethos führen. Zwei Gebete für Gemeinsamkeit & Frieden aus dem Hinduismus und Buddhismus werden den Abend musikalisch abrunden.

*Dr. Satish Joshi* hat in Bombay und an der ETH Zürich studiert und in Umweltwissenschaft doktriert. Er ist mit einer Schweizerin christlichen Glaubens verheiratet und Vater von zwei in der Ausbildung stehenden Kindern.

Eintritt: Fr.15.-

---

MO 07.07.08

19.30h

### Frühling, Sommer, Herbst, Winter...und Frühling



Spielfilm, 100 Min., Regie und Drehbuch: Kim Kituck, Südkorea 2003.

In Zusammenarbeit mit der Federation of Korean Associations in Switzerland und der Kulturgesellschaft Korea-Schweiz

Niemand ist immun gegen die Mächte der wechselnden Jahreszeiten und des jährlich wiederkehrenden Zyklus von Geburt, Wachstum und Verfall. Auch nicht der alte Mönch und sein Schüler, die sich eine Einsiedelei teilen, welche inmitten eines von Bergen umgebenen Sees liegt. Während um sie herum die Jahreszeiten ihren Lauf nehmen, ist jede Lebensphase der beiden Mönche von einer Intensität durchdrungen, die sie zu einer tieferen Spiritualität führt und in eine Tragödie. Denn auch ihnen ist es nicht möglich, sich dem Strudel des Lebens zu entziehen, den Begierden, dem Leiden und den Leidenschaften, die von uns allen Besitz ergreifen.

*Kim Ki-Duk*, von der Kritik hoch gelobter Regisseur von Filmen wie THE ISLE (Venedig, 1999) und BAD GUY (Berlinale, 2002), stellt sein ausserordentliches Talent unter Beweis, emotional komplexe Geschichten mit Bildern in einer Schönheit, die nicht von dieser Welt scheint, zu erzählen.

Eintritt frei (Kollekte)

---

---

**DI 08.07.08** ab 19.30h **Tibet-Stammtisch im Restaurant Tibetasia, Quellenstrasse 6, Zürich**  
Eine gemütliche Runde unter Tibetfreunden. Es sind alle herzlichst willkommen!

---

**DO 10.07.08** **19.00h** **Aktuelle Lage in Tibet: Psychologische und buddhistische Gesichtspunkte**  
Vortrag von Martin Kalff



Ausgangspunkt des Vortrages sind die brutale Unterdrückung des Selbstbestimmungsrechtes der Tibeter durch die Volkrepublik China sowie im Gegensatz dazu die Visionen des Dalai Lama zu Tibet. Nicht unerwähnt sollen auch seine eigenen kritischen Bemerkungen sein, nach denen auch Tibet selbst es in der Vergangenheit verpasst hat, sich auf moderne Entwicklungen einzulassen. Unübersehbar sind die heftigen Projektionen auf chinesischer Seite, z.B. der Dalai Lama sei ein "Teufel" und die dahinter stehenden Ängste. Auch auf westlicher Seite finden sich immer wieder Projektionen, sei es Idealisierung von Tibet oder das Gegenteil davon: eine diffuse Angst vor der "Esoterik" des tibetischen Buddhismus. Sowohl in der Psychologie wie auch in der buddhistischen Lehre finden sich wichtige Erkenntnisse zum Phänomen der Projektion, mit der wir uns näher beschäftigen wollen. Die Fähigkeit, sich auch über eigene Projektionen bewusst zu werden, kann eine wesentliche Hilfe darstellen, sich mit der Tibetfrage offen und klar auseinander zu setzen.

*Dr. phil. Martin Kalff* studierte christliche Theologie an der Universität Zürich und Religionswissenschaft mit Schwerpunkt Buddhismus an der Columbia University in New York. Kalff ist praktizierender Buddhist und Mitbegründer des Buddhistischen Zentrums in Zollikon.

Eintritt: Fr.15.-

---

## HINWEISE

**Öffnungszeiten** Bitte beachten Sie die neuen Öffnungszeiten:  
Der Shop ist jeweils ab 18.00h (gilt nicht für Lu Jong!) offen, wenn am Abend eine Veranstaltung stattfindet. An allen übrigen Tagen sind der Shop und das Kulturzentrum geschlossen!

---

**Sommerferien** Das Kulturzentrum Tibet Songtsen House bleibt während den Sommerferien vom Freitag, 11. Juli 2008 bis voraussichtlich Sonntag, 22. August 2008 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 ab 18.00h offen (gilt nicht für Lu Jong!).

**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.

---