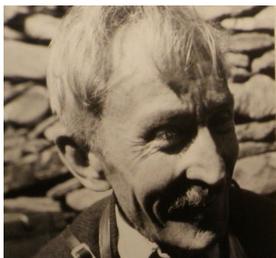




## **Songtsen House – tibetisch-asiatisches Kulturzentrum** **August bis Oktober 2009**

---

**FR 21.08.09** 19.30h **Ein „verlorenes“ Königreich und ein „verstecktes“ Land**



Dia-Vortrag von Robert Jenny und Vernissage zur Ausstellung „Lo-Manthang – Königsstadt im Himalaja“

*Erinnerungen an einen Trek mit Peter Aufschnaiter 1965 und Wiedersehen mit Mustang 40 Jahre später.*

„Von Jomosom führte der Weg hinter dem Dhaulagiri zu einer der höchsten Siedlungen, Charkha (4180 m), über einsame Hochweiden, wo Nomaden mit ihren Yaks herumziehen, nach Ting Kyu nahe der tibetischen Grenze. Der Weg zurück nach Mustang war nicht ganz geheuer, denn auf der ungenauen Karte schien er über tibetisches Gebiet zu führen. Aber Peter Aufschnaiter, der mit Heinrich Harrer sieben Jahre in Tibet gelebt hatte, war überzeugt, dass die Grenze auf der Karte falsch eingezeichnet war. Wie hätte man dies wohl den Chinesen erklären sollen? Doch zur grossen Erleichterung warteten auf dem wohl über 5500 m hohen Pass keine chinesischen Gewehre – vielmehr bot sich eine unbeschreiblich grossartige Weitsicht über das obere Mustangtal mit der Königsstadt Lo-Manthang und die tibetische Hochebene bis hin zum Transhimalaja, leicht verhüllt unter einem Wolkenband.“



*Robert Jenny* war von 1962 bis 1967 Teamleiter von Helvetas in Nepal, nahm 1967 – 1970 als Delegierter an Missionen des IKRK teil und amtierte 1971 – 1995 als Geschäftsleiter von Swiss-contact (Schweizerische Stiftung für technische Entwicklungszusammenarbeit).

Weitere Informationen siehe unter der Ausstellung „Lo Manthang – Königsstadt im Himalaja“ vom 21.8. – 16.10.09.

Ein Teil der Erlöse geht zu Gunsten an die Great Compassion Boarding School in Lo-Manthang.

Eintritt: Fr. 15.-

---

**DO 27.08.09** 19.30h **Buddhistische Belehrung und Meditation**



Belehrung zum Thema "Three Principal Paths" mit dem Ew. Geshe Jampel Senge vom Tibet-Institut, Rikon.

These three Principal Paths are: Renunciation, Bodhicitta and Wisdom Mind. Those who seek either to achieve Nirvana or Buddhahood must actualize Renunciation because without it, the individual will not have the incentive to pursue the goal of Nirvana or Buddhahood. It is a thought which perceives samsaric life as being devoid of meaning and hence the need to achieve the two ultimate goals. Bodhicitta is the altruistic intention to liberate all sentient beings from the misery of samsara and hence sees the need to achieve the state of Buddha by oneself in order to fulfill this goal. Wisdom mind is the thought which actualizes emptiness in order to eliminate ignorance which is responsible for all the sufferings in samsara. These three Paths encompass the whole Buddhist Philosophy on Life and its ultimate goal.

Die einzelnen Teachings können unabhängig voneinander besucht werden. Fortsetzung: Donnerstag 17.09., 08.10. & im nächsten Programm.

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

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

---

Im Saal und auf dem Gelände des Gemeinschaftszentrums Bachwiesen, Bachwiesenstrasse 40, 8047 Zürich.  
Mehr Infos zum grossen Quartierfest unter [www.chreis9fascht.ch](http://www.chreis9fascht.ch).

**FR 28.08. - SO 30.08.09**

**Momo- und Infostand des Songtsen House im Festgelände beim GZ-Bachwiesen**



FR 28.08.09 18.00h - 02.00h  
SA 29.08.09 13.00h - 02.00h  
SO 30.08.09 09.30h - 18.00h

Besuchen Sie uns und geniessen Sie die vorzüglichen Momos!

**FR 28.08.09 19.00h - 20.00h**

**Beten, lernen, Suppe kochen: Alltag im tibetischen Nonnenkloster**



**Frauen in Asien**

Vortrag mit Bildern von Dana Rudinger

Tibetische Mönche sind im Westen bekannt – tibetische Nonnen dagegen kaum. Umso interessanter ist es, ein Nonnenkloster zu besuchen und die Nonnen durch ihren Tag zu begleiten: vom ersten Gebet um halb sechs bis zu den letzten Minuten des Textstudiums weit nach Mitternacht. Denn neben den Alltagspflichten haben die Nonnen nun im Exil die Möglichkeit, die gleiche Ausbildung zu durchlaufen wie die Mönche.

Dana Rudinger war im Rahmen des Projekts "Science meets Dharma" als Lehrerin in einem tibetischen Nonnenkloster in Südindien tätig. In ihrem Vortrag berichtet sie vom Alltag im Kloster, aber auch von der Stellung der Nonnen in der tibetischen Gesellschaft und vom Unterricht. Lassen Sie sich faszinieren und lernen Sie Tibet von einer ungewöhnlichen Seite kennen!

*Dr. Dana Rudinger* ist Lehrerin für Mathematik und Physik an der Kantonsschule Wettingen und setzt sich seit Jahren in verschiedenen Organisationen für Tibet ein.

Eintritt frei (Kollekte)

**SA 29.08.09 15.00h/15.30h**

**Pilates & Power Yoga**



Schnupperkurs und Einführung mit Andrea Scholl Aufschläger (Dauer jeweils 30 Min.)

*Pilates* ist eine Mischung von Yoga und Gymnastik.

Bei *PowerYoga* handelt es sich um Yoga für mehr Ausdauer und Kraft.

*Andrea Scholl Aufschläger* ist Koreanerin und absolvierte eine dreijährige Yoga-Ausbildung, eine einjährige Kinderyoga-Ausbildung sowie eine einjährige Ausbildung für Power-Yoga und Pilates. Sie leitet in verschiedenen Vereinen Kurse für Pilates, Aerobic und Fitness. Zudem unterrichtet sie in Rudolfstetten die "Meitliriese" in Leichtathletik und Geräteturnen.

Eintritt frei (Kollekte)

**SA 29.08.09 16.15h - 17.00h**

**Burma – Land der goldenen Pagoden**



Film von Dieter Reichel, Beamer-Projektion, 21 Min.

Burma, einst Hochkultur und als Suvanabhumi – Land des Goldes – in ganz Südostasien bekannt, ist heute ein von einer Militärdiktatur geschundenes Land. Die Mystik des Bagan-Reiches, die Kultur eines gelebten Buddhismus und die Freundlichkeit der Menschen sind jedoch erhalten geblieben und prägen das Alltagsleben von Yangon bis Mandalay.

Die Filmauszüge zeigen: Shwedagon-Pagode, Yangon, Goldener Felsen, Inlesee, Pindaya-Höhle, Mandalay, Fahrt am Irravadifluss, Bagan, Mt. Popa.

*Dr. Dieter Reichel* führt in den Film ein und steht danach für Fragen zur Verfügung. Er gründete 1989 die Promofilm, mit der er seine grosse Faszination für Asien und seine Kulturen und Religionen in Reisedokumentarfilmen umsetzt.

Eintritt frei (Kollekte)

**SA 29.08.09** 17.00h - 18.30h **Faszination Himalaya: Nepal und Tibet**



**50 Jahre Tibet im Exil**



Dia-Vortrag von Patrick Hagmann

Kommen Sie mit nach Nepal, dem Land der abertausend Berge, Götter und Legenden. Das Kathmandu-Tal ist eines der faszinierendsten Gebiete Asiens, und der Himalaya zum Greifen nah...

... und begleiten Sie danach in Tibet die vielen Pilger auf ihrer Reise von der Hauptstadt Lhasa entlang von ausgedehntem Weideland, Flüssen, tiefblauen Seen und grossartigen Bergen nach Westtibet, zum heiligen Berg „Kailash“ und zum Vollmondfest „Saga Dawa“, dem wichtigsten religiösen Fest in Tibet.

*Patrick Hagmann* ist Präsident des Kulturzentrums Songtsen House in Albsrieden und kennt den Himalaya aus vielen Reisen bestens.

Eintritt frei (Kollekte)

**SO 30.08.09** 10.00h/10.30h **Lu Jong – Tibetisches Heilyoga**



Schnupperkurs und Einführung mit Karin Waller (Dauer jeweils 30 Min.)

*Lu Jong* ist eine uralte tibetische Bewegungslehre, die früher hauptsächlich von Mönchen praktiziert wurde. Das Ziel dieser Übungen ist es, Heilungsvorgänge im Körper zu unterstützen, die Gesundheit zu verbessern und sie aufrecht zu erhalten.

*Karin Waller* erlernte und praktizierte die Bewegungslehre *Lu Jong* in Indien beim tibetischen Arzt und buddhistischen Meister Tülku Lama Lobsang.

Eintritt frei (Kollekte)

**SO 30.08.09** 11.15h - 12.00h **Bhutan – letztes Königreich im Himalaya**



Film von Dieter Reichel, Beamer-Projektion, 20 Min.

Bhutan, einst "südliches Ende von Tibet", erlangte erst im 17. Jahrhundert die Selbständigkeit. Das kleine Königreich im Himalaya ist durchdrungen vom tantrischen Buddhismus, der das Leben der Menschen bestimmt.

Filmauszüge zeigen den Flug über die Achtausender des Himalaya, Paro, Tiger's Nest Kloster, Paro Dzong, Thimphu Tshechu, Punakha mit Dromchoe, Trongsa, Bumthang.

*Dr. Dieter Reichel* führt in den Film ein und steht danach für Fragen zur Verfügung. Er gründete 1989 die Promofilm, mit der er seine grosse Faszination für Asien und seine Kulturen und Religionen in Reisedokumentarfilmen umsetzt.

Eintritt frei (Kollekte)

**FR 04.09.09** 19.30h **Menschen- und Frauenrechte im tibetischen Buddhismus**



**Frauen in Asien**



Vortrag von Carola Roloff

„Die Diskriminierung von Menschen verschiedener Rasse, von Frauen und von schwächeren Gruppen der Gesellschaft mögen in bestimmten Regionen Tradition sein, doch wenn sie sich nicht mit den weltweit anerkannten Menschenrechten vereinbaren lassen, sollten sich diese Verhaltensweisen ändern. Das universale Prinzip der Gleichheit aller Menschen muss Vorrang haben.“ (S. H. Dalai Lama zum 60. Jahrestag der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte, Tibet und Buddhismus, 1/09)

Der Buddha hat bereits im 6.– 4. Jh. v. Chr. einen dem Mönchsorden gleichgestellten Nonnenorden gegründet. Die Ordination zur Nonne (Skt. Bhikshuni, Tib. Gelongma) verbreitete sich in mehrere Länder des Buddhismus. In Indien, Sri Lanka und Nepal ist sie im 11./12. Jh. ausgestorben, in anderen Ländern wie Thailand und Tibet wurde sie nie überliefert. Seit den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts gibt es weltweit Bemühungen, diese Ordination wiederzubeleben, nicht zuletzt, weil man sich davon für weite Teile Asiens eine Aufwertung der Rolle der Frau in der Gesellschaft und eine Verbesserung der Menschenrechtslage verspricht.

Der Dalai Lama setzt sich seit den 60er-Jahren für die Gleichstellung von Frauen und die Wiedereinführung der Bhikshuni-Ordination ein. Sind seine Bemühungen gescheitert? Weshalb haben tibetische Nonnen nach 20 Jahren Studium noch immer keinen Geshe-Titel? Warum treten Nonnen in Süd- und Südost-Asien viel selbstbewusster auf als tibetische Nonnen? Diese und andere Fragen sollen diskutiert werden.

*Dr. Carola Roloff* (Bhikshuni Jampa Tsedroen), geboren 1959, erhielt 1981 die Noviz- und 1985 die volle Ordination. Studium der Theorie und Praxis des tibetischen Buddhismus bei Geshe Thubten Ngawang (Tibetisches Zentrum Hamburg) 1981–1996. Danach Studium der Tibetologie und Indologie mit Schwerpunkt Buddhismuskunde an der Universität Hamburg (Magister 2003, Promotion 2009). Lehrerin am Tibetischen Zentrum Hamburg, Lehrbeauftragte und Research Fellow an der Universität Hamburg (Schwerpunkt: Nonnenordination).

Eintritt: Fr. 15.-

---

FR 11.09.09

19.30h **The Giant Buddhas – Die Buddha-Statuen von Bamyán**

 gesellschaft  
für bedrohte  
Völker



Veranstaltung des Songtsen House mit der Gesellschaft für bedrohte Völker

Schweiz 2005, 95 Min., von Christian Frei, Beamer-Projektion. Mit Anwesenheit des Regisseurs *Christian Frei* (vorbehältlich einer allfälligen Auslandsabwesenheit).

Die Welt war schockiert, als die Taliban 2001 die 1500 Jahre alten monumentalen Buddha-Felsstatuen sprengten. Zwei Jahre später nimmt sich der Filmemacher Christian Frei der Geschichte und Bedeutung der Bamiyan-Statuen an, sucht Spuren bei einem buddhistischen Pilger vor 1500 Jahren, spricht mit Menschen, die in der Umgebung der Monumente leben und einer afghanischen Schriftstellerin im Exil sowie über Projekte, mit denen die Lücke, die die Statuen hinterliessen, wieder geschlossen werden könnte.

**Helvetas-Projekte in Bamiyan**

*Peter Schmidt*, Ko-Leiter Internationale Programme, orientiert über die Helvetas-Projekte in der Provinz Bamiyan.

Eintritt: Fr. 15.-

---

SA 12.09.09

ab 14.00h **Tag der offenen Tür – Songtsen House**



Wir möchten Sie herzlichst dazu einladen das Kulturhaus Songtsen House näher kennenzulernen.

Lassen Sie sich verführen von unserem Buffet mit verschiedensten kulinarischen Kleinigkeiten aus Asien und stöbern Sie in unserem reichen Angebot an Büchern und asiatischen Gegenständen. Oder besuchen Sie unsere spannende Ausstellung „Lo Manthang – Königsstadt im Himalaja“ von Robert Jenny.

Das Songtsen House wird von 14.00h bis 18.00h geöffnet sein.

Eintritt frei

---

DO 17.09.09

19.30h **Buddhistische Belehrung und Meditation**



Belehrung zum Thema "Three Principal Paths" mit dem Ew. Geshe Jampel Senge vom Tibet-Institut, Rikon.

Details siehe Teaching vom 27.08.2009. Die einzelnen Teachings können unabhängig voneinander besucht werden. Fortsetzung: Donnerstag 08.10. & im nächsten Programm.

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

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

---

FR 18.09.09

19.30h **Legendärer Wettkampf eines Bön-Lama gegen einen buddhistischen Lama in Dolpo, Nordwestnepal**



Vortrag mit Bildern von Dr. phil. Marietta Kind

Die Ethnologin Marietta Kind hat in ihrer 2008 abgeschlossenen Doktorarbeit zur Bön-Landschaft von Dolpo die Verbreitung der Bön-Religion anhand von zahlreichen Pilgerreisen, Klöstern und Biographien von religiösen Meistern untersucht. Sie wird in ihrem Vortrag in die Geschichte von Dolpo, die in Zhangzhung in der Umgebung des heiligen Berges Kailash ihren Ursprung nahm, einführen und einen kurzen Einblick in die Bön-Tradition geben, bevor sie die heilige Bön-Landschaft von Dolpo mit ihren Klöstern und Pilgerreisen erleutert. Eine dieser Bön-Landschaften wird vertieft vorgestellt, Riwo Palwar, ein Berg und sein Umfeld, an dessen Fuss ein magischer Wettkampf eines Bön-Meisters mit einem buddhistischen Meister stattfand. Dieser legendäre Wettkampf hat sich in der Landschaft in Form zahlreicher Spuren niedergeschlagen und wird jährlich mit einer Pilgerreise vergegenwärtigt.

Die Ethnologin *Dr. phil. Marietta Kind* forschte während mehr als drei Jahren in Dolpo, Nordwest-Nepal. Sie schrieb ein Buch zu *Mendrub*, einem wichtigen Ritual in Dolpo, in welchem Medizin mit Kraft versehen wird, und schloss im Herbst 2008 ihre Doktorarbeit mit dem Titel "Bon Landscape of Dolpo – Pilgrimages, Monasteries, Biographies and the Emergence of Bon" ab. Ausserdem gründete sie mit der Lokalbevölkerung eine eigene Schule, die Taprizza Schule, in der neben dem Nepali Schulplan auch Tibetische Sprache und Lokalkultur unterrichtet werden ([www.taprizza.org](http://www.taprizza.org)). Zur Zeit arbeitet sie am Religionswissenschaftlichen Institut der Universität Bern an einer Nationalfonds-Studie zur Zweiten Generation der TibeterInnen in der Schweiz.

Eintritt: Fr. 15.-

---

---

FR 25.09.09

19.30h **Imagine Rainbow – Impulse für ein kreatives Leben**



Ein Abend mit Thomas Bertschi

Zum 20-jährigen Jubiläum des Rainbow-Project erscheint das Buch (mit einer DVD) «Imagine Rainbow»: Schöpfergeist der Gegenwart in seiner Vielfalt von Erfahrungen, Bildern, Ideen und Events, und als Schwerpunkt die Aktivitäten des Rainbow Projects während der letzten Jahre. Das universelle Symbol des Regenbogens wird 1989 für Thomas Bertschi zum Thema künstlerischer Auseinandersetzung. So entsteht das Rainbow-Project, eine Kunst- und Kulturinitiative.

Seit 1996 ist *Thomas Bertschi* in Nepal engagiert. Es entsteht das Patenschaftsprojekt Swayambhunath, ein Brückenprojekt Schweiz - Nepal mit Tashi Dawa, dem damaligen Sprecher der Tibeter Gemeinschaft von Swayambhunath. Paten ermöglichen mittlerweile über 100 Kindern Tibetischer Flüchtlinge und Nepalesischer Familien aus ärmsten Verhältnissen den Besuch einer Schule.

Aus dem Patenschaftsprojekt entstand das Film- und Musikprojekt «Imagine Rainbow in Kathmandu» (IRIK). In diesem Projekt erarbeiten bekannte Musiker Nepals mit Kindern aus armen Verhältnissen verschiedene Formen musikalischen Ausdrucks – «... den Kindern eine Stimme geben.». 2009 wird die CD «Himalaya» (IRIK 2) als Weiterentwicklung der Arbeit mit Musikern und den Kindern des Mitrata Children Home veröffentlicht.

*Thomas Bertschi* stellt das neue Buch «Imagine Rainbow» mit den darin porträtierten Initiativen vor, zeigt Ausschnitte aus dem Film «IRIK – Imagine Rainbow in Kathmandu» und präsentiert die neue CD «Himalaya» (IRIK 2).

Weitere Informationen: [www.rainbow-project.ch](http://www.rainbow-project.ch), [www.imagine-rainbow.ch](http://www.imagine-rainbow.ch)

Ein Teil des Erlöses aus dieser Veranstaltung fließt in die kulturelle Arbeit in Nepal.

Eintritt: Fr. 15.-



---

FR 02.10.09

19.30h **Als Projektleiter im Einsatz und im interkulturellen Dialog im Swattal**



*Veranstaltung des Songtsen House mit der Gesellschaft für bedrohte Völker*

Diavortrag von Christoph und Vreni Dürr

Einleitung von Hansjörg Ambühl, ehemaliger Deza-Vertreter in Islamabad

*Christoph Dürr* und seine Ehefrau *Vreni* arbeiteten von 1988 bis 1992 in einem integrierten Entwicklungsprojekt der Schweiz im oberen Swattal, das vor der islamischen Zeit von Naturreligionen geprägt war. Im Diavortrag wird vom Projektalltag berichtet und vom Dialog mit den Menschen, die am Rande des Einflussgebietes der pakistanischen Regierung leben und noch stark den Stammesstrukturen verhaftet sind.

Eintritt: Fr. 15.-



---

SO 04.10.09

15.00h **Thai-Kochkurs**



*Eine Zusammenarbeit des Kulturzentrums Songtsen House mit dem Restaurant Six ([www.restaurantsix.ch](http://www.restaurantsix.ch)).*

15.00 Uhr Thai-Kochkurs,

18.30 Uhr Gemeinsames Essen der TeilnehmerInnen des Kochkurses

im Restaurant Six, Albisriederstrasse 379, 8047 Zürich (im gleichen Gebäude wie das Songtsen House).

Unter fachkundiger Anleitung von *Adrian Lehmann* – Küchenchef und Wirt des Restaurant Six – lernen Sie leckere thailändische Spezialitäten kennen und werden in deren Zubereitung eingeführt. Der Kochkurs und das nachfolgende Essen beinhalten 2 verschiedene Vorspeisen, 3 verschiedene Hauptspeisen und weitere Beilagen. Zusätzlich werden Rezepte abgegeben.

**Anmeldung für den Kochkurs:** Schriftlich erforderlich *bis spätestens 20.9.09* an Fax 044 - 400 55 58 oder per E-Mail an [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch), mit Angabe von Namen, Adresse, der Anzahl Personen und Anzahl der vegetarischen Essen sowie einer Rückrufnummer und/oder E-Mail-Adresse.

Die Teilnehmerzahl am Kochkurs ist beschränkt auf max. 12 Personen. Die Anmeldung für den Kochkurs ist verbindlich und wird in der Reihenfolge der Eingänge berücksichtigt. Die Teilnahme wird bestätigt und die Kosten sind vorgängig per Einzahlungsschein zu bezahlen.

Kurskosten inkl. Essen: CHF 90.- (ohne Getränke)



SO 04.10.09 18.30h **Thai-Essen**



Eine Zusammenarbeit des Kulturzentrums Songtsen House mit dem Restaurant Six ([www.restaurantsix.ch](http://www.restaurantsix.ch))

im Restaurant Six, Albisriederstrasse 379, 8047 Zürich, im gleichen Gebäude wie das Songtsen House.

Das Essen beinhaltet Der Kochkurs und das nachfolgende Essen beinhalten 2 verschiedene Vorspeisen, 3 verschiedene Hauptspeisen und weitere Beilagen.

Anmeldung für das Essen: Schriftlich erforderlich bis spätestens 20.9.09 an Fax 044 - 400 55 58 oder per E-Mail an [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch), mit Angabe von Namen, Adresse, der Anzahl Personen und Anzahl der vegetarischen Essen sowie einer Rückrufnummer und/oder E-Mail-Adresse.

Die Teilnehmerzahl am Essen ist beschränkt auf 30 Personen. Die Anmeldung ist verbindlich und wird in der Reihenfolge der Eingänge berücksichtigt. Die Teilnahme wird bestätigt und die Kosten sind vorgängig per Einzahlungsschein zu bezahlen.

Kosten Essen: CHF 38.- (ohne zusätzliche Getränke)

---

FR 09.10.09 19.30h **Helfen in Burma/Myanmar – Eine Reise in das goldene Land**



Vortrag mit Bildern von Sanda Khin Mala Haas

Gewinnen Sie einen Einblick in dieses für ein westliches Publikum weitgehend unbekanntes Land, das über die Medien meistens negativ wahrgenommen wird. Es ist ein Land an der Schnittstelle zwischen den Grossmächten und den Kulturräumen Indien und China, Tibet und Südost-Asien. Das Land ist die Heimat von ca. 130 verschiedenen Ethnien, es leidet unter der Drogenlast des sagenumwobenen „Goldenen Dreiecks“, und erst jüngst wurden weite Teile von einer Naturkatastrophe ungeheuren Ausmasses verwüstet.

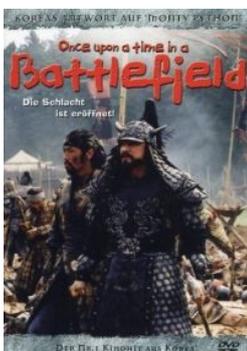
Sanda Haas bereist das Heimatland ihrer Mutter jedes Jahr zusammen mit ihrem Ehemann Reto Würmli. Mit ihrem Vortrag im Songtsen House möchte Frau Haas das Land und dessen reiche Kultur den Menschen in der Schweiz näher bringen.

*Sanda Khin Mala Haas*, gebürtige Zürcherin mit burmesischen Wurzeln, ermöglicht Ihnen einen Einblick in das Burma/Myanmar von heute und stellt Projekte vor, die die von ihr gegründete Hilfsorganisation „Saydanar“ u.a. zu Gunsten von Opfern des Zyklons „Nargis“ finanziert. Die Projekte umfassen Nahrungsmittelnothilfe, Unterstützung von Bildungseinrichtungen von buddhistischen Klöstern und den Bau von Trinkwassereinrichtungen.

Eintritt: Fr. 15.-

---

FR 16.10.09 19.30h **Once Upon a Time in a Battlefield**



Korea 2003, 104 Min., von Lee Jin-ik, Beamer-Projektion, Originalversion in koreanischer Sprache mit deutschen Untertiteln.

660 A.D.: Die Truppen von Tang und Shilla fallen mit Tausenden von Schiffen und zehntausenden Mann bei Inchon ein. Bald ist klar, dass auf dem Land- und auf dem Seeweg das Königreich Baekche in die Mangel genommen wird. Die Truppen werden angeführt vom eigensinnigen und unfähigen General Kim (Jin-yeong Jeong). Schon bald stoßen sie auf die rund zehnmal kleinere Widerstandsarmee unter Kriegsherr Kye-Bak (Joong-Hoon Park), dem brutalsten Kämpfer des fernen Ostens. Aber General Kim setzt auf neue Kampf-Techniken, um auch den besten Gegner zu vernichten. Hier werden die Gegner auf niederträchtigste Art und Weise verspottet, bis das Trommelfell platzt, Söhne hochrangiger Männer werden als Helden ausgeschickt, um dem Gegner zu zeigen, wie lächerlich er ist, und der Widersacher wird zu einer blutigen Partie "Schach" herausgefordert. Doch Kye-Bak hat eine Geheimwaffe, mit der er auch einen übermächtigen Gegner besiegen will.



Die Stärken des Films liegen in der hervorragenden Inszenierung und dem grossen Staraufgebot an koreanischen Schauspielern, die ihre Rollen mit einem breiten Spektrum von ulkigen bis zu todernsten Momenten gekonnt in Szene setzen. Ungewöhnlich ist die Antikriegs-Botschaft, die man eher aus modernen Kriegsfilmern kennt, kaum aber von historischen Werken, die oft romantisch verbrämt sind und von Fragen der Ehre vernebelt werden. Regisseur Jun-ik Lee hinterfragt mit den richtigen Analogien die Moral, den Sinn und die Wahrheit des Krieges.

Eintritt frei (Kollekte)

---

## HINWEISE AUF REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN IM KULTURZENTRUM

Jeden Dienstag -  
ab 11.08.09  
19.15h - 20.45h

### Lu Jong – Tibetische Bewegungslehre mit Karin Waller



Lu Jong ist eine uralte tibetische Bewegungslehre, die früher hauptsächlich von Mönchen praktiziert wurde. Das Ziel dieser Übungen ist es, Heilungsvorgänge im Körper zu unterstützen, die Gesundheit zu verbessern und sie aufrecht zu erhalten. Durch regelmässiges Üben wird ein tiefes physisches und mentales Gleichgewicht hergestellt und die Körperenergie wird gesteigert. Dadurch kann die Gesundheit von Körper und Geist wesentlich verbessert werden.

*Karin Waller* erlernte und praktizierte die Bewegungslehre Lu Jong in Indien beim tibetischen Arzt und buddhistischen Meister Tulku Lama Lobsang ([www.tulkulamalobsang.org](http://www.tulkulamalobsang.org)).

Die Abende können einzeln besucht werden, wobei eine regelmässige Teilnahme empfohlen wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. 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 100.-)

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

## AUSSTELLUNG

FR 21.08. bis FR 16.10.09

### Lo-Manthang – Königsstadt im Himalaja

Ausstellung von Robert Jenny

*Fotografische Erinnerungen an Mustang und Dolpo 1965*

*Robert Jenny* zeigt Fotografien aus dem Nordwesten Nepals an der Grenze zu Tibet: Mustang und Dolpo. Die Aufnahmen entstanden 1965 und werden ergänzt durch solche von Manuel Bauer aus dem Jahr 2008.

#### Ein „verlorenes“ Königreich und ein „verstecktes“ Land

Lo-Manthang ist der Hauptort des Mustangtals, das im Nordwesten Nepals die Himalajakette bis an die tibetische Grenze durchbricht – es soll der tiefste Taleinschnitt der Welt sein. Politisch gehört das Gebiet zu Nepal, klimatisch, ethnisch und kulturell müsste man es eigentlich Tibet zurechnen, woher es auch besiedelt wurde. Im Westen, zwischen dem Achttausender Dhaulagiri und der Grenze zu Tibet, schliesst sich das in Legenden als „verstecktes Land“ bezeichnete Hochland Dolpo an, wo Nomaden auch heute noch ihre Yaks auf über 5000 Meter hoch gelegenen Weiden grasen lassen.

Lange wurde Ausländern der Zugang zum Mustangtal wegen der Nähe zu Tibet und den einst dorthin geflüchteten tibetischen Widerstandskämpfern verwehrt. Heute hat es sich dem Tourismus geöffnet, konnte sich aber trotzdem bis jetzt seine kulturelle Identität weitgehend bewahren. Nach wie vor prägt in diesem Tal der Klöster und Mönche der tibetische Buddhismus das Leben der Menschen. Vor einigen Jahren gründete ein dynamischer Lama eine Schule besonderer Art in Lo-Manthang: im Gegensatz zur staatlichen nepalesischen Dorf-schule erfolgt der Unterricht primär in der tibetischen Lokalsprache.

Die Vernissage findet im Rahmen des Dia-Vortrags von Robert Jenny am Freitag, 21.08.09, statt. Weitere Informationen siehe unter der Ausschreibung dieses Anlasses „Blick hinter den Himalaja: Vom Dolpo nach Mustang“.

Die Ausstellung ist an den Anlässen des Songtsen House zu besichtigen, sowie am Tag der offenen Tür am Samstag, 12.9.09, von 14.00h – 18.00h.

## HINWEISE

### Externe Veranstaltungstipps

Ab 18.08.09  
jeweils dienstags

### Yoga, Pilates und Power Yoga-Kurse mit Andrea Scholl

Tun Sie etwas Gutes für Körper und Geist! Power Yoga: 08.30h - 09.30h,  
Pilates: 09.45h - 10.45h im Tibet Songtsen House.

Die erste Lektion ist gratis. Sie entscheiden vor Ort, ob Ihnen der Kurs zusagt.

Die Kursleiterin *Andrea Scholl* ist diplomierte Yoga- und Pilates-Instruktorin.

Auskunft unter Tel. 056 631 66 39 oder 079 444 88 59.



---

## Songtsen House-Infos

---

### Elektronisches Programm

Bei Bedarf senden wir Ihnen unser Programm gerne per E-Mail zu. Melden Sie Ihre Mail-Adresse an [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch) und Sie erhalten alle zukünftigen Informationen und unser Programm per Mail.

---

### Aufruf

Wir suchen per sofort eine ehrenamtlich arbeitende Person, die die Verantwortung über Werbung/PR/Vertriebskanäle übernimmt. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch).

---

### KULTURZENTRUM SONGTSEN HOUSE

Albisriederstr. 379 CH - 8047 Zürich  
Tel. 044 - 400 55 59 Fax 044 - 400 55 58  
[info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch) [www.songtsenhouse.ch](http://www.songtsenhouse.ch)

---

### Öffnungszeiten:

Wir öffnen an allen Veranstaltungsabenden jeweils eine Stunde vor dem Anlass (gilt nicht für Lu Jong und für die buddhistischen Belehrungen mit dem Ew. Geshe Jampel Senge).

---

### Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Ab HB Zürich: Tram Nr. 3 bis Endstation „Albisrieden“  
Ab Bhf Altstetten: Bus Nr. 80 bis Haltestelle „Albisriederdörfli“  
bzw. „Albisrieden“ (ca. 7min)

---

### Anfahrt mit dem Privatfahrzeug:

Bitte benutzen Sie das neue Parkhaus im Coop Supermarkt A-Park (Albisriederstrasse 334, Öffnungszeiten beachten!), oder die Blauen Zonen im Quartier. Die Parkplätze des Restaurant Six stehen nicht zur Verfügung.

---