



Die aktuellen und detaillierten Informationen immer auf [www.songtsenhouse.ch/programm](http://www.songtsenhouse.ch/programm)

## AUSSTELLUNG

EXKLUSIVE **BUDDHA-FIGUREN UND KUNSTGEGENSTÄNDE** AUS DEM HIMALAYA UND AUS SÜDOSTASIEN

**Ausstellung von Werner Rüst und Max Melliger**

**21. Oktober 2010 bis 22. Januar 2011**

An dieser Ausstellung sind exklusive Buddha-Figuren, Thangkas, Mandalas, Skulpturen und kunstvolle Gegenstände aus Nepal, Tibet und Südostasien zu bewundern oder zu erwerben.

Den Besuchern werden aussergewöhnliche Buddha-Figuren in verschiedenen Formen, nepalesische und tibetische Skulpturen, Thangkas, rituelle Gegenstände – meistens in Silber, Gold oder Halbedelsteinen – sowie Miniaturen, die Tibeter auf ihren Reisen begleiteten, vorgestellt. Es dürfte wohl eine der anspruchsvollsten und grössten Kollektionen der Schweiz sein, die zum Verkauf angeboten wird.

Besitzer der Tibet- und Nepal- Exponate ist Werner Rüst aus Kilchberg, anerkannter Himalaya- und Asienkenner. Die exklusiven Objekte stammen ausschliesslich aus privaten Kollektionen von Familien in Nepal, zu denen der Besitzer langjährige Beziehungen pflegt.

Die Buddha-Figuren aus Südostasien (Burma, Thailand, Japan etc.) stammen aus der Sammlung von Max Melliger aus Thalwil, der während seiner Tätigkeit als Präsident eines Kinderhilfswerkes und auch beruflich oft in Asien weilte und so seine Sammlung laufend ergänzen konnte.

Die Ausstellung kann im Rahmen der Veranstaltungen im Songtsen House sowie an den folgenden Anlässen besichtigt werden (an diesen spezifischen Anlässen werden zusätzliche Exponate zu sehen und direkt zu erwerben sein).

Eintritt frei (Kollekte)



## 10 JAHRE KULTURZENTRUM SONGTSSEN HOUSE

**Das Kulturzentrum Songtsen House feiert 2010 sein zehnjähriges Bestehen als Verein.**

Im Verlauf des Jubiläumsjahres werden wir hierzu neben den üblichen Programmen spezielle Veranstaltungen und Aktivitäten durchführen. Bitte beachten Sie die Hinweise in den Programmen, in den speziellen Flyern und auf [www.songtsenhouse.ch](http://www.songtsenhouse.ch).

### ASIEN IM WOCHENTAKT AUS ERSTER HAND

Dieses aktuelle Programm verdeutlicht die Einmaligkeit unserer Institution in der Schweiz, die sich im Wochentakt intensiv und engagiert auf vielfältige Weise mit asiatischen Kulturen und Ländern auseinandersetzt. Wir, das sind fünf Vorstandsmitglieder, 15 Aktivmitglieder und weitere HelferInnen, die tatkräftig und voll ehrenamtlich arbeiten, um jedes Jahr gegen 50 Anlässe zu organisieren und verwandte Kurse zu bieten (u.a. Tibetisch-Sprachkurse, den Deutschkurs „Nyima“ für Asylsuchende, Lu Jong – tibetisches Heilyoga – oder Belehrungen). Insgesamt sind es über 100 Veranstaltungen pro Jahr!

**INFO: Die Programme und Flyer können Sie über [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch), 044 400 55 59 oder per Post bestellen (bitte mit Angabe der Zustellung per E-Mail oder per Post).**

## AUSSTELLUNG

**Vernissage, Einführung und Besichtigung**

**SA, 30. Okt. 2010, 15.00–20.00 Uhr**  
(Vernissage um 16.00 Uhr)

Werner Rüst und Max Melliger führen in die Ausstellung ein und stehen für Fragen zur Verfügung

**Besichtigungstermine**

**DO, 18. Nov. 2010, 19.30 Uhr**

Besichtigung mit Erläuterungen durch die Aussteller und Dr. Martin Kalff

**SA, 4. Dez. 2010, 11.00–16.00 Uhr**

Besichtigung im Rahmen des Weihnachtsverkaufs

**Finissage**

**SA, 22. Jan. 2011, 15.00–18.00 Uhr**

Werner Rüst und Max Melliger erläutern zum letzten Mal die Ausstellung und stehen für Fragen zur Verfügung.

**WEITERE INFOS:**

zu den Exponaten unter [www.buddhas.ch](http://www.buddhas.ch).

**Donnerstag 21. Oktober 2010, 19.30 Uhr**

## BUDDHISTISCHE BELEHRUNG UND MEDITATION

**Belehrung zum Thema "Four Hundred Verses" mit dem Ew. Geshe Jampel Senge vom Tibet-Institut, Rikon.**

The Four Hundred Verses were composed by Arya Deva, the foremost disciple of Nagarjuna. It is one of the most important Buddhist teachings, which explains the Four Noble Truths in great detail. It sheds light on an entirely new concept of our life, perception of ourselves and how best to achieve a true sense of personal well-being.

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

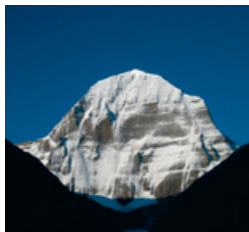
Der nächste Abend mit dem Ew. Geshe Jampel Senge wird auf [www.songtsenhouse.ch/programm](http://www.songtsenhouse.ch/programm) bekannt gegeben.

Unkostenbeitrag Fr. 20.–



**Freitag**  
**22. Oktober 2010**  
**19.30 Uhr**

Eintritt: Fr. 15.–



## MT. KAILASH: DER HEILIGE BERG IN DER TIBETISCH-BUDDHISTISCHEN TRADITION (FORTSETZUNG)

**Vortrag von Ew. Lama Kunsang Rinpoche, Übersetzung vom Tibetischen ins Deutsche Geleg Pangri, Bilder von Mäde „Metok Lhamo“ Müller**

Der Mt. Kailash in West-Tibet wird von mehreren Religionen als heiliger Berg verehrt. Sein tibetischer Name ist Khang Rinpoche, „ewiges Schneeujuwel“. Er ist der heilige Berg der Gottheit Chakrasamvara und stellt den Mittelpunkt eines Mandalas dar. Viele grosse Meister meditierten an diesem Ort und erlangten Erleuchtung. Der grosse Yogi Milarepa sagte, dass drei Jahre Meditation an einem gewöhnlichen Ort und drei Tage beim Kailash die gleiche Wirkung haben. Schon der historische Buddha Shakyamuni prophezeite den Pilgernden Reinigung von negativem Karma und Ansammlung von Glück. Aus diesem Grund begeben sich seit über tausend Jahren viele Menschen zu diesem heiligen Berg und umrunden ihn. Es bringt Segen, einen heiligen Ort, zu umrunden, ihn zu sehen, ja nur schon von ihm zu hören. Hören werden wir über all dies vom Ew. Lama Kunsang Rinpoche, dazu sehen wir aktuelle Bilder vom Kailash und der Pilgerwanderung.

Ew. Lama Kunsang Rinpoche wurde in Ngari, West-Tibet, am Fusse des Mt. Kailash geboren. Er trat dort mit sechs Jahren ins Kloster ein, reiste später nach Indien und studierte tibetisch-buddhistische Meditation, Yoga, Philosophie, die Kunst der Thangka- und Mandalamalerei. 2001 kam er in die Schweiz und führt seit 2005 ein eigenes Center in Frauenfeld ([www.drikung.ch](http://www.drikung.ch)).

Geleg Pangri, Shastri, geboren in der Schweiz mit tibetischen Wurzeln in der Kailash-Region, studierte in Indien tibetisch-buddhistische Philosophie, lebt heute wieder in der Schweiz.

Mäde „Metok Lhamo“ Müller, arbeitete zweimal mehrere Monate in Projekten in Tibet, zuletzt in Darchen beim Aufbau des Guesthouse für das Tibetan Medical and Astrology Institute Mt. Kailash ([www.maedemueller.ch](http://www.maedemueller.ch)).

**Samstag**  
**23. Oktober 2010**  
**14.00–18.00 Uhr**

Eintritt frei (Kollekte)

## UMBUL UMBUL-FAHNEN-WORKSHOP MIT PEMA LOBSANG

**Einführung ins Fahnenmalen und Vergleich mit den tibetischen Gebetsfahnen**

Gemeinsam malen wir die Jubiläums-Fahne des Songtsen House. Die schmalen und langen Fahnen sind auf Bali, Indonesien, ein wichtiger Bestandteil jeder feierlichen Veranstaltung.

Anmeldungen zum Workshop bitte an Tel. 044 400 55 59 oder [anmeldung@songtsenhouse.ch](mailto:anmeldung@songtsenhouse.ch) bis spätestens 17.10.2010 (Rückrufnummer oder E-Mail-Adresse hinterlassen).

Sie können auch Ihre eigene Fahne malen (Kosten je nach Grösse der Fahne). Bei Interesse geben Sie uns bitte Bescheid. Pema Lobsang wird Sie diesbezüglich kontaktieren.



## JUBILÄUMS-FOTOWETTBEWERB „UNGLAUBLICH ASIATISCH!“

**Zum zehnjährigen Jubiläum des Kulturzentrums Songtsen House führen wir einen Fotowettbewerb durch. Getreu dem Thema „Unglaublich Asiatisch!“ freuen wir uns auf ungewöhnliche, überraschende Fotos aus oder über Asien oder Bilder mit asiatischen Aspekten.**

Für die zehn besten Einsendungen (Einzelfotos oder Serien) gibt es attraktive Preise zu gewinnen. Mit den besten Fotos stellen wir im Frühling 2011 im Songtsen House eine Ausstellung zusammen. Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer kann bis zu 6 Bilder einschicken. Mit der Teilnahme am Wettbewerb willigen Sie ein, dass das Songtsen House Ihre Bilder ausstellen kann.

Bitte mailen Sie elektronische Bilder (Mindestgrösse 1.5 MB) an [wettbewerb@songtsenhouse.ch](mailto:wettbewerb@songtsenhouse.ch).

Papierbilder (Mindestgrösse 13 cm x 18 cm) an

**Kulturzentrum Songtsen House, Fotowettbewerb, Albisriederstrasse 379, 8047 Zürich** senden.

Versenden Sie bitte alle Fotos mit Titel, Ort und Aufnahmedatum. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse sowie die Emailadresse oder Telefonnummer anzugeben.

**EINSENDESCHLUSS: 31.12.2010**

**Freitag**  
**29. Oktober 2010**  
**19.30 Uhr**

Eintritt Fr. 15.–



## BHUTAN – VIA SNOWMAN TREK ZU DEN HELVETAS-PROJEKTEN

**Bildervortrag von Dieter Zürcher und Projektpräsentation von Franz Gähwiler**

Im Rahmen der Bhutan-Reihe in Zusammenarbeit mit der Society Switzerland-Bhutan und Helvetas

Im ersten Teil nimmt uns Dieter Zürcher, ehemaliger Programmleiter der Helvetas in Bhutan, mit auf den abenteuerlichen Snowman Trek von West- nach Zentral-Bhutan. Der Trek entlang dem bhutanischen Himalaya braucht Zeit und Geduld sowie Glück mit dem Wetter und der Gesundheit. Viele haben den Gipfel des Everest erreicht, nur wenige diesen sogenannten „härtesten“ Trek der Welt beendet.

Nach der Pause präsentiert Franz Gähwiler, Programmkoordinator Nepal & Bhutan der Helvetas, ihr Programm in Bhutan. Mit ihrem Bhutanprogramm versucht Helvetas das Land auf seinem spannenden politischen Veränderungsprozess zu begleiten und zu unterstützen. Helvetas konzentriert die Interventionen auf die Unterstützung der Entwicklungsplanung und der Umsetzung auf Distrikt- und Dorfebene, wobei versucht wird, Produkte (Gemeindewälder, Hängebrücken) mit Prozessen (Governance) zu verbinden.

**Samstag**  
**30. Oktober 2010**  
**15.00–20.00 Uhr**

(Vernissage um  
16.00 Uhr)

Eintritt frei (Kollekte)

## VERNISSAGE, EINFÜHRUNG UND BESICHTIGUNG DER AUSSTELLUNG „EXKLUSIVE BUDDHA-FIGUREN UND KUNSTGEGENSTÄNDE“

**Details siehe Ausstellung.**

**Samstag, 6. bis**  
**Samstag, 13.**  
**November 2010**

Eintritt frei (Kollekte),  
ausser Eintritt Fr. 15.–  
für Vortrag am 12.11.10



## ENTSTEHEN UND VERGEHEN EINES SANDMANDALAS

**Der Ew. Lama Kunsang Rinpoche streut ein Chenresig-Sandmandala**

Verfolgen Sie, wie der Ew. Lama Kunsang Rinpoche bei uns im Kulturzentrum während einer Woche ein Sandmandala des Bodhisattvas des Mitgefühls Avalokiteshvara (tib. Chenresig) streut.

**Einführung und Initiierung**

**Samstag, 6. November 2010, 14.00 – 18.00 Uhr**

Der Ew. Lama Kunsang Rinpoche führt ins Sandmandala ein und hält die Initiierungs-Zeremonie ab. Danach können Sie die Entstehung dieses Andachtsbildes des tibetischen Buddhismus mitverfolgen.

**Besichtigungen**

**Sonntag, 7. November 2010, 14.00 – 18.00 Uhr**

**Montag bis Donnerstag, 8. – 11. November 2010, 18.00 – 20.00h**

**Vortrag des Ew. Lama Kunsang**

**Freitag, 12. November 2010, 19.30 Uhr (Eintritt Fr. 15.–)**

Der Ew. Lama Kunsang Rinpoche referiert über die Bedeutung und die Formen von Mandalas. Er wird auch speziell auf das gestreute Chenresig-Sandmandala eingehen.

**Erklärungen und Zerstörung**

**Samstag, 13. November 2010, 15.00 – 17.00 Uhr**

Ein letztes Mal kann das Sandmandala besichtigt werden. Dann hält der Ew. Lama Kunsang Rinpoche die feierliche Zeremonie zur Auflösung des Sandmandalas ab, bevor wir den Sand an den Dorfbach von Albisrieden übergeben werden.

Der Ew. Lama Kunsang Rinpoche wurde in Ngari, West-Tibet, am Fuss des Mt. Kailash geboren. Er trat dort mit sechs Jahren ins Kloster ein, reiste später nach Indien und studierte tibetisch-buddhistische Meditation, Tsā-Lung (Yoga), Philosophie, die Kunst der Thangka- und Mandalamalerei. 2001 kam er in die Schweiz. Seit 2005 führt er ein eigenes Zentrum in Frauenfeld ([www.drikung.ch](http://www.drikung.ch)).



**Montag**  
**15. November 2010**  
**19.30 Uhr**

Eintritt frei (Kollekte)



## NEPALI-FILM FORUM MIT ZWEI DOKUMENTARFILMEN VON KESANG TSETEN

**in Nepali mit englischen Untertiteln, Beamer-Projektion**

In Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal ([www.swiss-nepal.ch](http://www.swiss-nepal.ch))

**Hami kuna ko maanche „We corner people“** (a film by Kesang Tseten, 50 min)

Foot-trails are sometimes the only link between people in Nepal's hills. Monsoon-fed rivers often destroy these fragile links, and they take life. In the last few decades, a few thousand trail bridges have been built by local communities with government and Helvetas support. Now, a bridge comes to a remote Tamang village in Rasuwa District. These people call themselves 'corner' people. No settlement lies beyond their high hills. The poorest among them are sub-subsistence; there is no electricity, and not a single shop. When development comes to such a remote place, conflict is bound to break out. Eliciting peoples' participation to empower them for self-help represents a huge test and new ground. The film depicts a village whose turn it is to get a suspension bridge — but we in the centre will be astonished and moved by the challenge of development when confronting a condition of grinding poverty but of no lesser complexity.

**On the road with the red god Machhendranath** (a film by Kesang Tseten, 72 min)

„On the road with the red god Machhendranath“ captures the complex human elements behind the 12-year chariot festival of the deity Rato Machhendranath of the Kathmandu Valley, one of Asia's greatest ancient religious festivals. Instead of exotic, idealised depictions of tradition, this film takes us into an arena of gritty reality, where conflict or solidarity can prevail. Kesang Tseten ist ein international anerkannter Filmemacher, der in Nepal für seinen Film „On the road with the red god Machhendranath“ 2005 den Preis für den besten Dokumentarfilm erhalten hat.

**Donnerstag**  
**18. November 2010**  
**19.30 Uhr**

Eintritt frei (Kollekte)

## BESICHTIGUNG DER AUSSTELLUNG „EXKLUSIVE BUDDHA-FIGUREN UND KUNSTGEGENSTÄNDE“

**mit Erläuterungen durch Dr. Martin Kalff**

Details siehe Ausstellung.

**Samstag**  
**20. November 2010**  
**18.30 Uhr**

Kosten Fr. 20.–  
pro Person  
(ohne Getränke)



## ESSEN UND BILDER AUS BHUTAN

**Im Rahmen der Bhutan-Reihe in Zusammenarbeit mit der Society Switzerland-Bhutan und Helvetas**

Dechen W. Tshering Vogel, Sonam Maurer, Tashi Maurer und Kinley Dorji, Bhutanerinnen und Bhutaner, welche in der Schweiz leben, werden für uns Spezialitäten aus ihrer Heimat zubereiten. Umrahmt von Bildern des Fotografen Markus Wild. Die Fotos zeigen die Bedeutung von Essen und Nahrung im bhutanischen Kontext in den verschiedensten Facetten.

Aufgetischt werden: Rice and Dal (Reis und Linsen); Chilli and Cheese; Kewa Datshi (Kartoffel-Käse-Chilli-Curry); Pa with Sag or Raddish (Fleisch mit Lattich oder Rettich), Asay (Salat)

Kunzang Choden, eine der führenden Schriftstellerinnen von Bhutan, schreibt im Vorwort zu ihrem Buch „Chilli and Cheese – Food and Society in Bhutan“:

“Food seen in a larger and holistic context provides a glimpse of a society itself, for food is so intimately associated with what makes each society unique. The difference and uniqueness are shaped by geographical features and the resulting agricultural practices, the people's relationships to the environment as well as the ways in which they use food. In essence, food in its totality, its availability and its use, its meanings and symbolism and ceremony create a society” (2008 Bangkok: White Lotus Press).

Bitte anmelden unter Tel. 044 400 55 59 oder [anmeldung@songtsenshouse.ch](mailto:anmeldung@songtsenshouse.ch) bis spätestens 12. November 2010 (Rückrufnummer oder E-Mail-Adresse hinterlassen, mit Angabe vegetarisch oder mit Fleisch)



**Freitag**  
**26. November 2010**  
**19.30 Uhr**

Eintritt Fr. 15.–



## REBIYA KADEER ZU BESUCH IN DER SCHWEIZ

**Chinas „Staatsfeindin Nr. 1“ erzählt aus ihrem Leben**

In Zusammenarbeit mit dem Ost-Turkestan-Verein in der Schweiz weilt Rebiya Kadeer vom 22. bis 27. November bei uns in der Schweiz. Im Rahmen dieses Besuches hält sie diesen Vortrag bei uns im Songtsen House.

Rebiya Kadeer, geboren 1948 im Gebirge von Altay im ehemaligen Ost-Turkestan, ist Chinas bekannteste Menschenrechtlerin. Seit März 2005 lebt sie mit ihrem Mann und sechs ihrer elf Kinder im amerikanischen Exil. Von dort aus setzt sie sich leidenschaftlich für die Rechte ihrer uigurischen Landsleute ein und sammelt Beweise, um die Verantwortlichen für willkürliche Verhaftungen und Exekutionen in China vor ein UN-Tribunal zu bringen.

Heute Chinas bekannteste Dissidentin, war sie einst die einflussreichste Frau im Reich der Mitte. Sie arbeitete sich von der einfachen Wäscherin zur Multi-Millionärin empor und begann schliesslich, ihre politische Macht zu nutzen. Ihr bedingungsloser Einsatz für die friedliche Wahrung religiöser und kultureller Rechte der Uiguren, einer muslimischen Volksgruppe im Nordwesten Chinas, wurde der chinesischen Regierung zu unbequem und machte sie zur meistgehassten Frau des Regimes.

Über fünf Jahre sass Rebiya Kadeer im Gefängnis, sie wurde Zeugin von Folter, Vergewaltigungen und Hinrichtungen. Inzwischen führt sie ihren Kampf für die Menschenrechte aus dem amerikanischen Exil weiter und wurde 2007 bereits zum dritten Mal für den Friedensnobelpreis nominiert.

Rebiya Kadeer hält diesen Vortrag auch am Mittwoch, 24. November 2010 in Bern, am Donnerstag, 25. November 2010 in Luzern und am Samstag, 27. November 2010 in Vaduz.

**INFO:** [www.songtsenhouse.ch/programm](http://www.songtsenhouse.ch/programm).

*„Mit den vielfältigen Veranstaltungen ist das Songtsen House ein wunderbarer Ort für Menschen, die sich für Asien interessieren. Durch die geduldigen, unermüdlichen und freiwilligen Bemühungen und Leistungen der Mitarbeitenden fühlt man sich wie zu Hause. Herzlichen Dank für eure tolle Unterstützung und Hilfe.“*  
Endili Memetkerim, Ostturkestan-Verein Schweiz

**Samstag**  
**27. November 2010**  
**16.00 Uhr**

Eintritt Fr. 15.–

## DAS HAUS DER TIBETERIN

**Lesung von Federica de Cesco**

Federica de Cesco liest im Songtsen House aus ihrem letzten Roman „Das Haus der Tibeterin“. Anhand der fiktiven Familiengeschichte der jungen Schweizer Architektin Dolkar werden tibetische Geschichte und Alltagsleben mit dem Leben der jungen Generation im Exil verknüpft. Die emotionale Familiengeschichte gibt dabei sowohl einen historischen als auch einen aktuellen Blick auf die Situation in Tibet.



**Samstag**  
**4. Dezember 2010**  
**11.00–16.00 Uhr**

Eintritt frei (Kollekte)

## WEICHNACHTSVERKAUF UND BESICHTIGUNG DER AUSSTELLUNG „EXKLUSIVE BUDDHA-FIGUREN UND KUNSTGEGENSTÄNDE“

**Sind Sie noch auf der Suche nach einem besonderen Weihnachtsgeschenk?**

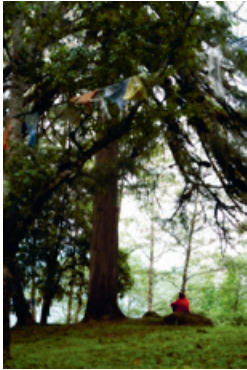
Vielleicht finden Sie bei uns genau das Richtige. Schauen Sie unverbindlich herein. Bei Kaffee, Chai und kleinem Weihnachtsgebäck stöbern Sie in aller Ruhe durch unser Sortiment an Büchern, Bildkalendern, asiatischen Handarbeiten und Geschenkartikeln.

Oder entdecken Sie die exklusiven Exponate unserer aktuellen Ausstellung. Werner Rüst und Max Melliger erläutern die Ausstellung und stehen für Fragen zur Verfügung. Die Details zur Ausstellung sehen Sie unter „Ausstellung“.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Freitag**  
**10. Dezember 2010**  
**19.30 Uhr**

Eintritt Fr. 15.–



## SIKKIM – EINDRÜCKE AUS DEM VERBORGENEN TAL IM HIMALAYA

**Vortrag der Ethnologin Jenny Bentley, illustriert mit Fotografien von Sonam Thendup Wangdi**

In eindrucklichen Bildern führt die Ethnologin Jenny Bentley durch die Landschaft, Geschichte und Kultur von Sikkim. Der heutige Bundesstaat Indiens liegt in den südlichen Hängen des Himalaya und erstreckt sich über steile subtropische Täler bis zu den schneebedeckten Gipfeln des dritthöchsten Bergmassives der Welt, des Kangchendzonga.

Tibetische Schriften beschreiben dieses Gebiet als 'Beyul' – ein verstecktes Tal, in dem Guru Padmasambhava, der den Buddhismus nach Tibet brachte, die lokalen Berggottheiten bezwungen und heilige Schriften in Felsen und anderen Orten verschlossen hat. Im 17. Jahrhundert etablierte die Namgyal Dynastie aus dem tibetischen Kham Minyak in dieser Region ein Königreich. Als Pufferzone zwischen Indien im Süden, Tibet und China im Norden, Nepal im Westen und Bhutan im Osten war Sikkim immer wieder Ort des Übergangs, der Machtkämpfe und der Bewegung von Menschen verschiedener Bevölkerungsgruppen und wurde ein Schmelztiegel der Kulturen, ohne seinen Ursprung zu vergessen...

Jenny Bentley forscht seit vier Jahren als Ethnologin in Sikkim. Sie arbeitet an ihrer Dissertation zu kollektiver Identität und den Ritualen der Lepcha, der Urbevölkerung von Sikkim. Die Fotografien sind von Sonam Thendup Wangdi, einem Fotografen und Mitglied von Aperture Culture, einer Gruppe von Kunstschaffenden aus Sikkim.

**Samstag**  
**11. Dezember 2010**  
**19.30 Uhr**

Kosten Fr. 20.–  
pro Person  
(ohne Getränke)

## WEICHNACHTS-MOMO-ESSEN

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

Bitte anmelden unter Tel. 044 400 55 59 oder anmeldung@songtsenhouse.ch bis spätestens 6. Dez. 2010 (Rückrufnummer oder E-Mail-Adresse hinterlassen, mit Angabe vegetarisch oder mit Fleisch)



**Freitag**  
**21. Januar 2011**  
**19.30 Uhr**

Eintritt Fr. 15.–

## BHUTAN: VON DER ABSOLUTEN MONARCHIE ZUR PARLAMENTARISCHEN DEMOKRATIE

**Vortrag von E. Werner Külling, ehem. Geschäftsleiter Helvetas Schweiz / vormaliger Resident Coordinator Helvetas Bhutan**

Im Rahmen der Bhutan-Reihe in Zusammenarbeit mit der Society Switzerland-Bhutan und Helvetas 2008 war ein einschneidendes Jahr in der Geschichte des Königreichs Bhutan. Vier wichtige Ereignisse werden in den Geschichtsbüchern von „Druk Yul“ stehen:

1. Die Durchführung der ersten demokratischen Wahlen und die Bildung der DTP-Regierung unter Premierminister Jigmi Y. Thinley
2. Die feierliche Inkraftsetzung der ersten Verfassung des Landes im Tashicho-Dzong in Thimphu
3. Die Feierlichkeiten zum hundertjährigen Bestehen der Wangchuck-Dynastie in Bhutan
4. Die Krönung des 5. Königs von Bhutan, S. M. Druk Gyalpo Jigme Khesar Namgyel Wangchuck, zum nunmehr konstitutionellen Monarchen

Nach 34 Jahren Regentschaft kündigte der 4. König S.M. Jigme Singye Wangchuck an, in seinem Land die parlamentarische Demokratie einzuführen. Dies verband er in seinem noch „jugendlichen“ Alter von 52 Jahren mit der Demission vom Drachenthron. Es war schwierig, jemanden im Volk zu finden, der für diesen überraschenden Entscheid Verständnis gezeigt oder sogar Zustimmung ausgesprochen hätte. So hörte man im Vorfeld der ersten Wahlen da und dort den Ausspruch: „Alle sprechen von Demokratie, und niemand will sie eigentlich“.



Aber dem Wunsch und Willen des verehrten 4. Königs widersprach man nicht und war überzeugt davon, dass er wohl nur das Beste für sein Land und sein Volk wollte.

Unterdessen sind bald einmal drei Jahre vergangen und Bhutan gewöhnt sich nach gewissen Anlaufschwierigkeiten langsam an das neue System. Über die entscheidenden Veränderungen im 2008 und die ersten Erfahrungen mit der parlamentarischen Demokratie in Bhutan berichtet der langjährige Bhutan-Kenner Werner Külling und – falls er an diesem Datum nicht verhindert sein sollte – Nationalrat Mario Fehr, der Bhutan mehrmals besucht hat und dort auch den politischen Puls fühlte.

**Samstag**  
**22. Januar 2011**  
**15.00–18.00 Uhr**

Eintritt frei (Kollekte)

## FINISSAGE DER AUSSTELLUNG „EXKLUSIVE BUDDHA-FIGUREN UND KUNSTGEGENSTÄNDE“

Details siehe Ausstellung.

*„Seit seiner Gründung etablierte sich das Kulturzentrum Songtsen House zu einer bedeutenden Informationsquelle über den Buddhismus und Tibet. Mit der Organisation von Anlässen wie Belehrungen, Kursen, Gesprächsrunden oder Filmen werden verschiedene Aspekte der buddhistischen Kultur im Himalaya und in Asien beleuchtet. 2008 wurden z.B. Filme über Tibet mit anschliessenden Diskussionen gezeigt, die den Besuchern seriöse Hintergrundinformationen über die friedlichen Proteste der Tibeter gegen die unterdrückende Politik des chinesisch-kommunistischen Regimes lieferten.“*

*Sonom Monkhar, europäischer Vertreter im tibetischen Exilparlament*

## HINWEISE AUF REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN IM KULTURZENTRUM

**Jeden Montag, mit gewissen Ausnahmen**  
(bis 13.12.10 und ab 10.1.11), 19.00–21.00 Uhr

### **Kurs in tibetischer Sprache und Schrift**

Tsewang Tseringsang erteilt für Anfänger jeden Montagabend (mit gewissen Ausnahmen) im Songtsen House Unterricht in tibetischer Sprache und Schrift.

Interessenten melden sich direkt bei  
Herrn Tseringsang: 076 527 39 13 oder  
tsewang.namgyal12@yahoo.de

**Jeden Dienstag (bis 14.12.10 und ab 11.1.11),**  
**19.15–20.45 Uhr**

### **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 abgezahlte Beträge sind wir dankbar.

**Jeden Mittwoch (bis 15.12.10 und ab 12.1.11),**  
**19–21 Uhr**

### **Kurs in Tibetischer Sprache und Schrift**

Lobsang Zatul erteilt für Fortgeschrittene jeden Mittwochabend im Songtsen House Unterricht in tibetischer Sprache und Schrift.

Interessenten melden sich direkt bei Herrn Zatul:  
zatul@gmx.ch.

**Jeden Sonntag, 14.00–17.00 Uhr**

### **Deutschkurs Nyima**

Deutschkurs für Flüchtlinge aus Tibet und anderen asiatischen Ländern.

In Gruppen für Anfänger oder Fortgeschrittene lernen wir Grammatik, lesen Texte, üben die Aussprache und erfahren Interessantes über die Schweiz. Der Unterricht im Songtsen House ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die Nachmittage können einzeln besucht werden.

Kontakt: 079 225 23 44,  
E-Mail: [deutschkurs@songtsenhouse.ch](mailto:deutschkurs@songtsenhouse.ch)

## VORANKÜNDIGUNG:

**FR, 28. Januar 2011, 19.30 Uhr**

**CHINAS LITERATUREN –  
AN DEN RÄNDERN ENTLANG**

Literaturabend mit Alice Grünfelder

Eintritt Fr. 15.–

**SA, 29. Januar 2011, 13.30–22.00 Uhr**

**DRITTES FESTIVAL DES KOREANISCHEN FILMS**

Wir hoffen, dass Sie mögen, was wir filmisch und kulinarisch für Sie anrichten.

Eintritt für Filme frei (Kollekte)

**SA, 12. Februar bis  
SO, 27. Februar 2011**

**SONGTSSEN HOUSE-REISE NACH NEPAL**



Unter der Leitung von Patrick Hagmann (Präsident des Songtsen House) organisieren wir eine Reise nach Nepal. Diese einmalige Reise mit beschränkter Teilnehmerzahl bietet ein grossartiges Kultur- und Landschaftserlebnis im Himalaya.

Mit dem Kathmandu-Tal, dem Royal Chitwan National Park und Lumbini (dem Geburtsort von Buddha) besuchen wir drei UNESCO-Welterbe-Stätten in Nepal. Dazu kommt noch ein Aufenthalt in Pokhara.

Diesem Programm und auf [www.songtsenhouse.ch/jubilaeum](http://www.songtsenhouse.ch/jubilaeum) ist ein Flyer mit weiteren Angaben beigelegt. Zusätzliche Informationen erhalten Sie auf Anfrage.



## EXTERNE TIPPS

Freitag, 22. bis Sonntag, 24. Oktober 2010

### Tournee der Herz-Schrein-Reliquien

Reliquien des Buddha und anderer buddhistischer Meister touren in einer aussergewöhnlichen Sammlung um die Welt.

Ort: Gemeinschaftszentrum Hottingen,  
Gemeindestr. 54, 8032 Zürich

Öffnungszeiten: Freitag, 19.30–22.00 Uhr;  
Samstag und Sonntag, 10.00 Uhr bis 19.00 Uhr  
Eintritt: frei

**INFO:** [www.maitreyaproject.org](http://www.maitreyaproject.org)  
Kontakt: [david.brunner@kharchhu.ch](mailto:david.brunner@kharchhu.ch)

18. Oktober bis 4. November 2010

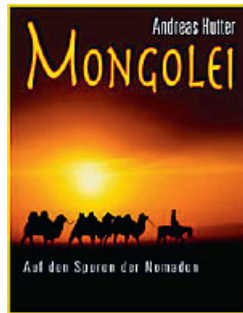
### Mongolei – Auf den Spuren der Nomaden

Live-Reportage von Andreas Hutter

Andreas Hutter ist einer der wenigen echten Abenteurer. Seit Jahren führt ihn sein Interesse für nomadisierende Naturvölker immer wieder zurück in die Mongolei. Mit einem alten russischen Seitenwagen-Motorrad machte er sich auf die Suche nach seinem

Freund Monkkor. Als Andreas Hutter ihn endlich gefunden hatte, bat Monkkor ihn um Hilfe. Er hatte zuvor fast seinen gesamten Viehbestand in einem Schneesturm verloren. Andreas Hutter besuchte Monkkor in den folgenden Jahren jeweils monatelang, begleitete und unterstützte ihn und seine Familie. Hautnah erlebte er sowohl die schönen, als auch die harten Momente des Nomadenlebens. Ein Abenteuer mit Sinn – eine berührende Geschichte, die den unschätzbaren Wert der Freundschaft spürbar werden lässt.

**INFO:** [www.explora.ch](http://www.explora.ch)



**SONGTSSEN HOUSE**  
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

## HelferInnen

Wir suchen Personen, die uns an den Anlässen oder bei administrativen Arbeiten unterstützen können. Sie sollten per E-Mail erreichbar sein. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch).

## LehrerInnen für Deutschkurs „Nyima“

Wir suchen weitere Lehrerinnen und Lehrer, die Freude an diesem unentgeltlichen Einsatz haben. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter 079 225 23 44 oder [deutschkurs.nyima@gmail.com](mailto:deutschkurs.nyima@gmail.com).

## 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. Sie können unser Programm aber auch per Post erhalten.

*„Wir verstehen das Songtsen House als eine Nische kultureller Kreativität, fernab des Mainstream-Potpourris globaler Arglosigkeit, als ein enorm bereicherndes Kleinod künstlerischen Schaffens, Entdeckens und Vermitteln von Kulturgut aus einer Weltgegend, die der schweizerischen Öffentlichkeit zwar touristisch durchaus vertraut, kulturell aber weitgehend verborgenes Neuland ist.“*

*Markus Ruckstuhl und Sujana Malla,  
Freundeskreis Schweiz-Nepal*

## Kulturzentrum Songtsen House

Albisriederstrasse 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)

PC 87-737299-0

## 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 3 bis Endstation „Albisrieden“, 22 Min.

**Ab Bhf Altstetten:** Bus 80 bis Haltestelle „Albisrieden“, 7 Min.

## Anfahrt mit Privatfahrzeug:

Bitte Parkhaus im Coop Supermarkt A-Park (Albisriederstr. 334) oder blaue Zonen benutzen. Parkplatz beim Songtsen House steht nicht zur Verfügung.

