

Die aktuellen und detaillierten Informationen
immer auf www.songtsenhouse.ch/programm

Programm

Von April bis Juli 2011



Kulturzentrum Songtsen House – Asien im Wochentakt aus erster Hand

Mit verschiedenen Veranstaltungen wie Vorträgen, Diskussionen, Kursen, Belehrungen, Ausstellungen und Anlässen zum gemütlichen Zusammensein thematisieren und pflegen wir die tibetische und andere asiatische Kulturen. Ein Shop, ein Buchversand und Sprachkurse ergänzen das Angebot.

Ehrenamtlich organisieren wir jährlich weit über hundert Anlässe!

Besuchen Sie uns, Sie sind herzlich willkommen!



SONGTSEN HOUSE
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

Bhutan · Burma · Indien · Korea · Mongolei · Nepal · Ostturkestan/Uiguren · Tibet · u.a.

Bhutans sanfte Entwicklung und politischer Wandel

Am 21. Januar 2011 berichteten Werner E. Külling, ehemaliger Geschäftsleiter Helvetas Schweiz und Helvetas-Koordinator in Bhutan, sowie Nationalrat Mario Fehr, der Bhutan seit 1989 mehrfach bereist hat und dem Land sehr verbunden ist, über das Engagement von Helvetas in Bhutan und die vorbildliche Wandlung des Landes von einer absoluten Monarchie zur parlamentarischen Demokratie.

Das Engagement von Helvetas begann 1973 in Zusammenarbeit mit der Stiftung Pro Bhutan von Fritz von Schulthess. Er lernte den bhutanischen König durch seine Tochter kennen, die dasselbe College wie die nachmalige Königin von Bhutan besuchte. Das



erste Helvetas-Projekt widmete sich der Käseherstellung – wo Schweizer Entwicklungszusammenarbeit sei, da sei der Käse nicht weit, wie Mario Fehr bemerkte. Landwirtschaftliche und technische, integrierte und infrastrukturelle Projekte folgten. Wie sehr die Religion im Alltag der Bhutanesen präsent ist, erfuhren Werner Külling und Franz Gähwiler bei ihrem Brückenbauprojekt. Werner Külling schlug dem damals für Helvetas zuständigen Minister vor, die wichtige, aber zerfallene Brücke, die Ost- mit West-Bhutan verband, zu ersetzen. Am Ufer stand ein Chörten (religiöser Bau, der häufig Reliquien beherbergt) gerade dort, wo idealerweise die Verankerung für die neue Brücke gewesen wäre. Das Projektteam war bereit, den Chörten abzutragen und Stein für Stein an einer anderen Stelle wieder aufzubauen. Aber niemand wollte die Verantwortung für die Versetzung des Chörtens übernehmen und eine mögliche Verschlechterung des Karmas riskieren.

Auch die Feier zum hundertjährigen Jubiläum der 1907 gegründeten Wangchuck-Dynastie wurde um ein Jahr verlegt, weil 2007 als „schwarzes“, also unglücksträchtiges, Jahr galt. Bei der Jubiläumsfeier im Dezember 2008 dankte der vierte König, Jigme Singye Wangchuck, entgegen den Wünschen der Bevölkerung endgültig ab, und sein Sohn Jigme Khesar Namgyel Wangchuck übernahm mit 28 Jahren

die Rabenkrone. Kurz zuvor, im Juli 2008, hatte sich Bhutans Staatsform von einer absoluten zu einer konstitutionellen Monarchie gewandelt.

Die Monarchie wurde durch den ersten König Ugyen Wangchuck begründet, der Bhutan zu einem modernen

Nationalstaat einte. Sein Sohn Jigme Wangchuck beschnitt den Handlungsraum lokaler Machthaber und schaffte gewisse Steuern in Naturalien ab. Sein Nachfolger Jigme Dorji Wangchuck modernisierte das Land, beendete die Leibeigenschaft und begründete ein Parlament. Der vierte König führte die Staatsideologie des „Bruttonationalglücks“ ein; offenbar mit Erfolg, denn in einer 2005 durchgeführten Umfrage bezeichneten sich nur 3% der BhutanesInnen als „nicht sehr glücklich“ (1).

Der gleiche König verordnete, wohl einmalig in der Geschichte, den Übergang zur Demokratie. Ein Verfassungsrat entwarf, aufbauend auf durch den König vorgegebenen Eckdaten, die bhutanische Verfassung. Sie sieht ein Oberhaus vor, für das jeder der 20 Distrikte je einen Vertreter oder eine Vertreterin wählt und fünf weitere Mitglieder durch den König bestimmt werden können. Die KandidatInnen müssen unabhängig, d. h. parteilos sein. Die 47 Sitze im Unterhaus werden gemäss der Bevölkerungsstärke der Distrikte besetzt. Die WählerInnen müssen für die Wahl jeweils in ihre Heimatprovinz reisen, selbst wenn sie zum Beispiel in der Hauptstadt Thimphu leben. Das ist insofern bemerkenswert, als dadurch der bisher vernachlässigte Osten und Süden des Landes viel Gewicht erhält. Der Effekt wird durch das Majorzwahlssystem verstärkt. Keine Regierung

kann es sich leisten, so Mario Fehr, die Bedürfnisse der Bevölkerung im Osten und Süden des Landes zu vernachlässigen.

Die Verfassung hat auch Eigenheiten, die von uns schwerer nachzuvollziehen sind. Als Reaktion auf die vormalige Macht des Klerus sind nun Mönche und Nonnen (auf Wunsch des vierten Königs) nicht nur vom passiven, sondern auch vom aktiven Wahlrecht ausgeschlossen. Als Parlamentsmitglied ist nur wählbar, wer einen Universitätsabschluss vorweisen kann und nicht beamtet ist. Minister sind gleichzeitig Parlamentsmitglieder. Zugelassen sind nur zwei Parteien.

Der vierte König setzte neben der verfassungsgebenden Versammlung, einer Finanzprüfungskommission und der Wahlkommission auch eine Kommission gegen Korruption ein. Was noch fehlt, ist eine Kommission, die Menschenrechtsverletzungen gegen Tausende nepalistämmiger Menschen und deren Vertreibung in den Jahren 1988–91 untersucht. Über dieses Thema zu sprechen sei selbst mit gebildeten und nahen Freunden schwierig, sagt Werner Killing.



Vor der Wahl wurde die Bevölkerung über den Sinn einer Verfassung informiert und erhielt eine Einführung in die Bedeutung der Demokratie. Dazu reisten der König und der Kronprinz persönlich durchs Land. Nach einem Probedurchlauf fanden 2007 und 2008 die Wahlen statt. Von der 45 Sitzen im Unterhaus fielen 43 auf die Druk Phuensum Tschogpa-Partei (etwa: „Bhutanische Wohlfahrts-Partei“) und nur gerade zwei auf die eher wirt-

schaftsfreundliche und von einer reichen Familie dominierte Demokratische Volkspartei. Ein Viertel aller Parlamentsmitglieder sind Frauen – Ministerinnen gibt es bislang keine.



Premierminister Jigme Thinley

schäftlichen Arbeitskräfte mitgezählt werden) überleben können, verdanken sie der Unterstützung der Regierung, die amtliche Mitteilungen schaltet, und den Werbeeinnahmen. Ob sich die Medienvielfalt auf die Dauer halten kann, wird sich zeigen.

Die Verbundenheit der Menschen mit ihren Klosterfesten, die wenig komfortablen Lastwagen als Transportmittel auch für Menschen, die traditionellen Märkte gibt es nach wie vor. Trotzdem wird das Land moderner. Die gesundheitliche Versorgung ist kostenlos und wird zunehmend besser; die Alphabetisierungsrate von heute 70% soll schnell erhöht werden. Immer noch lebt – für Bhutan-Reisende nicht unbedingt ersichtlich, da eine solide Architektur unter den gegebenen klimatischen Verhältnissen überlebensnotwendig ist – etwa ein Drittel der Bevölkerung in Armut. Die Demokratie muss auch auf Gemeinde- und besonders auf Distriktebene verbessert werden. Deshalb sei es wichtig, so Mario Fehr, dass sich Helvetas und die DEZA auch die nächsten sieben Jahre für und in Bhutan einsetzen.

(1) *Quelle: Lilly Wangchhuk, Facts About Bhutan, Thimphu 2010.*

Mit der Demokratisierung ging auch eine Öffnung einher. Existierte bis 1999 kein Fernsehen, sind nun über Satellit Programme aus aller Welt zu empfangen. Dass die fünf Zeitungen in einem Land mit 700'000 Einwohnern (oder 800'000, wenn

4 | Veranstaltungen

Samstag, 30. April 2011

19.00 Uhr

Eintritt frei (Kollekte)



Globalisierung und Diaspora – Das Ganze und der Teil

Ansichten und Einsichten eines koreanischen Akademikers über 50 Jahre Entwicklung in der Heimat und in der Fremde: Ein Rückblick des ehemaligen ETH-Dozenten Dr. Ha, in Koreanisch, mit Übersetzung ins Deutsche.

In Zusammenarbeit mit dem Verein der Koreaner in der Schweiz.

Der ETH Dozent Dr. Ha hat Ende der Fünfziger Jahre seine Heimat verlassen und sich eine Existenz in der Schweiz aufgebaut. Er ist auch im Ausland noch stark von traditionellen Werten Koreas geprägt und kommentiert vor diesem Hintergrund die unglaubliche gesellschaftliche, politische und wirtschaftliche Entwicklung.

Als engagierter Auslandskoreaner pflegt er über all die Jahre einen sehr engen Kontakt mit dem aufstrebenden asiatischen Land. Illustriert werden seine Ausführungen mit Ausschnitten aus dem koreanischen Fernsehen.

Freitag, 6. Mai 2011

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 20.–



Aus der Urzeit der Seidenstrasse: Neue Entdeckungen aus der Taklamakan- Wüste, Xinjiang, China

Bildervortrag von Dr. Christoph Baumer

Der Schweizer Zentralasienforscher Christoph Baumer hat bereits sein fünftes Expeditionsabenteuer am Rande der Seidenstrasse in der Taklamakan-Wüste bestanden. Unter dem Wüstensand hat er Grabstätten mit mumifizierten Köpfen entdeckt, Ruinen befestigter Siedlungen aufgespürt, zahlreiche Alltagsutensilien ausgegraben – und wieder vergraben – sowie faszinierende, lebensgrosse Holzstatuen fotografiert: Zeugnisse vom Leben der Menschen vor 1500 bis 4000 Jahren.

Baumer berichtet vom Leben von Kulturen, die in die Bronzezeit zurückreichen, und schiebt damit den bekannten archäologischen Zeit-horizont der Region um mehr als ein Jahrtausend zurück. Wie ein Detektiv liest der beharrliche Zentralasienforscher aus seinen Funden. Eindrucksvoll hat er die Siedlungsrüinen und die Grabfelder mit ihren an Giacometti-Plastiken erinnernden Skulpturen fotografiert, die in der menschenfeindlichen Wüste eine grossartige Kulisse gefunden haben.

Der Thurgauer leitete 1994 die Erste Internationale Taklamakan-Expedition. Neben Forschungen an der Seidenstrasse hat sich Baumer profunden mit Tibet beschäftigt. Resultat dieser Reisen waren die Werke „Der Bön. Die lebendige Ur-Religion Tibets“ und „Ost-Tibet. Brücke zwischen Tibet und China“. Er ist Mitglied der Royal Geographic Society, London.

Samstag, 14. Mai 2011

17.00 Uhr Vortrag

Eintritt Fr. 20.–

19.00 Uhr Essen

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



Tibetische Nomaden und das grosse Erdbeben in Yushu im April 2010

In Zusammenarbeit mit dem Hilfsprojekt Tschutig Gyatso
(www.tibethilfsprojekt.ch)

17.00 – 18.30 Uhr Bildervortrag von Andreas Gruschke

Im April 2010 hat ein Beben der Magnitude 7 die tibetische Nomadenregion Yushu heimgesucht – ein im Durchschnitt über 4000 m liegendes und eigentlich dünn besiedeltes Gebiet. Das Beben ereignete sich jedoch nur etwa 30 km von der grössten Stadt der Region entfernt, Jyekundo, die fast vollständig zerstört wurde.

Was bedeutet ein Erdbeben überhaupt für Nomaden in Tibet? Was sind die wichtigsten Eigenheiten nomadischen Lebens in Yushu heutzutage? Wie sind sie von den Folgen des Erdbebens betroffen und wie gehen sie damit um? Welche Auswirkungen hat es auf ihr Leben und was können wir tun, um sie bei der Bewältigung des Alltags im inzwischen auch stärker in die Weltwirtschaft eingebundenen tibetischen Hochland unterstützen?

Der Geograph, Ethnologe und Sinologe Andreas Gruschke bereist die tibetische Nomadenregion Yushu seit 20 Jahren und hat ihr seit 2004 seine ganze Forschungszeit gewidmet. In Wort und Bild wird er Sie in diese ferne und wohl auch etwas fremde Welt entführen und Sie Anteil haben lassen, wie dort mit einer solchen Naturerscheinung und ihren teilweise katastrophalen Wirkungen umgegangen wird. Der Vortrag soll dafür die wichtigsten Hintergründe liefern, kann aber sicher nicht alle interessanten Aspekte dazu beleuchten – dies können Fragen und eventuell auch eine anschliessende Diskussion vertiefen.

18.30 – 19.00 Uhr Vorstellung Tibet Hilfsprojekt Schweiz

Seit diesem verheerenden Erdbeben wuchs der Gedanke für ein sinnvolles Hilfsprojekt für jene Region und allgemein für die notleidende Bevölkerung in Tibet. Der Verein Tibet Hilfsprojekt Schweiz (www.tibethilfsprojekt.ch) bezweckt die Förderung der Selbstversorgung vor allem von Nomaden im Erdbebengebiet. Geplantes Projekt: Eine Wollzentrale zur Verarbeitung ihrer Tierwolle sowie Webstühle für die Nomadenfrauen. Damit soll deren Existenz aufgebaut und erhalten werden.

Ab 19.00 Uhr Tibetisches Nachtessen (Momo)

Der Verein organisiert für Sie ein tibetisches Nachtessen mit der bekannten tibetischen Spezialität, Momo. In gemütlichem Rahmen können Sie den Samstagabend ausklingen lassen und tun dabei nicht nur Ihrem Gaumen etwas Gutes. Die Erlös aus dem Essen kommen dem Hilfsprojekt „Tschutig Gyatso“ zugute.

Bitte unter Tel. 044 400 55 59 oder anmeldung@songtsenhouse.ch bis spätestens 09.05.2011 anmelden (Rückrufnummer oder E-Mail-Adresse hinterlassen, angeben ob vegetarisch oder mit Fleisch).

6 | Veranstaltungen

Donnerstag, 19. Mai 2011

19.00 Uhr

Eintritt frei (Kollekte)



Freitag, 20. Mai 2011

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.–



18. Mai 1980

– Ein Aufstand als Demokratiemotor für Korea

Film in der koreanischen Originalversion mit englischen Untertiteln
In Zusammenarbeit mit dem Verein der Koreaner in der Schweiz.

Was der 17. Dezember in Tunis für Tunesien, der 25. Januar („1. Tag des Zorns“) in Kairo für Ägypten bedeutete, war der 18. Mai 1980 in Gwangju für Korea: nämlich der Beginn der Demokratisierung. Am 18. Mai begann der Aufstand der Bevölkerung in der Grossstadt Gwangju gegen die Militärherrschaft in Südkorea. Unter dem Decknamen „wunderbare Ferien“ sandte das Regime 25'000 Soldaten einer Spezialtruppe, um den Volksaufstand in der südwestlich gelegenen Stadt zu unterdrücken, was zum Preis von mehr als 200 Toten gelang. Doch die Verantwortlichen wurden zur Rechenschaft gezogen, und die Demokratisierung wurde eingeleitet.

In Erinnerung an diese frühen Kämpfer für Demokratie zeigen wir den koreanischen Spielfilm „18. Mai“, der sich weder auf Politik noch Ideologie konzentriert, sondern auf das Schicksal der betroffenen Bevölkerung. Regisseur Kim Ji-Hoon erklärt: „Ich wollte zeigen, wie normale Bürger, ohne es zu wollen, vom Wirbelwind der Tragödie erfasst wurden und wie ihr friedliches Leben zerstört wurde.“ Die Geschichte dreht sich um das Leben von neun Menschen in diesen Tagen, darunter ein Taxifahrer und ein pensionierter Armeecoffizier.

Geschichten von vielen Reisen

im Land der schnellen Wolken, unzähligen Blumen und gläubigen Menschen

Ein etwas anderer Bhutan-Vortrag von Gisela Treichler

In Zusammenarbeit mit der Gesellschaft Schweiz-Bhutan

(www.bhutan-switzerland.org)

„Alle Ecken und Enden hab ich bereist und kann doch nie genug bekommen. Ein kleines Land mit Tälern, Flüssen und Klöstern, ein Paradies für Liebhaber schöner farbiger Textilien. Mit Büchern und Landkarten erzähl ich von meiner letzten Reise quer durch das Königreich Bhutan. Von den Tiefen des Brahmaputra-Tal in Assam bis zum westlichen Parotal mit dem Tigernest gilt es die neusten Eindrücke mit allen Zwischenfällen mitzuerleben. Ich hoffe, Sie kommen mit am Freitag, 20. Mai 2011 um 19.30 Uhr im Songtsen Haus.“

Gisela Treichler absolvierte eine Buchhandelslehre und eröffnete 1976 am Seilergraben den „Travel Book Shop“, der 1984 an den Rindermarkt 20 umzog. Es ist ein Fachgeschäft, das für Liebhaber von fernen Ländern nicht mehr aus Zürich wegzudenken ist. Gisela Treichlers Spezialität ist Asien, diesem Kontinent gilt ihre Liebe. Auf ausgedehnten Reisen lebte sie, die fünf Sprachen fließend spricht, ihren Nomadentrieb aus. Heute leitet sie eine bis zwei grosse Reisen pro Jahr. Bhutan besucht sie seit 1974 regelmässig. Seit über zehn Jahren veranstaltet sie im Frühling zur Zeit der Rhododendronblüte kleine Rundreisen in Bhutan.

Freitag, 27. Mai 2011

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 25.–



Konzert von Sukarma

Nepali Volksmusik & klassische indische Musik

Sukarma ist eine der talentiertesten und innovativsten Musikgruppen Nepals. Sie sind die offiziellen „Goodwill Ambassadors of the Nepal Tourism Year 2011“.

Die Gruppe Sukarma wurde 1997 gegründet und besteht aus drei begabten Instrumentalisten. Sukarma ist mittlerweile eine der gefragtesten Formationen Nepals für einheimische Volksmusik und klassische indische Musik. Nach den Worten von Professor Abhi Subedi sind die Musiker von Sukarma mit ihrer Pflege des alten Liedguts eine Art klingendes Museum. Eine weitere Gemeinsamkeit dieser Gruppe ist, dass sie den bekannten Gharana-Stil der klassischen nordindischen Musik pflegen.

Der Name Sukarma bedeutet „gute Taten“ und nimmt Bezug auf eine zweifache Philosophie. Zunächst widmen sich die Musiker der Tradition als ein Symbol für gutes Karma. Zweitens bemühen sie sich, bei der jungen Generation das Interesse für einheimische Volksmusik und klassische Musik zu wecken. Die Gruppe bleibt dem Geist der Musik treu, gleichzeitig ist sie aber auch offen für Innovationen und Experimente.

Die Mitglieder von Sukarma sind weit gereist und lassen die Herzen unzähliger Musikliebhaber in der ganzen Welt höher schlagen. So traten sie bereits in England, Deutschland, Italien, Frankreich, Österreich, Schweiz, Belgien, Japan und den USA auf.

Klassische und Volksmusik mit Dhrubesh Chandra Regmi (Sitar), Pramod Upadhyaya (Perkussion) und Shyam Nepali (Sarangi)

Hinweis:

- Sukarma treten noch an folgenden Orten auf:
 - Samstag, 28. Mai im Rössli in Mogelsberg
 - Sonntag, 29. Mai im Neuhof in Bachs
- Am Freitag, 9.9.11 spielt Shyam Nepali mit der Fusion/Tradition-Formation „Rudra“ wieder bei uns im Songtsen House.

Freitag, 17. Juni 2011

19.30 Uhr

Eintritt frei (Kollekte)

Dolpo Tulku – Heimkehr in den Himalaya

Dokumentarfilm von Martin Hoffmann, Deutschland 2009, 101 Min., in Tibetisch mit Untertiteln in Deutsch, Beamer-Projektion

Im Rahmen des Nepali-Film Forums in Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal (www.swiss-nepal.ch) und dem Verein Taprizas (www.taprizas.org).

Im Alter von 10 Jahren wird der Hirtenjunge Sherap Sangpo als Reinkarnation eines hochstehenden Lama, des Dolpo Tulku, erkannt. Nach 16 Jahren Ausbildung im südindischen Namdroling-Kloster kehrt er in die Berge Nepals zurück, um sein Amt als geistliches Oberhaupt des tibetisch geprägten Dolpo anzutreten – in einer der unzugänglichsten Regionen der Welt, in der sich ein tief verwurzelter Buddhismus und eine ursprüngliche tibetische Kultur erhalten haben.



2008 bricht Dolpo Tulku in seine alte Heimat auf. Die beschwerliche Reise zu den Ursprüngen des Tulku und seine Inthronisierung wird zum fernöstlichen Pilgerzug, zur spirituellen Wanderung ins Hochgebirge. Das Unterfangen steht im Zentrum von Martin Hoffmanns Dokumentarfilm. Dabei nimmt der Film das Tempo der Karawane an. Der schleppe Zug über hohe Himalaya-Pässe und durch sperrige Landschaften wird zum „Triumphzug“ des Heimkehrers, der von den tiefgläubigen tibetischen Bergbewohnern in Nepal als Heilsgestalt verehrt wird.

Martin Hoffmann gelingt es, verschiedene Facetten dieser Reinkarnationsreise anschaulich zu machen und miteinander zu verweben. Eine „bildende“ Reise mit grossartigen Bildern, ein Dokument voller herber Schönheit und Spiritualität.

Samstag, 25. Juni 2011
19.00 Uhr

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



Freitag, 1. Juli 2011
19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.–

Essen und Kultur aus Ost-Turkestan



In Zusammenarbeit mit dem Ost-Turkestan-Verein Schweiz.

Gerne laden wir Sie zu einem uigurischen Essen im Songtsen House ein. Uigurische Köche aus dem Ost-Turkestan-Verein der Schweiz bereiten für uns ihre Spezialitäten zu. Serviert werden die Mahlzeiten Polau (Karotten, Zwiebel, Reis, Kumin, getrocknete Trauben, mit oder ohne Fleisch) und Manta (gekochte Teigtaschen mit oder ohne Fleisch); als Beilagen werden verschiedene Salate angeboten. Umrahmt wird das Essen von kleinen kulturellen Beiträgen aus Ost-Turkestan und der Begegnung mit Uiguren in der Schweiz.

Bitte unter Tel. 044 400 55 59 oder anmeldung@songtsenhouse.ch bis spätestens 19.06.2011 anmelden (Rückrufnummer oder E-Mail-Adresse hinterlassen, angeben ob vegetarisch oder mit Fleisch).

16 Leitsätze für ein sinnerfülltes und glückliches Leben

Buchpräsentation und Workshop mit Françoise Bassand

Das Arbeitsbuch „16 Leitsätze“ stellt 16 ethische Haltungen vor, die uns in unserem alltäglichen Leben vieles erleichtern, wenn wir die Leitsätze konsequent umsetzen. Werte wie Geduld, Ehrlichkeit, Dankbarkeit und Mut werden anhand von 16 Persönlichkeiten vorgestellt und mit Übungen, Überlegungen und Zitaten ergänzt. Das Buch eignet sich als Grundlage für Workshops wie für das Selbststudium. Die grosse Qualität des Textes zeigt sich darin, dass die philosophischen Themen kultur- und religionsübergreifend gewählt wurden. Das Buch eignet sich also für alle Menschen, unabhängig von ihrer Herkunft oder ihrer Weltanschauung.

Wir werden an diesem Abend einige der 16 Leitsätze kennen lernen und darüber reflektieren, wie wir sie in unserem Leben einfließen lassen können. Bei Interesse besteht die Möglichkeit, einen Kurs zu diesem Buch anzubieten.



Françoise Bassand ist Erwachsenenbildnerin und arbeitet seit fünf Jahren für die Zürcher Schulbehörden. Durch ihre Reisen in Asien kam sie mit den philosophischen Strömungen Indiens, Tibets und Chinas in Berührung. Sie begann 2007 am Tibet Songtsen House im Nyima-Team Deutsch für Flüchtlinge zu unterrichten. Im selben Jahr stiess sie auf das englische Buchprojekt „16 Guidelines“ der beiden Autorinnen Alison Murdoch und Dekyi-Lee Oldershaw, das den tibetischen Klassiker „16 Gesetze der Menschen“ auf eine zeitgemässe Art vorstellt und sie so auch einem westlichen Publikum öffnet. Sie übersetzte das Buch 2008 – 2009 mit einem kleinen engagierten Team aus Deutschland und der Schweiz, 2011 wurde es beim deutschen Diamant Verlag publiziert.

Mehr Informationen zu 16 Guidelines: www.16guidelines.org

Freitag, 8. Juli 2011
19.30 Uhr

Eintritt frei (Kollekte)



Wildes China – eine spannende Reise zu den Naturschätzen am Rande Chinas

6-teilige Dokumentarfilm-Reihe, UK 2008, je 45 Min., in Deutsch, Beamer-Projektion

Wir zeigen die sorgfältige und aufwändige sechsteilige BBC-Filmproduktion zu den einzigartigen Naturschätzen und in eine Jahrtausende alte Kulturlandschaft an drei Abenden. Die Filme beleuchten ein wildes China ausserhalb der üblichen Touristenpfade in atemberaubenden Naturlandschaften. Dabei wird auch das vielfältige Zusammenleben von Mensch und Tier auf zum Teil engstem Raum ins Bild gerückt. Es ist eine Entdeckungsreise voller Überraschungen. Das Reich der Mitte bietet wilden Tieren so unterschiedliche Lebensräume wie kaum ein anderes Land: Allerdings schreitet die Verdrängung der Natur in China auch so schnell fort wie in kaum einem anderen Land.

1. Teil: Im Herzen des Dachenreiches

Der erste Teil führt in den Süden Chinas. In den Flüssen tummeln sich Zwergalligatoren und riesige Salamander. Zahme Kormorane fischen für ihre Meister. 300 Millionen Menschen leben hier mit ihren alten Traditionen und mit dem, was die Natur hergibt. Der Fokus wird unter anderem auf die Reiskultivierung gelegt, bei der gefilmt wurde, wie die Miao ihre wunderschönen terrassierten Reisfelder bebauen und dabei in einer Symbiose mit verschiedenen Tieren leben.

2. Teil: Shangri La: Unter den Wolken

Wir reisen ins „Shangri-La“ in die Berge an der Grenze von Yunnan zu Tibet. Wir streifen durch die an Pflanzen reiche Gegend des berühmten Botanikers Joseph Rock, besuchen die Stumpfnasenenaffen am heiligen Berg Kawakarpo. Phantastisch ist das lebendige „Völkerkundemuseum“ der Völker Yunnans wie die Dai, Hani und Jino, deren natürliche Lebensräume unter grossem Zivilisationsdruck stehen.



10 | Regelmässige Veranstaltungen

Sonntag, 8.5., 12.6.
und 10.7.11

10.00 – 11.00 Uhr
(Einlass ab 9.30 Uhr, nach
10.00 Uhr ist kein Eintritt
mehr möglich)

Eintritt frei (Kollekte)

Ohne Anmeldung

Klangmeditation heisst verbunden sein zwischen Himmel und Erde.

geführt von Roger Nyima Hollenstein (www.sonnenklang.ch)

Die Klangmeditation ist eine Kombination aus Wort und Klang, während der Körper in einer entspannten Haltung ist. Das Hören und Fühlen der Klänge ist ein innerer Prozess mit einer unmittelbaren Beziehung zum seelischen Erleben.

Die Naturton-Klänge helfen den rationalen Verstand loszulassen und schärfen das Bewusstsein für Wahrnehmungen, die im Alltagsstress verlorengehen. Diese Form von obertonreichem Klang lässt viel Raum für eigene Bilder und Empfindungen.

In der alten schamanistischen Tradition der Mongolei, Afrikas, Arabiens sowie in den heiligen spirituellen Traditionen Tibets wurden Obertöne und Vokalklänge benutzt, um zu heilen und zu verwandeln.

Die Obertöne eröffnen eine wunderbare Möglichkeit, sich zur eigenen Mitte zu führen.

Jeden Montag, bis 11.7.11
und wieder ab 15.8.11,
mit gewissen Aus-
nahmen

19.00 – 21.00 Uhr

Kurs in tibetischer Sprache und Schrift (Anfänger)

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

Vorankündigung



**Freitag, 9. September 2011,
19.30 Uhr**

Eintritt Fr. 25.-

Konzert Rudra Band – Imagine Rainbow

Nach dem wunderbaren Konzert im August 2010 treten Rudra, die international bekannten Folk & Fusion-Musiker aus Nepal, wieder im Songtsen House auf, gemeinsam mit der Kulturbrücke „Imagine Rainbow“ (visuelle Präsentation).

Jeden Dienstag, bis
12.7.11 und wieder ab
23.8.11

mit Karin Waller



Jeden Mittwoch, bis 13.7.11
und wieder ab 24.8.11
19.00 – 21.00 Uhr

Jeden Sonntag bis 17.7.11
und wieder ab 28.8.11
14.00 – 17.00 Uhr

Lu Jong – das tibetische Heilyoga

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 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 Lobsang (www.tulkulobsang.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 Beiträge sind wir dankbar

Kurs in tibetischer Sprache und Schrift (Fortgeschrittene)

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

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

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

deutschkurs@songtsenhouse.ch

Samstag, 28. Mai 2011

10.00 – 13.00 Uhr

Kosten: Fr. 70.–

Samstag, 28. Mai 2011

11.00 Uhr Momo-Kochkurs,

12.30 Uhr Gemeinsames Essen
der TeilnehmerInnen des Koch-
kurses plus weitere Gäste

Kurskosten inkl. Essen: Fr 40.–
(ohne Getränke) / Kosten Essen:
CHF 25.– (ohne Getränke).



Lu Jong Refreshing-Tag

Teilnehmer, welche schon alle 23 Lu Jong Übungen bei Karin Waller oder einem anderen Lu Jong Lehrer, der von Tulku Lobsang ausgebildet wurde, erlernt haben, können am 28. Mai einen Refreshing-Tag besuchen.

Momo-Kochkurs

Mundende Momos machen?

Wenn Sie lernen möchten, leckere Teigtäschchen nach tibetischer Art zuzubereiten, sind Sie bei Tso mo Tersey, Inhaberin des bekannten tibetischen Restaurants Shangrila, am richtigen Ort.

Zusammen Teig kneten, Teigtaschen formen und füllen, Momos im Topf dämpfen macht Spass, und das Resultat der Arbeit kann man erst noch geniessen.

Ort: Restaurant Shangrila, Birmensdorferstrasse 297, 8003 Zürich (Tramstation Talwiesenstrasse; einige Parkplätze vorhanden).

Anmeldung für den Kochkurs (Essen inklusive) oder nur für das Essen: Schriftlich erforderlich bis spätestens 22.05.2011 an Fax 044 400 55 58, per E-Mail an info@songtsenhouse.ch oder Tel. 044 400 55 59. Mit Angaben: Namen, Adresse, der Anzahl Personen (für Kochkurs oder Essen) und Anzahl der vegetarischen Essen sowie einer Rückrufnummer und/oder E-Mail-Adresse.

Die Teilnehmerzahl am Kochkurs ist beschränkt auf max. 20 Personen. Für das Essen ist die Teilnehmerzahl beschränkt auf max. 22 weitere Personen. Die Anmeldung für den Kochkurs und für das Essen ist verbindlich und wird in der Reihenfolge der Eingänge berücksichtigt. Die Teilnahme wird bestätigt und die Kosten sind vor Ort zu bezahlen.

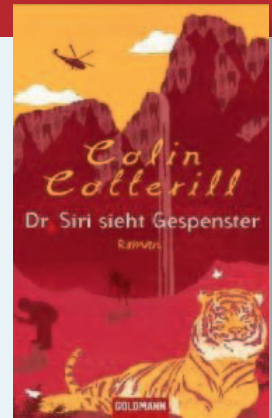
Aus unserem Shop

Colin Cotterill:

„Dr. Siri und seine Toten“ und „Dr. Siri sieht Gespenster“



Krimis aus Laos um den kampfgeprobten Dr. Siri Paiboun, der, nach der Machtübernahme durch die Pathet Lao unfreiwillig zum Gerichtsmediziner befördert, mit seinen Weggefährten gegen die Unwägbarkeiten der kommunistischen Diktatur kämpft. Gewürzt mit Spannung, feinem Humor, südostasiatischem Flair und latotischen Geisterwesen.



**Donnerstag,
9. Juni bis 7. Juli 2011
(5 Abende)**

19.00 – 20.30 Uhr



mit Isis Bianzano

Wie können wir Ruhe, Glück und ein Gefühl von Verbundenheit finden?

Die buddhistische Vipassana- oder Einsichtsmeditation bietet uns die Möglichkeit, in unmittelbarem Kontakt mit unseren Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken zu kommen und kontinuierliche Achtsamkeit zu kultivieren. Mit freundlichem Gewahrsein und forschendem Interesse erkennen wir die vergängliche Natur aller Dinge und erfahren unser uns innewohnendes Potential an Weisheit und Mitgefühl. Wir erleben, wie erleichternd inneres Loslassen und Annehmen sein kann, dass Befreiung von schwierigen Herzens- und Geisteszuständen möglich ist.

Die Abende beinhalten kurze theoretische Anregungen, einfache Körperübungen, geleitete Sitz- und Gehmeditationen sowie die Möglichkeit, Fragen bzgl. der Praxis sowie die Umsetzung der Meditation im Alltag zu erörtern.

AnfängerInnen und Geübte sind gleichermassen willkommen!

Isis Bianzano widmet sich seit 1983 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung unter Lehrenden der Theravada- und der tibetischen Mahayana-Tradition in Europa, Asien und den USA. Seit 20 Jahren ist sie in unterschiedlichen Bereichen der sozialen Arbeit tätig leitet seit 2008 Vipassanakurse.

Mitbringen: Lockere Kleidung, Sitzkissen/-bänkchen und -unterlage, falls vorhanden.

Kosten: CHF 60.- bis 90.- je nach Anzahl TeilnehmerInnen (für Raummiete, Versandkosten und Spesen). Die Kursleiterin verlangt gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Sie ist jedoch für einen grossen Teil ihres Lebensunterhaltes auf Spenden am Schluss des Kurses angewiesen.

Anmeldung und weitere Details siehe: www.isis-bianzano.ch (Abendkurse)

14 | Foto-Rückblick Jubiläum



Hinweis: Diese und weitere Bilder finden Sie auf www.songtsenhouse.ch/jubilaeum

2. April bis 20. Mai 2011

Fotoausstellung: „Unglaublich Asiatisch“ (Jubiläums-Wettbewerb)

Das Kulturzentrum Songtsen House bietet seit zehn Jahren eine Plattform für Begegnungen mit der tibetischen und seit drei Jahren auch mit anderen asiatischen Kulturen in der Schweiz.

Zum Abschluss des Jubiläumsjahres ergänzen wir die Veranstaltungspalette mit Beiträgen unserer Besucherinnen und Besucher, unserer Freunde und anderer Asienliebhaber. Als Beiträge zum Wettbewerb haben wir zahlreiche qualitativ hochstehende und inhaltlich spannende Bilder erhalten. Viele ungewöhnliche Bilder aus oder über Asien und Asiatisches zeigten die Vielfalt dieses Kontinents und seiner



Spuren in der Schweiz, so dass uns die Wahl der Preisträgerinnen und Preisträger nicht leicht fiel. In der Ausstellung können Sie nun die prämierten Bilder und eine Auswahl weiterer Fotos auf sich wirken lassen.

Der 1. Preis ging an Daniela Goliath für ihr Foto der Maitreya-Statue im Nubra-Tal, Ladakh. Es entstand 2010 am Tag der Einweihung durch den Dalai Lama. Für die Jury symbolisiert das Bild auf hervorragende Weise asiatische Aspekte und typische Kontraste: karge Landschaft – flüchtiges Menschenleben – prachtvolle Kulturerzeugnisse, Irdisches – Transzendentes, die wichtige Rolle der (buddhistischen) Religion.

Hauptsponsor: Travel Book Shop, Rindermarkt, Zürich

Weitere Sponsoren: Tibet Culture Trekking Tours, Zürich;



Shangrila-Shop, Zürich; Tibet Institut, Rikon; Globotrek, Bern

Die Ausstellung kann im Rahmen der Veranstaltungen im Songtsen House besichtigt werden.

27. Mai bis 8. Juli 2011

Buddhafiguren: aus Tibet, Nepal, China und Burma



Max Melliger, Inhaber von Buddha-Online-Shop www.buddhas.ch, zeigt im Songtsen House eine Auswahl Buddhafiguren für den Hausaltar oder zum Sammeln. Die Figuren stammen aus Tibet, Nepal, China und Burma und sind aus Bronze, Teakholz und Jade gefertigt. Dazu zeigen wir ein paar ausgesuchte und aus Kristall – eine Dekoration und Bereicherung für jedes Heim. In der Ausstellung finden Sie auch ein paar seltene Thangkas sowie Foto-Bilder mit buddhistischen Sujets.

Die Ausstellung wird im Rahmen des Konzerts von Sukarama am Freitag, 27. Mai 2011 eröffnet und kann im Rahmen der Veranstaltungen im Songtsen House besichtigt werden. Alle Exponate können käuflich erworben werden.

Programm per E-Mail oder per Post

Gerne senden wir Ihnen unser Programm per E-Mail oder per Post zu.

Melden Sie Ihre E-Mail-Adresse an info@songtsenhouse.ch und Sie erhalten die zukünftigen Programme und Informationen regelmässig per E-Mail. Sie können unser Programm aber auch per Post zugestellt erhalten. Bitte lassen Sie uns Ihre Anschrift zukommen.

Unterstützung gesucht

Wir suchen Personen, die uns als Aktiv- oder Vorstandsmitglieder unterstützen möchten, insbesondere im Bereich PR/Werbung. Auch wer uns an Anlässen oder bei administrativen Arbeiten helfen kann, ist immer herzlich willkommen. Sie sollten per E-Mail erreichbar sein. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter info@songtsenhouse.ch.

LehrerInnen für Deutschkurs „Nyima“

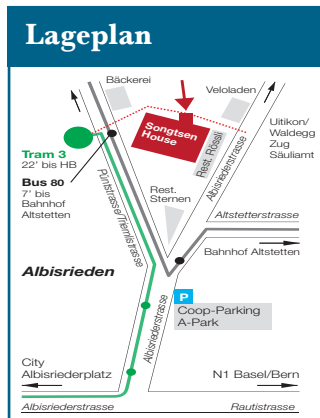
Wir suchen weitere Lehrerinnen und Lehrer, die Freude an diesem unentgeltlichen Einsatz haben. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter 079 225 23 44 oder deutschkurs.nyima@gmail.com.

Sommerpause:

14. Juli bis ca. 14. August 2011

Kulturzentrum Songtsen House

Albisriederstrasse 379
CH-8047 Zürich
Tel. 044 400 55 59
Fax 044 400 55 58
info@songtsenhouse.ch
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).

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.

Agenda

Veranstaltungen (Seite 4-9)

- 30.4. Globalisierung & Diaspora (Korea)
- 06.5. Vortrag Baumer (Taklamakan)
- 14.5. Vortrag Gruschke (Tibet) & Momo-Essen
- 19.5. Film „18. Mai“ (Korea)
- 20.5. Vortrag Treichler (Bhutan)
- 27.5. Konzert Sukarma (Nepal)
- 17.6. Film „Dolpo Tulku“
- 25.6. Ost-Turkestan-Essen
- 01.7. „16 Leitsätze“
- 08.7. Filme „Wildes China“

Regelmässige

Veranstaltungen (Seite 10/11)

- MO Tibetisch (Anfänger)
- DI Lu Jong
- MI Tibetisch (Fortgeschrittene)
- SO Klangmeditation
- SO Deutschkurs Nyima

Kurse (Seite 12/13)

- Lu Jong Refreshing-Tag
- Momo-Kochkurs
- Vipassana-Abendkurs

Ausstellungen (Seite 15)

- Fotos „Unglaublich Asiatisch“
- Buddhafiguren