

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

# Programm

Von August bis Oktober 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.**

# Entstehen und Vergehen eines Mandalas

Vom 6. bis zum 12. November 2010 stellte der Ew. Lama Kunsang anlässlich des zehnjährigen Jubiläums im Songtsen House ein Avalokiteshvara-Sandmandala her und erläuterte dessen Bedeutung. Am 13. November wurde das Mandala zerstört, und der Lama übergab den Sand dem Albisrieder Dorfbach. Lama Kunsang stammt aus Ngari in Westtibet, hat buddhistische Meditation, Philosophie, Yoga sowie Thangka- und Mandalamalerei studiert und betreibt heute in Frauenfeld ein eigenes Zentrum. Er hat in seinem Leben bereits über hundert Sandmandalas gefertigt.

Thangkas – Rollbilder, die Buddhas, Bodhisattvas, Schutzgottheiten und Lamas darstellen –, sowie Mandalas sind eng mit dem tibetischen Buddhismus verbunden. Das erste religiöse Thangka war ein Bildnis des Buddha Shakyamuni, das in Indien entstand. Es galt als genaues Abbild des historischen Buddha, wie es im Flusswasser erschien, und wies ganz bestimmte Masse auf. Seither sind die Masse in tibetischen und indischen Bildern wie auch bei Statuen genau vorgegeben; hingegen spielt die Ästhetik eine untergeordnete Rolle.

Spätere Thangkas lehnen sich entweder an diesen Prototyp an, oder es sind Bilder, die aus Visionen von Yogis entstanden. Thangkas helfen dem Meditierenden bei der Visualisierung. Auch andere buddhistische Länder wie Thailand oder Japan kennen solche Bildnisse.

Mandalas (tib. Kyil Khor, wörtlich „das, was einen Mittelpunkt umkreist“) werden ebenfalls für die Visualisierung verwendet, insbesondere im tantrischen Buddhismus. Sie stellen das Reine Land eines Buddhas dar und sind in diesem Sinn „reine Bereiche“, frei von unserer Unwissenheit.

Sandmandalas sind eine spätere Entwicklung und in Tibet seit dem 11. Jahrhundert bekannt. Sie sollen auf den grossen Kagyü-Meister Marpalotsa zurückgehen und sind noch heute eine für Tibet typische Kunstform. Durch ihre wiederholte Erstellung und Präsentation bleiben Sandmandalas als Teil der tibetischen Kultur lebendig.

Wenn Sandmandalas für Initiationen hergestellt werden, arbeiten vier eingeweihte Mönche an ihnen, die vom Ritualmeister die jeweilige Himmelsrichtung zugewiesen bekommen. Bevor das Man-



dala erstellt wird, werden Opfergaben dargebracht. Niemand ausser den Mönchen darf das Mandala berühren. Sandmandalas können auch für andere rituelle Zwecke verwendet werden. So findet, bevor man den Grundstein zu einem Kloster oder einem Wohnhaus legt, eine Zeremonie statt, bei der die Erdgötin um Erlaubnis gefragt wird.

Sandmandalas, die zu Dekorationszwecken dienen, kann hingegen jeder Mensch streuen. Der Prozess verlangt kontrollierte Atmung und höchste Konzentration und ist eine gute Gelegenheit zur Meditation. Er beruhigt die Körperwinde, harmonisiert die fünf Elemente und wirkt heilsam und Energie spendend.

Das vorliegende Mandala wurde zum zehnjährigen Jubiläum des Vereins Songtsen House nach einem Vorbild aus der Bibliothek des Drikung-Kagyü-Klosters im nordindischen Dehra Dun hergestellt. Die Steine, aus denen der Sand gemahlen wurde, stammten aus Tibet. Das Mandala war Avalokiteshvara (tib. Chenrezig), dem Bodhisattva des Mitgefühls, gewidmet, als dessen Reinkarnation Songtsen Gampo gilt, der Namensgeber unseres Kulturzentrums.

Wie bei den Thangkas sind bei den Sandmandalas die Muster und Masse genau vorgegeben, nämlich so, wie sie der Meister Marpa von den Dakinis, weiblichen Bodhisattvas, erhalten haben soll. Jedes Mandala hat in seiner Mitte ein Zentrum, den so genannten „Boden“. Die Farbgebung hängt von der zentralen Gottheit des Mandalas ab. Der weisse Ring im Zentrum dieses Mandalas symbolisiert den Buddha Vairocana. Die Schriftzeichen in den Lotosblütenblättern zitieren das Mantra des Bodhisattva Avalokiteshvara, Om Mani Padme Hum. Vom Zentrum ausgehend öffnen sich vier Türen in die vier Himmelsrichtungen, eine weisse Richtung Osten, eine gelbe im Süden, eine rote im Westen und eine grüne im Norden. Das Zentrum und die vier Himmelsrichtungen symbolisieren die fünf Elemente und die fünf Dhyani-Buddhas (transzendente

Buddhas): im Zentrum den Buddha Vairocana, im Osten den Buddha Akshobya (repräsentiert durch ein Vajra), im Süden Buddha Ratnasambhava (Juwel), im Westen Buddha Amitabha (Lotos), im Nor-



den Buddha Amoghasiddhi (flammendes Schwert). Gleichzeitig sind auch die fünf Tugenden dargestellt.

Dieses Mandala hat vier Aussenringe. Der Lotosring schützt den reinen Geist und macht ihn unzerstörbar. Der Vajra-Ring schützt vor Hindernissen. Der Wasserring stabilisiert und reinigt. Der Feuer ring entwickelt die Weisheit.

Lama Kunsang und seine Helfer brauchten 40 Stunden, um das Sandmandala zu streuen. Am Ende wurde das Mandala zeremoniell zerstört. Zunächst zog der Zeremonienmeister

acht Streifen durch die Mitte des Sandmandalas; dann wurde der Sand sorgfältig in ein Gefäss gewischt. Etwas Sand erhielten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihn im Garten oder an einem ihnen wichtigen Ort ausstreuen konnten. Der Rest wurde in der Nähe des Songtsen House dem Dorfbach übergeben. Von dort gelangte er in einen Fluss, dann in den Ozean, wo er allen fühlenden Wesen Segen brachte.

Die Zerstörung des Mandalas symbolisiert die Vergänglichkeit von allem. Vergänglichkeit sei wunderbar, sagt Lama Kunsang. Man stelle sich vor, dass es gestern geregnet hat und heute und morgen und immerdar weiter regnen würde! Die Probleme würden immer gleich bleiben.

*Auch im aktuellen Veranstaltungsprogramm besucht uns Lama Kunsang und erteilt an vier Abenden buddhistische Belehrungen (siehe 15. September 2011).*



## 4 | Veranstaltungen

Samstag, 20. August 2011

16.00 – 20.00 Uhr

ab 17.00 Uhr Apéro

Eintritt frei



### Vernissage Fotoausstellung der Sammlung „Tibet“ von Erhard Hürsch

*«Bevor die schwarze Leere mich umfängt und löscht, rufe ich auf die Augenblicke, die das Leben mir gab» (Erhard Hürsch)*

Sich am Schönen zu erfreuen, ohne die Realität und ihre Spuren ausen vor zu lassen. So in etwa kann man die Lebensphilosophie des Kosmopoliten Erhard Hürsch beschreiben.

Die Hyon Stiftung, Vermächtnisinnehmerin des künstlerischen Lebenswerks Erhard Hürschs, hat sich entschlossen, eine kleine themenbezogene Auswahl seines Schaffens über Tibet der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Die Ausstellung kann bis 14. Oktober 2011 im Rahmen der Veranstaltungen im Songtsen House besichtigt werden.

Mehr Informationen siehe unter der Rubrik Ausstellung (Seite 15).

Freitag, 26. August 2011

19.30 Uhr

Eintritt frei (Kollekte)



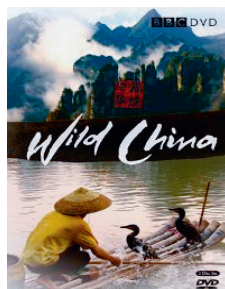
### Wildes China – eine spannende Reise zu den Naturschätzen an den Rändern Chinas

2. Abend mit den Teilen 3 & 4: Eine Natur- und Kulturreise nach Tibet und über die Grosse Mauer hinweg

Wir zeigen die sorgfältige und aufwändige sechsteilige BBC-Filmproduktion über die einzigartigen Naturschätze Chinas, die in einer Jahrtausende alten Kulturlandschaft eingebettet sind. Die Filme beleuchten von eigenständigen Völkern bewohnte Gegenden, die sehr vielfältig sind und auch nicht immer zu China gehörten. So ist Tibet für uns selbstverständlich kein Teil Chinas. Erleben Sie mit uns die atemberaubenden Aufnahmen von 20 Kameraleuten, die 500 Stunden Filmmaterial nach London gebracht hatten.

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 kaum in einem anderen Land. Wir zeigen den Teil 3 mit „Tibet“ und den 4. Teil „Jenseits der Grossen Mauer“.

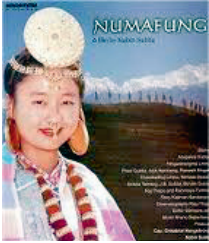
In Tibet waren die Kameras zahlreichen Tierarten auf der Spur, die von den Chinesen z.T. nahezu ausgerottet wurden, und natürlich darf auch der Kailash mit dem Saga Dawa-Fest und der Chomolungma nicht fehlen. Nördlich der Grossen Mauer sind wir in der Mandschurei, wo wir u.a. dem sibirischen Tiger begegnen, und der Mongolei bis in die Taklamakan-Wüste.



**Freitag, 2. September 2011**

**19.30 Uhr**

Eintritt frei (Kollekte)



## **Nepali-Film Forum: Numafung**

Von Nabin Subba, Nepal 2010, 108 Min., in Nepali mit Untertiteln in Englisch, Beamer-Projektion

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

Die schöne Numafung lebt in einem entlegenen Limbu-Bergdorf mit dem majestätischen Himalaya als unwiderstehliche Kulisse im Hintergrund. Ihre Heirat folgt traditionellen Gesetzen, doch bald einmal will sie ihren eigenen Weg gehen und sich den vorwiegend patriarchalischen Strukturen nicht einfach unterordnen. Ein liebevoll erzählter, stimmiger Film aus einer unbekanntenen, vom Tourismus noch nicht erschlossenen Region.

„Numafung“ ist der erste nepalesische Spielfilm, der bei uns in die Kinos gelangte. „Numafung“ bedeutet soviel wie „schöne Blume“, der Film basiert auf der Erzählung „Karobar ki Gharbaar“ von Kajiman Kandangwa. Den Hintergrund bilden das Dorf Nagi im Panchthar-Distrikt und die spektakuläre Kulisse von Himalayagipfeln wie dem Kumbakarna oder dem Mount Jannu.

**Freitag, 9. September 2011**

**19.30 Uhr**

Eintritt Fr. 25.–

## **Konzert Rudra Band aus Nepal und Imagine Rainbow**

Mountain to Mountain – ein Benefiz-Konzert für Kinder-Musikprojekte in Kathmandu, initiiert von der Kulturbrücke Imagine Rainbow

Nach dem wunderbaren Konzert im August 2010 treten Rudra, die international bekannten Folk-, Classic- & Fusion-Musiker aus Kathmandu/Nepal, wieder im Songtsen House auf.

Shyam Nepali (Sarangi), Raman Maharjan (Bansuri Flöte) und Babu Raja Maharjan (Tabla und Madel) geben im Rahmen ihrer diesjährigen Tournee ihr einziges Konzert in Zürich.



**Rudra** (eine der vielen Inkarnationen Shivas) ist eine nepalesische Musikformation mit einer ganz speziellen Anziehungskraft. Die traditionellen Instrumente wie das Sarangi (nepalesische Geige), die Bansuri Flöte (Bambusflöte) und die Perkussionsinstrumente (Tabla und Madal) entführen den Zuhörer in die verschiedenen Regionen Nepals. Melodien aus dem Terai und dem Himalaya verbinden sich mit freien Improvisationen der international bekannten Musiker. Die Band Rudra hat die grosse Gabe, Musiker aus aller Welt zusammenzubringen und so ein unwiederholbares und frisches Musikerlebnis entstehen zu lassen. Die Weltmusik, die daraus entsteht, nimmt Elemente aus Klassik, Jazz und aus traditioneller Musik auf.

### IMAGINE RAINBOW



### Imagine Rainbow – Kulturbrücke Schweiz-Nepal

Durch die gesellschaftlichen Umwälzungen Nepals verlieren viele Kinder ihre kulturellen Wurzeln und damit einen wichtigen Teil ihrer Identität. Die Kulturbrücke will durch Musik und Kunst Kindern eine Stimme geben – eine Chance, ihre reiche Kultur nicht zu vergessen. Einnahmen aus Benefizveranstaltungen mit nepalesischen und Schweizer Musikern und Erlöse aus dem Verkauf der DVD/CDs werden für kulturelle Projekte eingesetzt. Die Kulturbrücke initiiert und bezahlt Musikprojekte und Musikunterricht für die Kinder und kauft Instrumente.

Informationen zu den weiteren Konzerten von Rudra in der Schweiz vom 25. August bis 9. September 2011 sowie zu den unterstützten Projekten unter [www.imagine-rainbow.ch](http://www.imagine-rainbow.ch) → Kulturbrücke.

**Donnerstag,**  
**15. September 2011**  
(siehe auch 29.9.011,  
13.10.2011 und 27.10.2011)  
**19.30 Uhr**

Unkostenbeitrag Fr. 20.–



### Buddhistische Belehrungen mit Lama Kunsang

Der humorvolle Lama Kunsang, der uns letztes Jahr ein Sandmandala gestreut und kenntnisreich seine Heimat am Kailash vorgestellt hat, ist freundlicherweise bereit, uns zweimal monatlich in den Buddhismus einzuführen. (Lesen Sie dazu auch unseren Rückblick auf den Seiten 2 und 3.) Lama Kunsang ist Leiter des Drikung Kagyu Dorje Ling Centers in Frauenfeld, lehrt in verschiedenen Drikung Kagyu Zentren in Europa und war von 2001 bis 2005 Mönch im Kloster Rikon.

Er beginnt mit der Belehrung und der Praxis zur Tara, der bedeutendsten weiblichen, friedvollen Manifestation erleuchteter Weisheit. Tara bedeutet wörtlich „die Retterin“. Im Buddhismus gilt sie auch als eine Ausstrahlung des Bodhisattva Avalokiteshvara und ist aus einer seiner Tränen entstanden, die er aus Mitgefühl mit allen Wesen vergoss. Deshalb gilt Tara als die Essenz des Mitgefühls.

Danach fasst sich Lama Kunsang mit der Meditation. „Meditation ist der Weg zu deinem Selbst“. Meditation bedeutet die Transformation des Geistes, die Veränderung der Gewohnheitsmuster, das Erwachen aus der Unwissenheit und das Erlangen der ursprünglichen Weisheit. Der grosse Yogi Milera pa sagte: „Durch die Meditation erlangt man alles Wissen“. Meditation ist die Schlüsselfunktion zur Verbreitung von Liebe und Mitgefühl. Meditation ist wie der König der Medizin, sie heilt die geistigen Krankheiten, wie Depressionen, Sorgen und Ängste. Meditation ist wie ein Seil, welches den Geist einfängt.

Keine Anmeldung erforderlich. Für Fragen steht Roland Halweger per Natel 079 627 48 73 zur Verfügung.

Freitag, 16. September 2011

19.30 Uhr

Eintritt frei (Kollekte)



## Burma VJ

### – Berichte aus einem verschlossenen Land

Dokumentarfilm 2008, 75 Min., in Deutsch bzw. mit Untertiteln in Deutsch, Beamer-Projektion

In Burma regiert seit 1962 ein repressives Militärregime, das sich keinen Deut um Menschenrechte kümmert. 1988 gipfelten monatelange Unruhen wegen der Wirtschaftspolitik des Militärs unter Führung von General Ne Win in der gewaltsamen Niederschlagung von Protesten mit mehreren Tausend Toten. Ein neues Militärregime unter General Saw Maung etablierte sich als *Staatsrat für die Wiederherstellung von Recht und Ordnung (SLORC)*. 1989 wurde das Land in *Myanmar* umbenannt. Als 1990 bei demokratischen Wahlen die oppositionelle Nationale Liga für Demokratie (NLD) einen Erdrutschsieg errang, wurden die Wahlen vom Militärregime für ungültig erklärt, und es kam zu einer blutigen Niederschlagung von friedlichen Studentenprotesten. Das Regime blieb an der Macht. Die Führerin der NLD, Aung San Suu Kyi, stand lange Jahre unter Hausarrest und wurde erst kürzlich wieder frei gelassen, durfte jedoch bei den letzten Wahlen nicht kandidieren.

Als es im Herbst 2007 von August bis September erneut zu einer Demonstrationswelle von buddhistischen Mönchen und der Bevölkerung kommt, gilt es für die VJs, Videojournalisten des Exil-Fernsehensenders Demokratische Stimme Burmas, nicht nur ungesehen das Geschehen zu filmen, sondern das betreffende Material auch ausser Landes zu schmuggeln. Nur wenn die Ereignisse auf BBC und CNN laufen, können ihre Aktivitäten Erfolg haben.

Der mehrfach preisgekrönte, 2008 entstandene Film zeigt, mit welchem Mut sich die burmesische Bevölkerung dem Regime entgegen stellt und welche Rolle neue Kommunikationsmedien im politischen Kampf spielen.

Freitag, 23. September 2011

19.30 Uhr

Eintritt frei (Kollekte)



## Der koreanische Film: 200 Pound Beauty

Koreanisch mit englischen Untertiteln, 120 Min., Beamer-Projektion

Eine wohlwollende Kritik auf BeyondHollywood.com bezeichnet 200 Pound Beauty (2006) als eine der besten koreanischen romantischen Komödien der letzten Jahre. Der Film gehört zu den zehn erfolgreichsten koreanischen Filmen. Zum Inhalt: Han-na ist eine gute Sängerin, arbeitet jedoch im Telefonsexbereich. Sie hat eine sehr schöne Stimme, die sie dem bekannten Popstar Ammy ausleiht, weil sie sich wegen ihres enormen Übergewichts nicht selber präsentieren kann. Weil sie insgeheim den Musikproduzenten Sang-jun liebt, unterzieht sie sich zahlreichen Schönheitsoperationen – wie es danach weiter geht, erfahren Sie mit uns am Filmabend.

## 8 | Veranstaltungen

Donnerstag,

29. September 2011

(siehe auch 13.10.2011 und  
27.10.2011)

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag Fr. 20.– .

Freitag, 30. September 2011

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 20.–



Freitag, 7. Oktober 2011

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.–



### **Buddhistische Belehrungen mit Lama Kunsang**

Lama Kunsang gibt zweimal monatlich eine Einführung in den Buddhismus. Er ist Leiter des Drikung Kagyu Dorje Ling Centers in Frauenfeld, lehrt in verschiedenen Drikung Kagyu Zentren in Europa und war von 2001 bis 2005 Mönch im Kloster Rikon.

Mehr Informationen siehe unter Programmpunkt vom 15. September 2011. Keine Anmeldung erforderlich

### **Der 6. Dalai Lama – Enfant terrible und grosser Poet**

Vortrag von Dieter W. Back

Tshangs-dbyangs Rgya-mtsho, der 6. in der Reihe der Dalai Lamas, war ein enfant terrible. Im Schatten des «Grossen Fünften», Ngag-dbang Blo-bzang Rgya-mtsho, gross geworden, hatte er politisch keine Chance, seinem grossen Vorgänger gerecht zu werden. Er wurde wohl im Geheimen in Lithang (Osttibet) gross gezogen, weil er – so munkelte man – ein unehelicher Sohn des Grossen Fünften gewesen sein soll. Dahinter stand wohl politisch, dass der Tod des Grossen Fünften geheim gehalten werden sollte. Plötzlich würde wie ein Deus ex machina ein neuer Dalai Lama als Regierungsoberhaupt den beiden Grossmächten Mongolei und China gegenüberstehen. Leider lief das alles etwas schief, weil der Sechste seinen eigenen Kopf hatte.

Anhand der Gedichte, die der 6. Dalai Lama verfasste, soll etwas zur seiner Biographie gesagt werden, soweit Daten vorliegen, und auch zur Problematik des Übersetzens.

Beachten Sie bitte auch unseren Buchhinweis „Liebeslieder des VI. Dalai Lama“. Dieter Back fungierte als Herausgeber und hat den Kommentar überarbeitet. Dieter W. Back studierte Theologie, Indologie, Tibetologie und Religionsgeschichte. Er lehrte an verschiedenen Universitäten Sanskrit und Tibetisch und ist heute in der Bibliothek der Universität Tübingen tätig.

### **Abschied von Yak und Yeti – eine Sherpa-Gemeinde auf dem Weg in eine globalisierte Welt**

Bild-Vortrag von Ruedi Baumgartner

Wenn westliche Bergsteiger am Everest Schlagzeilen machen, dann verdanken sie ihren Erfolg häufig den Sherpas, die ihnen eine Besteigung erst ermöglichen. Dieses tibetisch-stämmige Volk, das auf der nepalischen Seite des Everest lebt, steht im Zentrum des Bild-Vortrages von Ruedi Baumgartner. Vor gut 30 Jahren untersuchte er im Rahmen seiner Dissertation, wie sich der Einstieg einer isolierten bäuerlichen Sherpagemeinde im Rolwaling-Tal in den Expeditions- und Trekking-tourismus auf den wirtschaftlichen und sozialen Wandel auswirkt.





In seinem Vortrag stellt er aus einer laufenden Studie ausgewählte Themen zum Wandel der gleichen Gemeinde über den Zeitraum einer ganzen Generation dar: Wie haben sich die Lebensstrategien, der Umgang mit natürlichen Ressourcen über diesen Zeitraum verändert? Wie weit gelingt es den Rolwaling Sherpas, ihr Engagement in einem globalisierten Geschäft mit traditionellen Werten einer Sherpagesellschaft zu verbinden? Wie reagiert die Rolwaling-Gemeinde auf die politischen Veränderungen im Verlauf des langjährigen Bürgerkriegs? In der Vorstellung dieser und weiterer Themen wird Ruedi Baumgartner auch auf einige Fragen zum Wandel entwicklungspolitischer Perspektiven eingehen.

Ruedi Baumgartner war bis 2007 Ko-Leiter des Nachdiplomstudiums über Entwicklungsländer an der ETH Zürich und hat in seinem Berufsleben unterschiedliche Stationen in der Privatwirtschaft und in der bilateralen Entwicklungszusammenarbeit durchlaufen.

## **Buddhistische Belehrungen mit Lama Kunsang**

Lama Kunsang gibt zweimal monatlich eine Einführung in den Buddhismus. Er ist Leiter des Drikung Kagyu Dorje Ling Centers in Frauenfeld, lehrt in verschiedenen Drikung Kagyu Zentren in Europa und war von 2001 bis 2005 Mönch im Kloster Rikon.

Mehr Informationen siehe unter Programmpunkt vom 15. September 2011. Keine Anmeldung erforderlich

## **Klang und Oberton-Instrumente und ihre Wirkung in der Klangtherapie**

Vortrag von Roger Nyima Hollenstein ([www.sonnenklang.ch](http://www.sonnenklang.ch))

Klang ist tönende Ordnung. Diese Ordnung zeigt sich als Natur- oder Obertonreihe nicht nur beim Alphorn, sondern überall, wo es lebt und schwingt ... auch wir sind so beschaffen.

Mit unserer Klangarbeit laden wir Sie dazu ein, auf sich zu hören. Sie kommen wieder in Kontakt zu Ihren eigenen inneren Qualitäten, der eigenen Stimmung, dem eigenen Klang, wodurch sich Harmonie, innerer Frieden, ein neues Selbstbewusstsein und Wohlbefinden einstellen kann.

Wirkung und Anwendungsgebiete: Tiefenentspannung in allen Ebenen; Erwecken von Lebensfreude und Selbstheilungskräften; Behandlung von Burnout-Syndrom; Tinnitus, Hyperaktivität, Depression und vieles mehr...

Zum Schluss des Vortrages tauchen wir selber ein in einen Dom von Obertönen.

Das Geheimnis des Klangs hütet sich selbst... durch seine Einfachheit. Beachten Sie auch die monatlichen Klangmeditationen auf Seite 10.

**Donnerstag,**  
**13. Oktober 2011**  
(auch 27.10.2011, siehe  
nächstes Programm)  
**19.30 Uhr**

Unkostenbeitrag Fr. 20.–

**Freitag, 14. Oktober 2011**  
**19.30 Uhr**

Eintritt Fr. 15.–



## 10 | Regelmässige Veranstaltungen

Sonntag, 11.9., 9.10.,  
13.11. und 11.12.2011

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](http://www.sonnenklang.ch))

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 Verstand loszulassen und schärfen das Bewusstsein für Wahrnehmungen, die im Alltagsstress verloren gehen. 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.

Beachten Sie auch den Vortrag von Roger Nyima Hollensteins am 14. Oktober 2011.

Jeden Montag,  
ab 29. August 2011, mit  
gewissen Ausnahmen

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](mailto:tsewang.namgyal12@yahoo.de)

## Aus unserem Shop

### Buch-Tipp

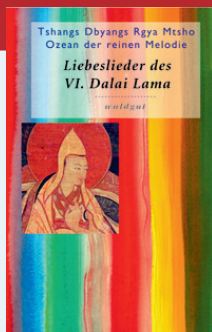
Tshangs Dbyangs Rgya Mtsho,  
Liebeslieder des VI. Dalai Lama  
(Fr. 34.- plus Versandkosten)

*Weisser Kranich,  
leih mir deine Schwingen!  
Ich gehe nicht weit fort.  
Habe ich Lithang umkreist,  
kehre ich zu dir zurück.*

Die Lieder des VI. Dalai Lama, dessen Name „Ozean der reinen Melodie“ bedeutet, geben uns Einblick in seine persönliche Ge-

fühlsWelt, seine Konflikte und Gedanken. Die zarten Gedichte, die in diesem hübschen Buch sowohl auf deutsch wie in tibetischer Schrift notiert sind, gelten in Tibet bis heute als populär.

Der VI. Dalai Lama lebte von 1683 bis 1706 und wurde als 14-jähriger inthronisiert. Allerdings zeigte er mehr Interesse an



Frauen als an der Verantwortung als Mönch und Oberhaupt Tibets.

Das Buch, das am 30. September 2011 vom Herausgeber, Übersetzer und Kalligraphen

Dieter W. Back im Songtsen House vorgestellt wird, ist bereits in unserem Shop vorrätig und kann unter [www.songtsenhouse.ch/shop](http://www.songtsenhouse.ch/shop) bestellt werden.

Jeden Dienstag,  
ab 23. August 2011  
19.15 – 20.45 Uhr  
mit Karin Waller



## Lu Jong – Tibetische Bewegungslehre

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

Jeden Mittwoch,  
ab 24. August 2011  
(bis 4. Oktober 2011)  
19.00 – 21.00 Uhr

## 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 Herrn Zatul: [zatul@gmx.ch](mailto:zatul@gmx.ch).

Jeden Sonntag,  
ab 28. August 2011  
(mit Ausnahme von  
schweizerischen und  
tibetischen Feiertagen)  
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 oder E-Mail: [deutschkurs@songtsenhouse.ch](mailto:deutschkurs@songtsenhouse.ch).

## Vorankündigung

Sonntag, 6. November 2011  
**Reise ins Tibet-  
Museum im maleri-  
schen Gruyère**

Der Sammler Alain Bordier hat in Gruyère ein kleines, aber feines Tibet Museum in

einer ehemaligen Kapelle eingerichtet. Er wird uns durchs Museum führen. Danach essen wir im schmucken Mittelalterstädtchen, und wer will, hat Gelegen-



heit, das Schloss oder das Giger-Museum zu besuchen oder einfach das verkehrsfreie malerische Städtchen zu erkunden. Bitte reservieren Sie sich das Datum. Details im nächsten Programm.

**Samstag, 3.9.2011**

**10.00 – 13.00 Uhr**

Kurskosten Fr. 70.–

*Kursinhalt:*

- fünf Grundübungen für die Harmonisierung der Elemente
- fünf Elemente, drei Körpersäfte, Niederwerfungen
- kennen lernen

## **Lu Jong der 5 Elemente und die Niederwerfungen**

Mit Karin Waller

### **Lu Jong - das Juwel für Körper und Geist**

Lu Jong ist die älteste Bewegungslehre Tibets. Mit den Übungen können wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, uns von negativen Gefühlen befreien und unsere Körperenergie steigern. Lu Jong ist für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungen sind sehr einfach, doch sie werden Ihr Leben verändern.

*Info:* Karin Waller, 078 740 14 92, julley\_julley@hotmail.com

*Anmeldung:* lujong@songtsenhouse.ch

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldung erforderlich, Anmeldeabschluss: 27. August 2011

**Samstag, 10.9.2011**

**10.00 – 17.30 Uhr**

Unkostenbeitrag

Fr. 30.– bis 50.– für Organisation, Getränke, Versandkosten, Raum-  
miete

## **Vipassana Meditationstag**

mit Isis Bianzano und Samuel Theiler

*Wie können wir innere Ruhe, Glück und Verbundenheit finden und uns von leid schaffenden geistigen Gewohnheiten befreien?*

In der buddhistischen Vipassana- oder Einsichtsmeditation üben wir das von Moment zu Moment Gewahrsein von Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken. Das Erkennen der vergänglichen Natur aller Dinge erlaubt uns inneres Loslassen und Annehmen, wodurch Gelassenheit entsteht und innere Befreiung von schwierigen Herzens- und Geisteszuständen möglich wird.

Der Tagesablauf (zum grössten Teil im Schweigen) beinhaltet geführte und stille Sitz- und Gehmeditationsperioden, einen Vortrag, Zeit für Fragen und Austausch im Gruppengespräch. AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Isis Bianzano widmet sich seit 1983 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung unter verschiedenen LehrerInnen der Theravada- und der tibetischen Mahayana-Tradition. Seit 1990 ist sie in verschiedenen Bereichen der Sozialen Arbeit tätig.

Samuel Theiler praktiziert seit 1992 Vipassana bei asiatischen und westlichen Lehrenden. Er leitet den Vertrieb der „Dharma-Tapes“ und arbeitet als Homöopath in Zürich.

Anmeldung und weitere Details siehe: [www.isis-bianzano.ch](http://www.isis-bianzano.ch)

Die Lehrenden verlangen gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Sie sind jedoch für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Schluss des Kurses angewiesen.



**Donnerstag, 15.9., 29.9.,  
13.10. und 27.10.2011  
19.30 Uhr**

Unkostenbeitrag Fr. 20.–



## **Buddhistische Belehrungen mit Lama Kunsang**

Der humorvolle Lama Kunsang, ist freundlicherweise bereit, uns zweimal monatlich in den Buddhismus einzuführen. Lama Kunsang ist Leiter des Drikung Kagyu Dorje Ling Centers in Frauenfeld, lehrt in verschiedenen Drikung Kagyu Zentren in Europa und war von 2001 bis 2005 Mönch im Kloster Rikon.

Er beginnt mit der Belehrung und der Praxis zur Tara, der bedeutendsten weiblichen, friedvollen Manifestation erleuchteter Weisheit. Danach befasst sich Lama Künsang mit der Meditation. „Meditation ist der Weg zu deinem Selbst“. Meditation bedeutet die Transformation des Geistes, die Veränderung der Gewohnheitsmuster, das Erwachen aus der Unwissenheit und das Erlangen der ursprünglichen Weisheit. Keine Anmeldung erforderlich. Für Fragen steht Roland Halwegger per Natel 079 627 48 73 zur Verfügung. Mehr Infos: Seite 6

**Samstag, 24.9., 1.10. und  
8.10.2011**

**10.00 – 13.00 Uhr**

Kurskosten: Fr 210.–

(IV, AHV 190.–)

## **Lu Jong – Heilyoga und Kum Ny-Massage aus Tibet**

**Lu Jong – das Juwel für Körper und Geist:** Mit Karin Waller

Lu Jong ist die älteste Bewegungslehre Tibets. Mit den Übungen können wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, uns von negativen Gefühlen befreien und unsere Körperenergie steigern. Lu Jong ist für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungen sind sehr einfach, doch sie werden Ihr Leben verändern.

### **Kum Ny – tibetische Massage:**

Das Wissen von Kum Ny geht zurück bis zur Bön-Tradition. Der erste Text über diese Massage wurde im Werk „Sammlung der Geheimnisse“ gefunden. Es wird beschrieben, dass in der Massage die allwissende Weisheit verborgen liegt, weil sie auf körperlicher sowie auch auf geistiger Ebene arbeitet. Um diese Weisheit erkennen zu können, ist es wichtig, aus dem Denken hinaus zu kommen und zu versuchen, Körper und Geist gehen zu lassen.

Die meisten dieser Massageanwendungen können über die Kleidung gemacht werden.



- 1. Kurstag:** - Grundlagen der tibetischen Medizin und des Lu Jong kennen lernen  
- 5 Grundübungen für die Harmonisierung der Elemente  
- Die 5 Elemente der Massage (über die Kleider im Stehen oder Liegen angewandt)
- 2. Kurstag:** - 5 Übungen für Bewegungsapparat bei Schmerzen, Arthritis/Arthrose, Rheuma, Kopfschmerzen etc.  
- Massage für die Haut, Muskeln, Knochen und Gelenke (über die Kleider im Liegen angewandt)
- 3. Kurstag:** - 5 Übungen für die Funktion der fünf Vitalorgane Nieren, Herz, Lunge, Milz, Leber  
- Druckpunktmassage am Rücken (Ölmassage im Liegen, der Rücken ist frei)
- Mitbringen:** Bequeme Kleidung, Schreibmaterial, Am 3. Kurstag grosses Badetuch und evt. Massageöl
- Info:** Karin Waller, 078 740 14 92, julley\_julley@hotmail.com
- Anmeldung:** lujong@songtsenhouse.ch Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldung erforderlich / Anmeldeschluss: 17. September 2011. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Für ein offenes asiatisches Fenster in Zürich

### Liebe Freundinnen und Freunde des Songtsen House

Wir haben 2'000, mehrheitlich stille, Interessierte an unseren vielfältigen Themen aus Asien. Denn so gross ist unsere Versandliste. Viermal pro Jahr kündigen wir unsere Anlässe an: Sei es eine archäologische Reise in die



Taklamakan-Wüste, eine Studie über das veränderte Leben der Sherpas, ein Essen mit den Uiguren, Musik aus Nepal, tibetische Sprachkurse oder Deutschkurse für Tibeter und buddhistische Belehrungen, um nur einen kleinen Ausschnitt zu nennen. Das Angebot des Songtsen House ist einmalig – und mit Ihrem Besuch und Ihrer Mitgliedschaft ermöglichen Sie dieses Angebot, das ohne öffentliche Unterstützung auskommt. Vielen Dank!

Vielleicht gehen Sie davon aus, dass das Kulturzentrum reibungslos läuft, und mehr als ein freundliches Zuschauen nicht nötig ist. Dem ist aber nicht so! Wir benötigen **Unterstützung in personeller und finanzieller Hinsicht**, um das gebotene Aktivitätsniveau halten zu können.

Wir möchten Sie gerne einladen, bei uns als **Helfer/in, Aktivmitglied mit eigenem Ressort oder Vorstandsmitglied mitzuwirken**: Sei es bei der Programmgestaltung – Sie können dank Ihrem Interesse, Wissen oder Ihren Kontakten spannende Veranstaltungen auf die Beine stellen –, bei der Gestaltung einer Veranstaltung als Gastgeber/in und als Helfer/in in unserem stimmungsvollen Exil-Asien in Albisrieden mitmachen oder hinter der Kulisse z.B. in der Kommunikation mit Medien und Interessierten tätig sein. Unsere stillen Interessierten laden wir gerne ein, unsere **Anlässe zu besuchen und Mitglied zu werden**.

*Bitte melden Sie sich per E-Mail unter [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch) oder telefonisch 044-400 55 59 (bitte Namen und Telefonnummer auf das Band*

*sprechen, damit wir zurückrufen können).*

Dann bitten wir auch gerne um **Spenden**: Mit einem Beitrag helfen Sie uns, dieses einmalige Asienzentrum zu erhalten und wenig gehörten Volksgruppen eine Plattform zu bieten. Das Kulturzentrum ist das, was wir alle aus ihm machen. Und nur mit Ihrer Hilfe haben wir den heutigen Stand erreicht. Gerne würden wir uns noch weiterentwickeln zu einer interkulturellen Plattform, auf der sich die verschiedenen asiatischen Kulturen untereinander und mit westlichen Kulturen treffen und austauschen.

- Gönnermitgliedschaft (Einzelperson), jährlich mind. Fr. 80.–
- Gönnermitgliedschaft (Einzelperson mit AHV, IV oder Legi), jährlich mind. Fr. 50.–
- Gönnermitgliedschaft (Partnerschaft im gleichen Haushalt), jährlich mind. Fr. 120.–
- Spende

Die Mitgliedschaft und/oder Spenden können Sie auf das Konto PC 87-737299-0 überweisen. Bitte gewünschte Verwendung vermerken.

## Aus unserem Shop

**CD- und DVD-Tipps, die absolut hörens- und sehenswert sind, im Zusammenhang mit dem Konzert von Rudra am 9. September 2011 im Songtsen House, liegen in un-**

**serem Shop auf und können auch bestellt werden.**

CD *Rudra „Himalayan Breeze“* (Fr. 25.–)  
Die neue CD von Rudra Band (Sommer 2011)



DVD *„IRIK – Imagine Rainbow in Kathmandu“*

(Fr. 45.–), inkl. CD IRIK, mit weiteren Songs von Kindern begleitet von Musikern  
Im Jahr 2006, während turbulenter politischer Veränderungen in Nepal, kamen etwa

20. 8. bis 14. 10. 2011

Vernissage: 20.8.2011, 16.00 – 20.00 Uhr (17.00h Apéro)

## Fotoausstellung der Sammlung von Erhard Hürsch

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

„Bevor die schwarze Leere mich umfängt und löscht, rufe ich auf die Augenblicke, die das Leben mir gab“ (Erhard Hürsch)

Sich am Schönen zu erfreuen, ohne die Realität und ihre Spuren aussen vor zu lassen. So in etwa kann man die Lebensphilosophie des Kosmopoliten Erhard Hürsch beschreiben.



1920 in Winterthur geboren, zog es ihn mit 26 Jahren nach Paris, wo er Geschichte und Literatur studierte. Während der Kriegswirren im 2. Weltkrieg unterstützte er den deutschen



Dichter Gottfried Benn als Kurier und Kontaktmann zu einem Schweizer Verlag. Hürsch, selber auch der Poesie und dem Anmut der Sprache verschrieben, hinterlässt nebst seinem fotografischen Schaffenswerk einen immensen Schatz an Gedichten, in denen er seine Erlebnisse und Träume verarbeitet hat.

Nach dem Krieg arbeitete Erhard Hürsch als Zeitungskorrespondent mit den Hauptgebieten Südamerika und Ferner Osten. Er berichtete für verschiedene Zeitungen und das Schweizer Fernsehen und war bis ins hohe Alter als ständiger Mitarbeiter bei „Der Landbote“ von Winterthur engagiert. Ferner war er Mitglied in der Schweizer Delegation der neutralen Überwachungskommission in Korea. Die Medien Fotografie und Sprache waren für ihn Leidenschaft und Mittel zum Zweck zugleich. Seine Reportagen waren geprägt von einer neutralen, nüchternen

Perspektive, aber stets thematischen Ursprungs, wohingegen seine vielen Bücher die Zartheit seiner Seele offenbarten, sowohl in der Bildsprache, wie auch in den unzähligen Gedichten.

Mitte der 80er Jahre entdeckte er seine Faszination für Tibet, wohin er innert weniger Jahre drei ausgedehnte Reisen unternahm. Darauf folgten Ausstellungen über Tibet in verschiedenen Städten der USA, Mexikos und der Schweiz.

Die Hyon Stiftung, Vermächtnisinnehmerin des künstlerischen Lebenswerks Erhard Hürschs, hat sich entschlossen eine kleine themenbezogene Auswahl seines Schaffens über Tibet der Öffentlichkeit zugänglich zu machen, und organisiert in Zusammenarbeit mit dem Songtsen House eine Ausstellung. Die hochwertigen Museumsdrucke auf Baryta Papier werden im Rahmen der Ausstellung zum Erwerb frei gegeben. Der Erlös kommt im Sinne Erhard Hürschs der Stiftung Kinderspital Kantha Bopha, Dr. med. Beat Richner zugute.

Kontakt: [info@erhardhuersch.ch](mailto:info@erhardhuersch.ch) / [www.erhardhuersch.ch](http://www.erhardhuersch.ch)



hundert Kinder mit bekannten Musikern und Künstlern zusammen,

um mit Musik und Farbe zu spielen. Die Kinder weben den Film zu einem Ganzen: Sie stellen eine Vielzahl musikalischer Instrumente her, lernen sie zu spielen und bemalen ihre eigene



Bühne, ihr Schulhaus und Fahnen. CD „Himalaya“, Single

CD (Fr. 20.-).

Entstanden aus dem Musikunterricht im Mitrata Children Home, ist die CD ein grossartiger Mix von vielen Instrumenten und dem Kinderchorus.

## 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](mailto: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](mailto:info@songtsenhouse.ch).

## LehrerInnen für Deutschkurs „Nyima“

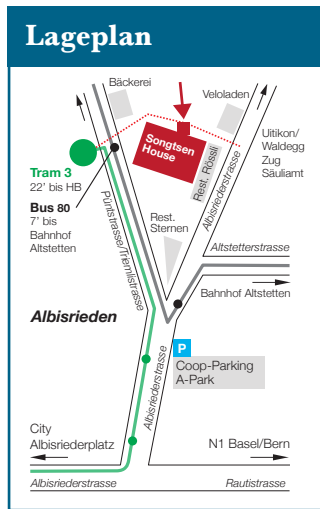
Wir suchen weitere Lehrerinnen und Lehrer, die Freude an diesem unentgeltlichen Einsatz haben. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter 079 225 23 44 oder [deutschkurs.nyima@gmail.com](mailto:deutschkurs.nyima@gmail.com).

## Online Shop

Neu finden Sie zusätzlich zu einer Buchauswahl auch Artikel wie CDs, Landkarten, Gebetsfahnen und Khataks in unserem Online-Shop. Besuchen Sie uns doch auf unserer Website unter [www.songtsenhouse.ch/shop](http://www.songtsenhouse.ch/shop) und stöbern Sie in unserem Sortiment. Mit einer Bestellung der Artikel unterstützen Sie das Kulturzentrum. Herzlichen Dank!

## 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 Belehren).

## 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)

- 20.8. Vernissage Fotoausstellung „Tibet“
- 26.8. Film: Wildes China (2. Abend)
- 2.9. Film: Numafang (Nepal)
- 9.9. Konzert Rudra Band aus Nepal
- 15.9. Belehrung Lama Kunsang
- 16.9. Film: Burma VJ
- 23.9. Film: 200 Pound Beauty (Korea)
- 29.9. Belehrung Lama Kunsang
- 30.9. Vortrag „6. Dalai Lama“ Dieter W. Back
- 7.10. Vortrag „Sherpas“ Ruedi Baumgartner
- 13.10. Belehrung Lama Kunsang
- 14.10. Vortrag Klangtherapie Roger Nyima Hollenstein

### 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 und Niederwerfungen
- Vipassana Meditationstag
- Belehren Lama Kunsang
- Lu Jong und Kum Ny

### Ausstellung (Seite 15)

- Fotos „Tibet“ aus der Sammlung Erhard Hürsch