

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

Programm

Von Mai bis Juli 2012



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.



Himmlischer Himalaya

Von Steinböcken, Buddhabildern, starken Frauen und Kopffägern

Am 17. und 18. Februar 2012 hielt der Lehrer und Himalaya-Kenner Peter van Ham im Songtsen House (bzw. in Vaduz) einen Vortrag über bekanntere und weniger bekannte Gebiete an Indiens Grenzen zu Tibet. Auch für Ladakh-Kenner gab es dabei einiges zu entdecken.

Peter van Ham, ausgebildeter Musiker, Germanist und Biologe, bezeichnet sich selber als „Kulturwanderer“; was ihn auszeichnet ist weder das Streben nach physischen Ausnahmeleistungen noch die Suche nach wilden Abenteuern, sondern primär mal eines: Neugier. Oder, wie es in einem Gedicht von Rudyard Kipling heisst: „Etwas ist verborgen. Geh und entdecke es.“ Nach 25 Jahren „Kulturwandern“ im Himalaya – wo er eher zufällig landete, weil ihn die touristischen Trampelpfade in Indien nicht interessierten – und zehn veröffentlichten Büchern hat sich van Ham zu einem gefragten Spezialisten entwickelt.

Auf den Spuren des deutschen Forschers August Hermann Francke durchwanderte er mehrmals Nordostindien. Als er die Ethnie der Minaro in West-Ladakh besuchte, beeindruckten ihn nicht nur ihre bis in die Spätsteinzeit zurück reichenden Felszeichnungen von Steinböcken, sondern auch ihr Aussehen. Unter ihren tibetischstämmigen Nachbarn sind sie die einzige indo-arische Volksgruppe – neuere Forschung lässt vermuten, dass sie Teil einer Gruppe sind, die aus China über Zentralasien bis nach Europa gewandert ist. Die Minaro pflegen eine eigene synkretistische Religion aus Buddhismus und alten Riten. Die Naturreligion äussert sich etwa im Blütenschmuck, der Reinheit symbolisiert und vor Geistern und Krankheiten schützen soll.

Für Tibetfreunde auf den ersten Blick weniger exotisch war van Hams Besuch im Kloster Mangyu, das in Ladakh in der Nähe von Alchi liegt. Das Kloster stammt aus dem 12. bis 13. Jahrhundert, als die Macht der buddhistischen Mönche noch be-

schränkt war und die Klöster nicht entrückt auf Bergen standen, sondern mitten im Dorf. Die Tempel von Mangyu beherbergen eindruckliche Malereien in einem Stil, der an das Kloster Tabo in Spiti gemahnt, unter anderem bis 4.5 Meter hohe Mandalas mit feinen Details und frischen Farben.

Ein weiterer Zufall spülte Peter van Ham ans andere Ende des indischen Himalaya-Gürtels in den Landstreifen, der 500 Volksgruppen eine Heimat bietet und doch aus der westlichen Perspektive auf Indien oft übersehen wird. Da die Männer früher häufig mit Kriegsführung beschäftigt waren, die sie nicht unbedingt immer überlebten, ist bei den Khasi die Gesellschaft matriarchal organisiert. Die Erbfolge geht über die weibliche Linie, die Frauen verwalten ihren Besitz, während die Männer die Familie nach aussen repräsentieren. Sie bleiben bei ihren Schwestern wohnen, deren Kinder sie mitbetreuen, und haben bei ihren Frauen ein nächtliches Besuchsrecht. Van Ham begegnete einer Hohepriesterin, die die himmlische Urmutter repräsentiert und für magische Praktiken, Orakel und Eingeweideschau zuständig ist. In ihrem Haus befindet sich die „Weltachse“, ein Baum, der einst Himmel und Erde verband, bis gemäss Mythos die Vorfahren auf die Intrigen des Tigers hereinfielen und den Baum fällten.

Nach einer abenteuerlichen Anreise durch blutegelverseuchten Dschungel erreichte Peter van Ham das nächste Ziel. Die Naga, eigentlich eine Ansammlung von rund 30 verschiedenen Volksgruppen, deren Sammelname sich von der britischen Gebietsbezeichnung „Naga Hills“ herleitet, betrachten sich auch heute noch als Kopfjäger; manche der Männer haben acht oder neun Menschen getötet. In den Regenwaldgebieten im Nordosten Indiens, wo der gerodete Boden bald ausgelaugt ist, dreht sich alles um Fruchtbarkeit. Fruchtbarkeit kann man erzeugen, indem man auf Kopfgagd geht und der Schamane dann die im Kopf konzentrierte Lebenskraft des Toten auf die Familie oder Gemeinschaft überträgt. Wer ein erfolgreicher

Kopfgäger war, konnte viel Fruchtbarkeit und damit Glück und Wohlstand generieren, war angesehen und konnte sich mit entsprechenden Statussymbolen wie Tätowierungen, Amuletten oder Nashornvogelfedern schmücken.

Peter van Ham erlebte selber drei rituelle Kopfgagden. Bei einer davon holten die Krieger eine auf Feindesgebiet deponierte, als Kopf dekorierte Zuckerrübe und „töteten“ sie mit ihren Dolchen, durchschossen ihr mit der Armbrust die Augen und verschlossen ihre Ohren mit Rinderhörnern, damit sie die Rufe der Verwandten nicht mehr hören konnte.

Neben der Kopfgagd dienen auch Tieropfer dem Erwerb von Fruchtbarkeit, wobei das Tier – ein Huhn oder ein Büffel – immer zuerst um Vergebung gebeten wird; die Eingeweide werden anschliessend zum Wahrsagen verwendet. Ähnlich sollen die während der tibetischen Cham-Tanzrituale dargebrachten Teigopfer, die Ersatzcharakter haben und auf die vorbuddhistische Zeit zurückgehen, Geister



abwehren. In Europa fand übrigens die letzte Kopfgagd vor erst hundert Jahren statt. Wobei den Naga-Soldaten im 1. Weltkrieg ihre durch die britischen Kolonialherren untersagte Kopfgagd, verglichen mit dem Gemetzel auf den Schlachtfeldern, direkt human erschien. (DR)

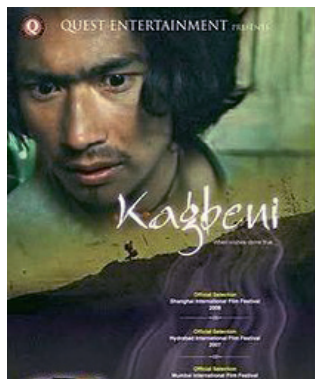
Eine längere Version dieses Artikels finden Sie auf unserer Webseite.

4 | Veranstaltungen

Freitag, 4. Mai 2012

19.30 Uhr

Eintritt frei (Kollekte)



Kagbeni – ein ausgezeichnete Spielfilm aus Nepal

In Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal (www.swiss-nepal.ch)

Krishna kehrt nach einem langen Aufenthalt in Malaysia in sein Heimatdorf im nepalischen Himalaya zurück. Mit seinem Jugendfreund Ramesh wandert Krishna in ein Nachbardorf. Auf dem Weg treffen sie einen Einsiedler, dem Krishna einen Gefallen erweist. Der Einsiedler revanchiert sich für die Freundlichkeit mit einem merkwürdigen Geschenk, nämlich mit einer Affenpfote, die jeden Wunsch erfüllt. Die Freunde glauben nicht daran, äussern aber trotzdem einen Wunsch. Was folgt ist eine Geschichte von Verrat und Rache.

Kagbeni ist das Regie-Debut von Bhusan Dahal, der den Film 2008 drehte. Der Name des Films bezieht sich auf das Dorf Kagbeni, das tief im Kali Gandaki-Tal an der Verzweigung nach Mustang auf der einen und nach Muktinath unterhalb des Thorong-Passes auf der anderen Seite wacht. Der Film erhielt enthusiastische Filmkritiken in Nepal.

Der Film wird in Nepali mit englischen Untertiteln gezeigt und dauert 130 Minuten.

Freitag, 11. Mai 2012

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Erleuchtung ist weiblich

Wie die patriarchale Seite des Dharma in der buddhistischen Kunst kompensiert wird – Vortrag von Ruedi Högger

Ausgehend von Erfahrungen im Projekt Science meets Dharma, das auf Anregung des Dalai Lama in tibetischen Exilköstern durchgeführt wird, beleuchtet der Referent die Polarisierung zwischen Natur und Geist, Weiblichkeit und Männlichkeit, welche die indo-europäische Geschichte während Jahrtausenden geprägt hat. Vor diesem Hintergrund wird verständlich, dass auch die Lehre Buddhas, der Dharma, teilweise patriarchal gefärbt ist.

In der buddhistischen Kunst dagegen finden sich viele Beispiele (Malereien, Skulpturen) die eine gegenteilige Sprache sprechen und dadurch die Einseitigkeiten des Dharma kompensieren. Natur und Geist, Weibliches und Männliches stehen hier in einer viel ausgewogeneren Beziehung. Die als weiblich verstandene Natur erweist sich schliesslich als Ursprung und Triebkraft des geistigen Verstehens und der Erleuchtung.

Ruedi Högger (1940), Dr. phil.I, und dipl. analytischer Psychologe, war während seines ganzen Berufslebens oft und lange in Nepal und Indien tätig. Seine Hauptinteressen gelten dem Hinduismus und dem Buddhismus. Seit 2004 ist er Präsident des Stiftungsrats des Tibet-Instituts, Rikon.

Freitag, 1. Juni 2012

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-; Fr. 12.- für Mitglieder des Songtsen House und Kunden Voit Sport mit Flyer



Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung von Voit Sport in Albisrieden und dem Songtsen House.

Montag, 4. Juni 2012

19.30 Uhr

Eintritt frei (Kollekte)



FORUM DER RELIGIONEN

INFO:

Flyer auf www.songtsenhouse.ch/programm.

Keine Anmeldung notwendig. Siehe dazu auch den Diavortrag von Patrick Hagmann am 6. Juli über das Saga Dawa-Fest am heiligen Berg Kailash im Pilgerjahr 2002.

Menschen, Landschaften und Bike-Weltrekord in Ladakh im Himalaya

Vortrag mit Bildern und Filmsequenzen von Claude Balsiger und Martin Bissig

Sie kamen als sportliche Bergbezwinger und verloren ihr Herz bei den Bergbewohnern in Ladakh, dem „kleinen Tibet“ im indischen Himalaya: Im Sommer 2010 brach der Zuger Mountainbiker Claude Balsiger zu einer Rekordtour im Himalaya auf. Er plante als erster Mensch auf über 6200 Meter hochzufahren. Begleitet wurde Balsiger vom Outdoor-Fotografen Martin Bissig. Die beiden erlebten eine Geschichte, die unter die Haut geht. Schon in den ersten Tagen der Expedition mussten sie mit schweren Rückschlägen fertig werden – die Region wurde von heftigsten Unwettern heimgesucht. Wir erleben hautnah in kleinen Filmsequenzen, wie hart diese sportliche Herausforderung in dünner Luft war. Was als Extremsport begann, mündete in ein Hilfsprojekt für die betroffene Bevölkerung. 2011 kehrten Martin und Claude nach Ladakh zurück um zu beenden, was sie ein Jahr zuvor begonnen hatten. Anfangs August waren die beiden Freunde bereits wieder im Basecamp auf 5400 Meter. Was sie im vergangenen Spätsommer in Ladakh am Berg und bei den Ladakhi, die sie beim Wiederaufbau unterstützen, erlebten, erfahren wir ebenfalls am Multivisionsabend in Bild und Ton.

Saga Dawa – Tibetische Buddhisten begehen ihren heiligsten Tag

Aus der Reihe „Feste feiern“ – Einblicke in religiöse Feiertage von Hindus, Buddhisten, Juden, Christen und Muslimen

In Zusammenarbeit mit dem Zürcher Forum der Religionen (www.forum-der-religionen.ch)

Geburt, Tod und Erleuchtung von Siddharta Gautama – dem historischen Buddha – werden an diesem Tag gefeiert, der den Beginn des tibetischen Freudenmonats signalisiert. An Saga Dawa unternehmen Buddhisten Pilgerfahrten, rezitieren beim Gehen religiöse Schriften, ernähren sich vegetarisch und bereiten anderen eine Freude. Gemeinsam geniessen wir die einzigartig fröhliche Atmosphäre dieses Festes und erfahren von den Mönchen des Klösterlichen Tibet-Instituts Rikon mehr über den heiligsten Tag der tibetischen Buddhisten.

An fünf Abenden sind Sie eingeladen, einen Einblick in andere Glaubenswelten zu gewinnen und ins Gespräch zu kommen. Jeder Anlass bietet eine Einführung, Gespräche, Musik und festtägliches Brauchtum. Denn zu erfahren gibt es vieles im multireligiösen Zürich. Mit Musik, Gebet und im Gespräch lassen wir uns bezaubern vom religiösen Kaleidoskop und geniessen die herzliche Gastfreundschaft der verschiedenen Gemeinschaften.

Freitag, 8. Juni 2012

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Faszination Nepal – von Festen und unvergesslichen Erlebnissen

Bilder-Vortrag von Patrick Hagmann

Nepal ist materiell gesehen eines der ärmsten Länder unseres Planeten und ein grosser Teil der Bevölkerung kämpft täglich ums Überleben. Die politische und wirtschaftliche Situation ist seit Jahren sehr problematisch und angespannt. Doch Nepal und seine gastfreundlichen und wunderbaren Menschen besitzen einen enormen Reichtum an Kulturen, Traditionen und Religionen. Insbesondere die Verschmelzung von Buddhismus und Hinduismus im Kathmandu-Tal und die gegenseitige Toleranz sind einmalig.

Patrick Hagmann reist seit 1998 regelmässig nach Nepal, hat dort viele Freunde und leitet seit 2003 in der Regel einmal im Jahr eine Reise in den Himalaya. Nepal ist mittlerweile eine Art zweite Heimat für ihn geworden.

In seinem Bilder-Vortrag wird er uns von Losar, dem tibetischen Neujahr und von Shiva Ratri, dem wichtigsten hinduistischen Fest, an dem in Pashupatinath rund eine Million Gläubige teilnehmen, erzählen. Er wird vom Indra Jatra für den Regengott Indra und sowie von Dasain, dem wichtigsten Fest Nepals, berichten und uns an eine Hochzeitsfeier mitnehmen. Mit Namobuddha werden wir einen der wichtigsten Pilgerorte der Buddhisten in Nepal besuchen, auf den Poon Hill bei Pokhara trekken und von weiteren besonderen Begegnungen und Erlebnissen erfahren.



Freitag, 15. Juni 2012

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.–

Burma wohin?

Vortrag von Sarah Mader und Manuela Kessler

Seit der neue Präsident Thein Sein heisst, ist in Burma (oder Myanmar, wie das Land offiziell heisst) Bewegung in die Politik gekommen. Die Oppositionsführerin und Friedensnobelpreisträgerin Aung San Suu Kyi wurde aus ihrem Hausarrest entlassen und tritt heute im



ganzen Land öffentlich auf, sie hat sogar – vor einem Jahr noch undenkbar – an den Parlamentswahlen vom 1. April einen grossen Sieg errungen.

Kürzlich wurde mit der Minderheit der Karen ein Waffenstillstandsabkommen geschlossen.

Beobachter warnen aber vor verfrühtem Optimismus. Die Wahlen sind nur teilweise frei, denn ein Viertel der Parlamentssitze ist für das Militär reserviert, und der bewaffnete Kampf zwischen der burmesischen Armee und dem Volk der Kachin wütet wie zuvor.

Wie sieht es heute in Burma aus, und wie könnte sich die Zukunft des Landes gestalten? Die Swissaid-Mitarbeiterin Sarah Mader wird von der Arbeit des Hilfswerks und seiner Partner bei den Kachin und anderen Volksgruppen berichten, und die Tagesanzeiger-Redaktorin und ehemalige Südostasien-Korrespondentin Manuela Kessler informiert über Hintergründe und ihre Einschätzung der Lage.

(Wer zur Einführung mehr über die neuere Geschichte Burmas erfahren möchte, findet auf unserer Webseite unter „Publikationen“ eine Übersicht.)

From Nomad to Nobody – Nomaden in Ostt Tibet ohne Perspektive

Der aktuelle Dokumentarfilm „From Nomad to Nobody“ beleuchtet authentisch, lebensnah und informativ das Schicksal von Tibets Nomaden. Michael Buckley wird mit seiner Kamera Zeuge des Verschwindens einer einzigartigen Kultur.

Der Film zeigt in spannenden Bildern, wie die tibetischen Nomaden leben und wie sie von der chinesischen Regierung ihrer Herden, Weidegründe und ihrer traditionellen Lebensweise beraubt werden. Der Film informiert über die Tibet-Politik Chinas, die Hintergründe der Zwangsansiedlung und lässt Betroffene und Experten zu Wort kommen.

Zuletzt berichtete der kanadische Filmemacher Michael Buckley in seinem Film „Meltdown in Tibet“ über die verheerende Wasser- und Dammbaupolitik der chinesischen Behörden. Sein aktueller Dokumentarfilm „From Nomad to Nobody“ beleuchtet nun das Schicksal derjenigen, die von dieser Politik direkt betroffen sind: Tibets Nomaden.

Wir haben die Gelegenheit, über den Film mit Dechen Kaning, die ein Projekt für Nomaden in Ostt Tibet aufbaut, und Sascha Brunner, der im vergangenen September mit dem Fahrrad

durch Ostt Tibet reiste (seine Reise stellt er im Herbst im Songtsen House vor), zu diskutieren.

Deutsche Bearbeitung des Films (55 Minuten) durch die Tibet-Initiative Deutschland.

Freitag, 29. Juni 2012

19.30 Uhr

Eintritt frei (Kollekte)



Freitag, 6. Juli 2012

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



„Saga Dawa“ – Pilgerfest am heiligen Berg Kailash

Dia-Vortrag von Patrick Hagmann

Begleiten Sie die vielen Pilger im heiligen Pferde-Eisen-Jahr 2002 auf ihrer Reise von der Hauptstadt Lhasa nach Westtibet zum heiligen Berg Kailash. Die Reise führt entlang von ausgedehntem Weideland, Flüssen, Sanddünen, tiefblauen Seen und grossartigen Bergkulissen auf der durch Nomadenland führenden Südroute zu den Ufern des heiligen Sees Manasarovar. Anschliessend besuchen wir den Pilgerort Tirthapuri mit seinen heissen Quellen, bevor wir die Parikrama/Kora, die Umrundung des heiligen Berges vollbringen. Zum Abschluss erleben wir am Kailash das Vollmondfest Saga Dawa, das wichtigste religiöse Fest in Tibet. Die Gläubigen feiern an diesem Tag die Geburt Buddhas, sein Erwachen und seinen Eintritt ins Nirwana.

Patrick Hagmann war lange Jahre Vorstandsmitglied und Präsident des Songtsen House. Er bereist seit 14 Jahren regelmässig den Himalaya und auch Tibet. Er entführt Sie mit eindrücklichen Bildern aus dem besonders wichtigen und heiligen Pilgerjahr 2002, das es nur alle 60 Jahre gibt, auf das Dach der Welt.

Aus unserem Shop

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

Im West-Himalaya hat sich die tibetische Kultur erhalten, wie es im tibetischen Stammland heute nicht mehr der Fall ist. Die erste Forschungsexpedition

im West-Himalaya führte 1909 den Archäologen und Missionar A. H. Francke und den Fotografen Babu Pindi Lal durch überwältigende Landschaften, zu eindrücklichen Kulturstätten und in traditionsreiche Dörfer. Der Autor und Fotograf Peter van Ham hat über die letzten zwanzig Jahre mehrere Expeditionen auf den Spuren der frühen Himalaya-Forscher unternommen und dabei das kulturelle Erbe des Westhimalaya weitgehend unverändert vorgefunden. Im Buch werden, von Text begleitet, alte und neue Bilder von Landschaften, Kunstwerken, Tempeln, Ritualen, Dörfern und Menschen einan-

der gegenüber gestellt, zum Teil auch Bilder aus Tempeln, die aus Gründen des Erhalts allgemein nicht zugänglich sind.



Peter van Ham:
Indiens Tibet – Tibets Indien: Das kulturelle Vermächtnis des West-Himalaja, Hirmer 2010
Preis Fr. 68.–

**Donnerstag, 14. Juni,
18.30 Uhr**

Aula Schulhaus Pfäffschappe,
Im Graben, Baden
(an der grossen Autobrücke
nach Wettingen)

Verleihung des Profax-Preises 2012 an Dr. Yahya Bajwa

Wir laden alle Freundinnen und Freunde des Songtsen House an die diesjährige Verleihung des Bildungspreises an Dr. Yahya Bajwa ein. Der pakistanisch-schweizerische Doppelbürger erhält die Auszeichnung für seine Verdienste um die Bildung von Mädchen aus armen Familien über die Religionsgrenzen hinweg in Pakistan mit seinem Projekt LivingEducation. Herr Bajwa stellte uns sein Land und Projekt am 3. Februar im Songtsen House vor. Wir gratulieren Herrn Bajwa und hoffen, dass wir mit Ihnen am asiatischen Apéro anstossen können.



Vorankündigung

**Samstag, 1. September 2012
19.30 Uhr**

Eintritt: Fr. 25.–



Konzert Rudra Band und Imagine Rainbow

**für Kinder-Musik- / Kultur-
projekte in Nepal**

Die international bekannten Folk, Classic und Fusion Musiker aus Kathmandu: Shyam Ne-

pali, Sarangi (Himalaya Geige), Babu Raja Maharjan, Tabla/Madal, und Raman Maharjan, Bansuri Flöte. Die Rudra Band spielt mit verschiedenen Schweizer Musikern, im Songtsen House zusammen mit Cornelius Buser-Shresta, Gitarre & Charango. Die Rudra Band ist in diesem Jahr zum dritten Mal wieder zu Gast im Alpenland. Sie vermittelt spielerisch die lebendige Musiktradition Nepals

und verbindet sie mit Einflüssen aus der ganzen Welt. Sei es Schwyzerörgeli oder Charango, Kontrabass oder Didgeridoo, im Zusammenspiel mit den unterschiedlichsten Künstlern entsteht jeweils ein einzigartiges Musikerlebnis.

INFO:

www.imagine-rainbow.ch sowie im Flyer (inkl. Tour-Plan) unter www.songtsenhouse.ch/programm.



10 | Regelmässige Veranstaltungen

**Donnerstag, 3.5.2012 und
21.6.2012**

19.30 – 21.00 Uhr

Unkostenbeitrag Fr. 20.–



Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche

Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

„Don't be stupid, be smart!“ – Mit diesem Motto des grossen Meisters Shantideva können die Belehrungen von Lama Kunsang treffend beschrieben werden.

In seinen Weisheitsmeditationen gibt Lama Kunsang einfache und nachvollziehbare Anleitungen, wie durch die regelmässige Praxis von Meditation ein glücklicherer Bewusstseinszustand erreicht werden kann. Wer klug ist, regelmässig meditiert, fühlt sich demnach ausgeglichener und zufriedener. Zunächst erläutert der für seine geistreichen und humorvollen Belehrungen bekannte Lama Kunsang grundlegende buddhistische Regeln. Nach weiteren Anmerkungen über Taras, die als Begleiterinnen auf dem spirituellen Weg dienen, wird eine kurze Meditation durchgeführt. Eine gemeinsam rezitierte Tara-Praxis schliesst die Abende ab.

Lama Kunsang Rinpoche ist Leiter des Drikung Kagyu Dorje Ling-Centers in Frauenfeld (www.drikung.ch) und verfügt nach eigenem längeren Retreat sowie einigen Jahren im Tibet-Institut in Rikon über weitreichende Erfahrungen. Die Teachings können ohne Vorkenntnisse und auch einzeln und unabhängig voneinander besucht werden.

**Sonntag, 6.5., 3.6. und
1.7.2012**

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)

Klangmeditation spricht den Menschen in seiner Ganzheit an. Sie führt in eine Tiefenentspannung, zu sich selber und dem damit verbundenen Urvertrauen. 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. Die Klangmeditationen werden 2012 weitergeführt, jeweils am ersten Sonntag des Monats. Weitere Informationen entnehmen Sie den folgenden Programmen.

**Jeden Montag, 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

Jeden Dienstag
19.15 – 20.45 Uhr
mit Karin Waller



LU JONG – Heilyoga aus Tibet

effizient – einfach – energetisch

- Lu Jong hilft bei Rückenschmerzen, Rheuma, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, innerer Unruhe, Schlafstörungen, etc.
- Lu Jong – das Juwel für Körper und Geist
- Lu Jong ist die älteste Bewegungslehre Tibets und basiert auf der traditionellen tibetischen Medizin. Mit den Übungen können wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, uns von negativen Gefühlen befreien und unsere Körperenergie steigern. Lu Jong ist für alle Altersgruppen geeignet. **INFO:** www.lujong.org

Diese Übungen werden nach der Tradition von Tulku Lobsang unterrichtet. **INFO:** www.tulkulobsang.org

Privatkurse auf Anfrage

Lu Jong ersetzt keine ärztliche Behandlung.

Für Diebstahl, Unfälle, Verletzungen, u.ä. wird nicht gehaftet.

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

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,
14.00 – 18.00 Uhr und
jeden Samstag
(teilweise am Sonntag),
8.00 – 12.00 Uhr
(mit gewissen Ausnahmen)

Tibetischkurs für tibetische Kinder

Tibetische Kinder haben Gelegenheit, ihre Muttersprache mündlich und schriftlich zu erlernen in Kursen, welche die Tibeter Gemeinschaft Zürich im Songtsen House organisiert. Anmeldung und genaue Daten bei Herrn Topgyal Ngingthatshang, 8606 Greifensee, Tel. 044 940 90 51, t.ningthatshang@gmail.com.

Jeden Mittwoch, ausser
während der Schulferien
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.

Jeden Sonntag
mit Ausnahme vom 20.5.
(Auffahrt) und 27.Mai
(Pfingsten) bis 8. Juli 2012
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 deutschkurs@songtsenhouse.ch

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.

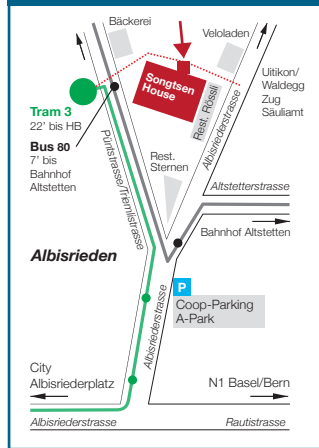
Unterstützen Sie uns

Eine Mitgliedschaft (jährlich Einzelperson mind. Fr. 80.-; AHV, IV oder Legi mind. Fr. 50.-; Partnerschaft mind. Fr. 120.-) und/oder Spenden bitte auf das Konto PC 87-737299-0 überweisen (gewünschte Verwendung vermerken).

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

Lageplan



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 (Alpbisriederstr. 334) oder blaue Zonen benutzen. Parkplätze beim Songtsen House stehen nicht zur Verfügung.

Agenda

Veranstaltungen (Seite 4-9)

- 04.05. Kagbeni – Spielfilm Nepal
- 11.05. Vortrag Ruedi Högger
- 01.06. Bike-Vortrag Ladakh
- 04.06. Saga Dawa-Feier
- 08.06. Vortrag Faszination Nepal
- 15.06. Vortrag Burma wohin?
- 29.06. Film Nomaden in Osttibet
- 06.07. Vortrag Saga Dawa am Kailash

Regelmässige Veranstaltungen (Seite 10-11)

- DO Belehrung
Lama Kunsang
- SO Klangmeditation
- MO Tibetisch
(Anfänger)
- DI Lu Jong
- MI Tibetisch
für Kinder
- MI Tibetisch
(Fortgeschrittene)
- SA od. SO Tibetisch
für Kinder
- SO Deutschkurs Nyima