

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

# Programm

Von November 2012 bis März 2013



## 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.**

# Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang

Seit einem guten Jahr hält Lama Kunsang Rinpoche in unregelmässigen Abständen im Songtsen House unter dem Titel „Einführung in den tibetischen Buddhismus“ Teachings ab, an denen er Erläuterungen abgibt und eine gemeinsame Meditation, oft verbunden mit Mantra-Rezitationen, leitet. Diese Veranstaltungen bieten jeweils eine erholsame Pause vom Alltag und regen an, öfters einmal innezuhalten.

Lama Kunsang Rinpoche ist ein tibetisch-buddhistischer Mönch und Leiter des Drikung Kagyu Dorje Ling-Centers in Frauenfeld. Er wurde in Ngari in Westtibet geboren und hat in Dehradun in Indien studiert. In einem dreijährigen Retreat hat Lama Kunsang eigene intensive Meditationserfahrungen gemacht, die er in seinen Teachings nachvollziehbar und unterhaltsam weitergibt. Nachdem er seine Deutschkurse erfolgreich abgeschlossen hat, hält er seine Belehrungen nun auf Deutsch ab.

Die Abende beginnen jeweils mit Erklärungen und Erläuterungen. An diesem Donnerstag im September 2012 geht es um verschiedene Meditationspraktiken. Verstehen ist gemäss tibetisch-buddhistischer Lehrmeinung wichtig, deshalb sind Erläuterungen nötig. Wenn man die Bedeutung und die Ursache von dem, was geschieht, kennt, kann man falsche Gewohnheiten einfacher überwinden und so letztlich ein besserer Mensch werden.

Natürlich sei es sehr schön, sagt Lama Kunsang, wenn es gelingt, durch Meditation Erleuchtung oder Buddhaschaft in diesem Leben zu erlangen, aber das komme nur sehr selten vor. Hingegen kann Meditation einen wertvollen Beitrag dazu leisten, Gewohnheiten zu ändern. Gewohnheiten zu brechen sei allerdings sehr schwer, selbst wenn man, beispielsweise als Raucher, sehr wohl weiss, dass sie schädlich sind. Häufig gelingt es aber auch, durch regelmässige Meditation Stress zu reduzieren und im Alltag ruhiger zu werden. Schon während der Meditation ist das kurze Innehalten wertvoll und wohltuend.

Es geht darum, so der Lama weiter, die fünf Geistesgifte Unwissenheit, Stolz, Anhaftung, Begierde und Neid wahrzunehmen, zu ergründen und dann auch zu überwinden und dadurch den eigenen

Geist zu entwickeln. Dann gelingt es besser, etwaige negative Emotionen zu kontrollieren.

Lama Kunsang stellt an diesem Abend drei verschiedene Arten von Meditation vor: die so genannte „stille Meditation mit Objekt“, die „Atem-Meditation“ und die „Meditation durch Rezitieren von Mantras“. Alle diese Meditationsformen beeinflussen den Geisteszustand. Dabei ist es wichtig, nicht nur den Belehrungen zuzuhören, sondern selber aktiv zu meditieren und dabei eigene Erfahrungen zu sammeln.



## 1. Stille Meditation mit Objekt

Diese Meditationsform ist die einfachste und daher für Anfänger geeignet. Man sucht sich zunächst ein Objekt, beispielsweise ein Bild, eine farbige Fläche, ein Thangka oder eine Wand, und konzentriert sich darauf. Mit Vorteil ist dabei der Rücken gerade und die Wirbelsäule gestreckt, aber das Einnehmen einer korrekten Meditationshaltung ist im tibetischen Buddhismus nicht besonders wichtig. Anfangs reichen zwei- bis dreiminütige Sitzungen völlig aus. Wichtig ist nur, sich in dieser Zeit wirklich voll auf das gewählte Objekt zu konzentrieren, nur das Objekt bewusst wahrzunehmen und zu studieren.

Dabei wird man ganz leer und ruhig – eine wunderbare Erfahrung.

Lama Kunsang weist darauf hin, dass wir am Anfang nicht zu lange meditieren sollten, dafür lie-

ber öfter, wenn möglich jeden Tag ein paar kurze Minuten. Dabei sollen wir bewusst wahrnehmen, welche Erfahrungen wir mit der Leerheit machen, die sich während der Meditation in uns ausbreitet.

Vielleicht erkennen wir während der konzentrierten Betrachtung eines Objektes, dass es etwas anderes oder mehr beinhaltet, als wir erwartet und ursprünglich wahrgenommen haben? Diese Art von Meditation hilft, andere Dimensionen zu begreifen und zu erfahren, dass Dinge (und vielleicht auch Menschen) manchmal gar nicht so sind, wie wir sie bei kurzer oder oberflächlicher Betrachtung wahrgenommen haben.

## 2. Atem-Meditation

Diese Meditationstechnik soll die Beziehung zwischen Körper und Geist verbessern. Nach tibetischer Lesart ist der Körper die Wohnung und der Geist deren Einwohner. Der tibetische Buddhismus geht davon aus, dass wir diese Wohnung mieten und darin wohnen. Die Atem-Meditation soll dabei helfen, Wohnung und Bewohner einander näher zu bringen.

In der Atem-Meditation nehmen wir den Atem wahr und atmen bewusst ein und aus. Als Hilfe hierzu verwenden tibetische Buddhisten die so genannte „OM-AH-HUNG“-Technik.

Mit dem Laut „OM“ wird die Luft eingeatmet. Mit „AH“ wird der Atem gehalten und im ganzen Körper verteilt. Mit dem Wort „HUNG“ schliesslich wird der gesamte Atem wieder aus dem Körper ausgestossen. Die einzelnen Silben werden dabei nur ganz leise und fast unhörbar gemurmelt.

Auch bei dieser Meditationsform geht es darum, etwas ganz bewusst wahrzunehmen – statt einem Objekt nun den eigenen Atem. Lama Kunsang erzählt vom historischen Buddha, der gesagt habe, dass ein Mensch im Normalfall ca. 21 600 Atemzüge am Tag braucht, und wenn dieser Wert ein Leben lang konstant gehalten werden könne, dann werde man hundert Jahre alt. Das sei genug für ein Leben, findet Lama Kunsang. Tatsächlich haben in jüngster Zeit Wissenschaftler herausgefunden, dass die vom historischen Buddha genannte Zahl recht genau ist. Der Buddha habe eben genügend Zeit gehabt, die einzelnen Atemzüge zu zählen, vermutet der Lama.

Der historische Buddha habe zudem auf die Frage nach der korrekten Augenhaltung während der Meditation geantwortet, dass der Blick am besten auf die eigene Nasenspitze zu richten sei. „Das war für Siddhartha als Inder und auch für die westlichen „Langnasen“ wohl kein Problem. „Ich als kurznasiger Tibeter richte beim Meditieren mit offenen Augen den Blick eher auf den Boden vor mir“, scherzt Lama Kunsang.

## 3. Rezitieren von Mantras

Mantras sind Silben und Laute, die den gesamten Körper durchdringen (sollen).

Da der Hörsinn der erste Sinn ist, der sich noch im Mutterleib entwickelt, und man sich beim Rezitieren der Mantras auf deren Wortlaut und Klang konzentrieren muss, können so alle anderen Sinnesindrücke und Gedanken ausgeblendet werden.

Die Mantras sind auch im tibetischen Buddhismus alle in Sanskrit, der Sprache des historischen Buddha Siddhartha. Am heutigen Donnerstag stellt Lama Kunsang erneut das Mantra der Grünen Tara vor. Taras gelten als weibliche Buddhas, sie symbolisieren Weisheit und gelten als Mütter aller Lebewesen mit unendlichem Mitgefühl (wohingegen der männliche Buddha die Methode symbolisiert). Die Grüne Tara soll Schutz vor Krankheit und Angst bieten, wobei Angst als Ausfluss der Geistesgifte Stolz, Anhaftung und Eifersucht angesehen wird.

Das Rezitieren von Mantras kann laut Lama Kunsang helfen, wenn wir traurig oder bedrückt sind. Derartige Gemütszustände werden als Wolken des Geistes angesehen, und die Mantras gelten als der Wind, der die Wolken fort bläst und blauen Himmel hinterlässt, so dass alles wieder klar wird. Der Buddha rät deshalb, Mantras besonders vor dem Einschlafen zu rezitieren. Man kann sich ja fragen, ob man voller Ärger, Unmut und Aggressionen einschlafen will, oder lieber mit Liebe und Mitgefühl? Dies sind die Emotionen, die das Rezitieren der Mantras hervorruft.

Das gemeinsame Rezitieren des Mantras schliesst den Abend ab. Es bleibt nur zu hoffen, dass der entspannte und zufriedene Geisteszustand, in dem man sich nach einem Abend mit Lama Kunsang befindet, möglichst lange im Alltag anhält. (Sue)

### Veranstaltungsreihe

## Die Mongolei im Wandel

Die Mongolei verändert sich rasant. Während in der Inneren Mongolei, die Teil der Volksrepublik China ist, Sprache und Kultur langsam am Verschwinden sind, hat in die Äussere Mongolei seit dem Zusammenbruch der Sowjetunion unerbittlich die westliche Moderne Einzug gehalten, wobei China auch hier versucht, das Land unter seine Kontrolle zu bringen.

Die Ethnologin **Amélie Schenk**, die seit über zehn Jahren die meiste Zeit in der Mongolei verbringt, führt uns am **23. November 2012** in den **mongolischen Schamanismus** ein. Vom Einfluss der Moderne auf das Leben der Nomaden erzählen die beiden preisgekrönten Filme „Tuyas Hochzeit“ von Wang Quan'an (**18. Januar 2013**) und „Urga“ von Nikita Michalkow (**8. Februar**). Tuya sucht, um sich und ihrer Familie (mitsamt Ex) ein Überleben zu ermöglichen, einen Ehemann; in „Urga“ prallen die Welten zweier ungleicher Männer aufeinander, was ihrer Freundschaft aber keinen Abbruch tut. Am **22. Februar** widmet sich Rechtsprofessor **Andreas Auer**, Direktor des Zentrums für Demokratie Aarau, in seinem Vortrag den Fragen, wie sich in der Mongolei die **Demokratie stärken** lässt, wie die Bevölkerung auf die Beratertätigkeit des Zentrums reagiert und wo deren Grenzen liegen.

**Freitag, 23. November 2012**

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.–

### **Am Puls der Natur: Schamanen in der Mongolei** Vortrag von Dr. Amélie Schenk

Die Mongolei befindet sich in einem schnellen Wandel: Auf dem Land noch Jurten, Hirten und Nomaden – in der Stadt ein Leben in Mietskasernen, Arbeit im Büro und Stau im Verkehr. Aber es gibt doch noch die traditionelle Mongolei, und auch das Schamanentum konnten weder Kommunismus noch Buddhismus zum Verschwinden bringen. Die Ethnologin Dr. Amélie Schenk ist eine hervorragende Kennerin des Schamanismus und der Kultur verschiedener Naturvölker. Seit 2001 lebt sie die meiste Zeit des Jahres in der Mongolei und betreut dort neben ihrer Forschungsarbeit Entwicklungsprojekte für die Nomaden. Sie hat sich auch intensiv mit den Schamanen befasst, gehört zu ihrem

Freundeskreis und lässt uns mit Büchern an ihrem Wissen über den Schamanismus teilhaben. Wir kommen in den Genuss eines mitreisenden Erfahrungsberichts



**Die Mongolei  
im Wandel**

der Ethnologin, die sich mit Herz und Verstand auf das Land, die Menschen und ihr kulturelles Erbe einlässt.

Dem mongolischen Schamanismus liegt die animistische Vorstellung zugrunde, dass alles in der Natur belebt und mit verborgenen Kräften ausgestattet ist. Eine besondere Bedeutung kommt hierbei dem ewigen blauen Himmel zu, der über alles herrscht. Der Himmel wird als Vater, die Erde als Mutter verehrt. Besonders Berge und Flüsse haben eigene Herren-Geister, die von der lokalen Bevölkerung verehrt werden. Was die Schamanen von anderen Menschen unterscheidet, ist die Fähigkeit, mit diesen unsichtbaren Kräften zu kommunizieren, und so ein Gleichgewicht zwischen der Menschenwelt und der Geisterwelt herzustellen.

**Freitag, 30. November 2012**

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 25.–

## **Die Bon-Landschaft von Dolpo, Nordwestnepal Bildervortrag von Dr. Marietta Kind**

Kind bietet einen Einblick in ihr aktuell erscheinendes Buch mit dem Thema: Die beseelte und transformierte Bon-Landschaft von Dolpo mit ihren Pilgerreisen, Klöstern und grossen Meistern. Sie beschreibt die wechselhafte Geschichte der Region zwischen den Königreichen von Mustang, Tibet und Jumla und die Gründung diverser Bon-Klöster, charakterisiert die Pilgerreisen nach Dolpo und gibt einen Einblick in deren Entstehung und die aktuelle Pilgerpraxis. Dazu liefert sie einen Überblick über die religiösen Bon-Meister der Gegend. Das Buch „Bon Landscape of Dolpo – Pilgrimages, Monasteries, Biographies and the Emergence of Bon“ ist im Peter Lang Verlag erschienen.

Der Erlös geht an den Taprizia Verein, Bahnhofstrasse 35, 8001 Zürich, [www.taprizia.org](http://www.taprizia.org), [mail@taprizia.org](mailto:mail@taprizia.org)



**Samstag, 8. Dezember 2012**

11.00 – 18.00 Uhr

Eintritt frei

## **Weihnachtsverkauf und Besichtigung der Ausstellung „Exklusive Buddha-Figuren und Kunstgegenstände aus dem Himalaya und aus Südostasien“**

Sind Sie noch auf der Suche nach einem besonderen Weihnachtsgeschenk? Vielleicht finden Sie bei uns genau das Richtige! Schauen Sie unverbindlich herein. Bei Kaffee, Chai und kleinem Gebäck stöbern Sie in aller Ruhe durch unser Sortiment an Büchern, tibetischen Handarbeiten und Geschenkartikeln. Die Ausstellung bietet die Gelegenheit, exklusive Buddha-Figuren, Thangkas, Mandalas, Skulpturen und kunstvolle Gegenstände aus Nepal, Tibet



## 6 | Veranstaltungen



und Südostasien zu bewundern und zu erwerben. An diesem Tag werden zusätzliche Exponate zum Kauf angeboten. Die Ausstellung kann bis 26. Januar 2013 im Rahmen der Veranstaltungen im Songtsen House besichtigt werden. Mehr Informationen siehe Rubrik Ausstellung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Freitag, 14. Dezember 2012**

19.30 Uhr

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

### **Weihnachts-Momo-Essen**

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

Anmeldungen an Tel. 044 400 55 59 oder [anmeldung@songtsenhouse.ch](mailto:anmeldung@songtsenhouse.ch) bis spätestens 7. Dezember 2012 (Rückrufnummer oder Email-Adresse hinterlassen, mit Angabe vegetarisch oder mit Fleisch).



**Freitag 18. Januar 2013**

19.30 Uhr

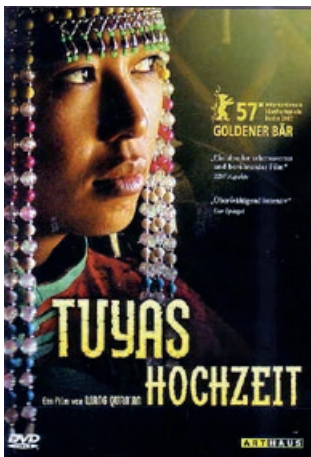
Eintritt frei, Kollekte

### **Tuyas Hochzeit** preisgekrönter Spielfilm aus der Mongolei

**Die Mongolei  
im Wandel**

Fünfzehn Kilometer muss die Hirtin Tuya ihr Kamel täglich über Stock und Stein der mongolischen Steppe treiben, um Wasser für ihre Familie und ihre Schafherde heranzuschaffen. Bei dem Versuch, in der Nähe des Hauses einen Brunnen zu graben, ist Tuyas Mann Bater zum Krüppel geworden. Als auch Tuya selber einen Bandscheibenvorfall erleidet, gibt es nur eine Lösung, um die Schafherde behalten zu können und eine Ansiedlung in der Stadt zu vermeiden: Ein neuer Mann muss her. Allerdings stellt die kämpferische und sensible Tuya die Bedingung, dass ihr neuer Ehemann auch für Bater, die zwei Kinder und die hundert Schafe zu sorgen hat. An Bewerbern mangelt es nicht, wohl wegen Tuyas Schönheit, aber auch wegen des allgemeinen Frauenmangels, den die chinesische Ein-Kind-Politik zu verantworten hat. Als aussichtsreichster Kandidat entpuppt sich ein ehemaliger Schulkamerad, der mit Ölbohrungen zu Geld gekommen ist. Die Szene, in der er mit seinem Mercedes in der Steppe kaum vorwärts kommt, während Tuyas ungelenker Nachbar Sen'ge an ihm vorbei reitet, lässt schon erahnen, wie die Geschichte ausgehen wird.

Der Film des chinesischen Regisseurs Wang Quan'an gewann an der Berlinale 2006 den Goldenen Bären. Es ist kein nostalgisch-verklärender, sondern ein durchaus realistischer, gar sozialkritischer Film, in dem aber auch der Zauber der Steppenlandschaft und die Liebe ihren Platz haben. Der Regisseur hatte die Absicht,





**Samstag, 25. Januar 2013**

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Bilder von den Überbleibseln des halbnomadischen Lebens einzufangen, bevor es endgültig zwischen Kohlewerken und Erdgasbohrtürmen untergeht. Der Film lebt von der grossartigen Leistung von Nan Yu als Tuya und der männlichen Laiendarsteller. Er dauert 96 Minuten und wird in deutscher Synchronisation gezeigt.

## **Die Honigsammler von Nepal von Éric Valli und Diane Summers**

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

Wir zeigen den preisgekrönten Dokumentarfilm „The Honey Hunters of Nepal“ in der Originalfassung mit englischen Untertiteln.

Twice a year, Gurung tribesmen of west-central Nepal enter the jungle in search of honey. Co-producers Éric Valli and Diane Summers



lived with the honey hunters for eight months and documented this ancient tradition. They tell of a band of nine honey hunters, led by the 63-year-old Mani Lal, whose responsibility is unique: he

alone descends a bamboo ladder hundreds of feet down sheer rock faces to find the hives of *Apis laboriosa*, the world's largest honeybee. Once he discovers a nest, which may be as large as four by six feet, he drives the bees out with smoke, and then, still suspended by the ladder over the cliff face, dislodges the hive with bamboo poles. The hive is then lowered via pulleys to the other hunters waiting below, and Mani Lal climbs on to locate another nest.

Der Film wird eingerahmt von dem bereits traditionellen Apéro riche.

**Samstag, 26. Januar 2013**

15.00 – 19.00 Uhr

Eintritt frei



## **Finissage der Ausstellung Exklusive Buddha-Figuren und Kunstgegenstände aus dem Himalaya und aus Südostasien**

Zum letzten Mal stehen Werner Rüst und Max Melliger für Fragen zur Verfügung. Die Ausstellung bietet Gelegenheit, exklusive Buddha-Figuren, Thangkas, Mandalas, Skulpturen und kunstvolle Gegenstände aus Nepal, Tibet und Südostasien zu bewundern oder zu erwerben. An diesem Tag werden zusätzliche Exponate zum Kauf angeboten.

Details s. Rubrik Ausstellung

### 5. Koreanisches Filmfestival

Wir laden Sie bereits zum fünften koreanischen Filmfestival im Songtsen House ein und freuen uns, dass der koreanische Regisseur Kim-Ki Duk mit seinem Film *Pieta* den Goldenen Löwen des Filmfestivals von Venedig gewonnen hat. Festivalbesucher kennen ihn natürlich bestens. Wir bieten wieder ein abwechslungsreiches Programm mit bewegenden Geschichten: Von Menschlichkeit im Krieg über eine romantische Geschichte im Polizeidienst bis zum Film über eine schwierige Kindheit. Vor dem Abendfilm speisen wir Mandu, Kimchi & Co.

**Samstag, 2. Februar 2013**

13.15 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



13.30 – 15.45 Uhr

#### **Kriegsgefangene**

(deutsch bzw. deutsche UT)

1938: Im von Japan besetzten Korea ist die sportliche Rivalität zwischen den Marathonläufern Jun-shik und Tatsuo schon längst in offene Feindschaft umgeschlagen. Nach einem blutigen Zwischenfall wird Jun-shik von der japanischen Armee zwangsrekrutiert, um in der Mongolei an vorderster Front zu kämpfen. Weit weg von der Heimat kreuzen sich die Wege der Sportler wieder: Tatsuo übernimmt als ideologisch verblendeter Offizier die Befehlsgewalt über das Bataillon. Beide landen nach einer vernichtenden Schlacht gegen die Sowjets in einem sibirischen Arbeitslager. Von dort wird sie ihr unbeugsamer Überlebenswille über Deutschland bis nach Frankreich bringen, wo sie für die Nazis am Strand der Normandie gegen die Alliierten kämpfen sollen ... Mehr ein Film über menschliche Bindungen als über Krieg – der Streifen zieht durch Authentizität, humane Handlungsweisen und grosse Gefühle den Zuschauer in seinen Bann.

16.00 – 18.00 Uhr

#### **Windstruck**

(deutsch bzw. deutsche UT)

Der Film mit Jeon Ji-hyun („Sassy Girl“) in der Hauptrolle beginnt als romantische Geschichte und endet mit einem Drama. Die bezaubernde Schauspielerin, die uns die letzten zwei Jahre bereits begleitete, spielt die Polizistin Yeo Kyung-jin, die den Physiklehrer Go Myung-woo festnimmt, den sie fälschlicherweise verdächtigt, ein Taschendieb zu sein.



Sie erlebt mit ihm Abenteuer – stellt eine Bande, während er mit Handschellen an sie gekettet ist – und die romantische Geschichte nimmt ihren Lauf. Nicht ganz so grossartig wie „Sassy Girl“, doch eine gute Geschichte mit Liebe zum Detail und grossartigen Schauspielern.



18.00 – 20.00 Uhr

## Koreanisches Essen: Mandu und Kimchi

20.00 – 21.30 Uhr

## Treeless Mountain

(englische UT)

Aus einer finanziellen Notlage heraus beschliesst eine junge Frau aus Seoul, sich auf die Suche nach dem Vater ihrer beiden Töchter zu machen. Die sechsjährige Jin und ihre kleine Schwester Bin müssen den Sommer bei ihrer alkoholkranken Tante verbringen. Zum Abschied bekommen sie von der Mutter ein Sparschwein. Wenn es voll ist, will sie zurück sein. Doch Jin und Bin warten vergeblich. Der Schutthaufen an der Bushaltestelle – der titelgebende „Treeless Mountain“ – wird zum Ort ihrer zerplatzten Hoffnung. Die Südkoreanerin So Young Kim erzählt in ruhigen Bildern und vertraut ganz auf die emotionale Ausdruckskraft der beiden kleinen Darstellerinnen.



**Freitag, 8. Februar 2013**

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

## Urga prämierter Spielfilm aus der Mongolei

Der mongolische Hirte Gombo lebt mit seiner Frau Pagma, den beiden Kindern und seiner Schwiegermutter in einer Jurte in der mongolischen Steppe, weit entfernt von der nächsten Siedlung. In diese – für ihn fremde – Welt gerät der russische Kraftfahrer Sergej, als er mit seinem Lkw liegen

**Die Mongolei  
im Wandel**



bleibt und von Gombos Familie herzlich aufgenommen wird. Es geht um die Freundschaft von zwei Männern aus verschiedenen Kulturen und über den Gegensatz zwischen der archaischen Nomadenkultur und der Industriegesellschaft.

Dabei kündigen Symptome an, dass sich die Zerstörung der unberührten Natur wohl nicht aufhalten lässt. Für den Film erhielt Nikita Michalkow bei den Internationalen Filmfestspielen von Venedig 1991 einen Goldenen Löwen.

Sprache:

Mongolisch mit deutschen Untertiteln.

Dauer: 2 Stunden.



**Donnerstag,**  
**21. Februar 2013**  
19.30 – 21.00 Uhr  
Unkostenbeitrag Fr. 20.–

## **Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche** **Einführung in den tibetischen Buddhismus mit** **Meditation**

Details s. Rubrik Regelmässige Veranstaltungen

**Freitag, 22. Februar 2013**  
19.30 Uhr  
Eintritt Fr. 15.–

## **Die Mongolei auf dem** **Weg in die Moderne**

**Die Mongolei  
im Wandel**

Die Mongolei ist von der Tradition ebenso geprägt wie von der Moderne. Nach vielen Jahren Dominanz im autoritären „Sowjetblock“ sucht die bevölkerungsarme Mongolei in der Freiheit nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion Rechtsstaatlichkeit und einen fairen Regierungssystem mit Einbezug der verschiedenen Bevölkerungsgruppen. Dabei wird die Regierung unterstützt durch das Zentrum für Demokratie Aarau, zu dessen Trägerschaft auch die Universität Zürich gehört. Das Zentrum beobachtet weltweit die Entwicklung der Demokratie. Die Wissenschaftler bleiben aber nicht bei der Analyse stehen, sondern beraten auch Länder, die mehr Demokratie wagen wollen. Rechtsprofessor Andreas Auer, Vorsitzender Direktor des Zentrums, stellt uns seine Arbeit in der Mongolei vor. Wie reagieren die Mongolen auf die Ratschläge der auswärtigen Berater? Welche Fortschritte sind bereits erzielt worden und wo sind die Grenzen? Und beinhaltet Demokratisierung auch ein Mittel gegen die grassierende Korruption?



**Freitag, 1. März 2013 und**  
**Samstag 2. März in Vaduz**  
19.30 Uhr  
Eintritt Fr. 15.–

## **Das verschlossene Tal**

### **Bei einem Bergvolk im pakistanischen Himalaya**

Lesung und Vortrag mit Lichtbildern von Prof. Dr. Jürgen Wasim Frembgen

Die tibetische Kultur, der Buddhismus lamaistischer Prägung und das grandiose Hochgebirge des Himalaya sind für uns zu einer untrennbaren Einheit verschmolzen.

Dieser Zusammenklang hat fast völlig die Tatsache vergessen lassen, dass im äussersten Westen dieses Kulturraumes – im heutigen Pakistan – Tibeter leben, die zum Islam übergetreten sind. Früher waren grosse Teile der Bevölkerung im Karakorum und westlichen Himalaya Buddhisten.

Der Ethnologe, Islamwissenschaftler und Autor Jürgen Wasim Frembgen erzählt und berichtet mit Dias von der archaischen Welt eines Bergvolkes im westlichen Himalaya, das in einem abgelegenen, nach aussen feindseligen Seitental des Indus lebt. Bei mehreren Aufenthalten, verbunden mit vielen Strapazen und Gefahren, fand er einen Weg, das allgegenwärtige Misstrauen zu durchbrechen.



## Samstag, 2. März 2013

Samstag, 2./9./16. März 2013

09.30 – 12.30 Uhr

Kurskosten: Fr 220.–

(IV, AHV 190.–)

Anmeldung an: [anmeldung@](mailto:anmeldung@songtsenhouse.ch)

[songtsenhouse.ch](http://songtsenhouse.ch)

Anmeldeschluss:

23. Februar 2013



## Tsa Lung – energetisches Heilen

Philippe Gabus

Tsa Lung ist eine spezielle Technik der Energieheilung, die über Jahrtausende hinweg durch die tibetisch tantrische Überträgerlinie authentisch weitergegeben wurde. In vorbereitenden Übungen wird der Körper zunächst geschult, die inneren Kanäle (Tsa) zu öffnen und die Windenergie (Lung) zu kontrollieren. Danach wird die Erzeugung einer inneren Hitze geübt. Sie bildet die Grundlage der Heilenergie, die der Selbstheilung dient und an andere abgegeben werden kann. Der Kurs vermittelt theoretisches Wissen und die Anwendung von Atemtechniken, Körpertraining und Meditationen.

Philippe Gabus erlernte und praktizierte die Tsa Lung Technik beim buddhistischen Meister und tibetischen Arzt und Astrologen Tulku Lobsang ([www.tulkulobsang.org](http://www.tulkulobsang.org)). Er besucht seit 12 Jahren dessen Belehrungen und ist als Organisator, Übersetzer und Berater bei Nangten Menlang International, der Organisation von Tulku Lobsang, tätig.

Weitere Infos: Philippe Gabus 078 743 38 83

Anmeldung an: [anmeldung@songtsenhouse.ch](mailto:anmeldung@songtsenhouse.ch)

Anmeldeschluss: 23. Februar 2013

## Donnerstag, 7. März 2013

19.30 – 21.00 Uhr

Unkostenbeitrag Fr. 20.–

## Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

Details s. Rubrik Regelmässige Veranstaltungen

## Samstag, 9. März

und 16. März 2013

09.30 – 12.30 Uhr

## Tsa Lung – energetisches Heilen

Philippe Gabus

Details s. Samstag, 2. März 2013

## Freitag, 15. März 2013

19.30 Uhr

Eintritt Fr. 15.–

## Mit den Yaks vom Wallis ans Mittelmeer

Bildervortrag von Sonja Mathis

Die Bergwelt und die Hochebenen sind verzuckert und menschenleer. Nur drei Yaks stapfen durch die karge Welt und mit ihnen Sonja Mathis und Rosula Blanc. Doch wir sind nicht auf dem tibetischen Hochplateau, sondern irgendwo in den Alpen zwischen dem Walliser Ort Evolène und der Mittelmeerstadt Menton. Die beiden Frauen begannen ihren Yak-Trek im September 2011, legten in acht Wochen über 600 Kilometer zurück und überquerten zwanzig Pässe. Sonja Mathis schildert, wie sie sich dem Rhythmus der Yaks anpassten, Abenteuer mit ihnen bestanden und herzliche Aufnahme bei den Dorfbewohnern auf der Route fanden. Die Reise widmeten die beiden Frauen den Yaks und Projekten zur Unterstützung der Yaks in Dolpo und in Zanskar. Sie berichten in Wort und Bild von ihrer ungewöhnlichen Alpenquerung, die durchaus an eine Reise in den Himalaya erinnert, auch wenn die Durchschnittshöhe etwa 1500 Meter tiefer liegt.



## 12 | Veranstaltungen

Donnerstag,

21. März 2013

19.30 – 21.00 Uhr

Unkostenbeitrag Fr. 20.–

### Weisheitsmeditation mit

### Lama Kunsang Rinpoche

### Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

Details s. Rubrik Regelmässige Veranstaltungen

Samstag, 23. März 2013

16.00 Uhr

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

### Mitgliederversammlung des Vereins Songtsen House

Der statutarische Teil beginnt um 16 Uhr. Wir bieten einen Jahresrückblick mit Bildern, die Vereinsrechnung, das Budget und einen Ausblick auf das nächste Vereinsjahr. Öffentlicher Teil ab 18 Uhr: Momos – Tibetisches Festessen mit tibetischer Gesangs- und Musikbegleitung. Bei unseren Mitgliedern und Freunden stehen die tibetischen Teigtaschen, die wir jeweils frisch mit Rindsgeschhacktem oder Gemüse zubereiten, ganz hoch im Kurs. Auf vielfachen Wunsch bieten wir wieder einmal unser MV-Festessen an. Wir hoffen, dass es dazu auch tibetischen Gesang und Musik geben wird. Erleben Sie mit uns einen stimmungsvollen Abend! Die detaillierte Einladung an die Mitglieder erfolgt mit separater Post. Selbstverständlich sind auch Nichtmitglieder herzlich willkommen.

Anmeldungen bitte an Tel. 044-400 55 59 oder [anmeldung@songtsenhouse.ch](mailto:anmeldung@songtsenhouse.ch) bis spätestens 16. März (Rückrufnummer oder E-Mail-Adresse hinterlassen und angeben, falls vegetarisch).

## Ausstellung

Samstag, 3. November bis Samstag, 26. Januar 2013

### Exklusive Buddha-Figuren und Kunstgegenstände aus dem Himalaya und aus Südostasien

Die Ausstellung bietet Gelegenheit, exklusive Buddha-Figuren, Thangkas, Mandalas, Skulpturen und kunstvolle Gegenstände aus Nepal, Tibet und Südostasien zu bewundern oder zu erwerben. Vorgestellt werden aussergewöhnliche Buddha-Figuren in verschiedenen Formen, nepalesische und tibetische Skulpturen, Thangkas, rituelle Gegenstände – meistens in Silber, Gold oder Halbedelsteinen, sowie Miniaturen, die Tibeterinnen und Tibeter auf ihren Reisen begleiteten. Alle ausgestellten Objekte stammen ausschliesslich aus privaten Sammlungen. Es dürfte wohl eine der anspruchsvollsten und grössten Kollektionen der Schweiz sein, die zum Verkauf angeboten wird. Besitzer der Tibet- und Nepal-Ex-

ponate ist Werner Rüst aus Kilchberg, anerkannter Himalaya- und Asienkenner. Die exklusiven Objekte stammen aus privaten Kollektionen von Familien in Nepal, zu denen der Besitzer langjährige Beziehungen pflegt. Die Buddha-Figuren aus Südostasien (Burma, Thailand, Japan etc.) stammen aus der Sammlung von Max Melliger aus Thalwil, der privat und auch beruflich oft in Asien weilt und so seine Sammlung laufend ergänzen konnte. Die Ausstellung kann im Rahmen der Veranstaltungen im Songtsen House sowie an den nachfolgenden Anlässen besichtigt werden. An diesen Tagen werden zusätzliche Exponate zu sehen und direkt zu erwerben sein.

**Samstag, 8. Dezember 2012, 11.00 – 18.00 Uhr**

Besichtigung im Rahmen des Weihnachtsverkaufs

**Samstag, 26. Januar 2013, 15.00 – 19.00 Uhr**

Finissage

## 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](http://www.songtsenhouse.ch/shop) und stöbern Sie in unserem Sortiment. Mit einer Bestellung der Artikel unterstützen Sie das Kulturzentrum. Herzlichen Dank!

Im Rahmen des Schwerpunktthemas „Mongolei“ empfehlen wir Ihnen zwei Romane von Galsan Tschinag:

### Galsan Tschinag Die neun Träume des Dschingis Khan

Roman Insel



#### Die neun Träume des Dschingis Khan

Neun: die heilige Zahl der Nomaden. In neun Tag- und Nachträumen blickt der sterbende Weltherrscher zurück auf seine Erfolge und Niederlagen, auf seine Hoffnungen und Ängste.

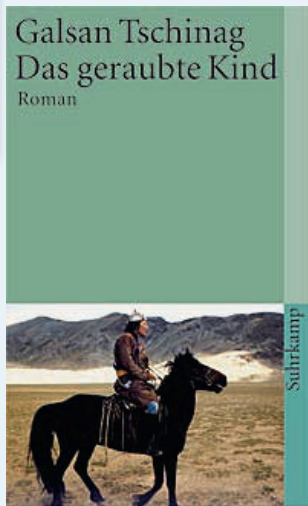
Dieser ausserordentliche historisch-psychologische Roman folgt einerseits den überlieferten Fakten, andererseits zeigt er die bilderreiche Charakterstudie eines Machthabers, der im Westen als Inbegriff des Barbaren gilt, während er in der Mongolei fast wie ein Heiliger als „oze angleicher Khan“ verehrt wird.

Dschingis Khan starb nicht durch Feindeshand, sondern – für einen Reiterfürsten eine grosse Schmach – nach einem Sturz vom Pferd. In den Fieberträumen am Ende seines Lebens erinnert sich der Weltenbeherrscher an seine Kindheit, seine Getreuen, seine Feinde, seine Frauen und an die Liebe.

Ein sprachgewaltiges, fesselndes Buch.

liebt sich in ein chinesisches Mädchen und kehrt als junger, verheirateter Mann in die Heimat zurück. Dort wird er zum Fürsten ernannt und soll als neues Oberhaupt des Stammes die chinesische Okkupation seiner mongolischen Heimat einleiten. Hynnndynn ist hin- und hergerissen, wandelt sich jedoch zum Freiheitskämpfer für seinen Stamm.

Ein Buch, das einen interessanten Einblick in das nomadische Leben und die schamanische Religion bietet.



#### Das geraubte Kind

Dem Nomadenjungen Hynnndynn, der in Tuwa aufwächst, wurde ein ungewöhnliches Schicksal prophezeit. Siebenjährig wird er von Chinesen entführt und sinisiert. Er ver-



**Galsan Tschinag**, geb. 1943 in der Westmongolei, ist Stammesoberhaupt der turksprachigen Tuwa-Nomaden. Von 1962 bis 1968 studierte er Germanistik in Leipzig, seither schreibt er seine Werke auf Deutsch.

Beide Bücher sind erhältlich über unseren Online-Shop: [www.songtsenhouse.ch](http://www.songtsenhouse.ch)

#### Die neun Träume des Dschingis Khan

Taschenbuch, 268 Seiten,  
Fr. 13.40

#### Das geraubte Kind

Taschenbuch, 318 Seiten,  
Fr. 15.20

## 14 | Regelmässige Veranstaltungen

**Donnerstag, 21. Februar,  
7. und 21. März**  
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](http://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, 2.12.2012, 6.1., 3.2.  
und 3.3.2013**  
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 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](mailto:tsewang.namgyal12@yahoo.de)

Jeden Dienstag  
19.15 – 20.45 Uhr  
bis 18. Dezember 2012  
und wieder ab  
8. Januar 2013  
mit Karin Waller



Jeden Samstag  
8.00 – 17.00 Uhr und  
teilweise am Sonntag  
(mit gewissen Aus-  
nahmen)

Jeden Mittwoch,  
ausser während der  
Schulferien  
19.00 – 21.00 Uhr

Jeden Sonntag  
14.00 – 17.00 Uhr,  
ausser 23. und 30.12.

## 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](http://www.lujong.org)

Diese Übungen werden nach der Tradition von Tulku Lobsang unterrichtet. **INFO:** [www.tulkulobsang.org](http://www.tulkulobsang.org)

Privatkurse auf Anfrage

Lu Jong ersetzt keine ärztliche Behandlung.

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.

## 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 Ngingthatsang, 8606 Greifensee, Tel. 044 940 90 51, [t.ningthatsang@gmail.com](mailto:t.ningthatsang@gmail.com).

## 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).

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

## Agenda

### Veranstaltungen

- 23.11. Vortrag** „Schamanismus in der Mongolei“
- 30.11. Vortrag** „Die Bon-Landschaft von Dolpo, Nepal“
- 08.12. Weihnachtsverkauf** und Besichtigung der Ausstellung „Exklusive Buddha-Figuren und Kunstgegenstände aus dem Himalaya und aus Südostasien“
- 14.12. Weihnachts-Momo-Essen**
- 18.01. Film** „Tuyas Hochzeit“ aus der Mongolei
- 25.01. Film** „Die Honigsammler von Nepal“
- 26.01. Finissage** der Ausstellung Exklusive Buddha-Figuren und Kunstgegenstände aus dem Himalaya und aus Südostasien
- 02.02. 5. Koreanisches Filmfestival**
- 08.02. Film** „Urga“ aus der Mongolei
- 21.02. Weisheitsmeditation** mit Lama Kunsang Rinpoche
- 22.02. Die Mongolei** auf dem Weg in die Moderne
- 01.03. Vortrag** „Im pakistanischen Himalaya“
- 02.03. Tsa Lung** – energetisches Heilen
- 07.03. Weisheitsmeditation** mit Lama Kunsang Rinpoche
- 09.03. Tsa Lung** – energetisches Heilen
- 15.03. Vortrag** „Unterwegs mit Yaks“
- 16.03. Tsa Lung** – energetisches Heilen
- 21.03. Weisheitsmeditation** mit Lama Kunsang Rinpoche
- 23.03. Mitgliederversammlung** des Vereins Songtsen House

## 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.

## 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)

## 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).

## Mitgliedschaft Songtsen House

Einzelperson	Fr. 80.–
AHV, IV oder Legi	Fr. 50.–
Partnerschaft	Fr. 120.–

## Spenden

PC 87-737299-0

## Öffnungszeiten/Anfahrt

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

### Öffentlicher Verkehr

- **Ab Zürich HB:**  
Tram 3 bis Endstation „Albisrieden“, 22 Min.
- **Ab Bhf Altstetten:**  
Bus 80 bis Haltestelle „Albisrieden“, 7 Min.

### Privatfahrzeug

- **Parkhaus Coop** Supermarkt A-Park (Albisriederstr. 334)
- **Blaue Zone**



**SONGTSEN HOUSE**  
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

Kulturzentrum Songtsen House  
Albisriederstrasse 379  
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)

