

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

Programm

Von April 2014 bis Juli 2014



„Vor der Zeit der Taliban“ – Fotografien aus Afghanistan (Foto: Robert Darr)

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.

Achtsamkeitsmeditation und psychische Gesundheit

Am 31. Januar 2014 sprach der Sandspieltherapeut und Buddhismuslehrer Martin Kalff im Songtsen House über Achtsamkeitsmeditation und ihre Auswirkung auf unsere Gesundheit. Während das Verständnis des Begriffs „Achtsamkeit“ variieren kann, scheint das Meditieren nicht nur in der individuellen Erfahrung, sondern auch gemäss diversen medizinischen und psychologischen Studien einen wohltuenden Einfluss auf unseren Körper und Geist zu haben und findet heute seinen Platz in der therapeutischen Praxis.

Achtsamkeitsmeditation in der Form der Vipassana- oder der Samatha-Meditation erfüllt das Bedürfnis nach Ruhe und führt weg von Gedanken und Kommentaren.

Achtsamkeit oder Gewahrsein (Pali: *Sati*) wird im Tibetischen mit *Drenpa*, sich erinnern, übersetzt. Der indische Gelehrte Vasubandhu (4. Jh. u. Z.) beschreibt die fünf Geistesfaktoren, die aktiviert werden, wenn wir über ein Objekt Gewissheit erlangen wollen:

1. Hinwendung (erwachendes Interesse)
2. Wertschätzung (Ruhens des Geistes auf dem Objekt ohne Ablenkung)
3. Vergegenwärtigung (Ausrichtung des Geistes auf das Objekt, ohne sich ablenken zu lassen, tib. *Drenpa*)
4. Konzentration (vertiefte Konzentration auf das Objekt)
5. Erkenntnis (Erkennen des Objekts, tib. *Sherab*)

Der dritte Punkt des Erkennungsprozesses, etwas schon Vorhandenes zu vertiefen, es sich erinnernd zu vergegenwärtigen, ist es, der in der Achtsamkeitsmeditation geübt wird.

Häufig wird Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick bezogen; im Pali-Kanon und in der tibetischen Übersetzung hat sie als „Erinnern“ aber auch einen Bezug zur Vergangenheit. So soll die Vermögen Anandas, eines Schülers des Buddha, sich an sämtliche Reden seines Lehrers erinnern zu können, auf *Sati* beruhen.

Das Ziel der Meditation im Buddhismus ist es, unseren wandernden Geist, der mit einem wilden Elefanten verglichen wird, zu bändigen und wie ein wildes Tier mit einem dicken Seil festzubinden. Wenn wir versuchen uns zu konzentrieren (auf unseren Atem oder beispielsweise auf ein Bild des Bud-

dha), wandert der Geist weg, und wir „vergessen“ sozusagen, worum es gehen soll. Als Gegenmittel dazu dient die „Vergegenwärtigung“ oder „Erinnerung“; die Achtsamkeit, die uns beim Objekt hält. Sie ist wichtig, um das Leben zu verstehen, um die Dinge so zu erkennen, wie sie sind (so die Übersetzung des Pali-Wortes *Vipassana*). Das heisst in der buddhistischen Sichtweise: erkennen, dass die Dinge keine unabhängige Existenz haben. Denn sobald uns die Dinge solid und permanent erscheinen, führt dies zu Anhaftung, Ablehnung, Konflikten und Leid. *Sati* oder *Drenpa*, nebst ethischen und anderen Aspekten ein Teil des Achtfachen Pfades, hilft uns, uns vom Leiden zu befreien.

Bei der Achtsamkeitsmeditation geht es gemäss Pali-Kanon darum, den Atem (oder Körperteile bzw. Organe) wahrzunehmen, ohne ihn beeinflussen zu wollen, so, wie er ist: schnell oder langsam, oberflächlich oder tief. Wir nehmen auch Geisteszustände wahr, wie sie sich im gegenwärtigen Augenblick zeigen, ohne zu werten, ohne dass lange Rattenschwänze von Überlegungen folgen würden darüber, was schief gelaufen ist und was noch getan werden muss. So nehmen wir zum Beispiel Wut mit Gleichmut wahr. Statt uns zu sagen: „Ich bin wütend“ und uns womöglich darüber zu ärgern, dass wir wütend sind, verstehen wir: „Da ist Wut in mir“.

Bhikku Bodhi beschreibt den Zustand als distanzierte Wahrnehmung dessen, was im gegenwärtigen Moment in uns und um uns geschieht – nicht ohne Denken, sondern ohne Urteilen oder Planen. Im Alltag ist es der kurze Moment, bevor unsere Konzepte ins Spiel kommen. Zum Beispiel die Wahrnehmung: „Da ist eine Frau“. Erst dann denken wir: „Ach ja, die kenne ich, die arbeitet doch als ...“

Während im Buddhismus die Meditation zur Be-

freierung vom Leid und letztlich zum Erwachen verhelfen soll, ist der Zugang im Westen pragmatischer. Das Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks mit Akzeptanz ist für uns wichtig, um gesund und stressfrei zu leben – weil wir uns mit dem Gegenteil kaputt machen!

In den 1970-er Jahren entwarf Jon Kabat-Zinn ein achtwöchiges Programm, für das er Elemente der Sitz- und Gehmeditation, der Meditation über Mitgefühl sowie aus dem Yoga entnahm, um Schmerzpatienten zu helfen. Tatsächlich soll die „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (achtsamkeitsbasierte Stressverringern, MBSR) zu einer bis zu 50%-igen Reduktion der subjektiven Schmerzempfindung geführt haben; die Probanden lernten, sich nicht mehr mit dem Schmerz zu identifizieren, sondern ihn wahrzunehmen, ohne zu urteilen oder sich einzulassen. Auch bei Psoriasis und anderen Hautkrankheiten, Krebs, Herzkrankheiten, Depressionen, Schlaf- und Angststörungen oder als Prophylaxe von Burnout soll MBSR positive Effekte aufweisen. Richard Davidson veröffentlichte 2004 eine Studie, gemäss derer MBSR das Immunsystem

merklich stärkt.

Auch andere Studien scheinen positive Auswirkungen von Meditation nachzuweisen. 2007 liessen Clifford Saron und Alan Wallace eine Gruppe von 60 Probanden drei Monate lang Samatha- und Mitgefühls-Meditationen praktizieren. Dabei wurden regelmässig physiologische Grössen wie Herzfrequenz, Muskeltonus und Hautwiderstand erfasst, Blutuntersuchungen durchgeführt und Videos zur Erkennung des emotionalen Zustands aufgenommen. Die Studie ergab, dass die Menschen achtsamer, einfühlsamer und glücklicher wurden, ihre Sinneswahrnehmung, Impulskontrolle und Kommunikationsfähigkeit verbesserten, mehr Sinn im Leben sahen und weniger unter Angstzuständen und Neurosen litten, wobei sich die Aktivität der Telomerase um 30% erhöhte, was den Alterungsprozess verzögern kann. Ähnliche Resultate erzielte die Studie von Barbara Fredricksen nach sieben Wochen Meditation mit 140 Probanden; sie fand positive Auswirkungen sowohl auf die psychische Verfassung (Wohllollen, Heiterkeit, Engagement) wie auch auf den Gesundheitszustand (erhöhter vagaler



Tonus mit einhergehender steigender Wirksamkeit des Immunsystems usw.). [Die kritische Leserin mag sich fragen, wie die jeweilige Kontrollgruppe aussah und ob nicht alleine Ruhe, Zuwendung, gute Ernährung und die Aufgehobenheit in einer Gruppe schon positive Auswirkungen auf Wohlgefühl und körperliche Gesundheit hätten!]

Untersuchungen am Gehirn ergaben eine Änderung der Aktivität im fMRI-Scan während der Meditation bzw. anatomische Veränderungen im präfrontalen Cortex bei Langzeit-Meditierenden; der präfrontale Cortex ist gemäss Hirnforschern „zuständig“ für Persönlichkeitsmerkmale wie Antrieb und Aggressionshemmung und insgesamt für die Integration der Aktivität verschiedener Gehirnareale. Wenn wir vom vereinfachten Bild ausgehen, dass der Hirnstamm einem Reptilhirn und das limbische System einem Säugerhirn entspricht, während die Grosshirnrinde im menschlichen Hirn dominiert, liesse sich zugespitzt sagen, dass Meditation nicht nur den Menschen, sondern auch das „Pferd“ und das „Krokodil“ in uns beeinflusst.

Diese Ergebnisse legen es nahe, Meditation auch als Prophylaxe und in der therapeutischen Praxis zu verwenden. Ein 16-jähriger Patient von Benjamin

M. Segal mit Ansätzen zu einer bipolaren Störung lernte durch Bewegung, zuckerärmere Ernährung, Bodyscan und Gehmeditation, besser mit seinen Gefühlen umzugehen: Er konnte ihnen nun begegnen, statt vor ihnen davonzurennen. Er „konnte zusehen, wie es in [ihm] kocht“, ohne darauf reagieren zu müssen, seine heftigen Emotionen beobachten, ohne dass sie seine Identität bestimmten. Natürlich spielen in einem solchen Prozess auch die Beziehung zum Therapeuten, Gespräche und Vertrauen eine grosse Rolle.

Martin Kalfß selbst leitet seine Sitzungen in der Sandspieltherapie häufig mit einer kurzen Meditation ein. Die Klientinnen und Klienten können sich so von eben Erlebtem oder gerade Geplantem lösen und ein Gefühl für ihren Körper entwickeln. Die Meditation stärkt ihre Offenheit, Spontaneität und Kreativität sowie ihr Vertrauen, wonach im taktilen Umgang mit dem Sand die rechte Gehirnhälfte aktiviert und ein Beitrag zur Integration von Bewusstsein, Emotionen und Körperempfindungen geleistet werden kann. (DR)

*Diesen Text mit Links finden Sie unter:
www.songtsenhouse.ch (Publikationen)*



Matthieu Ricard mit Richard Davidson

DI, 1. April (jeden Dienstag bis und mit 6. Juli, Beginn nach Sommerferien am 19. August), 19.15 – 20.45 Uhr
Kursgeld: 30 Fr. (120 Fr. im 5er-Abo, Reduktion für Studierende)

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet mit Karin Waller

Lu Jong hilft u. a. bei Rückenschmerzen, Rheuma, Kopfschmerzen, Verdauungs- und Schlafstörungen. Für Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 3. April 2014

14 Uhr: Beginn Entstehung Sandmandala

19.30 Uhr: Erläuterungen

Eintritt frei, Kollekte

Ein Bodhisattva im Sand – Entstehen und Vergehen eines Mandalas mit Lama Kunsang

Ein gemeinsamer Anlass mit dem Zürcher Forum der Religionen

Ab 14 Uhr sind Sie eingeladen, Lama Kunsang beim Streuen eines Mandalas zuzusehen. Bis 17 Uhr entsteht aus Sand ein Mandala, das einem weiblichen Bodhisattva gewidmet ist. Zwischen 18.30 und 19.15

Uhr kann das vollendete Mandala besichtigt werden. Ab 19.30 Uhr erläutert Lama Kunsang dessen Bedeutung, und in einer gemeinsamen Zeremonie lassen wir es letztlich wieder vergehen.



Samstag, 5. April 2014

17 Uhr: Versammlung

18.30 Uhr: Essen

Mitgliederversammlung des Vereins Tibet Songtsen House

Der Vorstand lädt zur 14. Mitgliederversammlung des Vereins „Tibet Songtsen House“ ein. Er orientiert über das vergangene Vereinsjahr und über die Veranstaltungen im laufenden Jahr. Nach dem geschäftlichen Teil findet ein Momo-Essen statt, zu dem wir Mitglieder wie auch Nichtmitglieder herzlich begrüssen. Anmeldung zum Abendessen bitte bis spätestens 29. März senden an: Songtsen House, Albisriederstrasse 379, 8047 Zürich oder anmeldung@songtsenhouse.ch

DI, 8. April, 19.15 – 20.45 Uhr
Kursgeld: 30 Fr. (120 Fr. im 5er-Abo, Reduktion für Studierende)

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet mit Karin Waller

Für Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 11. April 2014

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Frauenpower aus Nepal: Fünf „Unberührbare“ drehen zwei Dok-Filme Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal

Fünf Dalit-Frauen haben nach der Absolvierung eines neunmonatigen Filmkurses zwei Dokumentarfilme gedreht, die sich mit der Situation der Dalit beschäftigen, der tiefsten Kaste in Nepals immer noch inaktiven Kastenwesen. Es sind dies Bina, Bindu und Sunita Nepali, die den Film „Bis wann?“ (Kahele Samma) geschaffen haben und Meena



Pariyar und Laalu Bohara mit dem Film „Reines Gold“ (Khatti Sum). Im Film „Bis wann?“ werden sechs Paare vorgestellt, die jeweils aus verschiedenen Kasten stammen oder einen unterschiedlichen sozialen Hintergrund haben.



Der Film wird in der Originalsprache mit englischen Untertiteln gezeigt und dauert 34 Minuten.

„Reines Gold“ handelt von zwei initiativen und inspirierenden Frauen, die nie eine

Schule besucht haben. Als sie als Erwachsene die Bedeutung von Bildung realisieren, entschliessen sie sich, die Schule nachzuholen, und besuchen den Unterricht zusammen mit jungen Kindern. Der Film wird in der Originalsprache mit englischen Untertiteln gezeigt und dauert 22 Minuten.

Dienstag, 15. und 22. April,
19.15 – 20.45 Uhr
Kursgeld: 30 Fr. (120 Fr. im 5er-Abo, Reduktion für Studierende)

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet mit Karin Waller

Für Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 25. April 2014
19.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte

Making of ... in Nepal! Drei Dok-Filme aus Nepal

In Zusammenarbeit mit dem Verein EduCore Schweiz-Nepal

KIMFF (Kathmandu International Mountain Film Festival), das einzige Festival seiner Art, bringt jedes Jahr die neusten Filme über Berge, die Bergwelt und Bergkulturen aus den verschiedensten Ecken der Welt ins Kathmandu-Tal. Am Festival vom vergangenen Dezember ging der Publikumspreis an «Kamlahari, Nepals geraubte Kindheit». So wie nicht jeder Film zur Oscar-Nacht zugelassen wird, kann auch nicht jeder in Kathmandu angemeldete Film nominiert werden. Wir zeigen exklusiv drei Filme, die trotz ihrer Qualität nicht nominiert werden konnten:

Sujan Kunwar, ein junger Filmmacher aus Syangja (Gandaki Zone/Nepal), hat den wunderbaren Dokumentarfilm KoPila über das wichtigste Recht aller Kinder, das Recht auf Bildung, produziert.

Der Film “24 Stunden mit Migmar – auf der Jagd nach dem Yartsa”



begleitet einen Pilzsammler auf der Suche nach dem seltenen und sehr teuren Yartsa Gumbu-Pilz im Tsum-Tal nahe der tibetischen Grenze. Der Filmemacher Rinzin N. Lama zeigt im Besonderen, wo Migmar den begehrten Pilz sucht und wie er ihn erntet.

Zur Vorführung dieser zwei und eines weiteren nicht nominierten Festival-Films möchten wir Sie ganz herzlich einladen.

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet mit Karin Waller

Für Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

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

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Tibet, Transhimalaya – Durchquerung mit einer Yak-Karawane

Bildervortrag von Cestmir Lukes

Der Bergsteiger und Weltentdecker Cestmir Lukes klettert seit 40 Jahren auf allen Kontinenten, überall, wo es Berge gibt. Dabei wird er von Irène Oehninger, seiner Lebens- und Seilpartnerin, begleitet. Besonders hat es dem schweizerisch-tschechischen Doppelbürger der Himalaya und das Volk der Tibeter angetan, dessen Schicksal ihn besonders bewegt. Er hat an zehn Himalaya- und Karakorum-Expeditionen teilgenommen, sie teilweise auch selbst organisiert. Im tibetischen Hochland hat er mehrere Sechstausender bestiegen. Dabei hat er sich im gemächlichen Trott einer Yak-Karawane bewegt und dabei allerhand erlebt. Er wird uns anhand von zahlreichen Naturaufnahmen auf seine spannende Reise unter dem klaren Himmelszelt der kaum berührten weiten Changtang-Ebene mitnehmen. Für den Bergliebhaber präsentiert er anschliessend seine winterliche Klettertour durch die Eigernordwand, die 17-tägige Erstbegehung der Toni-Hiebeler-Gedächtnis-Route.



Der Bergsteiger und Weltentdecker Cestmir Lukes klettert seit 40 Jahren auf allen Kontinenten, überall, wo es Berge gibt. Dabei wird er von Irène Oehninger, seiner Lebens- und Seilpartnerin, begleitet. Besonders hat es dem schweizerisch-tschechischen Doppelbürger der Himalaya und das Volk der Tibeter angetan, dessen Schicksal ihn besonders bewegt. Er hat an zehn Himalaya- und Karakorum-Expeditionen teilgenommen, sie teilweise auch selbst organisiert. Im tibetischen Hochland hat er mehrere Sechstausender bestiegen. Dabei hat er sich im gemächlichen Trott einer Yak-Karawane bewegt und dabei allerhand erlebt. Er wird uns anhand von zahlreichen Naturaufnahmen auf seine spannende Reise unter dem klaren Himmelszelt der kaum berührten weiten Changtang-Ebene mitnehmen. Für den Bergliebhaber präsentiert er anschliessend seine winterliche Klettertour durch die Eigernordwand, die 17-tägige Erstbegehung der Toni-Hiebeler-Gedächtnis-Route.

Saadet Türköz & Hans Hassler

Songdreaming – Lieder und Klänge aus der türkischen und kasachischen Tradition und Moderne

Saadet Türköz ist Sängerin, Improvisatorin und Performerin aus Zürich.

Dienstag, 29. April und

6. Mai, 19.15 – 20.45 Uhr

Kursgeld: 30 Fr. (120 Fr. im 5er-Abo, Reduktion für Studierende)

Donnerstag, 8. Mai 2014

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

Freitag, 9. Mai 2014

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Samstag, 10. Mai

20 Uhr

Eintritt: Fr. 25.–

8 | Veranstaltungen



Sie experimentiert mit ihrer Stimme und ist in der traditionellen kasachischen und türkischen Klangwelt verwurzelt. Sie ist aber nicht den Traditionen verhaftet, sondern bereichert sie mit modernen Elementen an. Das Singen und Texten eigener Lieder ist ihre Berufung, mit der sie sich zu ihren Wurzeln bekennt und Brücken baut zwischen den Kulturen. Hans Hassler ist ein Urgestein in der schweizerischen Musikszene und ein begnadeter Akkordeon-Spieler. Seine musikalische Bandbreite reicht von der Schweizer Volksmusik über Jazz bis zu klassischer Musik. Die beiden sind Bandmitglieder von "Urumchi" (mit Fredy Studer, Alfred Zimmerlin). Wir laden Sie herzlich ein zu diesem Abend mit Klangschätzen der ungewohnten Art in einer Interpretation und Fusion von Ost und West.

Auf dem Internet: www.saadet.ch und www.intaktrec.ch/hanshassler

DI 13. Mai, 19.15 – 20.45 Uhr
Kursgeld: 30 Fr. (120 Fr. im 5er-Abo, Reduktion für Studierende)

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet mit Karin Waller

Für Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 16. Mai

19.30 Uhr

Preis: Fr. 25.– pro Menu

Der Gewinn geht ans Projekt

Tibetisches Essen für Nomaden-Projekt in Ostt Tibet

Der Verein Tibet Hilfsprojekt Schweiz (Tschutig Gyatso) kocht alle drei Monate im Songtsen House eine tibetische Gourmet-Spezialität zu Gunsten des Aufbaus einer Wollzentrale für tibetische Nomaden in Yushu in Tibet.



Wir bitten um Anmeldung bis eine Woche im voraus an info@tibethilfsprojekt.ch oder telefonisch unter 044 400 55 59.

Dienstag, 20. Mai

19.15 – 20.45 Uhr

Kursgeld: 30 Fr. (120 Fr. im 5er-Abo, Reduktion für Studierende)

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet mit Karin Waller

Für Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 23. Mai 2014

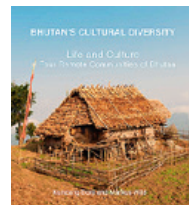
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Leben und Kultur in vier Regionen Bhutans Bildervortrag von Markus Wild

Markus Wild hat als Fotograf und Lehrer in einem dreijährigen Projekt von Helvetas Bhutan mitgearbeitet, in dem es um die kulturelle Vielfalt ging. Daraus ist ein kürzlich erschienenes Fotobuch entstanden, das vom Leben und der Kultur in vier abgelegenen Gebieten erzählt.

Markus Wild wird sein Projekt und sein Buch vorstellen. Geschichten rund um die dort lebenden



Menschen und zahlreiche Fotos, viele davon von SchülerInnen und Bauern aufgenommen, verschaffen seltene Einblicke in wenig bekannte Gebiete Bhutans. Zuletzt wird uns der Referent verraten, wie es mit seinem Projekt weitergehen soll.

**Dienstag, 27. Mai, 3. Juni,
10. Juni, 19.15 – 20.45 Uhr**
Kursgeld: 30 Fr. (120 Fr. im 5er-
Abo, Reduktion für Studierende)

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet mit Karin Waller

Für Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 12. Juni 2014
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–

Politik und Gott – Religion in Pakistan Vortrag von Yahya Bajwa

1947 – ein neuer Staat entsteht aus dem British Raj. Ein Staat für Muslime. Doch nicht ein islamischer Staat. Erstaunlich, wie damals die muslimischen Parteien gegen die Staatsgründung wetteten und heute behaupten, dass sie bei der Gründung eine treibende Kraft gewesen seien.

Islam und Pakistan oder wie die Politik islamisiert und der Islam politisiert wird. Leidtragend ist die Gesellschaft, in



der der Islam nicht diskutiert werden darf. Es gibt Verfassungsgesetze gegen religiöse Minderheiten: Das Blasphemiegesetz deklariert unter anderem alle diejenigen als Feinde des Islam, die eine andere islamische Auffassung als die der herrschenden radikalen Gottesgelehrten haben, und wird auch benutzt, um unliebsame Bürger zu beseitigen. Gibt es einen Ausweg aus dieser religiösen Sackgasse? Und wie reagiert die Gesellschaft?

Dr. Yahya Bajwa ist pakistanischer Abstammung. Neben seinen politischen und beruflichen Aktivitäten als Kommunikationsberater ist er Mitbegründer und Präsident des Vereins LivingEducation, der sich, unter anderem, um die Ausbildung von Kindern, die Lage von Frauen und den Dialog zwischen den Religionen in Pakistan kümmert.



Dienstag, 17. Juni
19.15 – 20.45 Uhr
Kursgeld: 30 Fr. (120 Fr. im 5er-
Abo, Reduktion für Studierende)

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet mit Karin Waller

Für Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

10 | Veranstaltungen

Freitag, 20. Juni 2014

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Das Tshechu-Pilgerfest zu Ehren Guru Rinpoches in Ostbhotan

Film von Mona Schrempf und Kommentar

Gomphu Kora ist der wohl bekannteste Pilgerort zu Ehren von Guru Rinpoche (Padmasambhava) in Ostbhotan. Einmal im Jahr findet ein Fest zu seinen Ehren statt, das so genannte Tshechu. Viele Volksgruppen kommen hier zusammen, um gemeinsam zu feiern. Traditionell war das Fest vor allem ein Volksfest – eine seltene Gelegenheit, um Handelsgüter auszutauschen und Ehen zwischen Angehörigen der verstreuten Volksgruppen anzubahnen.



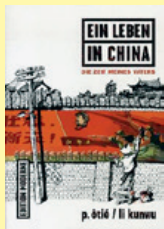
Die Ethnologin Dr. Mona Schrempf hat die Tänze mit der Kamera begleitet. Sie zeigt einen dreissigminütigen Ausschnitt aus ihrem Film und erklärt danach die Bedeutung des Pilgerfestes und der Tänze. „Als ich zum ersten Mal

nach Gomphu Kora kam, lag der Ort verlassen da“, erzählt Mona Schrempf. „Eine alte Pilgerin hatte uns den Umrundungspfad um den heiligen Felsen gezeigt und von den Wundertaten Guru Rinpoches erzählt. Wir hatten grosses Glück an jenem Tag – aus dem heiligen

Songtsen House-Shop – online

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!

Als Nachklang zur Comics-Reihe empfehlen wir:



Li Kunwu, Philippe Ôtié: „Ein Leben in China“, Bände 1 bis 3, Edition Moderne, 2012–13. Band 1 schildert das Leben des jungen Xiao Li von seiner Kindheit in den Fünfzigerjahren bis zum Tod Maos 1976. Das autobiografische Werk des Zeichners Li Kunwu beschreibt anschaulich die Auswirkungen des „Grossen Sprungs nach vorn“ und der Kulturrevolution auf das Alltagsleben. Die Bände 2 und 3 setzen die persönliche Erzählung fort. Die Tabu-Ts (Tibet, Taiwan, Tiananmen) sind dabei kein Thema.

Strapazin Nr. 100, Sonderausgabe China, 2010. In Zusammenarbeit mit dem Nanjinger Verlag Special Comix entstandenes Sonderheft, das uns Werke zeitgenössischer chinesischer ComiczeichnerInnen, durchaus auch kritische, in deutscher Sprache näher bringt.

Felsen, dem Paradies Guru Rinpoches, trat der "Nektar der Unsterblichkeit" hervor, den er hier als "Schatz" für die Nachwelt versteckt hatte. Ein gutes Omen, wie uns bestätigt wurde.

Als das Museum für Asiatische Kunst in Berlin kurz darauf eine Ausstellung zu Padmasambhava plante, schlug ich vor, einen Film über das Tshechu-Pilgerfest in Gomphu Kora zu machen. Udzin Thubten Tashi, der Organisator des Festes, wurde mein wohlwollender Begleiter und einer der Hauptakteure des Films. Seine spannenden Legenden von Guru Rinpoches Kämpfen mit Dämonen, die farbenreiche Prozession aus Mönchen, Tänzern und Pilgern, das grosse Thangka und vor allem die rituellen Maskentänze können Sie im Film miterleben."

Samstag, 21. Juni 2014

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Gesichter
des Islam

Das gemeinsame Erbe von Buddhismus und Sufismus

Referat von Robert Darr

Trotz Lehrunterschieden zwischen Buddhismus und Islam haben die mystischen Lehren dieser Religionen sehr vieles gemeinsam. Dies ist nicht erstaunlich, denn beide gründen mehr auf spiritueller Erkenntnis denn auf Glauben oder Spekulation. Dieser Vortrag wird einige Gemeinsamkeiten in den Ansätzen zur spirituellen Praxis erkunden, ebenso wie die Auswirkungen des Buddhismus auf die historische Entwicklung des Sufismus vom 8. bis 14. Jahrhundert unserer Zeitrechnung.

Robert Darr hat mehrere Bücher über den Sufismus veröffentlicht. Der Kalifornier hat sich als Übersetzer von klassischen mystischen Islam-Texten einen Namen gemacht. 1985 begann er in afghanischen Flüchtlingslagern in Pakistan zu arbeiten und unternahm verschiedene Reisen nach Afghanistan. Dort freundete er sich mit Sufis an und verbrachte die folgenden Jahrzehnte damit, den traditionellen Sufismus zu studieren.

Der Vortrag wird in englischer Sprache gehalten und wird auf Wunsch ins Deutsche übersetzt.

Die Besucher sind im Anschluss herzlich zu einem Apéro eingeladen.

Eröffnung der Ausstellung „Vor der Zeit der Taliban – Fotos aus Afghanistan“

durch den Fotografen Robert Darr

Von der Mitte der 1980-er bis in die 1990-er Jahre arbeitete Robert Abdul Hayy Darr für humanitäre Organisationen in Afghanistan und Pakistan. Seine Fotografien aus dieser Zeit zeigen einen Spiegel vom Leben und den Hoffnungen der afghanischen Bevölkerung in all ihrer Vielfalt. Nach dem sowjetischen Truppenabzug aus Afghanistan im Jahre 1989 wurde das zerstörte Land wieder aufgebaut. Trotz der Verwüstungen, verursacht durch fast zehn Jahre Krieg und den anhaltenden Kampf

zum Sturz der afghanischen Marxisten, hegten die meisten Afghanen grosse Hoffnungen. Sie sehnten sich nach einer demokratischen Nation, die die Sicherheit und Gleichbehandlung ihrer Bürger garantieren würde. Andere dagegen erwarteten die Gründung eines Gottesstaates und die strikte Umsetzung des islamischen Rechts. Hunderttausende afghanische Kinder wuchsen als Flüchtlinge im benachbarten Pakistan auf, wo sie in islamistischen Koranschulen ausgebildet wurden. In der Folge verbreitete sich in Afghanistan eine islamistische Weltanschauung. In den frühen 1990-er Jahren übernahmen die Taliban, mit der politischen und militärischen Unterstützung Pakistans, die Macht.

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet mit Karin Waller

Für Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Faszinierende Vielfalt in Sri Lanka Film von Dieter Reichel

Die Insel, die schon früh den Buddhismus als Staatsreligion wählte, musste zeitweise unter südindischer Tamilenherrschaft leben und wurde später als Ceylon von den englischen Kolonialherren beherrscht, bis sie 1948 endlich die Unabhängigkeit erlangte. Unsere Reise beginnt am früheren Gewürzhafen Kolamba, heute die moderne Metropole Colombo. Weiter im Norden erreichen wir dann den Fischereihafen Negambo und danach die springenden Delphine bei Kalpitiya. Nächste Station ist Anuradhapura, für 1300 Jahre die königlich singhalesische Hauptstadt. Durchquert man die Insel, erreicht man an der Ostküste Trincomalee und seine wunderbaren Strände nördlich der Stadt. Dann geht es wieder südwärts nach Polonnaruwa, einer weiteren alten



Königsstadt und UNESCO Kulturerbe. In ihrer Umgebung finden sich einige reizvolle und kulturell bedeutsame Orte, wie der Aukana Buddha oder der Löwenfelsen Sigiriya und die Höhlentempel von Dambulla. Nun sind wir bereits in der Nähe von Kandy, der letzten der singhalesischen Königsstädte

und Ort des hochverehrten «Zahntempels». Eine malerische Zugreise führt uns von dort auf 2000 Meter Höhe in die Teeberge, danach – vorbei an rauschenden Wasserfällen – zum Yala Nationalpark mit seiner exotischen Flora und Fauna. Die Südküste begrüsst uns mit schäumender Brandung, lieblichen Buchten und kolonialer Atmosphäre am

Dienstag, 24. Juni

19.15 – 20.45 Uhr

Kursgeld: 30 Fr. (120 Fr. im 5er-Abo, Reduktion für Studierende)

Freitag, 27. Juni 2014

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Galle Fort sowie einigen Überraschungen am Mangrovenwald des Maduganga. Mit einem Sonnenuntergang am naturbelassenen Strand bei Bentota verabschieden wir uns von dieser Perle des Indischen Ozeans (16:9 Breitbild, 60 Minuten Spielzeit).

Dienstag, 1. Juli und 8. Juli

19.15 – 20.45 Uhr

Kursgeld: 30 Fr. (120 Fr. im 5er-Abo, Reduktion für Studierende)

**Lu Jong – Heilyoga aus Tibet
mit Karin Waller**

Für Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 10. Juli 2014

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Beginn Belehrungen von Lama Kunsang: Donnerstag 14. August

Beginn Lu Jong von Karin Waller: Dienstag, 19. August

Ferien vom 14. Juli bis bis 13. August

Externe Veranstaltungen

Donnerstag, 8. Mai 2014

17.30 – 19.00 Uhr

Eintritt frei

Preisverleihung Profax-Stiftung mit Apéro

Der diesjährige Preis für ausgezeichnete Leistungen im Bildungswesen der Profax-Stiftung geht an die bosnische Nichtregierungsorganisation Sezam von Venira Alihodzic und Emir Dzidic für ihr Ausbildungsprogramm für Schulen zur Versöhnung und Frieden. Die Veranstaltung ist öffentlich.

Ausstellung

Vor der Zeit der Taliban – Fotos aus Afghanistan

Nach dem Abzug der sowjetischen Truppen aus Afghanistan 1989 erlebte das Land einen hoffnungsvollen Aufbruch. Robert Darr, der zu dieser Zeit für humanitäre Organisationen in Afghanistan und Pakistan arbeitete, dokumentierte den „afghanischen Frühling“ mit seinen Licht- und Schattenseiten fotografisch.

Robert Darr eröffnet die Ausstellung am 21. Juni mit einem Vortrag über Sufismus und Buddhismus (siehe Seite 11).



14 | Regelmässige Veranstaltungen

Jeweils am Donnerstag,

8. Mai, 10. Juli

19.30 – 21.00 Uhr

Unkostenbeitrag Fr. 20.–



Jeweils am Donnerstag,

findet zur Zeit nicht statt

6. April, 4. Mai, 1. Juni, 6. Juli

10.00 – 11.00 Uhr,

Einlass ab 9.30 Uhr

Eintritt Fr. 30.–



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 geistreichen und humorvollen Belehrungen von Lama Kunsang treffend beschrieben werden. Der Lama gibt einfache und nachvollziehbare Anleitungen, wie durch die regelmässige Praxis von Meditation ein glücklicherer Bewusstseinszustand erreicht werden kann. Wer klug ist, regelmässig meditiert, fühlt sich ausgeglichener und zufriedener.

Lama Kunsang Rinpoche ist Leiter des Drikung Kagyu Dorje Ling-Centers in Frauenfeld (www.drikung.ch). Er verfügt nach eigenem längeren Retreat und einigen Jahren im Tibet-Institut Rikon über weitreichende Erfahrungen.

Die Teachings können ohne Vorkenntnisse und auch einzeln besucht werden.

Tai Chi **mit der tibetischen Naturheilärztin Dolma Soghatsang**

Die tibetische Naturheilärztin Dolma Soghatsang, die in Kloten eine Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin betreibt, führt einmal im Monat ins Tai Chi ein. Wir machen Übungen im Yang-Stil, der sich durch besonders weiche Bewegungen auszeichnet.

Das Taijiquan, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine im Kaiserreich China entwickelte, heute weltweit verbreitete Kampfkunst. In der Volksrepublik China werden einzelne Bewegungsabläufe als Volkssport praktiziert, der die Gesundheit, die Persönlichkeitsentwicklung und die Meditation unterstützen kann.

Die Abende können unabhängig voneinander besucht werden, wir empfehlen jedoch eine regelmässige Teilnahme.

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 und zu sich selbst. 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 Wahrnehmungen, die im Alltagsstress untergehen. 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 Klangmeditationen werden 2014 weitergeführt, jeweils am ersten Sonntag des Monats.

Jeden Dienstag bis und mit 8. Juli, Beginn nach den Sommerferien am 19. August
19.15 – 20.45 Uhr



Jeden Montag,
mit gewissen Ausnahmen
19.00 – 21.00 Uhr

Nur noch MI, 2. April,
9. April, 16. April, danach
Ausfall bis nach den Sommerferien infolge Landesabwesenheit des Kursleiters,
19.00 – 21.00 Uhr

Jeden Samstag
8.00 – 17.00 Uhr und
teilweise am Sonntag
(mit gewissen Ausnahmen)

Jeden Sonntag ausser
13.4. Stadtrundgang
20.4., 4.5., 1.6., 8.6., 6.7.,
29.6. Sommerfest
Sommerpause:
13. Juli – 24. August

LU JONG – Heilyoga aus Tibet effizient – einfach – energetisch

mit Karin Waller (www.lujong.org, www.tulkulobsang.org)

- Lu Jong hilft bei Rückenschmerzen, Rheuma, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, innerer Unruhe, Schlafstörungen u.ä., ersetzt aber keine ärztliche Behandlung.
- 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.

Karin Waller erlernte Lu Jong 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. Für Diebstahl, Unfälle, Verletzungen, u.ä. wird nicht gehaftet.

Kurs in tibetischer Sprache und Schrift (Anfänger)

Tsewang Tseringtsang erteilt für Anfänger jeden Montagabend (mit gewissen Ausnahmen) im Songtsen House Unterricht in tibetischer Sprache und Schrift. Interessenten melden sich direkt bei Herrn Tseringtsang: 076 527 39 13 oder tsewang.namgyal12@yahoo.de

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

Tibetischkurs für tibetische Kinder

Tibetische Kinder haben Gelegenheit, ihre Muttersprache mündlich und schriftlich zu erlernen. Die Kurse werden von der Tibeter Gemeinschaft Zürich organisiert. Anmeldung und genaue Daten bei Herrn Topgyal Ngingthatshang, 8606 Greifensee, Tel. 044 940 90 51, t.ngingthatshang@gmail.com.

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

Agenda

1. 4.	Lu Jong mit Karin Waller
3. 4.	Lama Kunsang streut ein Sand-Mandala
5. 4.	Mitgliederversammlung Songtsen House
8. 4.	Lu Jong mit Karin Waller
11. 4.	Nepal-Filmforum: Mit Frauenpower zu Dok-Filmen
15. 4.	Lu Jong mit Karin Waller
22. 4.	Lu Jong mit Karin Waller
25. 4.	3 Dok-Filme aus Nepal
29. 4.	Lu Jong mit Karin Waller
6. 5.	Lu Jong mit Karin Waller
8. 5.	Meditation mit Lama Kunsang
9. 5.	Transhimalaya, Cestmir Lukes
10. 5.	Zentralasiatische Klangwelt mit Saadet
13. 5.	Lu Jong mit Karin Waller
16. 5.	Tibetisches Essen für Nomadenprojekt
20. 5.	Lu Jong mit Karin Waller
23. 5.	Leben in Bhutan, Markus Wild
27. 5.	Lu Jong mit Karin Waller
3. 6.	Lu Jong mit Karin Waller
12. 6.	Religionen in Pakistan mit Yahya Bajwa
17. 6.	Lu Jong mit Karin Waller
20. 6.	Pilgerfest in Ostbhatan mit Mona Schrempf
21. 6.	Sufismus und Buddhismus mit Robert Darr
24. 6.	Lu Jong mit Karin Waller
27. 6.	Film über Sri Lanka von Dieter Reichel
1. 7.	Lu Jong mit Karin Waller
8. 7.	Lu Jong mit Karin Waller
10. 7.	Meditation mit Lama Kunsang

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: info@songtsenhouse.ch.

Mitgliedschaft Songtsen House

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

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.

Spenden sind herzlich willkommen:

PC 87-737299-0

Öffnungszeiten/Anfahrt

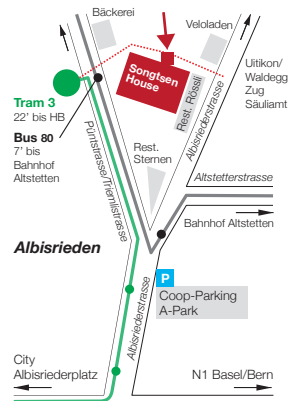
Wir öffnen an allen Veranstaltungsabenden jeweils eine Stunde vor dem Anlass (gilt nicht für Lu Jong und für die buddhistischen Belehrungen).

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 (Albisriedenstr. 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
www.songtsenhouse.ch