

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

# Programm

Von April 2015 bis Juli 2015



Detail aus Höhle 14 von Kizil, 4. Bis 5. Jh., Xinjiang (Foto: Christoph Baumer)

## 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.**

### Einführung in den Sufismus

**Der Sufismus ist eine Sammelbezeichnung für Strömungen im Islam, die asketische Tendenzen und eine spirituelle Orientierung aufweisen, die oft mit dem Wort Mystik bezeichnet wird. Am 13. Februar 2015 bot Peter Hüseyin Cunz, Muslim und Scheich des vom Sufi Dschalal ad-Din Rumi gegründeten Mevlevi-Ordens, im Songtzen House den Anwesenden einen Einblick in den Sufismus im Kontext eines Islam, der, wie jede Religion, mit Widersprüchen behaftet ist. Der Vortrag war der dritte in der Reihe „Gesichter des Islam“. Es folgt eine Zusammenfassung.**

Das Missverständnis beginnt mit der Bezeichnung „Islam“ war ursprünglich nicht der Name einer Religion, sondern im Satz „Die einzige Religion bei Gott ist der Islam“, wobei sich „Islam“ mit „Hingabe an Gott“ übersetzen lässt.

#### Historische Einführung

Die Bewegung des Islam wurde durch Mohammed begründet, zu einer Zeit, als verschiedene Stämme auf der arabischen Halbinsel sich bekämpften und auch verschiedene Götter kannten. Mohammed versuchte, die Stämme zu einen, und war gleichzeitig ein politischer und religiöser Führer. Allen Stämmen gemeinsam war der Glaube an „Ilah“, eine höhere Macht, die ihren Göttern übergeordnet war. Auch anerkannten alle die heilige Kaaba und einen dreimonatigen institutionalisierten Waffenstillstand (diese drei Monate, zu denen der Ramadan gehört, blieben im Islam heilig). Mohammed forderte, dass einzig der höchste Gott, Al-Ilah („Der Ilah“), also Allah, angebetet würde. Der Prophet Mohammed verkündete und lebte unter Schwierigkeiten das, was Allah ihm offenbarte. Mohammeds Überlieferung von Gottes Offenbarungen wurde erst sechzig Jahre nach seinem Tod zusammengetragen und schriftlich in den 114 Suren des Korans zusammengefasst – genau so, wie das alte Testament oder die Lehren des Buddha erst in späterer Zeit schriftlich festgehalten wurden. Der Koran ist kein Lehrbuch, sondern eine Sammlung von Kommentaren zu bestimmten Ereignissen, von Offenbarungen Gottes auf die Frage, was in dieser oder jener Situation zu tun sei, und auch nicht chronologisch aufgebaut oder strukturiert. Dementsprechend stellt sich die Frage, ob der Koran nun, wie von strenggläubigen Muslimen behauptet wird, Gottes Wort ist oder eben

doch ein menschliches Werk, das auf Gottes Wort basiert.

Mohammed bezeichnete keinen Nachfolger, und nach seinem Tod entbrannte ein Streit darüber, ob der legitime Nachfolger der Rechtschaffenste sein sollte (wie Mohammeds Mitstreiter, die die ersten vier Kalifen stellten), oder derjenige, durch dessen Adern das Blut des Propheten floss (wie Hassan und Husain, Enkel des Propheten und Söhne von Ali, dem 4. Kalifen und Schwiegersohn Mohammeds). Der Streit mündete in eine Spaltung zwischen den Anhängern der „Tradition des Propheten“, den Sunniten, und den Anhängern der [durch ihre Abstammung] „göttlich legitimierten Nachfolger des Propheten“, den Schiiten (mit Ali als ihrem ersten Imam). Die Unterschiede waren anfänglich also nicht theologischer Natur, sondern entsprangen der Frage, wer die Gemeinschaft der Muslime leiten soll. In der zweiten Hälfte des 7. Jahrhunderts begann sich der Islam mit der Expansion des Kalifats der Umayyaden (mit der Hauptstadt Damaskus) auszubreiten. Die Religion war nun an weltliche Herrschaft geknüpft und der Missbrauch des Glaubens zwecks Machterhaltung hatte begonnen. In der Schlacht bei Kerbala 680 wurde Husain von Sunniten ermordet, was die Trennung der beiden Konfessionen besiegelte. Das Schisma ist eines der grössten Probleme des Islam.

Der Versuch von Gelehrten, die Rechtgläubigkeit zu definieren, führte im 11. Jahrhundert zu einer bis heute gültigen Zementierung des Islam-Verständnisses. Von den angeblichen 20000 Aussprüchen des Propheten waren noch 6000 offiziell beglaubigt und zusammengefasst worden. Deren grosse Bedeutung liegt darin, dass die Aussprüche (Hadith) und die Handlungsweise (Sunnah) des Propheten normativen

Charakter besitzen und nach dem Koran die zweite Quelle der islamischen Normenlehre darstellen. Allerdings handelt es sich dabei nicht um direkte Handlungsanweisungen, sondern um Richtlinien, anhand derer beispielweise ein Imam sein Urteil fällen kann, indem er in einer bestimmten Situation gewisse Ansprüche als wichtiger erachtet als andere. So folgt das extreme Urteil einer Steinigung nicht einem festgeschriebenen Gesetz, sondern ist der persönliche Entscheid eines Imams, die Gewalt der Gnade vorzuziehen. Diese Art der Rechtsprechung wird Scharia genannt. Die anfängliche Praxis der Interpretation des Korans wurde nach und nach durch Bezug auf frühere Interpretationen ersetzt, und Dispute darüber wichen einer reglementierten Auslegung. Heute entspricht die praktische Ausübung des etablierten Islam etwa den Gepflogenheiten des 11. Jahrhunderts.

### Ursprünge des Sufismus

Die Sufis waren die ersten Gegenkräfte gegen die Politisierung des Islam, unter ihnen die legendäre Rabiya von Adawiya (auch Rabiya von Basra, 714/18–801) oder Bistami (804–874/78) und Al Hallaj (858–922). Sie alle predigten, analog zu Franz von Assisi und dem heiligen Benedikt im Christentum, gegen das Anhaften an das Weltliche, und lebten selbst ein einfaches Leben. Der Begriff „Sufismus“ kommt vermutlich von „Suf“, „Wolle“, vom groben Wollgewand der ersten Sufis hergeleitet.

Dschalal ad-Din Muhammad Rumi (1207–1273), von seinen Anhängern Maulana genannt, war ein persischer Mystiker und einer der bedeutendsten persischsprachigen Dichter des Mittelalters, Theologe und Rechtsberater des Königs. Er war der Begründer eines der bekanntesten Sufi-Orden, des Mevlevi-Ordens. Dessen Mitglieder werden im Westen „tanzende Derwische“ genannt. Das Drehritual als Lobpreisung Gottes geht auf Rumi zurück.

Der Sufismus beruht auf dem Islam und ist nicht davon zu trennen. Er ist aber nicht gleich zu setzen

mit „liberalem Islam“, denn es gibt zahlreiche Orden (laut der englischsprachigen Wikipedia-Seite über 200), die von konservativ bis liberal reichen können.

### Leben als Sufi

*Spruch: Er ist der Eine Gott (der Einzige)*

*Der Ewige Gott (jene Instanz, an die sich alles wendet)*

*Er zeugt nicht und wird nicht gezeugt*

*(auch keine Vorstellung von Ihm),*

*Und keiner ist Ihm gleich. (Sure 112)*

In dieser Sure, und in vielen anderen, finden wir die Botschaft der Einheit allen Seins als zentrales Element der islamischen Gläubigkeit: „Allah ist die Quelle von allem ... Von der Quelle kommt die Barmherzigkeit.“

Die Sufis versuchen, diese Einheit mit Hilfe von Exerzitien und Ritualen zu erleben. Sie praktizieren den Glauben auf vier Arten:

- Ritualgebete und gemeinsames Gottesgedenken (Dhikr) versetzen die Gläubigen in einen meditativen Zustand, in dem sie das Ent-Werden, das Aufgehen im Grösseren üben. In einem Ritual sind alle gleich und tun das Gleiche: Das

gemeinsame Verbeugen ist wie eine Meereswelle, in der man aufgehen kann.

- Zusätzliche Exerzitien wie das Drehen um die eigene Achse mit Musik (Sema) erlauben es, meditatives Erleben und Einblick in die andere Welt, das „Jenseits“ zu erlangen. Gott sagt: „In meiner Schöpfung gibt es keinen Platz für mich, ausser im Herzen meines Dieners.“ In den Exerzitien wird es möglich,

Gott im Anderen zu erkennen.

- Im Alltag wird das richtige Leben geübt (Adab): gutes Benehmen, Achtung, Bescheidenheit.
- Im Studium, durch Lernen und Diskutieren erlangt man Wissen, denn neben dem emotionalen Erleben ist auch das Verständnis wichtig.

Der erlebnisorientierte Zugang der Sufis zu Gott hilft auch, mit dem Paradox umzugehen, dass Gott



Rumi, der Gründer des Mevlevi-Ordens

## 4 | Rückblick

einerseits alles bestimmt – also auch darüber, ob ein Gläubiger auf dem richtigen Weg ist –, gleichzeitig aber dem Gläubigen die Verantwortung für sein Tun und das Einhalten der Regeln aufgetragen und die Hölle angedroht wird, wenn er vom richtigen Weg abweicht. In der Fatiha, einem Gebet, das dem christlichen Vaterunser entspricht, folgt auf die Lobpreisung Gottes die Bitte: „Leite mich auf dem Pfad, dessen Du Dich erfreust, und nicht auf den Pfad, der Dich erzürnt.“

In der meditativen Praxis und gewissen Vorstellungen und Idealen der Sufis wie der Einheit allen Seins, der Bekämpfung des Egos („die Persönlichkeit opfern wie eine abbrennende Kerze“) oder der Toleranz gegenüber Feinden lassen sich möglicherweise Parallelen zum Buddhismus erkennen. Ein früherer Referent im Songtsen House, der Sufi-Meister Robert Darr, sieht auch historische und sprachliche Hinweise auf eine Interaktion und gegenseitige Beeinflussung von Buddhismus und Sufismus insbesondere in Zentralasien.

Peter Hüseyin Cunz selbst ist Scheich des Mevlevi-Ordens: ein Lehrbeauftragter, der von anderen Scheichs vorgeschlagen wird und vom Ordensleiter, der ein Veto-Recht hat, einen entsprechenden Scheich ausgestellt bekommt. Der Ordensleiter seinerseits ist ein direkter Nachfolger von Rumi. Er übernimmt administrative Aufgaben und wacht über die Erhaltung der Tradition. Muslim geworden sei er durch das Bekenntnis: „Es gibt nur einen Gott, Er ist die Quelle von allem, ich halte mich an Mohammed, Seinen Propheten, und die weiteren Propheten“, sagt Peter Cunz. Muslim sei man durch Selbstdeklaration, und nicht dadurch, dass man sich an bestimmte Regeln hält – auch wenn dies in islamischen Ländern anders gesehen wird, wo diejenigen, die die Regeln auslegen, definieren, wer ein Muslim ist und wer nicht. (DR)

*Siehe auch [www.mevlana.ch](http://www.mevlana.ch),  
[www.songtsenhouse.ch/CMS4.ASPX?NID=27](http://www.songtsenhouse.ch/CMS4.ASPX?NID=27)*



*Sema*



Donnerstag, 2. April

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

## Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang

Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

7. April und jeden DI bis und mit 7. Juli, 19.15 – 20.45 Uhr

nach den Sommerferien erstmals am 18. August

## Lu Jong – Heilyoga aus Tibet

effizient – einfach – energetisch

mit Karin Waller

Donnerstag, 9. April 2015,

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

## Sexualität in der tibetischen Medizin

Vortrag des tibetischen Arztes Nida Chenagsang

Der tibetische Arzt Dr. Nida Chenagsang erläutert die Zusammenhänge zwischen Körper, Gefühlen und Emotionen. Wegleitend für die Ausführungen ist die Tatsache, dass wir alle ein erfülltes und glückliches Leben führen möchten.

Dr. Nida wird aufzeigen, welche wichtige Rolle Sexualität für Energie und Gesundheit spielt. Er wird erläutern, welche Ansichten die buddhistische Lehre und historische Meister vertreten, und er wird auf Anleitungen im Kamasutra und im Karmamudra eingehen.

Der Vortrag findet in englischer Sprache statt.

Dr Nida wurde in Amdo geboren und studierte in Lhasa tibetische Medizin. Heute ist er



Direktor der International Academy for Traditional Tibetan Medicine (IATTM) und Mitbegründer des International Ngak-Mang Institutes (NMI). Er unterrichtet weltweit u.a. Traditionelle Tibetische Medizin und Massage, Mantra-Heilung und Traumanalyse.

## Songtsen House-Shop – online

Zusätzlich zu einer Buchauswahl finden Sie in unserem Online-Shop auch Artikel wie CDs, Landkarten, Gebetsfahnen und Katakas. 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!

## 6 | Veranstaltungen

**Donnerstag, 16. April 2015**  
**19.30 Uhr**  
Kursgebühr: Fr. 15.-

**Tai Chi mit Dolma Soghatsang**  
**Chinesische Bewegungslehre mit Übungen**  
Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Samstag, 25. April 2015,**  
**17 Uhr,**  
Nachtessen ab 19 Uhr  
Essen: Fr. 20.- pro Person  
(ohne Getränke)

**Mitgliederversammlung des Vereins**  
**Songtsen House und Nachtessen**  
**Details folgen mit separater Einladung oder auf unserer Website**

Anmeldung fürs Essen bitte spätestens bis 20. April an 044 400 55 59 oder anmeldung@songtsenhouse.ch (Rückrufnummer oder Email-Adresse hinterlassen und angeben, ob vegetarisch oder nicht)

**Donnerstag, 30. April 2015,**  
**19.30 Uhr**  
Kursgebühr: Fr. 15.-

**Tai Chi mit Dolma Soghatsang**  
**Chinesische Bewegungslehre mit Übungen**  
Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Ab Sonntag, 3. Mai –**  
**jeden 1. Sonntag im**  
**Monat**

**Klangmeditation heisst verbunden sein**  
**zwischen Himmel und Erde.**

**Mit Roger Nyima Hollenstein ([www.sonnenklang.ch](http://www.sonnenklang.ch))**

Der Kurs wird am Sonntag 3. Mai und danach jeweils am 1. Sonntag im Monat bis und mit 5. Juli weiter geführt. Ausnahme: Ostersonntag 5. April.

Details unter der Rubrik „regelmässige Veranstaltungen“.

**Montag, 4. Mai 2015,**  
**19.30 Uhr**  
Eintritt: Fr. 15.-

**Der Guerilla-Krieg in Osttibet –**  
**„Raid into Tibet“**  
**Film mit historischen Aufnahmen, vorgestellt von**  
**Emilia Sulek**

“Raid into Tibet” ist ein Dokumentarfilm des Tibetkenners George Paterson. Sein dreiköpfiges Filmteam reiste 1964 über die Hochebene von Mustang nach Tibet, um die Militäraktionen der tibetischen Widerstandsbewegung gegen die Truppen der chinesischen Armee zu dokumentieren.

Der bewaffnete Widerstand der Tibeter, der so gar nicht zu unserem Bild eines friedfertigen Volkes passt, gerät gerne in Vergessenheit, wenn man über die jüngere Geschichte Tibets spricht. Die tibetischen Frei-



heitskämpfer sind vor allem für das erfolgreiche Geleit des Dalai Lama ins Exil bekannt. Der Widerstand dauerte aber weit über 1959 hinaus und erhielt Unterstützung durch die CIA. Erst mit dem Tauwetter zwischen den USA und China kappten die Amerikaner 1974 die Hilfe. Auf Druck des Dalai Lama und der nepalischen Regierung mussten die Kämpfer ihre Waffen abgeben und ins Zivilleben zurückkehren, wobei manche von ihnen zu Gefängnisstrafen verurteilt wurden.

Im Anschluss an den Film erläutert Emilia Sulek die Geschichte des bewaffneten tibetischen Widerstands und zeigt dessen Bedeutung als Stellvertreterkrieg. Sie diskutiert die Frage, weshalb dieser Teil der tibetischen Geschichte in der offiziellen tibetischen Geschichtsschreibung wenig präsent ist. Die Tibetologin wird auch auf die Umstände dieses Filmprojektes und auf dessen Folgen eingehen.

Der Film dauert 30 Minuten und ist in englischer bzw. tibetischer Sprache mit englischen Untertiteln gedreht. Wenn nötig können Erläuterungen in Deutsch abgegeben werden.

Donnerstag, 7. Mai 2015,

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-



Hongkong-Film (4)

## Chungking Express

von Wong Kar-Wai

Mitten in Hongkong steht das Chungking-Gebäude: Ein riesiger Geschäfts- und Wohnkomplex mit Bars und Supermärkten. Es sind zwei Geschichten, die rund um die Imbissbude „Midnight Express“ erzählt

werden. Da ist der Polizist, der von seiner Freundin am 1. April verlassen wird, weshalb er den ganzen April hindurch jeden Tag eine Dose Ananas mit dem Verfalldatum 1. Mai kauft. So lange will er ihr Zeit geben, damit sie doch noch zu ihm zurückkehrt. Auch in der zweiten Geschichte wird ein Polizist von seiner Freundin verlassen. Er verliebt sich in die Imbissverkäuferin, die

fortan heimlich in seine Wohnung schleicht und dort aufräumt.

Mit Chungking Express gelang Wong Kar-Wai der internationale Durchbruch. Der Film wurde 1994 gedreht und wird mit deutschen Untertiteln gezeigt.



## 8 | Veranstaltungen

Donnerstag, 21. Mai  
19.30 Uhr  
Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

**Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang**  
**Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation**  
Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 22. Mai 2015,  
19.30 Uhr  
Eintritt frei, Kollekte

**Nepal-Film: „Children of God“**  
**Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem  
Freundeskreis Schweiz-Nepal**

„Children of God“ zeigt das Leben von Kindern, die am Bagmati Fluss in Katmandu, auf dem Gebiet des Pashputi Hindu-Tempels leben. Die Kinder lassen sich nicht stören vom täglichen Weinen und Klagen bei den Begräbniszeremonien; auf dem Kremationsareal suchen sie Nahrung und im Fluss nach Münzen, die von Trauernden für die Toten hineingeworfen wurden. Einige können mit Betteln überleben, andere werden drogensüchtig und krank. Der Widerspruch zwischen der materiellen Welt und der spirituellen Kultur wird offensichtlich.

Der Film des koreanischen Filmemachers Yi Seung-Jun aus dem Jahr 2008 dauert 90 Minuten und läuft in der Originalsprache mit englischen Untertiteln.

Der Freundeskreis Schweiz-Nepal bietet einen bereits zur Tradition gewordenen Apéro Riche an.



Freitag, 29. Mai 2015,  
19.30 Uhr  
Eintritt: Fr. 15.-

**Höhepunkte der Archäologie  
in Zentralasien**  
**vom Paläolithikum bis zum Vordringen des Islams**  
**Bildervortrag von Christoph Baumer**

Seit mindestens vier Jahrtausenden führen transkontinentale Handelsrouten durch Zentralasien. Auf ihnen wurden nicht nur Waren und Rohstoffe wie Bronzewaffen, Gold- und Silberschmuck, Seide, Gewürze und Elfenbein transferiert, sondern auch technische Innovationen,



religiöse Vorstellungen und Kunstobjekte. Dieser rege Handelsaustausch reicherte die lokalen Kulturen Zentralasiens an und stimulierte deren Weiterentwicklung, so dass reiche und einmalige Zivilisationen entstanden.

Die Archäologie und Geschichte Zentralasiens blieb im Westen bis zum Zusammenbruch der Sowjetunion weitgehend unbekannt, denn die Einreise nach Zentralasien war nur begrenzt möglich und die wissenschaftlichen Publikationen wurden nur russisch veröffentlicht. Seit den frühen 1990er Jahren hat nun die Archäologie Zentralasiens einen starken Aufschwung erlebt, was zu spektakulären Entdeckungen führte. Die laufenden Forschungsprojekte in Kasachstan, Usbekistan, Kirgistan, Tadschikistan, Turkmenistan, Südrussland, der Westmongolei, in Xinjiang und sogar in Afghanistan bringen immer wieder sehenswerte Funde und neue Erkenntnisse zutage.

Der Referent, Dr. Christoph Baumer, erkundet, erforscht und dokumentiert seit mehr als zwanzig Jahren die Länder Zentralasiens sowie Tibet. Über die Geschichte, Archäologie und Religionen dieser Kulturen hat er mehrere Bücher verfasst und mit seinen eigenen Fotos illustriert. Zur Zeit arbeitet er an einer Geschichte Zentralasiens in vier Bänden, wovon Band I/2012 und II/2014 bereits erschienen sind. Baumer ist Gründer und Präsident der Gesellschaft zur Erforschung Eurasiens und Mitglied der Royal Asiatic Society, der Royal Geographic Society, beide London, und des Explorers Club, New York.

Die Bilder zeigen Details einer Höhlenmalerei in Kizil, Xinjiang, und einen Buddhakopf aus vergoldetem Ton aus Kara Tepe, Usbekistan.

**Freitag, 5. Juni 2015,**  
**19.30 Uhr**  
Eintritt: Fr. 15.-

## **Eine Reise zu den Nomaden in Ostt Tibet** **Film von und mit Thomas Grahammer**

Ein Nomade singt ein Lied, während er ein Motorrad durch die weite offene Landschaft des tibetischen Graslandes lenkt. Der Film ist eine persönlich geprägte Reise-Erzählung über die Erfahrung mit der Kultur

der Golok-Nomaden, die von der Auslöschung bedroht ist. Die wiederholten Besuche verändern die persönliche Perspektive des Autors und vertiefen das Verständnis der lokalen Kulturen. Aus zufälligen Besuchen werden Freundschaften. Die Schönheit der Natur und die friedlichen Treffen mit Nomaden in ihren Zelten werden aber überschattet von den Zwangsansiedlungen durch

die Regierung. Am Ende des Films bekennt sich ein Nomade mit grosser Entschiedenheit zu seiner traditionellen Lebensform.



Freitag, 12. Juni 2015,  
19.30 Uhr  
Eintritt: Fr. 15.-

### Die Magar von Westnepal: Leben am Rande der Welt

**Bildervortrag von Alice Kern**

Die Magar gehören zu den ältesten und wichtigsten Volksgruppen in Nepal. Sie besiedeln ein grosses Gebiet, das sich von der Gegend um den Dhaulagiri bis zu den Mahbharat Hügeln am Kali Gandaki erstreckt, aber auch Sikkim, Himachal in Indien, Bhutan und Burma umfasst. Viele Magar leben immer noch sehr isoliert in den Hügeln im mittleren Westen Nepals. Dort fühlen sie sich oft abgeschnitten vom Rest der Welt, was Auswirkungen auf ihren Alltag hat: Wozu soll man Gemüse anbauen, wenn die Verkaufsmöglichkeiten rar sind? Wie sollen sie ins nächste Krankenhaus kommen, wenn ein Unfall geschieht?



Warum wählen gehen, wenn der Staat so weit weg ist? Trotz vieler Schwierigkeiten sind die Magar stolz auf ihre reichhaltige Kultur und Traditionen. Sie haben gelernt, auf ihre Art am Rande der Welt zu leben.

Alice Kern, zur Zeit am Geographischen Institut der Universität Zürich, studierte in Zürich und Paris Geographie, Politologie und Volkswirtschaft und betrieb Feldforschung bei den Magar. Ihren Bericht über diese besonderen Menschen illustriert sie mit zahlreichen Bildern.

Do, 18.6. (nach den Ferien  
erstmal am 20. 8.), 19.30 Uhr,  
Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

**Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang**  
**Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation**  
Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 19. Juni  
2015, 19.30 Uhr  
Eintritt: Fr. 15.-

### Heitere und strenge Tage im nepalischen Terai

**Bildervortrag  
von Ruth Gonseth**

Ratanagar ist nicht nur der Ausgangspunkt für eine Reise in den Chitwan Nationalpark im Tiefland von Nepal, dem Terai, sondern auch der Ort, wo das Ratanagar Spital steht, in dem die Dermatologin Dr. Ruth Gon-



seth mit ihrem Verein Shanti Med Schweiz wirkt. Sie hat dort eine dermatologische Station eingerichtet, stattet das Spital mit medizinischem Gerät aus, und für eine stabile Stromversorgung finanziert der Verein ein Solardach.

Ruth Gonseth erzählt von ihrem Arbeitsalltag, von der fruchtbaren Zusammenarbeit mit den Behörden, Erlebnissen mit Patienten und einem Feldeinsatz in einem nahen Militärlager, der zu einer Aufräumaktion auf dem Spitalgelände führte. Entspannung findet Ruth Gonseth bei den Kamaiya, ehemaligen Leibeigenen, denen die Ärztin wirksam mit Wasserpumpen und einem Gemeindehaus helfen konnte. Diesmal brachte Ruth Solarpanels und Solarlampen als Geschenk mit, was mit einem grossen Fest gefeiert wurde.

**Samstag, 20. Juni**  
**19.30 Uhr**

Eintritt: Fr. 15.-

**Vernissage, Vortrag und Apéro**

## **Von der Waagerechte in die Senkrechte: Die Mongolei im Wandel**

**Fotografien von Kostas Maros**

Die Mongolei ist ein Land der Gegensätze. Es gibt die endlos scheidende Steppe, über die die Nomaden ihre Schafe und Ziegen treiben und in der sie immer wieder neue Plätze für ihre Jurten finden. In der Hauptstadt Ulaanbaatar dagegen findet lange nicht jeder Bewohner ein Dach über dem Kopf; ungefähr jeder dritte Mongole lebt unter der Armutsgrenze. Im Zentrum der Millionenstadt wiederum verkehren die Gewinner des Kapitalismus. Hier wird in die Vertikale gebaut, neue Wohnungen und neue Firmen schiessen wie Pilze aus dem Boden. Diese Umwälzungen schlagen sich auch in der Kultur nieder: Vor allem die junge Szene eifert dem Westen nach, in den Sparten Street-Art und



Design sind in den vergangenen Jahren viele interessante Werke geschaffen worden.

Werden langfristig auch die Verlierer des Wandels profitieren? Wird es für jeden einen Platz in dieser „neuen“ Gesellschaft geben? Inwiefern wird die Modernisierung Traditionen verdrängen? Kostas Maros berichtet vom Wandel in der Mongolei und zeigt im Songtsen House berührende und eindruckliche Fotos von den Gegensätzen in einem Land, das sich im Wandel befindet.

Kostas Maros fand im Jahr 2011, nach Beendigung seiner Laufbahn als Jurist, zur Fotografie. Seit diesem Zeitpunkt arbeitet er als Presse- und selbstständiger Fotograf für Kunden im In- und Ausland. Nach einer einjährigen Reise durch Asien und Osteuropa begann er sich vor drei Jahren auch persönlichen Projekten zu widmen. Er wird von der Agentur 13photo ([www.13photo.ch](http://www.13photo.ch)) vertreten.

Die Ausstellung ist bis Mitte September im Songtsen House zu besichtigen.

---

**Freitag, 26. Juni 2015,**  
**19.30 Uhr**  
Eintritt frei, Kollekte

### **Rauchopfergabe – im Kloster und zu Hause**

#### **Ein Mittel zur energetischen Reinigung**

Eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Forum der Religionen

Beim Eingang eines tibetischen Klosters, auf den Bergen, auf Hausdächern sowie auf dem Hausaltar werden Rauchopfergaben dargeboten. Bezweckt wird mit dem Verbrennen von Räucherwerk die Anrufung der Götter um Schutz vor negativen Einflüssen. Der Abt des Klösterlichen Tibet Instituts wird verschiedene Räucherrituale erklären, während Dechen Kaning vom Songtsen House einen Einblick in ihren privaten Altarraum gewährt.



---

**Samstag, 27. Juni 2015,**  
**19.30 Uhr**  
Eintritt: Fr. 20.-

### **Die Welt ist Klang:**

#### **Singing Bowls – Bergkristall-Klangschalen-Erlebnis mit Rolf Züsli**

Auf seinen Indien-Reisen entdeckte der Zuger den Buddhismus und fand einen Zugang und die Liebe zu den traditionellen Klangschalen, die auch eng mit dem Hinduismus verbunden sind. Der Begriff „Nada Brahma“ wurde im alten Indien benutzt, um das Wesen der Welt zu erklären. Er bedeutet, dass die Welt (hier: Brahma) aus Klang (Nada) besteht.

In Meditationen sollen spontane innere Klänge wahrgenommen werden. An der Veranstaltung tauchen wir ein in die Welt der sphärischen Klänge und spüren das Kraftfeld dieser natürlichen Schwingungen. Die verwendeten Kristall-Klangschalen sind aufeinander abgestimmt. Sie harmonisieren die einzelnen Energie-Zentren des



Körpers und bringen die Körperenergien wieder zum Fließen. Die Klänge bewirken eine tiefe Entspannung. Das Lauschen bringt uns in den gegenwärtigen Moment und vertieft unsere Aufmerksamkeit. Nach einer Einleitung werden die Kristall-Klangschalen kommunizieren und schwingen.

Der ausgebildete Klangmassagepraktiker Rolf Züsli leitet Klangmeditationen / Klangerlebnisse mit den Bergkristall-Klangschalen für Gruppen und Einzelpersonen.

Um Anmeldung auf [info@kristallklang.ch](mailto:info@kristallklang.ch) wird gebeten.

**Freitag, 3. Juli 2015,**  
**19.30 Uhr**  
 Eintritt frei, Kollekte

## Geheimnisvolles Tibet

**Film auf den Spuren von Pundit Nain Singh und Francis Younghusband**

Viele westliche Entdecker versuchten, Tibet und die für Ausländer strikt verbotene Stadt Lhasa zu bereisen. Etliche von ihnen liessen in der unwirtlichen Wildnis Tibets ihr Leben. Zwei Männer kehrten jedoch erfolgreich von ihren Expeditionen zurück: 1865 schickten die Briten Nain Singh als Pilger getarnt nach Tibet, um das Land zu kartografieren. Er lieferte präzise Angaben und überlebte die Abenteuer unbeschadet. Francis Younghusband war der Leiter einer Strafexpedition, die die Tibeter zu einem Grenzabkommen zwingen sollte. Als er 1904 Lhasa erreichte, war der Dalai Lama allerdings bereits nach China geflüchtet.

Film in deutscher Sprache; Dauer 53 Minuten



## Gesucht

### Mit Tibetern plaudern?

Würden Sie gern mit jeweils 1 bis 2 Schülern etwa fünfzehnminütige, kurze Alltagsgespräche führen, z. B. über das Wetter, übers Einkaufen oder ähnlich? Wir möchten den Schülern unseres Deutschkurses für tibetische Asylbewerber mehr Gelegenheit zum Erzählen und Plaudern in einer Kleingruppe geben. Für diese Aufgabe suchen wir Sie. Voraussetzungen sind gutes Deutsch sowie Interesse und Verständnis für die

tibetische Kultur. Wir unterrichten an Sonntagnachmittagen von 14 –17 Uhr im Songtsen House. Ihr Einsatz könnte 1 bis 3 Stunden an frei wählbaren Sonntagnachmittagen umfassen.

**Wir freuen uns auf Ihre Kontaktnahme unter 079 225 23 44 oder [deutschkurs@songtsenhouse.ch](mailto:deutschkurs@songtsenhouse.ch)**

## 14 | Regelmässige Veranstaltungen



**Donnerstag, 2. April,  
21. Mai, 18. Juni,** nach den  
Ferien erstmals am 20. August  
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 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](http://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 Weiterführung richtet sich nach der Nachfrage.

Die tibetische Naturheilärztin Dolma Soghatsang, die in Kloten eine Praxis für traditionelle Chinesische Medizin betreibt, führt zweimal im Monat ins Tai Chi ein. Wir führen Übungen im Yang-Stil aus, der sich durch besonders weiche Bewegungen auszeichnet. Das Taijiquan, auch chinesisches Schattenboxen genannt, ist eine im Kaiserreich China entwickelte, heute weltweit verbreitete Kampfkunst. In 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.

**Donnerstag,  
16. und 30. April**  
evtl. an weiteren Daten  
19.30 – 21.00 Uhr  
Unkostenbeitrag Fr. 15.-

### **Klangmeditation** **heisst verbunden sein zwischen Himmel und Erde.** **geführt von Roger Nyima Hollenstein ([www.sonnenklang.ch](http://www.sonnenklang.ch))**

Jeder Teilnehmende nimmt seine Matte und seine Decke selber mit. Meditationskissen stehen zur Verfügung.

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.

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.



**Jeweils am 1. Sonntag im  
Monat (ausser  
Ostersonntag 5. April):**  
3. Mai, 7. Juni und 5. Juli  
10.00 bis 11.00 Uhr,  
Einlass ab 9.30 Uhr  
Eintritt Fr. 30.-

**Jeden Dienstag  
bis und mit 7. Juli**  
Beginn nach den Sommer-  
ferien am 18. August  
19.15 – 20.45 Uhr



## **Lu Jong – Heilyoga aus Tibet** effizient – einfach – energetisch

mit Karin Waller ([www.lujong.org](http://www.lujong.org), [www.tulkulobsang.org](http://www.tulkulobsang.org))  
Karin Waller erlernte Lu Jong beim tibetischen Arzt und buddhistischen Meister Tulku Lobsang.

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. Wir können unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, uns von negativen Gefühlen befreien und unsere Körperenergie steigern. Lu Jong ist für alle Altersgruppen geeignet.

Die Abende können einzeln besucht werden, wobei eine regelmässige Teilnahme empfohlen wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

## **Sprachkurse für Anfänger** in tibetischer Sprache und Schrift

**Tsewang Tseringsang** erteilt für Anfänger jeden Montagabend (mit 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)

**Lobsang Zatul**, unser Tibetischlehrer mit langjähriger Unterrichtserfahrung, bietet seit dem letzten Herbst einen Anfängerkurs für Tibetisch an.. Der Kurs bietet Gelegenheit, die tibetische Schrift und Grammatik zu erlernen, sowie eine Einführung in die Umgangssprache mit einfachen Konversationsübungen. Interessenten melden sich bis Ende September direkt bei Herrn Zatul: [zatul@gmx.ch](mailto:zatul@gmx.ch)

**Jeden Montag,  
mit gewissen Ausnahmen**  
19.00 – 21.00 Uhr

**Jeden Mittwoch**  
19.00 – 21.00 Uhr

## **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 Daten bei Herrn Topgyal Ngingthatshang, Tel. 044 940 90 51, [t.ningthatshang@gmail.com](mailto:t.ningthatshang@gmail.com).

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

## **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)

**Jeden Sonntag**  
14.00 – 17.00 Uhr

## Agenda

- 2.4. Meditation mit Lama Kunsang
- 7.4. Lu Jong
- 9.4. Tibetische Medizin mit Nida Chenagtsang
- 14.4. Lu Jong
- 16.4. Tai Chi
- 21.4. Lu Jong
- 25.4. Mitgliederversammlung und Essen
- 28.4. Lu Jong
- 3.5. Klangmeditation
- 4.5. Der Krieg in Osttöbet mit Emilia Sulek
- 5.5. Lu Jong
- 7.5. Hongkongfilm „Chungking Express“
- 12.5. Lu Jong
- 19.5. Lu Jong
- 21.5. Meditation mit Lama Kunsang
- 22.5. Nepalfilm „Children of God“
- 26.5. Lu Jong
- 29.5. Vortrag Zentralasien von Christoph Baumer
- 2.6. Lu Jong
- 5.6. Film „Eine Reise zu den Nomaden in Osttöbet“
- 7.6. Klangmeditation
- 9.6. Lu Jong
- 12.6. Vortrag über die Magar von Alice Kern
- 16.6. Lu Jong
- 18.6. Meditation mit Lama Kunsang
- 19.6. Vortrag über den Terai von Ruth Gonseth
- 20.6. Vernissage und Mongolei-Vortrag von Kostas Maros
- 23.6. Lu Jong
- 26.6. Forum der Religionen: Rauchopfer
- 27.6. Klangmeditation mit Bergkristallschalen
- 30.6. Lu Jong
- 3.7. Film „Geheimnisvolles Tibet“
- 5.7. Klangmeditation
- 7.7. Lu Jong

## Programm per E-Mail oder per Post

Gerne senden wir Ihnen unser Programm per E-Mail oder per Post zu. Melden Sie Ihre E-Mail-Adresse an [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch) und Sie erhalten die zukünftigen Programme und Informationen regelmässig per E-Mail. Sie können unser Programm aber auch per Post zugestellt erhalten. Bitte lassen Sie uns Ihre Anschrift zukommen.

## Unterstützung gesucht

Wir suchen Personen, die uns als Aktiv- oder Vorstandsmitglieder unterstützen möchten, insbesondere im Bereich PR/Werbung. Auch wer uns an Anlässen oder bei administrativen Arbeiten helfen kann, ist immer herzlich willkommen. Sie sollten per E-Mail erreichbar sein: [info@songtsenhouse.ch](mailto: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@songtsenhouse.ch](mailto:deutschkurs@songtsenhouse.ch)

## Spenden sind herzlich willkommen:

PC 87-737299-0

### Hinweis auf das nächste Programm

Das Songtsen House nimmt am Chrais 9-Fäsch teil:  
28.8. – 30.8.2015 – Helfer gesucht!

## Öffnungszeiten/Anfahrt

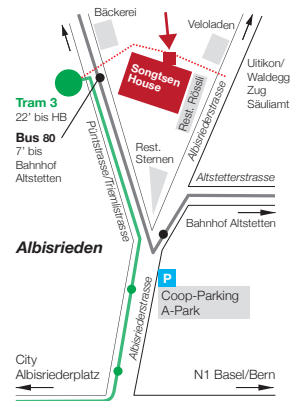
Wir öffnen an allen Veranstaltungsenden (ausser für Lu Jong, Tai Chi und für die Belehrungen) jeweils eine Stunde vor dem Anlass

### 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)