

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

# Programm

Von April 2016 bis Juli 2016



Der Potala – sakrale und weltliche Residenz der Dalai Lamas – im Vortrag von Michael Henss

## 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.**

# Der Aberglaube im öffentlichen Leben Burmas

**Wendy Law-Yone wuchs als Tochter eines burmesischen Zeitungsmachers und einer britisch-chinesischen Mutter in einem intellektuell geprägten Haushalt in Burma auf, in dem Aberglaube und magische Praktiken eine untergeordnete Rolle spielten. Seit der erzwungenen Flucht der 20-Jährigen aus ihrem Geburtsland widmet sich Wendy Law-Yone dem Thema Burma in allen seinen Aspekten, sei es in ihren Romanen, ihrer Forschung oder heute auch mittels Unterstützung der aufstrebenden Literaturszene. Am 7. Januar 2016 sprach sie im Songtsen House über die Rolle von Astrologie, Numerologie und Wahrsagerei im öffentlichen und politischen Leben Burmas.**

Das Wort «Aberglaube» hat eine negative Konnotation, deshalb ist es wohl besser, von Volksglauben zu sprechen. In Burma ist er omnipräsent und, obwohl sich die Schriften nicht mit dem Glauben an übernatürliche Kräfte befassen, im burmesischen Buddhismus integriert. In der Shwedagon-Pagode in Rangun, dem wichtigsten buddhistischen Bauwerk in Burma, sieht man überall Statuen von Nats, vor denen die Gläubigen Opfergaben darbringen. Beinahe alle der 37 grossen Nats gelten als menschliche Lebewesen, die einen gewaltsamen Tod erlitten. Angeblich können sie den Menschen helfen, aber auch Unglück über sie bringen, wenn sie nicht gebührend geehrt werden. Der Glaube an Nats ist in Burma weit verbreitet.

Das Diesseits und das Jenseits, das Religiöse und das Profane sind im burmesischen Leben immer miteinander verbunden: An religiösen Feiern werden Glücksspiele veranstaltet, ohne dass sich jemand daran stört, und aus zurückgezogenen Mönchen können über Nacht politische Aktivisten werden, die auf die Strasse gehen um zu demonstrieren.

### Astrologie, Zahlenmagie und Orakel

Wichtige politische Ereignisse standen und stehen im Zusammenhang mit Numerologie. Von Burmas Unabhängigkeitserklärung von 1948 beispielsweise existieren fast keine Bilder, weil die Zeremonie am Morgen des 4. Januar um 4:20 Uhr begann, zu einem Zeitpunkt, der aus astrologischer Sicht besonders günstig erschien.

Besonders die 9 und die 11 gelten als Glückszahlen, die 9 bedeutet Unsterblichkeit. Als 1961 der regierenden Unionspartei eine Spaltung bevorzu-

stehen schien und Unruhen drohten, befahl U Nu, 60000 Pagoden zu errichten (sie wurden nicht alle gebaut), jede mit 9 Stockwerken, je 9 Ellen hoch. Mit dem Bau wurde am 9. Dezember begonnen, und 9 Monate lang wurden Mahlzeiten gespendet. 1984 liess General Ne Win im neuen Parlament 900 Stühle aufstellen, wobei seiner 9 Zoll höher zu sein hatte (wohl ziemlich unbequem für einen Mann von kurzer Statur), und 1987 verbot er alle Banknoten, deren Nominationen nicht durch 9 teilbar waren. Ab da gab es also, verbunden mit einer Geldentwertung, 45-Kyat- und 90-Kyat-Banknoten, was dazu führte, dass die Menschen stapelweise Geld umhertragen mussten. Wenigstens konnten die abgegriffenen Noten den Nats gespendet werden – und die Burmesen lernten Kopfrechnen. Am 27. Mai 1987 ( $2 + 7 = 9$ ) wurde Burma offiziell in Myanmar umbenannt. Am glücksbringenden Zeitpunkt um 6:37 Uhr am 6. November 2005 wurde Naypyidaw als neue Hauptstadt eingeweiht. Am 11.11. um 11 Uhr verliessen 1100 Lastwagen mit 11 Bataillonen und



Autobahn in die neue Hauptstadt Naypyidaw

11 Ministerien die alte Hauptstadt Rangun. Kosmologische Kalender und Almanache bestimm(t)en über die Durchführung militärischer Aktionen, den Bezug neuer Paläste und die Errichtung neuer Pagoden.

Die burmesische Politik wird nicht nur von numerologischen Berechnungen beeinflusst, sondern auch von Orakeln gesteuert. Eines der prominentesten ist Ety, auch E. T. genannt, eine taubstumme Frau, deren Schwester als Übersetzerin agiert. Sie war es, die empfahl, die Hauptstadt des Landes von Rangun nach Naypyidaw zu verlegen. Ein anderes Orakel wiederum, San Zarni Ba, wurde zum Opfer seiner eigenen Prophezeiung. Als er 2011 kurz vor der Einführung eines liberaleren Mediengesetzes erklärte, er sehe keine Anzeichen für eine bevorstehende Lockerung der Zensur, wurde das Interview – zensiert.

### Symbolische Handlungen

Ein weiterer Teil des Volksglaubens sind symbolische Handlungen, die helfen sollen, das Schicksal zu beeinflussen. Als 1970 die Exilregierung einen Putsch plante, befahl der damalige Premierminister U Nu, dass von nun an alle Fahrzeuge – natürlich alle für Linksverkehr ausgerüstet – auf der rechten Strassenseite zu fahren hatten, um dem politischen Linksdrall entgegen zu wirken. Ein anderes Mal schoss ein General auf sein Spiegelbild, um zu verhindern, dass er wie prophezeit selber erschossen würde, und General Than Shwe erschien eines Tages in traditionellen Frauenkleidern am Fernsehen, weil vorhergesagt worden war, dass eine Frau das Land regieren würde.

Magische Praktiken waren nicht immer nur symbolischer Natur. Als Wendy Law-Yone erstmals wieder burmesischen Boden betreten durfte, besuchte sie Mandalay und das «grösste Buch der Welt» bei der Kuthodaw-Pagode, das aus 729 einen Meter breiten und 1.50 m hohen Marmorplatten, beidseitig mit buddhistischen Texten beschriftet, besteht. Sie wurden 1859 von König Mindon in Auftrag geben, der sich ein Denkmal schaffen und gegenüber den in Rangun stationierten britischen Besatzern ein Zeichen setzen wollte. Unter den Fundamenten fand man die Leichen von 52 Kindern, die zu Tode

geprügelt und vergraben worden waren. Die Nats, zu denen sie angeblich durch den gewaltsamen Tod wurden, sollten die Stätte bewachen.



Geldschein; die Nomination musste durch 9 teilbar sein

### Rolle des Aberglaubens

Menschen, die unterdrückt werden, tendieren dazu, an übernatürliche Kräfte zu glauben. Diktatoren wie Ne Win können diesen Umstand nutzen, was nicht heissen muss, dass sie selber an Zahlen, Geister und Ersatzhandlungen glauben. Auch die ultranationalistische Bewegung Ma Ba Tha nutzt den verbreiteten Glauben an das Übernatürliche. Die Kampagne gegen die bengalisch-stämmige Minderheit der Rohingya begann just in dem Moment, als Aung San Suu Kyi – die in diesen Belangen selber abergläubisch zu sein scheint – wieder die politische Bühne betrat.

Der Nat-Glaube erfüllt aber auch andere Funktionen. An den Nat Pwe (Nat-Festen) können auch soziale Regeln überschritten werden, beispielsweise durch den Auftritt von Transvestiten. Burma kennt kaum eine eigene Geschichtsschreibung; die Legenden, die sich um die Nats ranken, sind einerseits Geschichten von Rebellen und Aussenseitern, die sich gegen die Machthaber wehrten, andererseits wohl teilweise auch historische Überlieferungen. (DR)

*Eine erweiterte Version dieses Textes finden Sie auf [www.songtsenhouse.ch](http://www.songtsenhouse.ch)*

## 4 | Veranstaltungen

Jeden Dienstag bis 12. Juli,  
nach den Sommerferien  
ab 23. August.  
19.15 – 20.45 Uhr  
Kursgeld: 30 Fr. (12 Fr. im 5er-  
Abo, Reduktion für Studierende)

### Lu Jong – Heilyoga aus Tibet

effizient – einfach – energetisch mit Karin Waller

Lu Jong hilft bei Rückenschmerzen, Rheuma, Kopfschmerzen,  
Verdauungsstörungen, innerer Unruhe, Schlafstörungen, etc.  
**INFO** Für Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



### Hatha Yoga mit Ugen Kahnsar

Yogastunden mit Asanas (Körperübungen) zur Stärkung  
und bewussterer Wahrnehmung.

**INFO** Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

#### Yoga 50 Plus

Jeden Mittwoch:  
17.30 – 18.40 Uhr

Gebühr für alle Kurse:  
Fr. 25.- pro Kurslektion

#### Yoga Morgenkurse

Jeden Mittwoch:  
8.30 – 9.40 Uhr  
10.00 – 11.10 Uhr  
bis und mit 13. Juli;  
nach den Sommerferien  
ab 24. August.

Yogakurs 1: 17.45 – 18.45 Uhr  
Yogakurs 2: 19.00 – 20.00 Uhr  
Yogakurs 3: 20.15 – 21.15 Uhr

Jeden Donnerstag:  
ab 28. April (ausser an Tagen  
mit Meditationskurs  
von Lama Kunsang)

**NEUE  
KURSE**

Donnerstag, 7. April  
19.30 Uhr  
Ab 18.4. jeweils montags  
alle 14 Tage  
Kursbeitrag: Fr. 15.-

### Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Chinesische Bewegungslehre mit Übungen

**INFO** Details siehe Rubrik  
„Regelmässige Veranstaltungen“.



## Songtsen House-Shop – online

**NEU  
IM ANGEBOT**

Nur bei uns und bei der Verlegerin Elizabeth Neuenschwander erhältlich:  
„Die Geschichte des Prinzen Norsang“ ist eine in Tibet beliebte Volkslegende, die seit  
Generationen mündlich überliefert wurde. Frau Neuenschwander liess den wunderschön  
mit 30 traditionellen Bildern illustrierten Band in der Schweiz in höchster Qualität  
drucken. Die Bilder sind mit tibetischen, deutschen und englischen Legenden versehen  
(Preis: 40 Franken).

„Dowa Sangmo“ ist ein tibetisches Volksmärchen. Das Buch mit 66 ganzseitigen Bildern  
in naivem Stil wurde von einem tibetischen Flüchtling in Kathmandu illustriert  
(Preis: 30 Franken).

Besuchen Sie uns 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!

**Freitag, 8. April**  
**19.30 Uhr**  
Eintritt frei, Kollekte

## **Das Erdbeben in Nepal 2015 – Eine filmische Dokumentation** von Kushal Malla

**Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem  
Freundeskreis Schweiz-Nepal**

Am 25. April 2015 kurz vor zwölf Uhr ereignete sich in Nepal ein starkes Erdbeben mit der Magnitude 7. Das Beben hatte etwa 9000 Todesopfer zur Folge, und Hunderttausende verloren ihr Zuhause.

Dieser Film des Gymnasiasten Kushal Malla aus Zürich zeigt, wie die Menschen in Nepal nach dem Erdbeben leben. Kushal war zum Zeitpunkt des Erdbebens selber vor Ort. Rund drei Monate nach der Naturkatastrophe ging er zurück nach Nepal. Für seine Maturitätsarbeit setzte er sich mit der Frage auseinander, wie es den Menschen nach dem Erdbeben geht. Aus zahlreichen Interviews mit betroffenen Personen in Nepal hat er diese filmische Dokumentation zusammengestellt.

Dauer: 40 Minuten. In Deutsch bzw. Nepali mit deutschen Untertiteln; Trailer auf [www.youtube.com/watch?v=cDJl9vuBjvg](http://www.youtube.com/watch?v=cDJl9vuBjvg) (oder auf YouTube unter Erdbeben Nepal Trailer)

Nach der Filmvorführung findet eine Diskussion über den Stand des Wiederaufbaus ein Jahr nach der Erdbebenkatastrophe statt.

Der Freundeskreis Schweiz-Nepal lädt zum traditionellen Apéro Riche ein.



**Samstag, 9. April**  
**Türöffnung: 16.30 Uhr**  
**Geschäftlicher Teil: 17 Uhr**  
**Abendessen: ab 18.30 Uhr**

## **Mitgliederversammlung des Vereins Tibet Songtsen House**



Zum Essen (tibetische Momos) sind alle herzlich willkommen.

Einnahmen Essen zugunsten  
Osttibet-Projekt.

Bitte Anmeldung: [anmeldung@songtsenhouse.ch](mailto:anmeldung@songtsenhouse.ch)  
und angeben ob Fleisch oder Vegi oder gemischt.

**INFO** Informationen zum geschäftlichen Teil folgen per Post.

## 6 | Veranstaltungen

Donnerstag, 14. April

19.30 Uhr

Eintritt frei

### Reizbare Wassergeister – Die Nagas

Bewohner der Seen und Flüsse Tibets mit Lama Kunsang.

In den Bächen, Flüssen und Seen Tibets wohnen Nagas – schlangenähnliche Wassergeister, die der Bevölkerung Überfluss und Reichtum bringen. Allerdings bestrafen sie die Menschen mit Hautausschlag, wenn sie nicht geehrt werden. Lama Kunsang erklärt, wie die Wassergeister mit einem Mantra besänftigt werden können und wie wichtig das Element Wasser im tibetischen Buddhismus ist.

„Reines Wasser“ – eine Veranstaltungsreihe zu Regenwasser, Quellen und Flüssen des Forums der Religionen. An fünf Abenden bei Hindus, Buddhisten, Christen, Juden und Muslimen.



Montag, 18. April  
und alle 14 Tage, 19.30 Uhr

Kursbeitrag: Fr. 15.-

### Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Chinesische Bewegungslehre mit Übungen

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 22. April

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Filme, die es nicht gibt: Chinesische Dokumentarfilme (3)

### Out of Focus (Xu jiao / 虚焦)

von Zhu Shengze

Die ausgebildete Fotografin Zhu Shengze (\*1987) hat mit „Out of Focus“ ihren ersten langen Dokumentarfilm realisiert. Der Ausgangspunkt war ein Foto-Workshop, den sie mit Kindern von chinesischen Wanderarbeitern in Wuhan durchführte. Die Migrantenkinder kommen ursprünglich vom Land und leben jetzt mit ihren Eltern, die auf der Suche nach Arbeit und mit der Hoffnung auf ein besseres Leben in die urbanen Zentren Chinas gezogen sind, in beengten und tristen Verhältnissen. Der Film folgt insbesondere der 13-jährigen Qin und zeigt dabei ein raues, verstörendes Porträt des Mädchens. „Out of Focus“ feierte seine Weltpremiere 2014 in Paris beim 36. Cinéma du Réel, Festival International des Films Documentaires. Wir zeigen die schweizerische Erstaufführung; Primo Mazzoni vom Filmpodium Zürich führt in den Film ein.

Dauer: 88 Minuten, Hubei-Dialekt & Mandarin, mit englischen Untertiteln.



Samstag, 23. April

19.00 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-



## Nepal – Ein Jahr nach dem grossen Erdbeben

### Vortrag von Krishna Gurung (in Englisch)

Krishna Gurung from Kathmandu will inform us about the current situation in Nepal and about the main problems the country is facing, especially due to the two big earthquakes and the politically motivated blockade at the Indian border.

The Kevin Rohan Memorial Eco Foundation (KRMEF, [www.krmeff.org](http://www.krmeff.org)) is an NGO established in 28 in the Kathmandu Valley, Nepal. Its aim is to create a healthy, sustainable environment that embodies eco-friendly practices for the well-being of local communities. Krishna will suggest solutions based on his experience with the projects of his Eco Foundation and he will show how communities can cope with the challenges on a small scale.

Furthermore the speaker will explain how local resources can be used to build earthquake-resistant houses in a sustainable and inexpensive way, taking the reconstruction project in the remote village of Ranibari as an example. This project was initiated by Patrick Haggmann, the former president of Songtsen House, and his partner Beatrice Luginbühl together with their „Nepali brother“ Nabin Tamang.

After the presentation there will be time for discussion and exchange.

Krishna Gurung has over 2 years of experience working with impoverished communities and is a leader in sustainable development projects in Nepal.



Freitag, 29. April

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-

## Bildervortrag von Michael Henss

### Der Potala

#### Geschichte und Legenden, Bauwerke und Rituale

Seit dem 7. Jahrhundert gilt der heilige Potala-Berg in Lhasa als die mythische Wohnstätte des Bodhisattva Avalokiteshvara, der vom Dalai Lama verkörpert wird. Der Fünfte Dalai Lama errichtete im 17. Jahrhundert den weltberühmten Potala-Palast, in dem die tibetischen

Oberhäupter bis zur Flucht des 14. Dalai Lama 1959 residierten. Dieser „tibetische Vatikan“ war das weltliche und religiöse Machtzentrum Tibets, Grabstätte von acht Dalai Lamas und ein einzigartiges Schatzhaus tibetisch-buddhistischer Kunst. Über diesen heiligen Ort und die überwältigende Ausstattung des Potala mit Bildwerken hat der Referent Einiges zu berichten.

Michael Henss hat den Potala seit 1980 zwanzig Mal besucht, zuletzt im Oktober 2015. In seinem Vortrag wird er Vieles, auch wenig Bekanntes, dazu erzählen und seltenes Bildmaterial präsentieren. Besondere Beachtung wird er auch den sino-tibetischen Beziehungen in Geschichte und Politik schenken.

Dr. Michael Henss ist Kunsthistoriker, Forscher und Autor zahlreicher Bücher und Fachartikel über asiatische Kunst mit Schwerpunkt Tibet und Ostasien. 2014 erschien sein zweibändiges Standardwerk „The Cultural Monuments of Tibet“.

*Im Herbstprogramm wird Michael Henss zum Thema „Reisen nach Shangrila – mystische Reisen und mutige Reisende“ berichten.*

*Im Winterprogramm folgt „Götter, Schreine und Tempelstätten in Angkor“.*



**Montag, 2. Mai**

**19.30 Uhr**

Kursbeitrag: Fr. 15.-

### **Tai Chi mit Dolma Soghatsang**

**Chinesische Bewegungslehre mit Übungen**

**INFO** Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Donnerstag, 12. Mai**

**19.30 Uhr**

Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

### **Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang**

**Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation**

**INFO** Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Freitag, 13. Mai**

**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 auf einander abgestimmt. Sie harmonisieren die einzelnen Energie-Zentren des Körpers und bringen die Körperenergien wieder zum Fliessen. Die Klänge bewirken eine tiefe Entspannung. Das Zuhören bringt uns in den gegenwärtigen Moment und vertieft unsere Aufmerksamkeit. Nach einer Einleitung werden die Kristall-Klangschalen kommunizieren und schwingen.





Der ausgebildete Klangmassagepraktiker leitet Klangmeditationen / Klangerlebnisse mit den Bergkristall-Klangschalen für Gruppen und Einzelpersonen und beeindruckte die BesucherInnen des Songtsen House bereits vor einem Jahr mit seiner Darbietung.

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

**Montag, 16. Mai**  
**19.30 Uhr**  
Kursbeitrag: Fr. 15.-

## **Tai Chi mit Dolma Soghatsang** **Chinesische Bewegungslehre mit Übungen**

**INFO** Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Freitag, 20. Mai**  
**19.30 Uhr**  
Eintritt: Fr. 15.-

## **Vortrag von Johanna Pfaff** **„Neues Nepal“ in Bewegung –** **Mobilitäten und Mobilisierungen:** **Demokratie, Staatlichkeit und Migration**

In den letzten 2 Jahren ist die Gesellschaft Nepals vielfach in Bewegung geraten. Gewaltsame Auseinandersetzungen, politischer Wandel und verschiedene Formen der Migration stellen alte Selbstverständlichkeiten in Frage. Mobilität, zivilgesellschaftliches Engagement und politische Mobilisierung sind natürlich vielfach miteinander verknüpft.

Der Vortrag wird die jüngsten gesellschaftlichen Dynamiken aus der Perspektive junger Menschen betrachten. Viele von ihnen erfahren zwar erheblichen Benachteiligungen, haben aber grosse Aspirationen. Die junge nepalische Demokratie und die Auseinandersetzung um Staatlichkeit müssen im Spannungsverhältnis des politischen Aufbruchs einerseits und dem Ringen um das Beibehalten des gesellschaftlichen Status Quo andererseits gesehen werden.

Die Referentin lehrt als Professorin für Sozialanthropologie an der Fakultät für Soziologie der Universität Bielefeld. Sie studierte Ethnologie, Rechtswissenschaft, Publizistik und Volkskunde an der Universität Zürich. 1998 arbeitete sie als Übersetzerin in Nepal im Rahmen der ersten Mission des Internationalen Komitees des Roten Kreuzes.



**Donnerstag, 26. Mai**  
**19.30 Uhr**  
Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

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

**INFO** Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Freitag, 27. Mai**  
**19.30 Uhr**  
Eintritt: Fr. 15.-

## **Ein illustrierter Vortrag von Ruedi Baumgartner** **Abschied von Yak und Yeti?** **Die Sherpas von Rolwaling auf dem Weg in eine globalisierte Welt**

Der Vortrag führt ins abgeschiedene Rolwaling-Tal an der Grenze zwischen Nepal und Tibet. Über die letzten 40 Jahre sind hier aus lokalen, agro-pastoralen Lebenswelten der Vergangenheit global vernetzte Haushalte der Gegenwart entstanden. Der Expeditionstourismus hat Yakzucht und Kartoffelanbau abgelöst.



Der Beitrag illustriert diesen Entwicklungsprozess mit seinen vielfältigen Auswirkungen auf Individuum, Familie und Dorfgemeinschaft.

Dr. Ruedi Baumgartner besuchte das Rolwaling-Tal mehrere Male in den siebziger Jahren, um hier seine Feldforschung für seine Doktorarbeit durchzuführen. Er arbeitete später viele Jahre in der Entwicklungszusammenarbeit, bevor er Co-Leiter des NADEL (Nachdiplomstudium für Entwicklungsländer) an der ETH wurde. Seit 2008 pensioniert, engagiert sich Ruedi Baumgartner weiterhin für Nepal und im Entwicklungsbereich.

**Montag, 30. Mai**  
**19.30 Uhr**  
Kursbeitrag: Fr. 15.-

### **Tai Chi mit Dolma Soghatsang** **Chinesische Bewegungslehre mit Übungen**

Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Freitag, 3. Juni**  
**19.30 Uhr**  
Eintritt frei, Kollekte

### **Tibetische Flüchtlinge** **Nepal-Himalaya 1961** **Film von Georges Hartmann**

Dr. Georges Hartmann, der ehemalige Chefarzt des Kantonsspitals Chur, bereitete 1961 im Auftrag des Internationalen Roten Kreuzes in Nepal die Ankunft und Aufnahme tibetischer Flüchtlinge vor.

Seither blieb er diesem Volk in tiefer Freundschaft verbunden, besuchte Nepal immer wieder und half den vom Schicksal hart getroffenen Menschen auf vielfältige Weise. Über die Zeit in Nepal erstellte er den Film “Tibetische Flüchtlinge Nepal-Himalaya 1961”.

Georges Hartmann, der sich auch als Höhenmediziner und Alpinist (Erstbesteigung Tukuhe Peak) einen Namen machte, starb 2003.

Seine Frau Serena wird anwesend sein und ist bereit, Fragen zu beantworten.



**Freitag, 10. Juni**  
**19.30 Uhr**  
Eintritt: Fr. 15.-

### **Leben und Arbeiten im nepalischen** **Tiefland Terai**

#### **Bildervortrag von Ruth Gonseth**

Für die Bevölkerung in Nepal wird das Leben immer schwieriger, einerseits infolge der Erdbebenkatastrophe vor einem Jahr und anderseits durch politische Turbulenzen, die zu einer Sperrung der zur Landesversorgung essentiellen Grenze zu Indien führten.

Im Vortrag erfahren wir, wie sich unter diesen zusätzlich erschwerten Bedingungen das Leben im Terai im Grenzgebiet zu Indien gestaltet, wie es den Kamaiya geht, die seit der Unterstützung durch das von Ruth Gonseth gegründete Shanti-Projekt ermutigende Fortschritte gemacht haben, und wie sich das Ratnanagar Spital gegenwärtig entwickelt.



**Samstag, 11. Juni**  
**19.00 Uhr**  
**Türöffnung: 18.00 Uhr**  
 Eintritt: Fr. 25.-

## **Konzert der nepalischen Gruppe Sukarma** **Nepali Volksmusik & klassische indische Musik**

Die nepalische Musikgruppe Sukarma ist auf Europatournee und erfreut uns im Songtsen House mit ihren Klängen. Die Musiker unter der Leitung von Dr. Dhruv Chandra Regmi (Sitar; der erste Musiker, der in Nepal über Musik promoviert) ziehen uns mit ihrer Musik in ihren Bann, die der Tradition ihrer Grossväter treu bleibt, aber mit viel Innovation und Experimentierfreudigkeit modernisiert wird.



Alle drei Musiker (Sitar, Tabla und Flöte) wuchsen mit den typischen Klängen ihrer Vorfahren auf und wurden in den geschichtsträchtigen Kreis der Gharana-Musiker aufgenommen. Sukarma, was wörtlich übersetzt „gute Taten“ heisst, gehören zu den bekanntesten Musikgruppen in Nepal, die traditionelle Volksmusik und klassische indische Musik mit hohem professionellen Anspruch und Können spielen (seit 1997).

Der Name Sukarma nimmt Bezug auf eine zweifache Philosophie. Zunächst widmen sich die Musiker der Tradition als ein Symbol für gutes Karma. Zweitens bemühen sie sich, bei der jungen Generation das Interesse für einheimische Volksmusik und klassische Musik zu wecken.

Dauer: ca. 2 Stunden

Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung des Kulturzentrums Songtsen House mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal.

**Montag, 13. Juni**  
**19.30 Uhr**  
 Kursbeitrag: Fr. 15.-

## **Tai Chi mit Dolma Soghatsang** **Chinesische Bewegungslehre mit Übungen**

**INFO** Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Donnerstag, 16. Juni**  
**19.30 Uhr**  
 Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

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

**INFO** Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Samstag, 4. Juni  
ganztags ab 10 Uhr  
Montag, 6. Juni  
19.30 Uhr

Eintritt frei – traditionelle Dana  
(Kollekte)

Kulturzentrum Songtsen House

Externer Veranstalter

### Begegnung mit S.E. Ontul Rinpoche Rainbow Body Healing Chöd

Seine Eminenz Ontul Rinpoche hält Überlieferungen sowohl der Drikung Kagyü-Tradition als auch der Nyingma-Tradition. Seine Linie wurde im 19. Jahrhundert in Ost-Tibet unter der spirituellen Leitung des Drikung-Tertöns Orgyan Nuden Dorje ins Leben gerufen. Um diese Übertragungen zu erhalten, richtete Rinpoche das Ogmin Thubten Shedrub Ling-Kloster in Tso Pema, Indien, ein.

Entsprechend der Absicht S.H. Drikung Kyabgön Rinpoche, einem der zwei Linienhalter der Drikung Kagyü-Tradition, und um seine eigene Bestrebung zu erfüllen, kam S.E. Ontul Rinpoche 1988 zum ersten Mal nach Europa. Auf seiner diesjährigen Europareise besucht er auf Einladung der Namgyal-Gruppe Schweiz zum ersten Mal die Schweiz. Das Thema des Vortrags ist noch offen. Wenn möglich wird S.E. Ontul Rinpoche das Reinigungs-Ritual **Rainbow Body Healing Chöd** vornehmen. Das genaue Tagesprogramm wird in der Tagespresse inseriert. Die Worte von Ontul Rinpoche werden nur ins Englische übersetzt.

**INFO** Weitere Auskünfte bei [namgyal-gruppe@bluewin.ch](mailto:namgyal-gruppe@bluewin.ch)

Dienstag, 21. Juni  
17.30 – 19.00 Uhr  
Songtsen House  
Eintritt frei



### Letzte Verleihung des Profax Preises an die Partnerschaft Shanti – Bangladesch

Vor 12 Jahren gründete Jakob Schaub mit seiner Frau den Verein Shanti Schweiz, um sich in Bangladesch in der Berufsbildung zu engagieren. Auf dem Land in Rudrapur und unter Vermittlung und Leitung der lokalen NGO Dipshikha gründete er eine Schule für Elektriker, die Theorie und Praxis unter einem Dach vereint. Als Vorreiter integrierte er die Solartechnik in sein Studienprogramm. Der Hindernde waren viele: Es gab kein Lehrmaterial, die Lehrpersonen waren rar und mussten zuerst noch selber für den praktischen Teil geschult werden. Doch die Ausbildung findet infolge ihrer praktischen Ausrichtung grosse Akzeptanz, denn Fachleute mit dieser Ausbildung sind sehr gesucht. Alle bisherigen Absolventen haben eine Arbeitsstelle gefunden oder sich selbstständig gemacht und können mit einem regelmässigen Einkommen ihre Angehörigen unterstützen.

Im ersten Teil findet die Laudatio und die Preisübergabe statt. Danach wird Jakob Schaub in einer halben Stunde mit Bildern sein Projekt in Bangladesch vorstellen. Anschliessend laden die Organisatoren zu einem Apéro ein. Die Veranstaltung ist öffentlich. Alle sind herzlich eingeladen.

Montag, 27. Juni  
19.30 Uhr  
Kursbeitrag: Fr. 15.-

### Tai Chi mit Dolma Soghatsang Chinesische Bewegungslehre mit Übungen

**INFO** Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Freitag, 24. Juni**

**19.30 Uhr**

Eintritt: Fr. 15.-



## **Die Stimme des Adlers**

**Ein Film aus der Mongolei**

Es ist die ungewöhnliche Geschichte vom Erwachsenwerden des 12-jährigen Barzabai. Er lebt mit seiner Nomadenfamilie im westlichsten Teil der Mongolei. Eigentlich würde er gerne wie sein älterer Bruder die Einöde verlassen und sein Glück in der Hauptstadt suchen. Doch sein Vater will ihn, der Familientradition entsprechend, zum Adlerjäger ausbilden. Als der Adler durch Barzabais Unachtsamkeit davonfliegt, wird die Suche zu einem Abenteuer.

Dauer: 82 Minuten, Mongolisch mit deutschen Untertiteln.

**Donnerstag, 7. Juli**

**19.30 Uhr**

Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

## **Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang**

**Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation**

**INFO** Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

**Samstag, 9. Juli**

**19.00 Uhr**

Eintritt frei, Unkostenbeitrag

**Anlass des Vereins ALIYA**

## **Zwölf Jahre Elefantenforschung in Sri Lanka**

**Die Biologin Jennifer Pastorini stellt ihre Arbeit vor**

Es ist beinahe zwölf Jahre her, seit die Zürcher Biologin Dr. Jennifer Pastorini sich entschieden hat, ihrem Mann nach Sri Lanka zu folgen. Zusammen mit ihm setzt sie sich für die Zukunft der rund 6000 Asiatischen Elefanten auf der Insel ein.

Die Bevölkerung ist den Elefanten grundsätzlich wohlgesinnt, doch in einem Land, das sich wirtschaftlich und touristisch schnell entwickelt, wird der Platz für die Elefanten knapp, und Konflikte zwischen Mensch und Tier beginnen sich zu häufen. Wie kann die Erforschung der Lebensweise der Dickhäuter in dieser Situation helfen? Wie kann eine friedliche Koexistenz von Elefanten und Menschen wieder hergestellt werden?

Jennifer Pastorini erzählt an diesem Abend aus ihrem Leben in Sri Lanka, über ihre langjährige und spannende Forschungstätigkeit und über die neuen Erkenntnisse zur Lebensweise des Asiatischen Elefanten. Sie macht dabei klar, weshalb Natur- und Artenschutz in Sri Lanka gerade heute wichtiger ist denn je ([www.ccrsl.org](http://www.ccrsl.org)).

Im Anschluss an den Vortrag stellt sich der 2015 neu gegründete Verein ALIYA vor, der die wertvolle Forschung und den Schutz des Asiatischen Elefanten unterstützt. Dazu wird ein Apéro organisiert.

Der Vortrag ist auch am Mittwoch, 29. Juni in Knies Kinderzoo in Rapperswil zu sehen. Weitere Infos unter [www.aliya-artenschutz.ch](http://www.aliya-artenschutz.ch).

**Montag, 11. Juli**

**19.30 Uhr**

Kursbeitrag: Fr. 15.-

## **Tai Chi mit Dolma Soghatsang**

**Chinesische Bewegungslehre mit Übungen**

**INFO** Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



## 14 | Regelmässige Veranstaltungen



**Donnerstags am**  
12.5., 26.5., 16.6., 7.7.  
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. Wer klug ist, regelmässig meditiert, fühlt sich ausgeglichener und zufriedener. Dazu gibt der Lama einfache und nachvollziehbare Anleitungen.

Lama Kunsang Rinpoche ist Leiter des Drikung Kagyu Dorje Ling-Centers in Frauenfeld ([www.drikung.ch](http://www.drikung.ch)) mit langjähriger Meditations- und Lehrerfahrung.

Die Teachings können ohne Vorkenntnisse und auch einzeln besucht werden.



**DO 7.4., dann MO am 18.4.,**  
2.5., 16.5., 30.5., 13.6., 27.6.,  
11.7., 19.30 – 21.00 Uhr  
Unkostenbeitrag Fr. 15.-

### **Tai Chi** mit Dolma Soghatsang

Die tibetische Naturheilärztin Dolma Soghatsang mit Praxis für traditionelle Chinesische Medizin führt zweimal im Monat ins Tai Chi im Yang-Stil ein, der sich durch besonders weiche Bewegungen auszeichnet. In China werden einzelne Bewegungsabläufe der ehemaligen Kampfkunst 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.



**Sonntags am 1. Mai,**  
5. Juni, 3. Juli  
10.00 – 11.00 Uhr  
**Türöffnung 9.30 Uhr**  
Eintritt: Fr. 30.-

### **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 alten schamanistischen wie in den 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. 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.

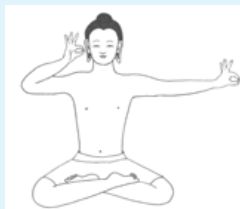
### **Deutschkurs Nyima**

**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

Jeden Dienstag  
bis 12.7. und ab 23.8.  
**NEU: 19.15–20.45 Uhr**  
Unkostenbeitrag Fr. 20.–



Jeden Mittwoch  
19.00–21.00 Uhr

Der Tibetischkurs vom  
Montag findet nicht mehr  
im Songtsen House statt.

**Yoga 50 plus**  
Jeden MI bis 14.7. und  
ab 24.8., 17.30 – 18.40 Uhr

**Yoga Morgenkurse**  
8.30 – 9.40 Uhr und  
10.00 – 11.10 Uhr

**NEU: Jeden DO ab 28.4.**  
(ausser an Tagen mit  
Meditationskurs)  
17.45 – 18.45 Uhr  
19.00 – 20.00 Uhr  
20.15 – 21.15 Uhr

Kursgebühr: Fr. 25.- pro Lektion

## 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 basiert auf der traditionellen tibetischen Medizin. Wir können unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, uns von negativen Gefühlen befreien und unsere Körperenergie steigern.

Die Abende können einzeln besucht werden, wobei eine regelmässige Teilnahme empfohlen wird. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kosten: Fr. 30.– pro Abend, 5-er Abo für Fr. 120.– (Studenten/AHV/IV Fr. 25.– bzw. Fr. 100.–). Anmeldung nicht nötig.

## Tibetisch-Sprachkurs für Anfänger mit Lobsang Zatul

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

## Hatha Yoga mit Ugen Kahnsar

([www.compassionyoga.ch](http://www.compassionyoga.ch))



Yoga ist eine Jahrtausende alte, spirituelle Praxis, die die persönliche Entwicklung jedes Menschen fördern kann. Durch Yoga werden Sie beweglicher, verbessern Ihr Körpergefühl und gewinnen eine innere Ruhe, die gerade in der heutigen, schnelllebigen Zeit sehr wertvoll ist. Yoga wirkt sich positiv auf Ihren Körper und Ihren Geist aus und fördert damit die Gesundheit.

Ugen Kahnsar ist Tibeter und hat eine zweijährige Yoga-Ausbildung abgeschlossen. Im Kurs leitet er zu Asanas (Körperübungen) und zu bewussterer Wahrnehmung an.

Anmeldung: [www.compassionyoga.ch](http://www.compassionyoga.ch) oder 076 280 80 11

## AGENDA

- 5.4. Lu Jong mit Karin Waller, jeden DI
- 6.4. Yoga mit Ugen Kahnsar, jeden MI und DO
- 7.4. Tai Chi mit Dolma Soghatsang, ab 18.4. jeden 2. MO
- 8.4. Film-Doku: Nepal-Beben
- 14.4. Wasser im Buddhismus, Forum der Religionen
- 22.4. China-Dok-Film mit Primo Mazzoni
- 23.4. Aktuelle Lage in Nepal
- 29.4. Alles über den Potala von Michael Henss
- 12.5. Meditation mit Lama Kunsang
- 13.5. Töne aus Klangschalen
- 20.5. Demokratie im neuen Nepal
- 26.5. Meditation mit Lama Kunsang
- 27.5. Die Sherpas von Rolwaling von Ruedi Baumgartner
- 3.6. Dok-Film: Tibetische Flüchtlinge in Nepal
- 4.6. / Begegnung  
6.6. mit Ontul Rinpoche
- 10.6. Leben im nepalischen Terai
- 11.6. Nepal-Konzert von Sukarma
- 16.6. Meditation mit Lama Kunsang
- 21.6. Profax-Preis für Bangladesch
- 24.6. Film aus der Mongolei
- 7.7. Meditation mit Lama Kunsang
- 9.7. Sri Lanka

## Regelmässige Veranstaltungen

- MO Tai Chi (jeden 2. Montag)
- DI Lu Jong
- MI Yoga und Tibetisch
- DO Belehrung Lama Kunsang / Yoga
- SO Deutschkurs Nyima
- SO Klangmeditation (monatlich)

**Spenden sind herzlich willkommen:**

PC 87-737299-0

## 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.–

## Buchhalter/in gesucht

Suchen Sie eine sinnvolle ehrenamtliche Beschäftigung, die für uns eine vertrauensvolle Schlüsselstelle ist? Wir suchen ab 2017 eine/n Buchhalter/in. Sie werden vom bisherigen Buchhalter eingeführt und übernehmen eine exakt geführte Buchhaltung. Vorzugsweise führen Sie auch die Mitgliederdatei mit wenig Mutationen. Melden Sie sich bitte unter [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch) zu Händen der Präsidentin Dana Rudinger.

**Nächstes Programm:** August 2016

## Öffnungszeiten/Anfahrt

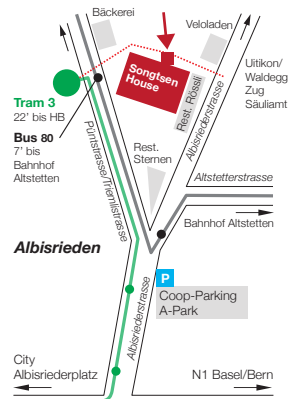
Wir öffnen an allen Veranstaltungsabenden (ausser an Kursabenden und vor Belehrungen) jeweils eine Stunde vor dem Anlass.

### 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)