

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

# Programm

Von April bis Juli 2017



*Heilige Berge – Throne der Götter und Pilgerstätten*

*Foto: Patrick Hagmann*

## 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.**

# Aufbruch im tibetischen Buddhismus

## Erstmals Diplomübergabe an weibliche Geshes

*Diesmal finden Sie an der gewohnten Stelle nicht den Rückblick auf eine unserer Veranstaltungen, sondern, aus aktuellem Anlass, einen Bericht aus Indien.*

An einem Fest mit tibetischen Nonnen erinnerte sich die britische Nonne Tenzin Palmo an alte Zeiten. (Jetsunma Tenzin Palmo ist bekannt dafür, zwölf Jahre lang in einer Höhle meditiert zu haben; Jetsunma ist ein Ehrentitel in der Drukpa-Kagyü-Tradition<sup>1</sup>.) Tenzin Palmo also erzählte von ihrer Zeit in einem kleinen Kloster in Nordindien Anfang der siebziger Jahre. Die Unterkunft war schäbig, nachts liefen Ratten über die Betten. Die Nonnen hatten keine Gelegenheit zu lernen, und als eine von ihnen endlich die Erlaubnis dazu bekam, in einem anderen Kloster zu studieren, wurde sie nach zwei Jahren zurückgerufen, mit der Begründung, sie habe jetzt genug gelernt.

Die Zeiten haben sich geändert. Auf Initiative Seiner Heiligkeit des Dalai Lama wurde Anfang der achtziger Jahre in Südindien das Nonnenkloster Jangchub Choeling gegründet. Von Beginn an erhielten die damals achtzehn Nonnen Philosophieunterricht von Mönchen aus den benachbarten Männerklöstern Ganden und Drepung. Seit 1995 gibt es auf Initiative des Dalai Lama so genannte Win-

terdebatten, bei denen einen Monat lang Vertreter verschiedener Klöster gegeneinander antreten, auch für Nonnen. 2006 schlossen die ersten Nonnen ihr rund siebzehnjähriges Studium ab. Es entsprach dem Studiengang in den Männerklöstern, mit einer wichtigen Ausnahme: Da sie genau genommen Novizinnen und keine voll ordinierten Nonnen waren, blieb ihnen das Studium des Vinaya, der Schriften über die Mönchs- bzw. Nonnenregeln, verwehrt. Damit war das Studium aber nicht vollständig, und sie konnten nicht weiterstudieren, insbesondere auch nicht den Geshe-Titel erlangen (etwa äquivalent zum Dokortitel bei uns).

Die Frage der Vollordination von Novizinnen im tibetischen Buddhismus ist bis heute ungelöst. Gemäss Vinaya müssen bei einer Ordination sowohl voll ordinierte Mönche als auch voll ordinierte Nonnen anwesend sein. Da es aber – mangels einer ununterbrochenen Weitergabe der Lehre von Lehrerin zu Schülerin seit Buddhas Zeiten – in der tibetischen Tradition keine voll ordinierten Nonnen gibt, wird es, streng genommen, auch in Zukunft nie welche geben. Ob es einen Weg aus diesem Dilemma gibt und wie er aussehen könnte, wird unter den Gelehrten seit Jahrzehnten diskutiert. Selbstverständlich befürwortet der Dalai Lama eine Vollordination der Nonnen, befehlen kann er sie nicht.

In der eigenen, der Gelukpa-Tradition hingegen konnte der Dalai Lama sich durchsetzen. Beeindruckt von ihrer Leistung in einer Debatte, der er 2012 beiwohnte, ermöglichte er es den Nonnen, auch ohne Vinaya-Unterrichtsbesuch das Geshe-Studium in Angriff zu



*Geshe-Studentinnen aus Jangchub Choeling beim Studium der Schriften* © DR

nehmen. In sechs Klöstern erhielten ausgewählte Nonnen Philosophieunterricht und wurden von weiteren (Unterrichts- und administrativen) Aufgaben entbunden, damit sie sich voll dem Studium widmen konnten. Das taten sie auch, buchstäblich Tag und Nacht. Neben schwierigen philosophischen Texten, die sie miteinander besprachen und später memorisierten, um anschließend in gemeinsamen Debatten das Verständnis zu überprüfen und zu vertiefen, mussten sie auch Naturwissenschaften lernen; jedes Jahr im Mai traten sie zu einer Prüfung an. Dabei waren Fragen zu beantworten wie: „Definiere das ‚Rad der Lehre‘ und erkläre die Ähnlichkeiten zwischen [den Auffassungen] verschiedene[r] philosophische[r] Lehren“ oder: „Was sind die Unterschiede zwischen Elementen und Atomen? Gib ein Beispiel.“<sup>2</sup>

Insgesamt bestanden im Mai 2016 zwanzig Nonnen die externe Abschlussprüfung. Nach der Winterdebatte im Dezember fand vor dem Tempel des Klosters Drepung Loseling die Diplomübergabe statt, am gleichen Ort, wo vortags auch 600 Neugesches ihre Zertifikate erhalten hatten und wo die Feier des sechshundertjährigen Jubiläums des Klosters stattgefunden hatte. Die zwanzig Diplomierten saßen etwas nervös in der ersten Reihe, daneben ihre Lehrer und hinter ihnen, entgegen sonstigen Gepflogenheiten, gleich die anderen Nonnen. Alle Anwesenden spürten, dass sie einen historischen Moment erlebten: Erstmals in der 600-jährigen Geschichte der Gelukpa-Tradition gibt es nun Geshemas, weibliche Gesches, und die Diplome wurden ihnen von Seiner Heiligkeit persönlich überreicht. Der Dalai Lama erinnerte in seiner Ansprache die Geshemas an ihre Verantwortung, die sie mit dem Titel übernommen hatten. Er bat sie, die Tradition



*Diplomübergabe an die ersten Geshemas*

© DR

der alten indischen Nalanda-Universität, mit der die tibetische buddhistische Lehre eng verknüpft ist, weiterzutragen, weiter zu lernen, offen zu sein für die Lehren anderer Traditionen, für andere Kulturen und auch für die Naturwissenschaften, und ihren Beitrag zu Frieden und spiritueller Entwicklung in der Welt zu leisten. Da Frauen zu mehr Mitgefühl fähig seien, sei es für unsere Welt wichtig, dass sie Führungspositionen übernehmen, sagte der Dalai Lama.

Natürlich wurde das Ereignis gebührend gefeiert, wie üblich mit Geldgeschenken in Briefumschlägen, vielen Glücksschleifen, Reden und üppigen Mahlzeiten. Die Geshemas werden ihre Verantwortung ernst nehmen und die Lehre an die Jüngeren weitergeben. Sie werden weiter studieren, als Nächstes Tantra, auch damit es in Zukunft vollwertige weibliche Zeremonialmeister geben kann. In den nächsten Jahren werden weitere Geshemas mit dem Lharampa-Titel (dem höchsten Geshe-Grad) abschließen. Und es ist zu hoffen, dass der Entwicklungsimpuls dazu führt, dass es bald voll ordinierte tibetische Nonnen gibt und dann, in absehbarer Zeit, auch Äbtissinnen. (DR)

<sup>1</sup> Vicki MacKenzie: *Das Licht, das keinen Schatten wirft* (Englisch: *Cave in the Snow*)

<sup>2</sup> Kalsang Chokteng: *Die Geshema-Reportage aus Dharamsala, in Tibetfocus Nr. 133*

## 4 | Veranstaltungen

Samstag, 1. April 2017  
Türöffnung: 16.30 Uhr  
Geschäftlicher Teil: 17 Uhr  
Abendessen: ab 18.30 Uhr

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

Zum tibetischen Momo-Essen sind alle herzlich willkommen. Bitte anmelden unter [anmeldung@songtsenhouse.ch](mailto:anmeldung@songtsenhouse.ch)

Informationen zum geschäftlichen Teil folgen per Post.

Sonntag, 2.4., 7.5., 11.6., 2.7.  
10–11 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))

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

Freitag, 7. April  
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



### **The People's Nepal**

**Dokumentarfilm aus Nepal von James Willis**

Das ist die Geschichte einer Revolution – darüber, was die Gründe dafür sind und über einige der Menschen, die sich für ein repräsentatives Regierungssystem für alle Bevölkerungsgruppen einsetzten. 2006 waren über eine Million Nepali in Bewegung, sie bildeten die grösste zivile Protestbewegung, die das Land je erlebt hatte. Zum ersten Mal wird hier Filmmaterial über den April-Aufstand gezeigt mit Interviews mit Zeugen und Teilnehmenden. ([www.ThePeoplesNepal.com](http://www.ThePeoplesNepal.com))

Englisch, Dauer: 77 Minuten

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

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

Mo 10.4., 24.4., dann Wechsel auf Donnerstagabend, (ausser Auffahrt):

Do 11.5., Fr 26.5., Do 1.6., 15.6., 6.7., 13.7.

19.30–21.00 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

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

**Chinesische Bewegungslehre mit Übungen**

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

Jeden Dienstag bis und mit 11.7., ausser am 18.4. und 25.4. Nach den Sommerferien erstmals am 22.8.

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** Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.





## Hatha Yoga mit Ugen Kahnsar

In den Yogastunden vermittelt Ugen Kahnsar Asanas (Körperübungen) und tibetische Meditation.

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

### Yoga 50 Plus

Jeden Mittwoch:  
17.30–18.30 Uhr

Gebühr für alle Kurse:  
Fr. 28.– pro Kurslektion

### Morgenkurse

Jeden Mittwoch:  
8.30–9.30 Uhr  
9.45–10.45 Uhr

Ugen bietet am Donnerstag  
im Songtsen House  
keine Yoga-Kurse mehr an

Donnerstag, 20. April  
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

## Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche

Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

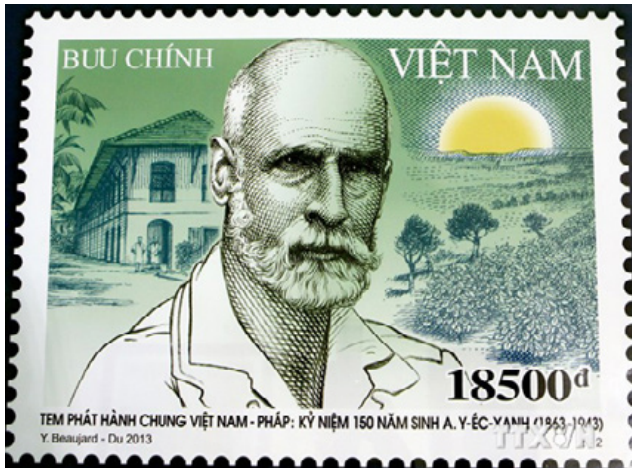
INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 21. April  
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

## Alexandre Yersin – der Mann, der die Pest besiegte

Ein Dokumentarfilm von Stéphane Kleeb



Alexandre Yersin (1863–1943) gilt als der Mann, der die Pest besiegte. Kaum jemand kennt heute im Westen den Namen des Schweizer Arztes, Bakteriologen, Abenteurers, Forschers und Agronomen; in Vietnam hingegen gilt er als Held und wird als Bodhisattva verehrt.

Als Schüler von Louis Pasteur verzichtet Yersin auf die sichere Karriere und begibt sich als Schiffsarzt nach Indochina, wo er Reisen ins unbekanntes Hinterland unternimmt. 1895 bricht in Südchina die Pest aus und droht über Hongkong nach Europa überzuschwappen. Das muss mit allen Mitteln verhindert werden. Im

Juni 1894 hat Yersin, trotz massiver Behinderung durch seine Konkurrenten, den Pestbazillus entdeckt, worauf er ein Antiserum entwickelt und zwei Jahre später erstmals quasi über Nacht einen Pestkranken heilt. Der Film macht sich auf die Spurensuche seiner faszinierenderen Lebensgeschichte.

Neben dem Regisseur wird auch ein Protagonist des Films, Yersin-Kenner Jacques Penseyres, anwesend sein und Fragen beantworten. Französisch mit deutschen und englischen UT, Dauer: 91 Minuten

## 6 | Veranstaltungen

Donnerstag, 27. April  
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Impressionen aus dem Himalaya Nepals

### Geheimnisvolles Dolpo

Vortrag und Ausstellung von Dolpo Tulku Rinpoche

Die Dolpo-Region ist eine nur zu Fuss oder mit Tieren zugängliche tibetische Enklave im äussersten Westen von Nepal. Abgeschieden inmitten der höchsten Berge der Welt leben die Menschen seit Jahrhunderten als Nomaden und Farmer. Trotz aller Entbehrungen bewahren sie sich ihre reiche Kultur und ihre Religion, den Buddhismus.

Dolpo Tulku Rinpoche zeigt wunderbare Bilder seiner Heimat, eigene und die der amerikanischen Fotografin Cirra Crowell. Die Fotos bleiben bis zum Sommer im Songtsen House und werden an diesem Anlass zum ersten Mal präsentiert. Der Vortrag (mit deutscher

Übersetzung) geht auf die Herausforderungen und Chancen für die Menschen ein, die trotz aller Abgeschiedenheit äusseren Einflüssen unterworfen sind.

Der Veranstalter ist der Dolpo Tulku Verein Schweiz, der die Aktivitäten Rinpoches unterstützt, aktuell mit einem Crowdfunding-Projekt für den Aufbau von Brücken.

Rinpoche wurde 1982 im Dolpo geboren und entschloss sich mit neun Jahren in Kathmandu Mönch zu werden. Kurze Zeit darauf wurde er als die dritte Reinkarnation des grossen Meditationsmeisters Nyingchung Lama erkannt. 2008 kehrte er nach 17 Jahren erstmals in seine Heimat zurück. Ein deutsches Filmteam begleitete ihn auf dieser Reise und drehte den preisgekrönten Dokumentarfilm „Dolpo Tulku – Heimkehr in den Himalaya“. Seither macht Rinpoche auf seinen Reisen den Buddhismus und die Lage in Dolpo weltweit bekannt.

Freitag, 28. April  
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



### Sattipatthana-Achtsamkeitsmeditation

mit Loten Dahortsang

Die Achtsamkeit wird definiert als eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, die bewusst, aber nicht wertend und auf das Erleben des aktuellen Augenblicks gerichtet ist. Achtsamkeitsmeditation ist eine wichtige Hilfe bei körperlichen oder psychischen Erkrankungen, insbesondere auch im Bereich der Prävention und im Umgang mit Stress im privaten und beruflichen Leben.

Loten Dahortsang wurde 1968 in Tibet geboren und ab 1982 im klösterlichen Tibet Institut Rikon von bedeutenden Lehrern ausgebildet. Er lehrt Buddhismus und Meditation im Kloster Rikon und in buddhistischen Zentren in Europa. Er ist ein bekannter Lehrer für tibetisches Yoga und Meditation.

Samstag, 29. April

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



## „Chasing Buddha“

Dokumentarfilm über die buddhistische Nonne

Robina Courtin

Die australische Ex-Katholikin und ehemalige politische Aktivistin und Feministin ist seit 38 Jahren buddhistische Nonne. Sie reist als gefragte Lehrerin um die Welt; ihr energiegeladener, direkter und praktischer Stil hinterlässt bei allen einen unvergesslichen Eindruck.

Die Ew. Robina war Herausgeberin von Wisdom Publications, Redaktorin des Mandala-Magazins und während 14 Jahren Geschäftsführerin des Gefängnis-Projekts „Liberation Prison Project“. Im US-Bundesstaat Kentucky leitete sie zum Tode Verurteilte und andere Gefangene auf dem Pfad zur Erleuchtung an und unterstützte sie. Ihre intensive Arbeit mit den Verurteilten, die Anleitung, ihren Geist zu nutzen und sich mit ihren Gewaltverbrechen auseinanderzusetzen, inspirierte die Ew. Robina, noch intensiver an ihrer eigenen spirituellen Praxis zu arbeiten.

Der preisgekrönte Film des international bekannten australischen Filmemachers Amiel Courtin-Wilson zeigt ihren Lebensweg.

Englisch, Dauer: 52 Minuten

Der Abend ist ein Anlass der Longku Study Group, die sich der Lehre und der Praxis des tibetischen Mahayana-Buddhismus widmet.

Donnerstag, 4. Mai

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

## Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche

Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 5. Mai

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

## Heilige Berge – Throne der Götter und Pilgerstätten zwischen Himmel und Erde.

Bildervortrag von Michael Henss

Der Kailash in Westtibet gilt nach buddhistischer und hinduistischer Tradition als Mitte des Universums und Weltenberg Meru. Auf unserer kulturgeschichtlichen Reise besuchen wir auch das wieder aktive, an Klöstern und Tempeln reiche Zentrum des Buddhismus in China, den „Fünfgipfelberg“ Wutai Shan, sowie den heiligen Berg der Hindus, Gunung Agung auf Bali. Diese spirituellen Kraftorte repräsentieren Welt-Bilder und Bilder der Welt der grossen Hochreligionen, jahrhundertalte Mythen und bis heute lebendige Rituale.

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



**Freitag, 12. Mai**

**19.30 Uhr**

Eintritt frei, Kollekte



**Samstag, 13. Mai**

**17 – 19.30 Uhr**

Eintritt: Fr. 15.-

**Donnerstag, 18. Mai**

**19.30 Uhr**

Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

### **April Snow**

#### **Koreanischer Film von Hur Jin-ho**

Auf mehrfachen Wunsch haben wird den Film April Snow (Hangul), der am koreanischen Filmtag hätte gezeigt werden sollen, ins laufende Programm aufgenommen.

Der romantische Film „April Snow“ („Hangul“), 2005 von Hur Jin-ho gedreht, war besonders in Japan und China sehr beliebt.

In-su und Seo-young treffen sich im Spital, nachdem In-sus Frau und Seo-youngs Ehemann einen Autounfall erlitten haben. Sie entdecken, dass ihre jeweiligen Partner eine Affäre hatten. Beide wohnen im gleichen Motel in der Spitalnähe und teilen die gleichen Sorgen, Ängste und Hoffnungen. Dabei verlieben sie sich ineinander. Doch als In-sus Frau wieder zu Bewusstsein kommt, gesteht sie ihm bedauernd ihre Affäre. In-su ist gezwungen, sich zu entscheiden.

Koreanisch mit englischen Untertiteln, Dauer: 105 Minuten

Der Filmabend ist eine gemeinsame Veranstaltung der Kulturellen Gesellschaft Republik Korea –Schweiz und des asiatischen Kulturzentrums Songtsen House

### **Trekking-Routen im Himalaya**

#### **Auf der alten Salzkarawanenroute von Nepal nach Tibet**

##### **Bildervortrag von Sylvia Baumann**

Das Himalayagebiet ist einzigartig und ideal zum Trekken, beispielsweise Mustang, Annapurna, Dolpo oder, jenseits der Grenze, Tibet. Begegnungen mit der Bevölkerung und mit Maultier- oder Yak-Karawanen, Wanderungen über hohe Pässe und durch urweltliche Flusstäler sowie Besuche von Klöstern sind Facetten eines abwechslungsreichen Trekkings. Die Wanderung auf der alten Salzkarawanenroute im Westen Nepals bis zum heiligen Berg Kailash bietet einen Blick auf das weite Hochland, sanfte Hügelzüge, weisse Wolken und den strahlenden Firn der Himalayakette im Süden und ist ein unvergleichliches Erlebnis. In Lhasa umrunden zahllose Pilger trotz Anwesenheit der chinesischen Polizei den heiligen Jokhang-Tempel.

Die Referentin Sylvia Baumann war bereits sieben Mal in Nepal und Tibet und bietet in ihrem Vortrag unvergessliche Einblicke.

### **Weisheitsmeditation mit Lama Kunsang Rinpoche**

#### **Einführung in den tibetischen Buddhismus mit Meditation**

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



Samstag, 20. Mai

17–18 Uhr

Eintritt: Fr. 20.–

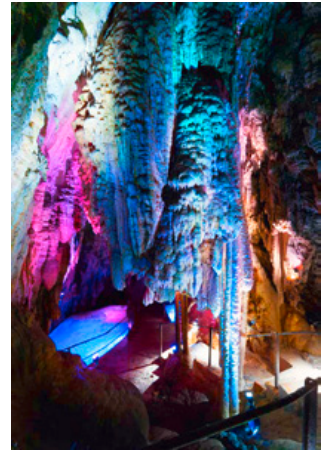


## Die Welt ist Klang: Singing Bowls Bergkristall-Klangschalen-Erlebnis mit Rolf Züsli

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. Unter Nada Brahma versteht man, dass die Welt (hier: Brahma) aus Klang (Nada) besteht. Der Begriff wurde im alten Indien benutzt, um das Wesen der Welt zu erklären. 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 Fliesen. 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 leitet Klangmeditationen / Klangerlebnisse mit den Bergkristall-Klangschalen für Gruppen und Einzelpersonen.

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



Donnerstag, 8. Juni

19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

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

## Externe Veranstaltungen

### Nada Brahma – Die Welt ist Klang in den Höllgrotten Baar, 6340 Baar

Rolf Züsli, der mit Klangveranstaltungen im Songtsen House (siehe Veranstaltung am 20.5.) auftritt, lässt seine Kristallschalen an einem besonderen Ort erschallen.

**8.4., 18.30 Uhr; 6.5., 18.30 Uhr; 10.6., 19.00 Uhr; 8.7., 19.00 Uhr; 5.8., 19.00 Uhr**

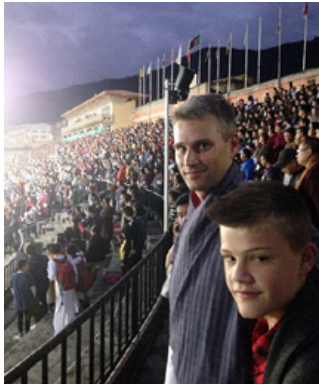
Anmeldung erforderlich unter [info@kristallklang.ch](mailto:info@kristallklang.ch), oder SMS an 079 350 39 35;

Kosten: 28.- pro Person, inklusive Eintritt Grotte.

## 10 | Veranstaltungen

Freitag, 9. Juni  
19.30–21.15 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



### **Fittes Bhutan? Sportförderung im Land des Donnerdrachens. Ein Erlebnisbericht.**

**Bildervortrag und Diskussion mit Alain Dössegger**

Den Sommer 2016 verbrachte der Vortragende mit der ganzen Familie in Bhutan. Im Auftrag des Bhutanesischen Olympischen Komitees half er mit, den Sportsektor zu organisieren. Die Aufgaben reichten von der Einführung eines kohärenten Rahmenmodells zur Sportförderung auf allen Alters- und Leistungsstufen über den Einsatz im ersten Ausbildungsmodul für Sportcoaches bis zur Formulierung des 12. Fünfjahresprogramms für die Brutto-Glücks-Kommission Bhutans. Für Alain Dössegger, der an der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen arbeitet, war dieser Volunteer-Einsatz die perfekte Kombination von beruflichem Engagement und privatem Interesse: Der praktizierende Buddhist kannte Bhutan bereits von Pilgerreisen. Wir erfahren, was er und seine Familie im Land des Guru Rinpoche erlebt haben und wie es dort um den Sport bestellt ist.

Freitag, 16. Juni

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

### **Chen – Dust (Staub)**

**Dokumentarfilm von Zhu Rikun**

Kohlebergbau ist überall eine schmutzige Angelegenheit, weit schlimmer noch, wenn es sich um chinesische Bergwerke handelt, wo Eigentümer und Staat oft eine Phalanx gegen die Arbeiter bilden. Zhu Rikun ging in die Kohlenabbaugebiete und sprach mit tödlich erkrankten Arbeitern. Der 2014 entstandene Film lässt Menschen zu Wort kommen, die ihr Schicksal öffentlich machen wollen, und zeigt, wie sie kämpfen und sich gegenseitig beistehen.

Wir kennen den exilierten Filmemacher von seinem Werk „The Dossier“ über das Leben und die Lebensumstände der wohl bekanntesten in China lebenden tibetischen Dissidentin Tsering Woeser. Einführung durch den Filmspezialisten Primo Mazzoni.

Chinesisch mit englischen Untertiteln, Dauer: 84 Minuten



## Externe Veranstaltungen

Sonntag, 11. Juni  
15.00 Uhr

**Alters- und Pflegezentrum  
Dielsdorf**

Eintritt frei

### **Mit Yaks vom Wallis über die Alpen ans Mittelmeer**

Sonja Mathis erzählt über eine Alpenquerung mit Yaks vom Wallis ans Mittelmeer. Dabei erlebte Mensch und Tier Einiges. Einmal mussten die berggängigen Yaks gar aus einer für sie ausweglosen Situation befreit werden. Lassen Sie sich diese spannende Tier-Mensch-Geschichte von Sonja erzählen!

**Freitag, 23. Juni**  
19.30 – 21.15 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



## **Pakistan – zu gross, um zu versagen**

**Vortrag von Yahya Bajwa**

Pakistan ist ein mächtiges Land: Es zählt mehr als 180 Millionen Einwohnerinnen und Einwohner, der Indus fliesst als Lebensader durch sein Gebiet, es verfügt über Atomwaffen und ist geprägt von einer starken Armee. Es hat aber auch enorme Schwierigkeiten, sich zu entwickeln und seinen Einwohnern die Chance auf ein friedliches Leben und ein genügendes Auskommen zu bieten. Bei alledem spielen Religion und Politik eine zentrale Rolle. Der Vortrag geht auf deren Einfluss, das Wirken ausländischer Mächte sowie Pakistans Bedeutung in der Weltpolitik ein.

Aber es gibt auch Lichtblicke. Eines davon wird vorgestellt, das Projekt „LivingEducation“, das die Bildung von Mädchen unterstützt. Der Referent ist eben von seinem Aufenthalt in Pakistan zurückgekehrt.

Der Germanist Dr. Yahya Hassan Bajwa lebt in Baden und ist hier Einwohnerrat. Er ist als Dozent, Dolmetscher und als Politiker der Grünen tätig sowie Inhaber der Firma TransCommunication, Büro für Kommunikation und Forschung.

[www.LivingEducation.org](http://www.LivingEducation.org) / [www.TransCommunication.info](http://www.TransCommunication.info) / [www.TransEducation.ch](http://www.TransEducation.ch)

**Samstag, 24. Juni**  
16–17 Uhr

## **Mitgliederversammlung Shanti Med Nepal**

Durch die Versammlung führt die Präsidentin Dr. Ruth Gonseth.

**Samstag, 24. Juni**  
Vortrag: 17.30–19 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



## **Mensch, Natur und Landschaft im nepalischen Tiefland Terai**

**Vortrag mit Bildern von Ruth Gonseth**

Wörtlich übersetzt aus dem Nepali heisst Terai „tief liegendes Land am Fuss des Himalaya“. Das Terai, das an Indien grenzt, ist dank seinem Wasserreichtum und dem günstigen Klima sehr fruchtbar und die produktivste Gegend Nepals. Aber auch Tiere lieben das Leben im Terai: Der Chitwan National Park als ältester Nationalpark Nepals beherbergt eine vielfältige Fauna. Die Referentin zeigt uns die Naturschönheiten im Terai und berichtet nicht zuletzt auch über die neuesten Entwicklungen im Spitalprojekt in Ratnanagar.

**Donnerstag, 29. Juni**  
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

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

Freitag, 30. Juni

19.30 – 21.15 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

### Das einfache Leben in Kambodscha

#### Bildervortrag von Andrea Brüscheiler

Begleitet von eindrucksvollen Bildern stellt uns Andrea Brüscheiler den Alltag kambodschanischer Familien vor, hauptsächlich auf dem Land.

Die quirligen Städte in Kambodscha quellen über von dampfenden Strassenküchen, bunten Märkten, überladenen Mopeds und imposanten Tempelanlagen. Besonders beeindruckt ist Andrea Brüscheiler aber von den offenen und freundlichen Menschen, die den harten Alltag mit Gleichmut ertragen. Auf dem Land in den Dörfern geht es gemächlicher zu, die Hektik, der Strassenlärm und das Geschäftsleben machen einer bescheidenen, kaum mechanisierten Landwirtschaft Platz, kleinen Werkstätten und kioskartigen Läden. Für die zahlreichen Kinder gibt es leider nur wenige Schulen, kaum Arbeit und grosse

Armut. Trotzdem sind die Aufbruchstimmung und der Wille zur Veränderung zu spüren.

Andrea Brüscheiler liess sich anstecken und arbeitete 2013 acht Monate lang für eine Hilfsorganisation in Battambang im Westen Kambodschas. Die Begegnungen haben sie motiviert, selbst ein kleines Hilfswerk zu gründen mit dem Ziel, lokale Initiativen zu unterstützen. Im zweiten Teil ihres Vortrages wird sie über ihr Projekt berichten.



**Sommerferien im Songtsen House  
vom 15. Juli bis und mit 18. August**

Die Yoga-Veranstaltungen finden durchgehend statt.

## Songtsen House-Shop – online

In unserem Online-Shop finden Sie Artikel zum Buddhismus, zu Tibet und anderen Ländern der Himalayaregion. 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!

Wir empfehlen diese Neuerscheinung:

### Geschichte des tibetischen Reiches

#### Auf der Grundlage der Manuskripte aus Dunhuang

In einer Höhle an der Seidenstrasse entdeckt der Priester Wang Yuanlu im Jahr 1900 einen Schatz von alten Schriften. Sie berichten vom Aufstieg und Fall der Pugyal-Dynastie, des tibetischen Herrscherhauses zwischen dem 5. Jh. v.u.Z. und dem 9. Jh. Die Manuskripte von Dunhuang erzählen von den Leistungen der Herrscher, von Königinnen, Thronerben und Leibärzten. Wir erfahren von matriarchalen Strukturen, von Riten und Machtkämpfen in der Herrscherfamilie, von der Beziehung zu Nachbarvölkern und den Gesetzen der alten Welt. Zeugnisse für und wider den Buddhismus zeigen die Entstehung grundlegender Vorstellungen des tibetischen Weltsystems und damit des Bündnisses von Dharma und Politik.

Drikung Kyabgön Chetsang Rinpoche ist der Linienhalter der Drikung Kagyü und einer der wichtigsten spirituellen Führer des tibetischen Buddhismus.

512 Seiten, gebunden mit 57 Farbfotos, 14 Strichzeichnungen und 3 Karten

## Vorschau

Sonntag, 20. August

### Ausflug zu den Yaks am Gotthard am Gemsstock in Andermatt

Besammlung an der Talstation der Gemsstockbahn:  
10.30 Uhr

Samstag, 26. August

17–19 Uhr

### Konzert der nepalischen Gruppe Sukarma

Nepali Volksmusik & klassische indische Musik

Freitag, 1. September

19.30 Uhr

### Leben mit Stämmen in Papua-Guinea

Vernissage und Bildervortrag von Florian Spring

Freitag, 8. September

19.30 Uhr

### Poetry

Koreanischer Film von Lee Chang-dong

Freitag, 27. Oktober

19.30 Uhr

### Tibet

Vortrag von Olaf Schubert



## 14 | Regelmässige Veranstaltungen



**Donnerstags am**  
20.4., 4.5., 18.5., 8.6., 29.6.  
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 Kreuzlingen ([www.drikung.ch](http://www.drikung.ch)) mit langjähriger Meditations- und Lehrerfahrung.

Die Teachings können ohne Vorkenntnisse und auch einzeln besucht werden.



**Montag 10.4., 24.4.**  
**Dann Wechsel auf**  
**Donnerstagabend**  
Do 11.5., Fr 26.5., Do 1.6., 15.6.,  
6.7., 13.7., 19.30–21 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**  
2.4., 7.5., 11.6., 2.7.  
10.00–11.00 Uhr  
**Türöffnung 9.30 Uhr**  
Eintritt: Fr. 30.–

### **Klangmeditation** mit Roger Nyima Hollenstein

#### **Verbunden sein zwischen Himmel und Erde.**

([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,  
ausser in den Ferien des  
Songtsen House

Jeden Dienstag bis und mit  
11. Juli und  
wieder ab 22. August  
19.15–20.45 Uhr  
Unkostenbeitrag Fr. 20.–



Jeden Mittwoch bis und  
mit 12. Juli, nach den  
Ferien ab 23. August  
oder gemäss Bekanntgabe  
durch den Kursleiter  
19.00–21.00 Uhr

**Yoga 50 plus**  
Jeden Mittwoch durch-  
gehend, auch in den Ferien  
17.30–18.40 Uhr

**Yoga Morgenkurse**  
8.30–9.30 Uhr und  
9.45–10.45 Uhr

Kursgebühr: Fr. 28.– pro Lektion

**Ugen bietet am Donnerstag  
im Songtsen House  
keine Yoga-Kurse mehr an**

## **Lu Jong – Heilyoga aus Tibet** mit Karin Waller effizient – einfach – energetisch

([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

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)  
Das erste Semester des neuen Anfängerkurses dauert bis 12. April 2017. Nach den Frühlingferien Beginn des zweiten Semesters am 3. Mai, danach jeden Mittwoch bis 12. Juli.

## **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

1.4.	Mitgliederversammlung des Vereins Songtsen House
7.4.	Dokumentarfilm aus Nepal
10.4.	Tai Chi mit Dolma Soghatsang
11.4.	Lu Jong mit Karin Waller, jeden Di
20.4.	Meditation mit Lama Kunsang
21.4.	Alexandre Yersin, Dok.film von Stéphane Kleebl
24.4.	Tai Chi mit Dolma Soghatsang
27.4.	Vortrag und Ausstellung von Dolpo Tulku
28.4.	Meditation mit Loten Dahortsang
29.4.	„Chasing Buddha“, Dokumentarfilm
4.5.	Meditation mit Lama Kunsang
5.5.	„Heilige Berge“, Vortrag Michael Hens
11.5.	Tai Chi mit Dolma Soghatsang
12.5.	„April Snow“, koreanischer Film
13.5.	Trekking in Nepal, Vortrag Sylvia Baumann
18.5.	Meditation mit Lama Kunsang
20.5.	Die Welt ist Klang – Singing Bowls
26.5.	Tai Chi mit Dolma Soghatsang
1.6.	Tai Chi mit Dolma Soghatsang
8.6.	Meditation mit Lama Kunsang
9.6.	Fittes Bhutan? Vortrag Alain Dösegger
16.6.	„Chen – Staub“, Dokumentarfilm
23.6.	Pakistan, Vortrag Yahya Bajwa
24.6.	MV Shanti mit Nepal-Vortrag
29.6.	Meditation mit Lama Kunsang
30.6.	Leben in Kambodscha, Vortrag Andrea Brüscheweiler

## Regelmässige Veranstaltungen

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

Das nächste Programm erscheint im August 2017

## 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 auf 2017 eine/n Buchhalter/in. Sie werden vom bisherigen Buchhalter eingeführt und übernehmen eine sehr ordentlich geführte Buchhaltung. Vorzugsweise führen Sie auch die Mitgliederdatei mit wenigen Mutationen. Melden Sie sich bitte unter [info@songtsenhouse.ch](mailto:info@songtsenhouse.ch) zu Händen der Präsidentin Dana Rudinger.

**Spenden sind herzlich willkommen:**  
PC 87-737299-0

## Öffnungszeiten/Anfahrt

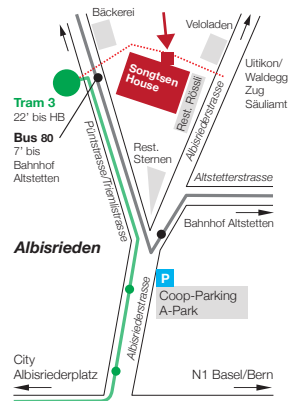
Wir öffnen an allen Veranstaltungsabenden (ausser an Kursabenden und vor Behelfungen) jeweils eine Stunde vor dem Anlass.

## 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)