

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

Programm

Von April bis Juli 2018



Pferderennen in Osttibet

Foto: Ann Luttinger-Grönquist

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.

Hunza – Mythos und Realität

Das Hunza-Tal im Norden Pakistans ist bekannt für seine langlebigen Bewohner, seine Aprikosen und Dr. Birchers Müesli, das angeblich in diesem Tal seinen Ursprung hat. Über die Perzeption dieses mythischen Ortes, die realen Gegebenheiten und die Folgen der geopolitisch wichtigen Lage referierte der Geograf und Pakistankenner Hermann Kreutzmann am 19. Januar 2018 im Songtsen House.

Das Hunza-Tal liegt auf 2400 m im Norden Pakistans im Grenzgebiet zu Afghanistan, China, Kashmir und Tadschikistan. Es ist von Bergen von bis zu 7800 m Höhe umgeben und wird vom Hunza-Fluss durchflossen. Fast die Hälfte der Berglandschaft ist vergletschert, ein riesiger Anteil im Vergleich zu den 2% in den Alpen und den 12% im Himalaya. Entsprechend ist die Niederschlagsmenge mit 2000 mm/Jahr sehr hoch, während das Tal, besonders im Winter, sehr trocken ist: eine Hochgebirgswüste. Jahrhundert alte Bewässerungskanäle, die den Anbau von Weizen, Mais und Gerste ermöglichen. Ausserdem werden Kartoffeln, Maulbeeren und vor allem Aprikosen, die in trockenen Gegenden gedeihen, für den Verkauf bzw. Export angebaut. Auch wenn heute die Agrarwirtschaft nicht mehr Haupteinnahmequelle ist, dienen die Felder der Bevölkerung als Rückversicherung. Neben der Feldwirtschaft, für die nur 1% der Fläche genutzt werden können, wird auch Viehzucht betrieben. Auf 4700 m Höhe liegen natürliche Hochweiden, auf denen das Vieh den Sommer verbringt.

Das Tal gilt dabei als unrein, dort leben Otter und Menschen; Weide und Gletscher hingegen gelten als rein und sind die Lebensbereiche der Schafe und der Feen. Bei den Wakhi dürfen nur die Frauen auf die Weide; sie sind es, die sich fünf Monate lang um das Vieh kümmern, während die Männer die Yaks versorgen. Bei den Burusho hingegen ziehen nur die Männer auf die Weide, da die Frauen als unrein gelten.



Mythos Hunza

Über die angeblich unglaublich gesunden und langlebigen Bewohner des Hunza-Tals existiert eine ganze Bibliothek. 1942 erschien von Ralph Bircher, einem Sohn des bekannten Dr. Bircher-Benner, „Hunsa – das Volk, das keine Krankheit kennt“. Daraus entstand eine ganze Literatur, die „gesunde Rezepte“ empfahl. Einige Stillblüten wurden überliefert mit Zutaten, die es im Hunza-Tal gar nicht gibt; so empfiehlt Renée Taylor in ihrem Buch über die dank ihrer vegetarischen Diät gesunden Hunza, zum Frühstück

eine frische Ananas zu verzehren. Die Linguistin Emily Lorimer verfasste mehrere Texte über die gesunde Lebensweise der Hunza. In ihrem Buch „Language Hunting in the Karakoram“ behauptet sie, dass nicht nur die Ernährung, sondern auch die Tatsache, dass die Hunza, im Gegensatz zu ihren südlichen Nachbarn, den Nagar, auf der Sonnenseite und auf Kalkboden leben, zu deren Gesundheit beitrage. (Die Aussage stimmt weder geologisch, noch wurde je ein Zusammenhang zwischen Bodenbeschaffenheit und Gesundheitszustand naturwissenschaftlich nachgewiesen.) Emily Lorimer war, wie viele ihrer Zeitgenossen, von einem rassistischen Gedanken gut geprägt, das gleichzeitig mit einer Idealisierung einiger Ethnien einherging; zur etwa gleichen Zeit erschien auch James Hiltons „Lost Horizon“, für dessen „Shangrila“ das Hunza-Tal Vorbild gewesen sein könnte. Weitgehend vegetarisch sind die Hunza nur aus Not, sie würden nicht freiwillig auf Fleisch verzichten.

In Wirklichkeit gab es im Hunza-Tal bis in die 1950-er Jahre Mangelernährung, eine hohe Kindersterblichkeit aufgrund von Durchfallerkrankungen und jeden Frühling Hungersnöte. Das Grundnahrungsmittel ist Milchtee mit Salz und Fladenbrot aus Weizenmehl, im Winter auch Käsesuppe. Bei Festlichkeiten gab es zudem ranzige Butter, wozu lange zuvor Blöcke von 1 bis 2 kg Butter in der Erde vergraben wurden, bis sie zum Beispiel an den Hochzeiten im Dezember in geschmolzener Form serviert wurden.



Die Strasse

Im 18. und 19. Jahrhundert war das Hunza-Tal weitgehend isoliert. Der Fluss konnte nur auf schwankenden Seilsträngen aus geflochtenen Birkenzweigen überquert werden. Die Bevölkerung sprach vier verschiedene Sprachen (Burushaski, Shina, Wakhi und Domaaki) und lebte in fünf befestigten Dörfern. Der Herrscher war bekannt für Sklavenhandel und für Überfälle auf der Seidenstrasse. Nach der Eroberung durch die Briten floh der Herrscher nach China, ein willfähriger Nachfolger wurde eingesetzt. Die Anzahl Siedlungen stieg rasant an, Bewässerungskanäle wurden gebaut und die Bevölkerungszahl stieg auf heute 50000. 99% der Bevölkerung sind Moslems, die meisten Ismaeliten. Dem Aga Khan, dem Führer der Ismaeliten, haben die Bewohner des Hunza-Tals und zweier Nebentäler eine Alphabetisierungsrate zu

Länge musste mit Booten überbrückt werden, was den Bewohnern von Hunza ein willkommenes Nebeneinkommen verschaffte. Die Strasse wurde von den Chinesen oberhalb wieder aufgebaut und führt nun durch fünf „Pak-China Friendship“-Tunnel.

2013 beschloss der chinesische Präsident Xi Jinping, eine schnelle Verbindung nach Europa zu bauen, die so genannte „Neue Seidenstrasse“. Heute fahren jede Woche Züge von Duisburg, Madrid, London und Rotterdam nach China. Zudem hat sich China in den Hafen von Piräus eingekauft und den Hafen von Gwadar am Arabischen Meer langfristig gepachtet. Das bis anhin vernachlässigte Zentralasien ist in den Fokus des öffentlichen Interesses gerückt, ebenso Hunza als erster Checkpoint auf dem Weg nach Gwadar. Das Land ist für Investoren interessant geworden, allerdings darf Boden nicht an Auswärtige verkauft werden; dieses Verbot wurde bisher mit einer einzigen Ausnahme eingehalten. Der Strassenbau brachte einen Verlust an Weideland, aber zunächst keine neuen Verdienstmöglichkeiten. Die Abwanderung hat zugenommen. Einige Einwohner finden dank pakistanischen Touristen, die die schöne Landschaft geniessen wollen und zum See campen kommen, ein Einkommen; die meisten Haushalte allerdings haben nicht profitiert. Die Landwirtschaft hat an Bedeutung verloren. Noch existiert die Weidewirtschaft, die Frauen kümmern sich um das wenige verbliebene Vieh – mit unbestimmter Zukunft.

verdanken, die der der städtischen Bevölkerung entspricht. Doch die Verbindung zur Aussenwelt blieb bis in die 1970-er Jahre schwierig; Fahrzeuge mussten verladen und über den Fluss gezogen werden.

Die Verkehrsanbindung verbesserte sich, als 1978 der Karakorum-Highway eingeweiht wurde. Er war ein „Geschenk“ der chinesischen Regierung, der im Gegenzug 5000 km² Land abgetreten werden mussten. 2010 verschüttete ein grosser Berggrutsch die Strasse, ein Stausee bildete sich. Die überflutete Strecke von über 20 km

Zugenommen hat die Abhängigkeit Pakistans von China; die Strasse im Hunza-Tal und andere Massnahmen müssen nun von Pakistan auf Kreditbasis finanziert werden, bloss: wovon? (DR)



4 | Veranstaltungen

Jeden Dienstag,
17.00–18.30 Uhr
Letzter Kurstag vor
Ostern am 27.3.,
Beginn am 3.4.

Tibetisch für Fortgeschrittene mit Lobsang Zatul

Konversation, Lesen von verschiedenen Texten mit
Erklärungen.

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Dienstag, 3. April
und jeden weiteren Dienstag
19.15–20.45 Uhr

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

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet

effizient – einfach – energetisch mit Karin Waller

Lu Jong hilft unter anderem bei Rückenschmerzen, Rheuma, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, innerer Unruhe, Schlafstörungen.

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“.

Mittwoch, 4. April und jeden Mittwoch

Kursgebühr: Fr. 28.–
pro Lektion
(12 Lektionen 260.–)

Yoga 50 Plus

**NEU: 16.00–17.00 Uhr
17.30–18.30 Uhr**

Surya-Yoga-Morgenkurse

8.30–9.30, 9.45–10.45 Uhr

Jeden Mittwoch, 19–21 Uhr
Letzter Kurstag vor Ostern
am 28.3., Beginn am 4.4.

Tibetisch für Anfänger mit Lobsang Zatul

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 5. April
19.30–21.00 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

INFO Details und alle Termine
siehe „regelmässige Veranstaltungen“.



Aufruf

für neuen Ort und Raum fürs Songtsen House

Per September 2020 müssen wir unsere heutigen Räumlichkeiten räumen, weil die Liegenschaft total saniert wird. Wir suchen deshalb eine Fläche von 100 bis 120 m² mit Toilette und einer Küchenecke (Wasserzufuhr und Wasserabfluss). Zentral ist eine gute Erreichbarkeit: Lage an einer Haltestelle des ÖV (S-Bahn, Bus oder Tram), je näher beim Hauptbahnhof, desto besser. Vorstellbar sind Gewerbeflächen, wenig natürliches Licht ist kein Hindernis. Bitte Erstkontakt unter info@songtsenhouse.ch

Freitag, 6. April 2018

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Once Upon a Time In the East

Lesung mit Bildern und Filmen mit Xiaolu Guo

The Chinese writer and filmmaker Xiaolu Guo has had an eventful life. It started with being given away to a peasant family as a baby, while her father was in labour camp and her mother working day and night. At the age of two she was passed on to her illiterate grandparents: an abusive grandfather and a helpless though loving grandmother.

In her autobiography *Once Upon a Time in the East*, the writer describes her childhood and her passage from her grandparents' village to a town, then to Beijing and finally to London where she is living now. The author will read from her book and show pictures and films to accompany her text.

The event will be held in English.

Sonntag, 8. April

10–11 Uhr, Türöffnung

9.30 Uhr; Beginn: 10.30 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Montag, 9. April

und jeden weiteren Montag

17.45–18.45 Uhr

19.00–20.00 Uhr

Kursgebühr: Fr. 28.– pro Lektion
(12 Lektionen 260.–)

Yoga mit Nadine Keller

Nadine Keller bietet in Zusammenarbeit mit
Ugen Kahnsar Yoga am Montag an.

(Tel. Nadine: 076 280 80 11)

INFO Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 13. April

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Filme, die es nicht gibt

Unabhängige Dokumentarfilme aus China

Im Rahmen der verstärkten Anstrengungen zur Verwirklichung einer „harmonischen Gesellschaft“ und als Gegenentwurf zu demokratisch westlichen Gesellschaften hat sich der Druck der chinesischen Behörden auf das Filmschaffen verstärkt. Inoffizielle Filme bzw. deren Macher werden an ihrer Arbeit gehindert. Wir zeigen Beispiele, deren Titel wir zum Schutz der Beteiligten nicht veröffentlichen können. Der Filmspezialist Primo Mazzoni hat die Filme ausgewählt und kommentiert sie. Wir diskutieren mit ihm die aktuelle Lage des unabhängigen Filmschaffens in China. Dauer: 90 Minuten.



Songtsen House-Shop – online

In unserem Online-Shop finden Sie Artikel zum Buddhismus, zu Tibet und zu anderen Ländern der Himalayaregion. Besuchen Sie uns auf unserer Website unter www.songtsenhouse.ch/shop und stöbern Sie in unserem Sortiment. Mit einer Bestellung der Artikel unterstützen Sie das Kulturzentrum. Herzlichen Dank!

6 | Veranstaltungen

Samstag, 14. April 2018

Türöffnung: 16.30 Uhr

Geschäftlicher Teil: 17.00 Uhr

Abendessen: ab 18.30 Uhr

Mitgliederversammlung des Vereins Tibet Songtsen House

Zum Essen sind alle herzlich willkommen. Wir bieten die von unserer Vizepräsidentin Dechen Kaning frisch zubereitete tibetische Festtags-spezialität Momo, Teigtaschen mit Fleisch oder Gemüse. Bitte Anmeldung bis 8. April an anmeldung@songtsenhouse.ch oder 044 400 55 59 unter Angabe der Telefonnummer und ob mit Fleisch oder Vegi. Informationen zum geschäftlichen Teil folgen per Post.

Freitag, 20. April

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Oasis

Film aus Korea

„Oasis“ ist ein Film von Lee Chang-dong aus dem Jahr 2002, bevor er Kulturminister in Korea wurde. Im Film geht es um eine schwierige Liebesbeziehung zwischen zwei Menschen, die leicht geistig handicapiert sind. Die Hauptrolle spielt das Paar aus Lee Chang-dong's früherem Film Peppermint Candy; Sol Kyung-gu and Moon So-ri. Der Film fand international Anerkennung an Filmfestivals. Dauer: 132 Min., Koreanisch mit englischen UT

Freitag, 27. April

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Kräuter schmecken

Herbert Schwabl, Chef der Padma AG, präsentiert Kräuter, aus denen die Medikamente des tibetischen Heilmittelproduzenten in Wetzikon hergestellt werden. Die tibetische Konstitutionslehre setzt gemäss unseres individuellen Konstitutionstyps (Beken, Lung, Tripa) Kräuter zum Erhalt unsers Wohlbefindens ein. Diese Kräuter werden gemäss den Elementen und ihrem Geschmack ausgesucht. Erfahren und entdecken Sie mehr dazu an diesem Abend und probieren Sie die Kräuter selbst.

Samstag, 28. April

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Durch Tibet bis zum Nomadenfest im Osten Bildervortrag und Vernissage von Ann Luttinger

So stark auch die Eingriffe der chinesischen Behörden in das unkontrollierbare und deshalb in deren Augen suspekten Leben der Nomaden in Osttibet sind, so unverrückbar halten sie an ihren Festen, wie dem Nagchu-Nomaden-Fest, und Traditionen fest. Ob es ein letztes Aufbäumen ist, oder sich ein Rest des früheren freien, unbeugsamen Lebens der stolzen Khampa mit Waffe und auf dem Pferderücken erhalten kann, wird die Zukunft zeigen.

Die wunderbaren Bilder der Fotografin Ann Luttinger-Grönquist zeigen eine dem Untergang geweihte Welt zwischen Osttibet, Lhasa, und Gyantse. Der Fotografin geht es vor allem darum, einmalige Momente festzuhalten und die kleinen Geschichten zu dokumentieren, die sie auf ihrer Tibetreise erlebt hat

VERNISSAGE: Tibet-Fotos von Ann Luttinger mit künstlerischer Bearbeitung durch Danny Portnoy; anschliessend Apéro.

Freitag, 4. Mai 2018

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



She, a Chinese

Film von Xiaolu Guo

Mei hat die öde chinesische Provinz satt. Ihre Mutter geht ihr ebenso auf die Nerven wie ihr Job im Billardsalon. So macht sie sich in die Metropole Chongqing auf, wo sie im „Love Salon“ landet. Ein Mafia-Schläger nimmt sich ihrer an; als er aber eines Tages blutüberströmt heimkommt und an seinen Verletzungen stirbt, flüchtet Mei mit seinem Geld in ihre Traummetropole London. Die britische Zivilisation ist ihr allerdings noch fremder als das Leben in der chinesischen Grossstadt.

Obwohl nicht autobiografisch, zeigt der Film gewisse Parallelen zum Leben der Regisseurin Xiaolu Guo, die ebenfalls in der Provinz aufwuchs und später nach London auswanderte (siehe auch Veranstaltung vom 6. April).

Der Film gewann am Filmfestival von Locarno 2009 den Goldenen Leoparden.

Dauer: 103 Min., deutsch synchronisiert

Freitag, 25. Mai

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Lumbini – Buddhas Geburtsort

Vortrag von Thierry Dodin

Der Tibetologe Thierry Dodin führt uns nach Lumbini, das nach der Überlieferung der Geburtsort Siddhartha Gautamas ist. Der Ort liegt nur wenige Kilometer nördlich der Grenze zu Indien in Nepal. Das lange Zeit vor sich hin dämmernde Pilgerzentrum mit seinem Friedenspark wurde 1997 von der UNESCO als Weltkulturerbe eingestuft. Lumbini blieb trotz seiner Bedeutung ein beschaulicher Ort, bis 2010 China mit viel Geld in der Tasche auf den Plan trat. Der Referent erklärt Chinas Motivation für sein Engagement und beschreibt die Reaktionen Indiens und Nepals. Was steht auf dem Spiel? Wer spielt mit welchen Einsätzen?



Der Referent erklärt Chinas Motivation für sein Engagement und beschreibt die Reaktionen Indiens und Nepals. Was steht auf dem Spiel? Wer spielt mit welchen Einsätzen?

Thierry Dodin hat Tibetologie, Ethnologie und Religionswissenschaft studiert. Im Auftrag der Universität Bonn führte er verschiedene Projekte durch, zuletzt über die Globalisierung des tibetischen Buddhismus. Als langjähriger Mitarbeiter und Direktor des Tibet Information Network und später von TibetInfoNet ist er ein profunder Kenner der Situation in Tibet und im Exil.

Freitag, 1. Juni 2018

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Koreanische Poesie im Westen

Jin-Oh Ra stellt seinen Gedichtband vor

Hiesse der Verfasser nicht Jin-Oh Ra, man wäre von der Vielfalt der Gedichte überrascht. Mal stellen sich beim Kochen eines Frühstückseis Fragen zur Beendigung von Leben, mal macht sich der Poet Gedanken zu einer getöteten Ameise. Oft geht es Symbolik, von Pflanzen, aber auch von Verkehrsampeln, Geleisen, Bahnhöfen, Treppen und Spreu. Die Jahreszeiten, Familie, Heimat, Fremde und natürlich die grossen Gefühle von Freundschaft und Liebe beschäftigen den Koreaner; am Anfang steht ein Liebesgedicht an seine Frau.

Wir organisieren die Lesung zusammen mit der Kulturellen Gesellschaft Republik Korea – Schweiz und mit der koreanischen Publizistin Hoo Nam Seelmann.

Dr. Jin-Oh Ra verkörpert den koreanischen Universalgelehrten, der mit Philosophie, im Besonderen der buddhistischen Lehre – er ist Dharma-Meister –, der koreanischen Kampfkunst Taekwondo und der asiatischen Naturheilkunst ebenso vertraut ist wie mit der Kunst der Poesie und koreanischen Gebräuchen wie der Teezeremonie. Er führt in Baar eine Naturheilpraxis.

Donnerstag, 7. 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, 8. Juni

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Vom Leben in Bhutans Hauptstadt

Zwei Lehrpersonen und eine Studentin erzählen

Bhutan ist ein schwer zugängliches Himalaya-Land; ein Arbeitseinsatz und ein Studiensemester ein seltenes Privileg. Barbara Mühlemann

und Christoph Schwitter arbeiteten 2015 ein Jahr lang als Lehrpersonen an einer Privatschule in der Hauptstadt Thimphu. Sie werden ihre Eindrücke und Erfahrungen schildern und über das Bildungssystem in Bhutan sowie die Situation der Lehrerinnen und Lehrer berichten.

Als Studentin absolvierte Christine Gundi von der Hochschule für Wirtschaft Zürich ein Semester am Royal Thimphu College. Sie wird von ihren Erfahrungen als ausländische Studentin und von der Situation der Jugendlichen in Bhutan erzählen.



Samstag, 9. Juni 2018
17.00 Uhr,
Türöffnung: 16.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte

Mitgliederversammlung des Vereins Shanti Med Nepal **Mit Neuigkeiten vom Spital in Ratnanagar von Ruth Gonseth**

Die Präsidentin Ruth Gonseth führt durch die 9. Mitgliederversammlung des Vereins Shanti Med Nepal. Sie berichtet u. A. vom neuen, durch den Verein finanzierten Trakt. So heissen wir dieses Jahr auch alle interessierten Nichtmitglieder herzlich willkommen!

Freitag, 15. Juni
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–



Traditionelles Kunsthandwerk der Newar-Giesser in Nepal **Bildervortrag von Alex R. Furger**

Der Archäologe Alex Furger stellt das traditionelle Metallhandwerk vor, das die Schöpfer religiöser buddhistischer Statuen in Nepal seit über 1000 Jahren ausüben. Die kunsthandwerklichen Fertigkeiten werden mit grossem Bewusstsein für die Tradition gepflegt – sowohl in religiöser und ikonographischer als auch in technologischer Hinsicht. Der Referent schildert im Besonderen das Handwerk der Künstler, einschliesslich eines Rückblicks auf die Entwicklung dieser „archaischen“ Technologien.

Dr. Alex R. Furger ist Archäologe und erforscht seit vier Jahrzehnten die antike Metallurgie und alte metallverarbeitende Techniken. Während 25 Jahren leitete er die römische Anlage Augusta Raurica. Für die Feldstudien zu seinem Werk „Der vergoldete Buddha – Traditionelles Kunsthandwerk der Newar-Giesser in Nepal“ (im Buchhandel oder bei Librumstore.com erhältlich) hat er in Nepal zahlreiche Kunsthandwerker in ihren Werkstätten besucht und befragt.

Samstag, 16. Juni
17.00–18.00 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 Zugang und Liebe zu den traditionellen Klangschalen, die auch eng mit dem Hinduismus verbunden sind. 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 so die Körperenergien wieder zum Fliessen. Die Klänge bewirken eine tiefe Entspannung.

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

Wenn möglich Anmeldung an info@kristallklang.ch.

Sonntag, 17. Juni 2018
17.00 Uhr
Türöffnung: 16.30 Uhr
Eintritt: Fr. 25.–

Sampada Band: Traditionelle Nepali-Musik & Fusion

Benefizkonzert für das Music House in Kirtipur/Nepal

Der bekannte Musiker Raman Maharjan vom Music House (u.a. Rudra Band, Ani Choying) kommt mit seiner neuen Band Sampada



Manice Gandharba (Sarangi) – Raman Maharjan (Flute) – Sundar Maharjan (Percussions)

(Heritage, Kulturerbe) wieder in die Schweiz. Lassen Sie sich von den wunderbaren Klängen der traditionellen nepalesischen Instrumente Bansuri (Bambus-Flöte), Madel (Trommel) und Sarangi (Nepali-Geige) verzaubern und in den Himalaya versetzen. Einzelne Stücke wird Shilkumari Maharjan, die Frau von Raman, mit traditionellen Nepali-Tänzen begleiten.

Der Reinerlös der Tour geht an das Music House in Kirtipur / Nepal (mehr Infos unter [www.imagine-rainbow.ch/music-](http://www.imagine-rainbow.ch/music-house)

house), das Musikunterricht für Kinder, einen Übungsraum für Musiker sowie ein Labor für Musik, Tanz und Kulturaustausch anbietet und Konzerte veranstaltet.

Die **Sampada Band** ist vom 13. Juni bis 9. Juli in der Schweiz unterwegs. Mehr Infos zur Tour unter www.imagine-rainbow.ch/sampada-band. Siehe auch unter „externe Veranstaltungen“ auf Seite 12.

Donnerstag, 21. 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 Veranstaltung

Samstag, 9. Juni
17.00 Uhr
Türöffnung: 16.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte

**Mitgliederversammlung
des Vereins Shanti Med Nepal**
**Mit Neuigkeiten vom Spital in Ratnanagar
von Ruth Gonseth**

Die Präsidentin Ruth Gonseth führt durch die 9. Mitgliederversammlung des Vereins Shanti Med Nepal. Sie berichtet u. A. vom neuen, durch den Verein finanzierten Trakt. So heissen wir dieses Jahr auch alle interessierten Nichtmitglieder herzlich willkommen!

Freitag, 22. Juni 2018
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Dinner with the President – eine Reise durch Pakistans Gesellschaft

**Dokumentarfilm von Sabbhia Sumar
mit Einführung von Urs Geiser**

Der Dokumentarfilm der pakistanischen Filmemacherin und Preisgewinnerin Sabbhia Sumar nimmt Menschen aus dem Volk den Puls von kulturellen Themen bis zu politischen Fragen wie den Frauenrechten. Hintergrund für ihre Befragung von Jungen und Alten, Armen und Reichen, Liberalen und Religiösen auf einer Reise quer durch das Land. Geplant ist ein Interview mit dem damaligen Militärherrscher Pervez Musharraf, dem sie deren Fragen zur Führung des Landes und ihre Probleme und Verbesserungsvorschläge unterbreiten will.

Musharraf kam 1999 mit einem Militärcoup an die Macht. Heute hat Pakistan eine gewählte zivile Regierung, doch hat das Militär immer noch eine starke Stellung. Der Film zeichnet ein faszinierendes und informatives Bild dieses vielfältigen Landes

Der Film wird eingeführt von Dr. Urs Geiser, Humangeograph und Associate Senior Researcher am Geographischen Institut der Universität Zürich.

Dauer: 80 Min., Nepali mit englischen UT

Fr 29. Juni bis So 1. Juli
im Waldhotel in
Churwalden GR

Nepal-Kulturtag Pradaschier Nepal-Feeling in den Schweizer Bergen!

Siehe auch „externe Veranstaltungen“ auf Seite 12 und unter www.ganden.ch/event/toene-am-berg-besuch-aus-nepal/

Freitag, 29. Juni
19.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte



My Wife Is a Gangster Film aus Korea

Wir zeigen eine Kriminalkomödie mit Martial-Arts-Elementen des Regisseurs Cho Jin-gyu aus dem Jahr 2001. Der Film war mit über fünf Millionen Kinobesuchern in Korea so erfolgreich, dass er noch zwei Fortsetzungen fand. Die 26-jährige Cha Eun-jin ist in der Unterwelt Südkoreas eine „lebende Legende“, da sie es als Frau schaffte, sich in einem von Männern dominierten Gangstersyndikat zu etablieren. Eines Tages findet Eun-jin ihre an Krebs erkrankte ältere Schwester wieder. Bei ihrem Wiedersehen äussert die im Sterben liegende Yu-jin den Wunsch, Chas Hochzeit und die mögliche Geburt eines Kindes mitzuerleben, obgleich ihre Schwester bisher kein Interesse für das männliche Geschlecht hegte. Verzweifelt wendet sich Cha daher an ihre Leute, um einen geeigneten Bräutigam zu finden.

Der Film war im Programm des koreanischen Filmfestivals, wurde aber aus aktuellem Anlass durch das Sportdrama „As one“ ersetzt.

Dauer: 103 Min., Koreanisch mit deutschen UT

12 | Veranstaltungen

Donnerstag, 5. Juli

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Geburt in den grossen Religionen – Die Reinkarnation im Buddhismus

Gemeinsamer Anlass
mit dem Forum der Religionen

Details siehe www.songtsenhouse.ch

Freitag, 6. Juli 2018

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Nepal – ein verlorenes Paradies

Filme über die Folgen der Klimaveränderung

Der erste Film in englischer Sprache dauert nur 13 Minuten und wurde von der Weltbank produziert. Ein Expertenteam untersucht den Klimawandel und zeigt die Opfer in Nepal und Bangladesch, die es nie in die Schlagzeilen schaffen.

Der zweite, „Shambala: A Story of Paradise Lost“ von Fidel Devkota, (50 Min., englische UT) zeigt die Auswirkungen der Klimaveränderung auf die Bevölkerung im Dorf Dhe im oberen Mustang-Gebiet. Der Film wurde an diversen Festivals im In- und Ausland gezeigt.

Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung mit dem Freundeskreis Schweiz-Nepal. Der Freundeskreis Schweiz-Nepal lädt anschliessend zum traditionellen Apéro Riche ein.

Externe Veranstaltung

Fr 29. Juni bis So 1. Juli
im Waldhotel in
Churwalden GR

Nepal-Kulturtag Pradaschier

Nepal-Feeling in den Schweizer Bergen!

Kulturtag Pradaschier in Churwalden (GR) „Töne am Berg: Besuch aus Nepal“: Musik, Tanz, Filme, Vorträge und Kulinarisches aus und über Nepal. Kulturelle Glanzlichter und freundschaftliche Begegnungen in den Bündner Bergen.



- Nepali-Dinner-Buffer (Fr + Sa)
- Konzert Sampada Band (Fr + Sa, siehe auch Konzert im Songtsen House am 17. Juni)
- Film-Vortrag Katrin Hagen: Nepal in den Fünfziger Jahren (Sa)
- Film-Vortrag Thomas Bertschi: IRIK – Imagine Rainbow in Kathmandu (So)
- Nepalische Spielfilme (Fr + Sa)
- Nepal-Vortrag Patrick Hagmann (Fr + Sa)
- Nepali-Tanz-Workshop mit Shilkumari Maharjan (Sa + So)

Mehr Infos unter: www.ganden.ch/event/toene-am-berg-besuch-aus-nepal/

Vorschau

**Sonntag, 26. August,
10.30 Uhr an der
Bergstation Gemsstock-
bahn Andermatt**



Ausflug zu den Yaks nach Andermatt

Wir veranstalten auch dieses Jahr unseren beliebten Ausflug zur grössten Yak-Herde in der Schweiz oberhalb Andermatt auf der Gurschenalp. Wir werden die Yaks am malerischen Luterseeli treffen. Anreise individuell, gemeinsame Fahrt mit der Bergbahn und Picknick bei den Yaks unter kundiger Führung des Yak-Bauern Adi Regli. Zurück nach Andermatt mit der Bergbahn oder zu Fuss. Details im nächsten Programm.

Aufruf

Deutschkurs

Seit vielen Jahren bietet das Songtsen House einen Deutschkurs für tibetische Flüchtlinge an. Jeden Sonntagnachmittag von 14.00 bis 17.00 Uhr üben wir Grammatik und Aussprache, lesen und hören Texte. Die meisten unserer Schüler haben nur wenig Schulbildung und noch nie eine Fremdsprache gelernt. Es ist uns Deutschlehrern deshalb wichtig, Einblick in die Strukturen und Regeln der deutschen Sprache zu geben. Alle Flüchtlinge sind im asiatischen Kulturkreis aufgewachsen. Wir vermitteln daher auch Kenntnisse zur Schweiz und Europa, wie z. B. Geographie und Staatskunde. Im Laufe der Jahre sind Deutschzertifikate bei der Stellensuche oder als Nachweis für die Integration im Rahmen eines Härtefallgesuchs immer wichtiger geworden; wir helfen bei der Vorbereitung zu den Deutschprüfungen. Die halbstündige Pause bietet den Schülern Gelegenheit, sich in Tibetisch auszutauschen, Neues zu erfahren und Kontakte zu knüpfen. Zur Abwechslung besuchen wir auch Ausstellungen oder entdecken Zürich mit einer Stadtführung. Am Sommerfest wird grilliert, gespielt, gesungen und gelacht. Alle Lehrer sind ehrenamtlich tätig und das Songtsen House stellt die Räumlichkeiten gratis zur Verfügung, deshalb können der Unterricht und in der Regel auch die übrigen Aktivitäten kostenlos angeboten werden.

Für uns Lehrer ist jeder Sonntagnachmittag eine Bereicherung. Die Schüler, meist Asylbewerber ohne Arbeitsstelle oder mit abgewiesenem Asylbescheid, lernen mit Eifer und Disziplin. Sie bringen uns eine grosse Wertschätzung entgegen. Neu ist geplant, das Angebot auf weitere Flüchtlinge aus Asien zu erweitern.

Wir suchen weitere Deutschlehrer und -lehrerinnen. Voraussetzung für diese ehrenamtliche Tätigkeit sind Einfühlungsvermögen, Geduld und sehr gute Kenntnisse der deutschen Sprache. Ein Lehrdiplom ist nicht nötig.

Sind Sie interessiert? Wir freuen uns auf Ihren Anruf (079 225 23 44) oder Ihr Mail an deutschkurs@songtsenhouse.ch

14 | Regelmässige Veranstaltungen



Donnerstags am

7. und 21. Juni

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) mit langjähriger Meditations- und Lehrerfahrung.

Die Teachings können ohne Vorkenntnisse und auch einzeln besucht werden.



**In der Regel alle 2 Wochen
am Donnerstag:**

5.4., 12.4., 17.5., 31.5., 14.6.,

28.6., 12.7., 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 8.4., 6.5., 10.6.

(statt 3.6.), 8.7. (statt 1.7.)

10.30–11.30 Uhr

Türöffnung: 9.30 Uhr

Beginn: 10.30 Uhr

Kurskosten: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen mit Rolf Züsli

Die verwendeten Kristall-Klangschalen sind aufeinander abgestimmt. Sie harmonisieren die einzelnen Energie-Zentren des Körpers und bringen so die Körperenergien wieder zum Fließen. Die Klänge bewirken eine tiefe Entspannung.

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

Rolf Züsli übernimmt die Stellvertretung von Roger Hollenstein mit seinen Bergkristallklangschalen bis zum Sommer.

Wenn möglich Anmeldung an info@kristallklang.ch

Deutschkurs Nyima

Deutschkurs für Flüchtlinge aus Tibet und anderen asiatischen Ländern

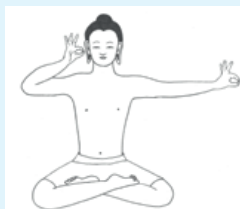
In Gruppen für Anfänger oder Fortgeschrittene lernen wir Grammatik, lesen Texte, üben die Aussprache und erfahren Interessantes über die Schweiz. Der Unterricht im Songtsen House ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die Nachmittage können einzeln besucht werden. Kontakt: 079 225 23 44 oder deutschkurs@songtsenhouse.ch

Jeden Sonntag

14.00–17.00 Uhr,

**ausser in den Ferien des
Songtsen House**

Jeden Dienstag
19.15–20.45 Uhr
Unkostenbeitrag: Fr. 20.–



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

(www.lujong.org, 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.

Jeden Dienstag,
17.00–18.30 Uhr
Letzter Kurstag vor
Ostern am 27. März,
Beginn am 3. April
Jeden Mittwoch
19.00–21.00 Uhr
Letzter Kurstag vor
Ostern am 28. März,
Beginn am 4. April

Tibetisch für Fortgeschrittene mit Lobsang Zatul

Konversation, Lesen von verschiedenen Texten mit Erklärungen

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

Jeden Montag
17.45–18.45 Uhr
19.00–20.00 Uhr
(ausser 30. Juli und
13. August)
mit Nadine Keller

Jeden Mittwoch durch-
gehend, auch in den Ferien

Yoga 50 plus
NEU: 16.00–17.00 Uhr
17.30–18.30 Uhr

Surya-Yoga-Morgenkurse
(ausser 1. und 15. August)
8.30–9.30 Uhr und
9.45–10.45 Uhr

Kursgebühr: Fr. 28.– pro Lektion
(12 Lektionen 260.–)

Hatha Yoga mit Ugen Kahnsar / Nadine Keller

(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 oder
076 280 80 11

16 | Songtsen House Informationen

AGENDA

3.4.	Lu Jong mit Karin Waller, jeden DI
4.4.	Yoga mit Nadine/Ugen, jeden MI
5.4.	Tai Chi, gemäss Programm
6.4.	Lesung Xiaolu Guo
8.4.	Klangmeditation mit Rolf Züsli
9.4.	Yoga mit Nadine, jeden Montag
13.4.	China-Dok-Filme
14.4.	MV Songtsen House
20.4.	Oasis – Korea-Film
27.4.	Kräuter schmecken mit Padma
28.4.	Reise zu den Nomaden
4.5.	China-Film
25.5.	Lumbini – Geburtsort Buddhas
1.6.	Poesie mit Jin-Oh Ra
7.6.	Meditation mit Lama Kunsang
8.6.	Arbeiten in Bhutan
9.6.	MV Shanti Med Nepal
15.6.	Newar-Giesser in Nepal
16.6.	Klangschalen
17.6.	Nepal-Live-Konzert
21.6.	Meditation mit Lama Kunsang
22.6.	Reise durch Pakistan
29.6.	Krimikomödie Korea
5.7.	Forum der Religionen, Reinkarnation
6.7.	Nepal-Film

Regelmässige Veranstaltungen

MO	Yoga
DI	Lu Jong und Tibetisch
MI	Yoga und Tibetisch
DO	Belehrung Lama Kunsang 7.6., 21.6., alle 2 Wochen Tai Chi
SO	Deutschkurs Nyima
SO	Klangmeditation (monatlich)

Spenden sind herzlich willkommen:
PC 87-737299-0

Das nächste Programm erscheint im August 2018

Programm per E-Mail oder per Post

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

Hilfe für den Deutschkurs gesucht

Wir suchen Lehrpersonen für unseren Deutschkurs für tibetische und asiatische Flüchtlinge.

Der Unterricht findet jeden Sonntag von 14–17 Uhr im Songtsen House statt. Die Nachmittage werden von den Lehrern einzeln gestaltet und können von den Schülern einzeln besucht werden. Wir erwarten Einfühlungsvermögen, Geduld und sehr gute Kenntnisse der deutschen Sprache. Ein Lehrdiplom ist nicht nötig.

Sind Sie interessiert an dieser ehrenamtlichen Tätigkeit? Wir freuen uns auf Ihren Anruf. 079 225 23 44 deutschkurs@songtsenhouse.ch

Unterstützung gesucht

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

Mitgliedschaft Songtsen House

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

Öffnungszeiten/Anfahrt

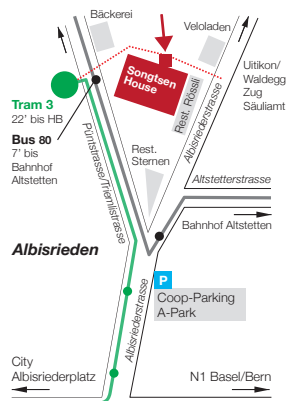
Wir öffnen an allen Veranstaltungsabenden (ausser an Kursabenden und vor Behelfungen) jeweils eine Stunde vor dem Anlass.

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
www.songtsenhouse.ch