

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

Programm

Von August bis November 2018



Der Dalai Lama zu Besuch in der Schweiz

Foto: Manuel Bauer

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.

Wie ein Veilchen

Vielen von uns ist Dr. Jin-Oh Ra – oder, in koreanischer Schreibweise, Ra Jin-Oh – als Arzt bekannt, nicht zuletzt dank seinem Vortrag im Songtsen House vor sechs Jahren. Am 1. Juni 2018 stellte er am selben Ort seinen neuen zweisprachigen Gedichtband „Wie ein Veilchen“ vor.

Herr Ra betreibt die ärztliche Kunst mit vollem Einsatz, nutzt all sein Wissen, Denken, Spüren und Fühlen zum Wohl seiner Patientinnen und Patienten. Dabei ist er so bescheiden, dass seine anderen Fähigkeiten und Errungenschaften versteckt bleiben. Um sie vorzustellen, folgen wir der Chronologie.

1945 in Korea geboren, schloss Jin-Oh Ra mit 19 Jahren seine Ausbildung als Akupunkteur ab, wobei er sich auf diesem Gebiet immer wieder weiterbildete. Nach dem Militärdienst und parallel zum Studium der Staatswissenschaften wurde er 1974 als Yogalehrer lizenziert, zwanzig Jahre später auch als Feng-Shui-Fachmann und Qigong-Lehrer. Seit 1977 lebt er mit seiner Familie in Deutschland, wo er als Grossmeister ein Zentrum für Taekwondo leitet und eine Praxis für östliche Medizin eröffnet hat. Es folgte eine weitere Praxis in Baar.

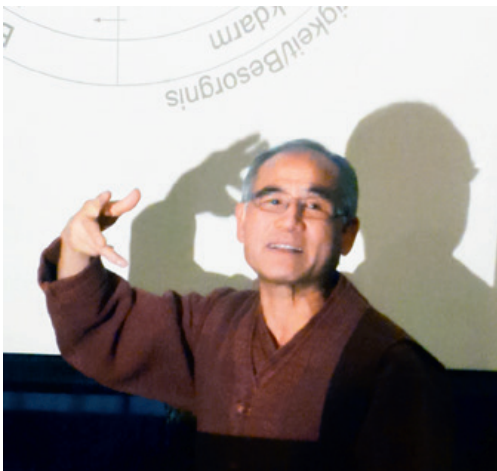
Aber etwas schien noch zu fehlen: In einem Fernstudium bildete sich Jin-Oh Ra zum Dharma-Lehrer (buddhistischen Meister) weiter und richtete

in seiner Praxis in Mühlhausen einen Andachtsraum ein. „Ihr Geist macht die Menschen krank, denn 80 Prozent einer Krankheit rühren vom Geist her. Die Lehre Buddhas kann ihnen helfen“, sagt er. Seine Ausbildung sah er nie als Selbstzweck, sondern als Möglichkeit, seine Fähigkeiten in den Dienst seiner Mitmenschen zu stellen.

In seiner Vielseitigkeit und Haltung erinnert Dr. Ra an den klassischen koreanischen Gelehrten; so verwundert es vielleicht nicht, dass er auch ein Poet ist. In der Formulierung von Su-Nam Park, dem Vizepräsidenten des Taekwondo-Weltverbands: „Bei ihm vereinigen sich Meditation, Bewegung und Leiden [...] Daraus gingen Poesie und Zen hervor. Seine Gedichte sind kein blosses Sprachspiel. Jahrzehnte Lebenszeit haben sich darin zu einem Moment verdichtet, und in der Zeitspanne des Augenblicks scheint die Ewigkeit auf.“

Aus der Vielfalt der Gedichte, die sich seiner Frau, seiner Heimat, dem titelgebenden Veilchen, der zertretenen Ameise, der winterlichen Ampel, der unfruchtbaren Ähre, aber auch der Liebe und dem Tod widmen, etwas auszusuchen, fiel schwer. Wir haben es versucht. (DR)

Ra Jin-Oh: Wie ein Veilchen, Punggyeong, Frankfurt 2016
Das Buch ist im Songtsen House erhältlich.
Weitere Informationen unter www.dongsan.ch



Arzt, Taekwondo-Meister und Poet Jin-Oh Ra

Die Kampfsportart „Taekwondo“ (kor. „Fuss-Faust-Weg“) entwickelte sich nach 1945 aus dem japanischen Karate und ist seit 2004 olympische Disziplin. Zentral sind die fünf Grundsätze Höflichkeit, Integrität, Durchhaltvermögen, Selbstdisziplin und Unbezwingbarkeit.

충충대

모진 구두 자국에도
말없이
세상 받치 세우고

지상으로
지하로도
몸과 마음을 열어 주는 너...

Treppe

*Trotz unzähliger harter Tritte
Stüttest du schweigend
Die Welt aufrecht*

*Nach oben
Und nach unten
Hältst du dich stets offen*

*Wir sollten im Steigen mit Kräften haushalten
Und uns nur langsam nach oben bewegen*

*Ohne sich mit anderen zu messen
Sollen wir, so gut es geht, hinaufsteigen*

*Eile vorschützend
Soll niemand die anderen überholen*

Zurückblicken sollen wir jedoch immer wieder

*Denn wir müssen irgendwann wieder
Diesen Weg hinuntersteigen*

*Nicht den kürzesten Weg wählen, weil er schneller ist
Auch nicht den steilsten Weg, weil man es eilig hat*

Zu vermeiden wäre ohnehin der gefährliche Weg

*Du und ich
Wie alle müssen darauf gehen
Auf Treppen*

Gebet

*Trocken die Lippen
Matt
und kraftlos der Körper
Schwach auch das Wimmern*

*Oh, gütiger Buddha
Schau bitte auf diese Menschen herab*

*Beschütze
Ihr leidgeprüftes Leben*

Sie stehen am Scheideweg zwischen Leben und Tod

*Im Griff der Krankheit
Lässt der Schmerz sie aufstöhnen
Erhöre bitte*

*Mein Gebet für die Leidenden
Mit denen ich mitfühle*

*Auch wenn ich nach dem Tod
Höllqualen erleiden sollte*

Könnte ich ihnen Linderung bringen

*Von der unseligen Kette der Wiedergeburt
Möchte ich sie gern befreien*

*Auch meine bescheidenen guten Taten
Würde ich ihnen zugute kommen lassen*

*Wie gern würde ich die Menschen
Von ihrer körperlichen Krankheit
Und vom Leiden der Seele heilen*

*Gib mir bitte
Die Kraft und Fähigkeit dazu*

4 | Veranstaltungen

**Montag, 6. August, dann ab
20. August jeden Montag**
17.45 – 18.45 Uhr
19.00 – 20.00 Uhr

Kursgebühr: Fr. 28.- pro Lektion
10er-Abo Flex 260.- für 4 Mon.
10er-Abo Spezial 195.- für 12 W.

Yoga mit Nadine Keller

Die Kurse finden auch während der Herbstferien statt.
(Tel. Nadine Keller: 076 280 80 11)

INFO: Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



**Dienstags ab 21. August
ausser 9. und 16. Oktober**
19.15 – 20.45 Uhr

Kursgeld: Fr. 30.-
120.-/100.- im 5er-Abo

Lu Jong – Heilyoga aus Tibet mit Karin Waller

effizient – einfach – energetisch

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

INFO: Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Dienstags ab 21. August
17 – 18.30 Uhr

Tibetisch für Fortgeschrittene mit Lobsang Zatul

**Konversation, Lesen von verschiedenen Texten
mit Erklärungen**

INFO: Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Mittwochs ab 22. August
19 – 21 Uhr

Tibetisch für Anfänger mit Lobsang Zatul

INFO: Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Sonntag 26. August 2018
10.30 h an der Talstation
Gemsstockbahn Andermatt

Ausflug zu den Yaks nach Andermatt

Wir veranstalten auch dieses Jahr unseren beliebten Ausflug zur grössten Yak-Herde in der Schweiz auf der Gurschenalp oberhalb Andermatt. 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. Von der Bergstation wandern wir 45 Minuten auf ungefährliehen Bergwegen zum Luterseeli. Zurück nach Andermatt mit der Bergbahn oder zu Fuss. Der Abstieg nach Andermatt durch den ältesten Bannwald der Schweiz dauert etwa 2 Stunden.

ANMELDUNG: Wenn möglich bis 19. August unter Tel. 044 400 55 59 oder anmeldung@songtsenhouse.ch (mit Name, Rückrufnummer / Emailadresse und Anzahl Personen).

ALLGEMEINE INFO: Für die Wanderwege empfehlen wir feste Schuhe. Verpflegung aus dem Rucksack. Durchführung bei jedem Wetter, das den Betrieb der Bergbahn ermöglicht. Tel. am Reisetag: 079 549 40 13.

Der Anlass ist eine gemeinsame Veranstaltung des Songtsen House, des Tibet-Hilfsprojekts Schweiz, des Freundeskreises Schweiz-Nepal und des Vereins Tibetfreunde.





Hatha Yoga mit Ugen Kahnsar

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

INFO: Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Mittwochs ab 29. August

Kursgebühr: Fr. 28.- pro Lektion
10er-Abo Flex 260.- für 4 Mon.
10er-Abo Spezial 195.- für 12 W.

Surya-Yoga Morgenkurse

8.30 – 9.30 Uhr
9.45 – 10.45 Uhr

Yoga 50 plus

16.00 – 17.00 Uhr
17.30 – 18.30 Uhr

Donnerstag, 30. August in der Regel alle 14 Tage 19.30 – 21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.-

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

INFO: Details und weitere Daten siehe Rubrik
„Regelmässige Veranstaltungen“.



Freitag, 31. August 2018 19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-



Dolpo – Traumreise ans Ende der Welt

Bildergeschichten von Karl Schuler & Hansjürg Ambühl

Im Herbst 2017 reiste eine kleine Gruppe von Schweizern, die früher im Rahmen der Entwicklungszusammenarbeit in Nepal tätig waren, in die schwer zugängliche Bergregion Dolpo im Nordwesten von Nepal, unter ihnen auch Karl Schuler und Hansjürg Ambühl. Sie haben die wenigen Siedlungen der Dolpopa – vorwiegend tibetischer Abstammung – besucht und gewannen einen Einblick in die Lebensweise und Kultur der Menschen. Unter anderem wohnten sie einer eindrücklichen Totenfeier bei.

Die Referenten berichten von ihrer Reise und sprechen auch über die Entwicklung des Dolpo und die Änderungen im Alltagsleben, etwa die Ambitionen der Jugendlichen. Karl Schuler zeigt zudem Fotografien von spektakulären Landschaften des oberen Dolpo, von der Totenfeier und aus dem Alltagsleben der Bewohner. Anschliessend Apéro.

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 S-Bahnhaltestelle in der Stadt Zürich oder an einer ÖV-Haltestelle von Bus oder Tram sind eine Notwendigkeit, wenn möglich nicht zu weit weg vom Hauptbahnhof. Vorstellbar sind Gewerbeflächen, wenig natürliches Licht ist kein Hindernis. Bitte Erstkontakt unter info@songtsenhouse.ch

6 | Veranstaltungen

Donnerstag, 6. September
17.00 – 19.00 Uhr

Eintritt frei



Die Weisheit der tibetischen Medizin **Unterweisung mit Amchi Tzultrim Lobsang Tsona**

Wie lebt man ein glückliches und gesundes Leben?

Das Leben ist sehr kostbar. Die Gesundheit bildet das Fundament für ein wertvolles Leben. Der tibetische Arzt Amchi Lobsang Tzultrim stellt in einem Vortrag die Grundlagen des jahrhundertealten Wissens Tibets vor. Er erläutert Techniken, die die Selbstheilungskräfte aktivieren und den Heilungsprozess fördern, und erklärt, wie man Krankheiten vorbeugt und die drei Energien im Gleichgewicht hält. Dabei werden Ernährungs- und Verhaltenstipps, Akupressur-Massage, Atem- sowie Yoga-Übungen vorgestellt.

Amchi Lobsang ist der Sohn von Dr. Jamyang Tashi, dem letzten Leibarzt des Dalai Lama. Nach seiner Ausbildung am Institut für tibetische Wissenschaften und Medizin (Men Tsee Khang) hat er über 30 Jahre lang Erfahrung im Bereich der tibetischen Medizin gesammelt. Seit 2003 arbeitet er als tibetischer Arzt in Ede, Holland.

Der Vortrag findet in englischer Sprache statt, auf Wunsch mit deutscher Übersetzung.

Weitere Informationen unter

<https://tibmed.org/interview-mit-dr-tzultrim-lobsang-tsona/>

Donnerstag, 6. September
19.30 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

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

INFO: Details und weitere Daten siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 7. September 2018
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-

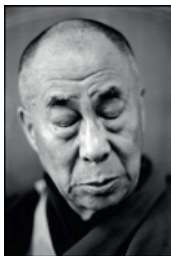


Foto: Manuel Bauer

Der Dalai Lama zu Besuch in der Schweiz **Was kommt nach dem 14. Dalai Lama?** **Vortrag von Thierry Dodin**

Öffentliche Auftritte S. H. des Dalai Lama sind seltener geworden, auch wenn er für sein Alter noch recht gesund ist. Trotzdem: Es ist an der Zeit, über seine Nachfolge nachzudenken. Welche Szenarien sind möglich? Welche institutionellen und theologischen Rahmenbedingungen müssen erfüllt werden? Welche Vorkehrungen wurden getroffen? Was geschieht, falls mehrere Inkarnationen nominiert werden? Der Vortrag geht diesen Fragen nach und zeichnet Perspektiven für eine Zeit, die Tibet und die tibetische Frage stark verändern wird.

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.

Sonntag, 9. September 2018
sowie am 7.10., 11.11., 9.12.
10.30 – 11.30 Uhr
Türöffnung: 10 Uhr
Eintritt: Fr. 30.-



Die Welt ist Klang: Singing Bowls

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.

IM VOLKSHAUS ZÜRICH

Mittwoch, 12. September
19.30 Uhr
Abendkasse ab 18.30 Uhr
Eintritt: Fr. 25.-
Mitglieder Songtsen House:
Fr. 20.-



Der Dalai Lama zu Besuch in der Schweiz

Mit dem Dalai Lama durch den Himalaya Multivisionsvortrag von Manuel Bauer

Der Winterthurer Fotograf Manuel Bauer begegnete S. H. dem 14. Dalai Lama ein erstes Mal vor mehr als 28 Jahren. Seit 2001 begleitete er das tibetische Oberhaupt auf über fünfzig Reisen als offizieller Fotograf, zuletzt durch das einmalig schöne Himalayagebiet. Dabei entstanden eindruckliche Bilder von Besuchen in tibetischen Exilsiedlungen und bei buddhistischen Volksgruppen. Der Dalai Lama spendet Trost, gibt Unterweisungen und leitet religiöse Rituale, z. B. eine Kalachakra-Initiation, bei der Mönche über viele Tage ein vielfarbiges Sandmandala streuen, um es dann innert wenigen Minuten wieder zu zerstören.

Manuel Bauer zeigt den Dalai Lama bei öffentlichen Anlässen und ganz privat und präsentiert daneben einzigartige Bilder von Menschen, Kulturen und Landschaften des Himalaya.



Manuel Bauer fotografiert seit 1988 in Indien. Tibet ist eines seiner Schwerpunktthemen; mit seiner Reportage „Flucht aus Tibet“ erlangte er internationale Bekanntheit. Zahlreiche Ausstellungen, Buchpublikationen und Auszeichnungen im In- und Ausland zeugen von seinem Werk; an verschiedenen Institutionen wirkt er als Dozent. Der Dalai Lama bezeichnet Manuel als seinen Freund und sagt, er habe in all den Jahren, seit sie sich kennen, eine tiefe Verbundenheit gespürt.

Weitere Informationen unter www.manuelbauer.ch

8 | Veranstaltungen

Freitag, 21. September 2018

19.00 Uhr

Eintritt: Fr. 20.-

Mitglieder Songtsen House:

Fr. 15.-

Der Dalai Lama zu Besuch in der Schweiz

Der Dalai Lama – Institution, Reinkarnation und Repräsentant des Buddhismus

Vortrag mit Bildern von Michael Henss

Michael Henss berichtet in seinem Vortrag über die wechselvolle Geschichte der 14 Dalai Lamas, die ihren Anfang nahm, als vor rund 400 Jahren der mongolische Fürst Altan Khan seinem spirituellen Lehrer diesen Ehrentitel verlieh. Der Referent schildert, wie der „Ozean der Weisheit“ zu einem wichtigen Repräsentanten des Buddhismus und in neuerer Zeit auch zum bedeutenden Vertreter einer globalen säkula-

ren Ethik wurde, ebenso wie zum Förderer einer interreligiösen Spiritualität und eines Dialogs

zwischen Buddhismus und moderner Wissenschaft. Weiter wird das einmalige Verfahren zum Auffinden der Reinkarnation (Wiedergeburt) der Dalai Lamas, die aufwändige Vorbereitung auf ihre anspruchsvollen Aufgaben und ihre schwierige Position als geistliche und weltliche Führer Tibets, insbesondere in der konfliktbehafteten Beziehung zu China, erläutert.

Dieser Vortrag ist zur Zeit der einzige Anlass, bei dem alle wesentlichen Aspekte zum Thema Dalai Lama zur Sprache kommen.

Der ausführliche, mit seltenem Bildmaterial illustrierte Vortrag bietet auch Raum für Fragen und Antworten.

Dr. Michael Henss ist Kunsthistoriker 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 Rahmen seiner Forschungen begegnete er seit 1980 mehrmals dem Dalai Lama und war Co-Kurator der erfolgreichen Ausstellung „Die 14 Dalai Lamas“ im Völkerkundemuseum Zürich.



Samstag, 22. September
und 15. Dezember

17 – 18 Uhr

Eintritt: Fr. 20.-

Die Welt ist Klang: Singing Bowls

Bergkristall-Klangschalen-Erlebnis mit Rolf Züsli

INFO: Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 27. September

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, 28. September 2018
18 Uhr
Türöffnung: 17 Uhr
Eintritt frei, Kollekte

Akong Rinpoche – A Remarkable Life

Dokumentarfilm von Chico Dall’Inha

Der Dokumentarfilm erzählt die Geschichte von Dr. Akong Tulku Rinpoche, Arzt und tibetisch-buddhistischer Meditationsmeister sowie Mitbegründer des Hilfswerks Rokpa International. Während der Kulturrevolution floh er zusammen mit 300 Menschen aus seiner tibetischen Heimat; nur dreizehn überlebten. Als er nach der gefährlichen Querung des Himalaya dem Tod nahe war und in einer Höhle im Gebirge lag, gelobte er, sein Leben der Hilfe anderer Menschen zu widmen, falls er überleben sollte.



Dauer: 96 Min., englisch mit deutschen UT

Veranstaltung von Rokpa International; Einführung durch die Mitgründerin und Präsidentin Lea Wyler.

Die Platzzahl ist beschränkt. Bitte melden Sie sich an über info@rokpa.org oder telefonisch unter 044 262 68 88 mit Angabe Ihrer Koordinaten. Anmeldeschluss: 27. September.

Donnerstag, 4. Oktober
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. Oktober
19.30 Uhr
Eintritt frei, Kollekte

Vom Warten auf das Meer

Spielfilm von Bakhtiar Khudojnazarov

Als der Fischer Marat nach einem zehnjährigen Gefängnisaufenthalt in sein Dorf zurückkehrt, findet er eine Gemeinschaft vor, deren Lebensmittelpunkt und Einkommensquelle – das Meer – verschwunden ist, wofür er von den Dorfbewohnern verantwortlich gemacht wird. Am sandigen Grund des ausgetrockneten Meeres liegt noch sein Schiff. Beharrlich beginnt er, es durch die abweisende Dünenlandschaft zu ziehen, um noch einmal in See stechen zu können.

Der Film des tadschikischen Regisseurs Bakhtiar Khudojnazarov von 2012 beschäftigt sich auf poetische, skurril-witzige und gleichzeitig realistische Weise mit der ökologischen Katastrophe am austrocknenden Aral-See.

Dauer: 110 min., deutsch



Freitag, 12. Oktober 2018

19.30 Uhr

Samstag, 13. Oktober

17 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-



Der Dalai Lama zu Besuch in der Schweiz

Der letzte Dalai Lama?

Dokumentarfilm von Mickey Lemle

Seit mehr als tausend Jahren lehrt die buddhistische Psychologie Techniken, um destruktive Emotionen zu überwinden. Namhafte Forscher und immer mehr Praktizierende in der westlichen Welt erkennen heute, dass der Buddhismus nicht nur eine Religion, sondern auch eine Wissenschaft des Geistes ist.

S. H. der 14. Dalai Lama verliess Tibet 1959 und wurde im Exil zu einer weltbekannten Persönlichkeit, die auf der ganzen Welt Vorträge hält. Er scheut sich nicht, auch heikle Fragen wie die seiner Nachfolge anzusprechen: Wird es eine 15. Wiedergeburt geben oder wird der 14. zum letzten Dalai Lama?

Mickey Lemle erforscht in seinem Dokumentarfilm die Geisteshaltung des hochgeachteten religiösen Oberhauptes. Dazu interviewt er auch Menschen, deren Leben der 83-Jährige berührt hat, und zeigt den progressiven Versuch einer Versöhnung zwischen alten Traditionen und moderner Wissenschaft. „Der letzte Dalai Lama?“ ist persönliches Porträt und spirituelles Testament zugleich.

Dauer: 82 Min., deutsch

Freitag, 19. Oktober

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



Der Dalai Lama zu Besuch in der Schweiz

Säkulare Ethik – eine Ressource für den Alltag

Vortrag von Karma Lobsang

Der tibetische Buddhismus hat im Westen Hochkonjunktur. Wir können von ihm vieles lernen, von Meditationstechniken bis zur Philosophie. Die buddhistische Lehre beinhaltet daneben Grundsätze, die sich in eine säkulare Ethik übertragen lassen, wie sie auch S. H. der Dalai Lama propagiert.

Die Referentin plädiert für eine Orientierung an grundlegenden menschlichen Bedürfnissen für eine Verständigung unter den verschiedenen tibetischen Generationen wie auch im interkulturell-interreligiösen Dialog. An Beispielen aus Buddhismus-Workshops am Tibet-Institut und der interkulturell-interreligiösen Mediation zeigt sie die praktische Umsetzung universeller menschlicher Werte im Alltag auf.



Dr. Karma Lobsang wuchs als Tochter von tibetischen Flüchtlingen im Engadin auf. Nach ihrem Pädagogik-, Soziologie- und Politologie-Studium an der Universität Bern absolvierte

sie eine Ausbildung als Mediatorin. Sie ist Präsidentin des Stiftungsrats des Tibet-Instituts Rikon, Mediatorin und Hochschuldozentin.

Freitag, 26. Oktober 2018

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte



A Life with Slate

Dokumentarfilm aus Nepal

Alampu ist ein traditionelles abgelegenes Dorf in Nepal. Die Mehrheit der Bewohner gehört der Volksguppe der Thami an, die fast alle an der Schiefergewinnung beteiligt sind. Der 2006 vom Filmemacher Dipesh Kharel gedrehte Film zeigt, wie der Schiefer abgebaut, für den Verkauf bearbeitet und von den Frauen zu den weit entfernten Märkten getragen wird. Wir erhalten Einblick in das soziale Gefüge des Dorfes und die Beziehung der Bewohner zur Umwelt, sehen die Zusammenarbeit zwischen den Minenarbeitern und lernen ihre Familien kennen.

Dauer: 59 Min., Thami / Nepali mit englischen UT

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

Freitag, 2. November

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-



3. Film der Mind-and-Life-Reihe

Francisco, Cisco, Pancho

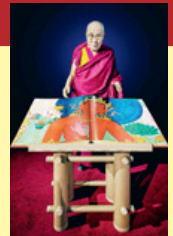
von und mit Franz Reichle

Wie nur wenige vor ihm erreichte Francisco Varela einen hohen Grad an Einsicht in die westliche Wissenschaft wie auch in die buddhistische Philosophie und Praxis. In den ersten Filmen der Reihe ging es besonders um die Mind-and-Life-Konferenzen; hier begegnen wir dieser faszinierenden Persönlichkeit in einem rund 40-minütigen Interview, in dem er, schon todkrank, auf sein Leben zurückblickt. Zudem können Ausschnitte mit Stimmen zu Varela, etwa vom Dalai Lama als Freund, von Amy Cohen Varela über das Leben und Sterben ihres Mannes, vom Vater Varelas, der die Gedichte seines Sohnes liest, oder eine Würdigung durch den Philosophen Bruno Latour gezeigt werden.

Franz Reichle studierte an der Schule für Gestaltung Zürich Grafik und in Hamburg visuelle Kommunikation und Film. Als Filmemacher ist er vor allem für seinen Dokumentarfilm „Das Wissen vom Heilen“ bekannt. Er war Dozent an der Zürcher Hochschule der Künste ZHDK. Heute ist er als Ayurveda-Therapeut auf Elba und in Zürich tätig.

Aus unserem Shop

NEU: Die Wandgemälde in den buddhistischen Tempeln und Klöstern Tibets sind Teil des Weltkulturerbes. Der Taschen Verlag hat sie in einem monumentalen Band verewigt, der in vollendeter Machart einen Überblick über diesen einzigartigen Kunstschatz zeigt. Jedes der 998 nummerierten Exemplare ist von S. H. dem Dalai Lama signiert. „Murals of Tibet“, herausgegeben vom Tibetkenner Thomas Laird, können Sie bei uns bestellen. Bestellung an info@songtsenhouse.ch. Preis: 10 000 EUR; Vorauszahlung. Lieferung in der Schweiz gratis. Weitere Informationen unter www.taschen.com.



12 | Veranstaltungen

Donnerstag, 8. November
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, 9. November 2018
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.-

Prophecy **Film aus Bhutan von Zuri Rinpoche**

Nachdem ein sehr altes buddhistisches Dokument wieder entdeckt wurde, macht sich ein erfahrener Mönch auf, um eine Reinkarnation eines wichtigen Lamas (Lehrers) zu suchen. Er findet sie im Jungen Rigzen Lingpa. Rigzen Lingpa setzt es sich zum Lebensziel, die Lehren Buddhas umzusetzen. Als junger Lama, der einem Kloster in Ost-Bhutan vorsteht, wird er von einem jungen Mädchen und seiner altersschwachen Mutter für eine Segnung aufgesucht. Der junge Lama und das Mädchen spüren sofort eine starke Verbindung und machen sich auf den wunderbaren Weg, die wirkliche Bedeutung von „Terma“ (Kostbarkeit, Schatz) zu erforschen. Ihre Entdeckungen werden ihr Leben grundlegend verändern.

Dauer: 84 Min., Dzongkha mit englischen UT
Anschliessend Apéro.



Freitag, 16. November
18.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.-

Friedensarmbänder knüpfen **mit Dechen Barshee**

Wir bieten an diesem Workshop die Möglichkeit, selber das Neun-Augen-Band (Tschu-Mig-Gu-Ti) zu knüpfen. Diese Friedensbänder, meist in Schwarz und Weiss gehalten, wurden von Nonnen in Tibet zum Symbol der Freiheit gewählt und werden oft in den Gefängnissen hergestellt. Garn können Sie selber mitbringen oder gegen separate Bezahlung bei Dechen Barshee beziehen. Tissa-Garn schwarz und weiss eignet sich am besten.

Anmeldung zum Workshop bis spätestens 9. November unter Tel. 044 400 55 59 oder an anmeldung@songtsenhouse.ch (Rückrufnummer oder Emailadresse hinterlassen).



Donnerstag, 22. November
19.30 Uhr
Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

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

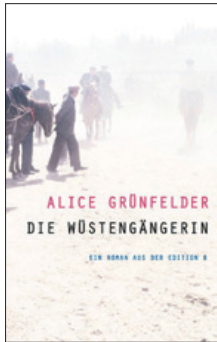
Songtsen House-Shop – online

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!

Freitag, 23. November 2018

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.-



Die Wüstengängerin Roman von der chinesischen Seidenstrasse Lesung und Gespräch mit Alice Grünfelder

Die Sinologin Alice Grünfelder aus Zürich stellt ihren Romanerstling „Die Wüstengängerin“ vor: Die Handlung, die vom Schicksal von zweier eigenwilliger Frauen handelt, spielt vor dem Hintergrund der politischen Unruhen in Xinjiang und dem Widerstand der Uiguren, der auch hierzulande für Schlagzeilen sorgt. Erstmals wird aus europäischer Perspektive die Geschichte und Gegenwart einer hierzulande wenig beachteten Region erzählt.

Anfangs der 1990-er Jahre reist die Studentin Roxana die Seidenstrasse entlang, um bislang unbekannte buddhistische Höhlenmalereien zu erforschen. Doch ihre Recherchen führen nicht zum erhofften Erfolg. Zwanzig Jahre später ist Linda in der Region und stösst im Gästehaus, infolge fehlender Bewilligungen zur Untätigkeit verdammt, auf die Aufzeichnungen, die Roxana zurückgelassen hat, und begibt sich auf deren Spur.

Alice Grünfelder studierte Sinologie und Germanistik in Berlin und China, arbeitete jahrelang als Verlagslektorin und gab mehrere Erzählbände aus dem asiatischen Raum heraus. Heute ist sie selbstständige Lektorin (www.literaturfelder.com).

Alice Grünfelder: Die Wüstengängerin, Edition 8, Zürich 2018

Sie können das Buch vor Ort kaufen und signieren lassen.

Vorschau

Samstag, 1. Dezember

10 – 16 Uhr

Weihnachtsverkauf im Songtsen House

Originelle Geschenke

aus Nepal, Tibet und der Mongolei

Freitag, 7. Dezember

19.30 Uhr

Universität Liechtenstein,
Schaan

Samstag, 8. Dezember

19.30 Uhr

Songtsen House

Eintritt: Fr. 15.-

Alchi

von und mit Peter van Ham

Das weltberühmte, buddhistische Kloster Alchi liegt auf 3500 Meter Höhe in Ladakh (Nordwest-Indien). Peter van Ham berichtet, wie er mit einer Spezialkamera in höchstmöglicher Auflösung Bilder erstellte, die den einzigartigen Detailreichtum, die miniaturähnliche Feinheit und die grosse farbliche Bandbreite der Originale wiedergeben. Er spricht über die Bedeutung des faszinierenden Kulturdenkmals und die in Zusammenarbeit mit der renommierten Tibetologin Amy Heller entschlüsselten Inschriften.

14 | Regelmässige Veranstaltungen



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 Belehrungen von Lama Kunsang treffend beschrieben werden. Wer klug ist, regelmässig meditiert, fühlt sich demnach 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 werden auf Deutsch gegeben, können ohne Vorkenntnisse und auch einzeln besucht werden.

Donnerstag 6.9., 27.9., 4.10., 8.11., 22.11., 6.12., 20.12.
19.30 – 21.00 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.-



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.

In der Regel alle 2 Wochen am Donnerstag 30.8., 13.9., 20.9., 11.10., 25.10., 15.11., 29.11., 13.12., 27.12.

19.30 – 21.00 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.-



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/ Klangerlebnisse mit den Bergkristall-Klangschalen für Gruppen und Einzelpersonen.

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

Wenn möglich Anmeldung an info@kristallklang.ch

Sonntags am 9.9., 7.10., 11.11., 9.12.

10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung: 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.-

Samstag, 22.9. und 15.12.
17 – 18 Uhr

Eintritt: Fr. 20.-

Deutschkurs Nyima

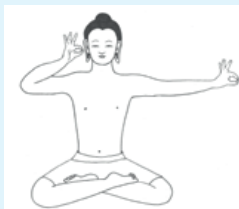
Deutschkurs für Flüchtlinge aus Tibet und anderen asiatischen Ländern

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 – 17 Uhr,
ausser in den Ferien des
Songtsen House

Jeden Dienstag ab
21. August
ohne 9. und 16. Oktober
19.15 – 20.45 Uhr
Kosten: Fr. 30.-/25.- pro
Abend
5-er Abo für Fr. 120.-/100.-



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. Ermässigung für Studenten/AHV/IV. Anmeldung nicht nötig.

Jeden Dienstag ab
21. August
17 – 18.30 Uhr

Tibetisch für Fortgeschrittene mit Lobsang Zatul

Konversation, Lesen von verschiedenen Texten mit Erklärungen

Jeden Mittwoch ab
22. August
19 – 21 Uhr

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

6. August und jeden Montag
ab 20. August

Yoga mit Nadine Keller
17.45 – 18.45 Uhr
19.00 – 20.00 Uhr

Jeden Mittwoch
ab 29. August

Surya-Yoga-Morgenkurse
16.00 – 17.00 Uhr
17.30 – 18.30 Uhr
Yoga 50 plus
8.30 – 9.30 Uhr
9.45 – 10.45 Uhr

Kursgebühr: Fr. 28.- pro Lektion
10er-Abo Flex Fr. 260.-
gültig 4 Monate
10er-Abo Spezial Fr. 195.-
gültig 12 Wochen

Hatha Yoga mit Ugen Kahnsar / Nadine Keller



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, schnelllebigsten Zeit sehr wertvoll ist. Yoga wirkt positiv auf Ihren Körper und Ihren Geist und fördert damit die Gesundheit.

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



Nadine Keller kam vom Eiskunstlauf und Karate zum Yoga, bei dem sie nicht nur auf körperliche Fitness, sondern auch auf innere Ruhe und Konzentration Wert legt. Ihre Ausbildung schloss sie 2016 ab.

Um Anmeldung wird gebeten:
www.compassionyoga.ch oder 076 280 80 11

AGENDA

20.8.	Yoga mit Nadine, jeden MO
21.8.	Lu Jong mit Karin Waller, jeden DI
26.8.	Yak-Ausflug nach Andermatt
29.8.	Yoga mit Nadine / Ugen, jeden MI
30.8.	Tai Chi, DO gemäss Programm
31.8.	Bildervortrag Dolpo
6.9.	Tibetische Medizin mit T. L. Tsona
6.9.	Meditation mit Lama Kunsang
7.9.	Nach dem Dalai Lama, mit T. Dodin
12.9.	Volkshaus: Das Leben des 14. Dalai Lama, mit Manuel Bauer
21.9.	Die Dalai Lamas, mit M. Henss
22.9.	Singing Bowls mit Rolf Züsli
27.9.	Meditation mit Lama Kunsang
28.9.	Akong Rinpoche, Dok-Film, Rokpa
4.10.	Meditation mit Lama Kunsang
5.10.	Vom Warten auf das Meer, Film
12.10.	Der letzte Dalai Lama, Dok-Film
13.10.	Der letzte Dalai Lama, Dok-Film
19.10.	Säk. Ethik im Alltag, K. Lobsang
26.10.	A Life with Slate, Dok-Film Nepal
2.11.	Mind-and-Life-Film (3), F. Reichle
8.11.	Meditation mit Lama Kunsang
9.11.	Prophecy, Film aus Bhutan
16.11.	Workshop Friedensbündeli
22.11.	Meditation mit Lama Kunsang
23.11.	Die Wüstengängerin, Lesung mit Alice Grünfelder

Regelmässige Veranstaltungen

MO	Yoga mit Nadine
DI	Tibetisch und Lu Jong
MI	Yoga und Tibetisch
DO	Meditation Lama Kunsang / Tai Chi
SO	Deutschkurs Nyima
SO	Klangmeditation (monatlich)

Spenden sind herzlich willkommen:
PC 87-737299-0

Hinweis auf das nächste Programm:
Erscheint im November 2018

Programm per Email oder per Post

Gerne senden wir Ihnen unser Programm per Email oder per Post zu. Melden Sie Ihre Emailadresse an info@songtsenhouse.ch und Sie erhalten die zukünftigen Programme und Informationen regelmässig per Email. 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 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

Unterstützen Sie uns

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 Email erreichbar sein: info@songtsenhouse.ch.

Mitgliedschaft Songtsen House

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

Öffnungszeiten/Anfahrt

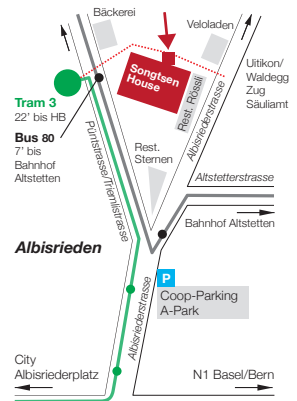
Wir öffnen an allen Veranstaltungsabenden (ausser an Kursabenden und vor Behelfungen) jeweils eine Stunde vor dem Anlass.

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