

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

Programm

Von Dezember 2019 bis April 2020



Foto: Tomas Wüthrich

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!



SONGTSSEN HOUSE
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

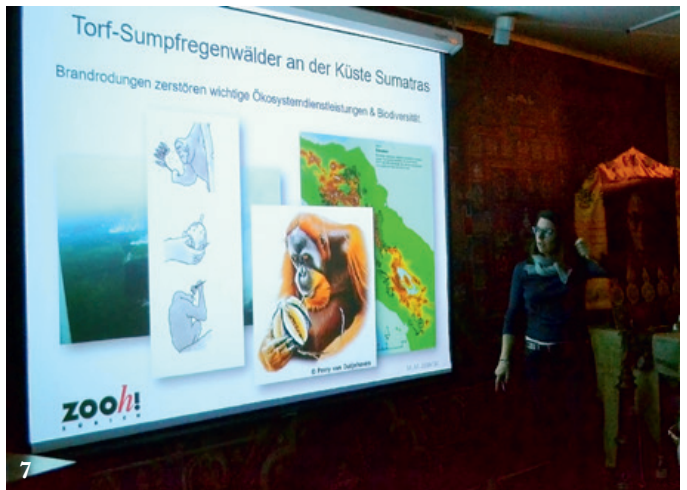
Bhutan · Burma · Indien · Korea · Mongolei · Nepal · Ostturkestan/Uiguren · Tibet · u.a.

Impressionen

Anstelle eines Textes zeigen wir Ihnen hier Impressionen aus den ersten Monaten an unserem neuen Standort (Fotos: DR)

- 1 *Luc Schaedlers „Angry Monk“ interessiert auch unsere tibetischstämmigen Freunde*
- 2 *Michael Henss mit durch-leuchteten Buddha-Statuen*
- 3 *Der Tag der offenen Tür war gut besucht
Hier stellt Franz Gähwiler Bhutan vor*
- 4 *Tag der offenen Tür: zum Abschluss ein Tänzchen*
- 5 *Peter van Ham und Amy Heller referieren kenntnisreich über Alchi*
- 6 *Die erste Ausstellung: fast eine Replik des Klosters Alchi*
- 7 *Zum Auftakt der Indonesien-Reihe: „Die Menschen des Waldes“*





4 | Veranstaltungen

Donnerstag, 28. Nov. 2019
in der Regel alle 2 Wochen
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“.

Montag, 2. Dezember
in der Regel alle 2 Wochen
16.12., 30.12., 13.1., 27.1., 10.2.,
24.2., 9.3., 23.3., 6.4., 27.4.

19.30 – 21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

INFO: Details siehe Rubrik
„Regelmässige Veranstaltungen“.



Mittwoch, 4. Dezember
jeden Mittwoch
17.30 – 18.30 Uhr
18.45 – 19.45 Uhr

Hatha Yoga mit Ugen Kahnsar

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

INFO: Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.



Freitag, 6. Dezember
19.30 Uhr

Eintritt frei,
Kollekte zugunsten des Projekts



Die Tuwa-Nomaden – ein bedrängtes Volk **Bildervortrag von Galtaikhuu Galsan und Barbara Simeon**

Heute gibt es noch 4000 Tuwiner, die wie ihre Vorfahren als Nomaden im Hohen Altai leben. Ihr Glaube ist tief verwurzelt in ihrer Naturreligion und im Buddhismus. Galsan Tschinag, der bekannte Schriftsteller, Schamane und Oberhaupt der Tuwa-Nomaden, bezeichnet sein Volk als „Insel der Menschheit der vergangenen Jahrtausende“, dessen Kultur erhalten werden muss. Das traditionelle Nomadenleben ist durch die Klimaveränderung und Einflüsse von aussen unter Druck geraten. In Tuwa angesiedelte Kasachen gewannen innerhalb weniger Generationen durch ihren Kinderreichtum schnell die Oberhand, wodurch die Tuwiner zu einer Minderheit ohne gesellschaftspolitische Stimme wurden.

In der kommunistischen Zeit (ca. 1937–1992) wurden in der Mongolei alle Gebetshäuser und rituellen Gegenstände verboten und unzählige buddhistische Klöster vernichtet. Das Kloster in der Bezirkshauptstadt Tsengel konnte als Lagerschuppen die Zeit überdauern und wird heute restauriert; bald sollen Mönche einziehen, damit die Tuwiner wieder eine spirituelle Heimat bekommen.

Der Sohn von Galsan Tschinag, Galtaikhuu Galsan, gibt den Tuwa-Nomaden wieder eine Stimme. Der in Deutschland studierte Germanist und Humanist erzählt von seinem Volk, von den Lebensweisen, aber auch von den Schwernissen, mit denen das heutige Nomadentum zu kämpfen hat. Der gemeinnützige Schweizer Verein Open Hearts for Mongolia (www.ohfm.ch) unterstützt die Projekte der Galsan-Tschinag-Stiftung.

Samstag, 7. Dezember 2019
10 – 16 Uhr



Weihnachtsverkauf im Songtsen House
Originelle Geschenke aus Nepal, Tibet und der Mongolei
Sind Sie auf der Suche nach einem besonderen Weihnachtsgeschenk? Vielleicht finden Sie bei uns genau das Richtige! Bei Kaffee, Chai und Kleingebäck stöbern Sie in aller Ruhe in unserem Sortiment an Büchern, tibetischen Handarbeiten und Geschenkartikeln aus Nepal. Fünf tibetische Thangkas suchen einen neuen Besitzer. Zudem können Sie aus Peter van Hams grossformatigen Fotovergrößerungen der einmaligen Malereien aus dem Kloster Alchi auswählen oder seinen Prachtbildband „Alchi“ erstehen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Samstag, 7. Dezember
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Tibeter in Nepal im Schatten Peking
Vortrag von Klemens Ludwig

Über 20 000 Tibeter leben in Nepal, die meisten schon seit den sechziger Jahren. Viele haben sich im Exil eingerichtet; eine Rückkehr in die Heimat erscheint heute ferner denn je. Noch schwieriger ist die Situation für die vereinzelt Neuankömmlinge, die eine Rückweisung nach China befürchten müssen. Die Rechte der Tibeter in Nepal werden immer mehr eingeschränkt, denn Nepal bemüht sich, um sich aus der Abhängigkeit von Indien zu lösen, um eine Annäherung an die Volksrepublik China.

Der Referent beschreibt die Situation der Tibeter in Nepal im historischen und politischen Zusammenhang und schildert exemplarisch ihre schwierige Lage, aber auch Versuche, die tibetische Kultur in Nepal zu erhalten.

Klemens Ludwig hat Theologie und Anglistik in Tübingen studiert, war lange Jahre Präsident der Tibet-Initiative Deutschland und ist Publizist, Minderheitenexperte und Tibet-Spezialist. Ausserdem schreibt er über Tourismus und Astrologie.

Freitag, 13. Dezember
19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Mustang – Vergangenheit und Gegenwart
Bildervortrag mit der BergFrau Claudia Schmid

Das alte Königreich Mustang ist im Umbruch. Wir sehen die Halbnomaden am Abend mit ihren Ziegen in den Gassen. Frauen spinnen und weben vor ihren Häusern und auf dem Dorfplatz Kleider und Decken. Auf den Feldern ziehen Yaks den Holzpflug und ritzen den kargen Boden. Aber der mächtige Nachbar China baut eine Strasse über den Pass und die Grenze; bald ist sie fertiggestellt. Was bedeutet der Wandel für die tibetisch-buddhistische Bevölkerung, die den Anschluss an die Märkte hüben und drüben wünscht?

BergFrau Claudia Schmid wandert seit über 35 Jahren überall da, wo es Berge gibt, auch immer wieder lange im Himalaya. Auf ihren Trekking führt sie Kleingruppen auf Wegen abseits des Massentourismus.

Weitere Informationen www.BergFrau.ch; nächste Mustang-Reise: 9. April – 2. Mai 2020

Donnerstag, 19. Dezember

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“.

Sonntag, 29. Dezember 2019

Sonntag, 5. Januar 2020

10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli

INFO: Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Weitere Daten: 2.2., 1.3., 5.4.

Donnerstag, 9. Januar 2020

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, 10. Januar

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

„Who Will Be a Gurkha“

Dokumentarfilm von Kesang Tseten

Nepalische Gurkha-Männer unterstützen die britische Armee seit 200 Jahren, und allein in den zwei Weltkriegen wurden 50 000 Gurkhas getötet. Ihr magerer Sold half in der Vergangenheit den Familien und der Wirtschaft Nepals. Auch heute noch rekrutieren die Briten Nepali für ihre Kriegsdienste. Junge Männer fühlen sich durch Ehre, Abenteuer und Gefahr angezogen, auch wenn der Tod nah ist.

Der prämierte Film von 2012 bietet einen Einblick in den Rekrutierungsprozess, einen der härtesten der Welt, der in einem Camp nahe der idyllisch gelegenen Stadt Pokhara stattfindet.

Kesang Tseten ist ein produktiver, international anerkannter Filmmacher. Wir zeigten schon seinen „Castaway Man“ sowie seinen Film über nepalische Arbeiter in Katar. Er studierte in Indien und den USA und arbeitete als Redaktor für das Himal-Magazin.

Dauer: 75 Min., englisch und Nepali mit englischen UT



Filmvorschau auf:

<https://vimeo.com/70613060>

**Die Organisatoren
laden anschliessend
zum traditionellen
Apéro Riche ein.**



Freitag, 17. Januar 2020

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Die Penan – Bruno Mansers Gefährten heute

Vortrag und Vernissage mit Tomas Wüthrich

Zwanzig Jahre nach dem Verschwinden des Aktivistens Bruno Manser verschafft der Fotograf Tomas Wüthrich einen seltenen Einblick in das heutige Leben der Penan.

Seit Generationen leben die Penan, ursprünglich nomadische Jäger und Sammler, in den Regenwäldern Nord-Borneos. Infolge christlicher Missionierung gründeten sie ab 1950 erste Siedlungen. Seit 1970 fördert die korrupte Regierung die Abholzung des Regenwaldes, wogegen sich die Penan, zusammen mit Bruno Manser, mit Blockaden zur Wehr setzten.

Heute sind über 90% des Regenwaldes in Sarawak gerodet und weitgehend durch Palmölplantagen ersetzt. Der Verlust ihrer Existenzgrundlage zwang fast alle 12000 Penan zur Sesshaftigkeit. Dem Häuptling Peng Megut ist es bisher gelungen, seinen Wald zu verteidigen, denn: „Der Regenwald ist unser Supermarkt“. Immer wieder errichtet er Barrikaden, um die Bulldozer der Holzfäller aufzuhalten.

Tomas Wüthrich studierte Pressefotografie am MAZ in Luzern. Nach einer Zeit bei der Berner Zeitung ist er seit 2007 freischaffender Fotograf mit den Schwerpunkten Reportage und Porträt.

Bei der Vernissage haben Sie Gelegenheit, Tomas Wüthrichs aussergewöhnliches Buch „Doomed Paradise“ zu kaufen und signieren zu lassen.

Freitag, 24. Januar

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Das Herz des Bodhisattva – das geheime Innenleben tibetischer Kultfiguren

Bildervortrag von Michael Henss

Erst mit der rituellen Weihung ist ein sakrales Kultbild in Asien vollendet, d. h. belebt und wirksam. Deshalb wird das Innere von Statuen und Stupa-Reliquiaren mit Votivgaben, heiligen Texten und Substanzen gefüllt und dann mit einer Bodenplatte versiegelt.

Erstmals durchleuchteten Wissenschaftler des renommierten Paul-Scherrer-Instituts (PSI) mehrere Buddha-Statuen. Mittels leistungsstarker Radiographie und Computertomographie sowie Neutron Imaging konnten das Innere mit den Weihgaben identifiziert und die Gusstechnik der hohlräumigen und rituell versiegelten Metallsulpturen untersucht werden. Der Vortrag gibt wörtlich „Ein-Blicke“ in die Herstellung, Weihung und zeremonielle Bedeutung von sakralen Werken.

Dr. Michael Henss ist Kunsthistoriker 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“. Er war Co-Kurator der Ausstellung „Die 14 Dalai Lamas“ im Völkerkundemuseum Zürich.

8 | Veranstaltungen

Samstag, 1. Februar 2020

Türöffnung 13.30 Uhr

Eintritt inklusive Apéro Riche:

Fr. 20.–

14.00 – 15.50 Uhr



16.30 – 18.15 Uhr



18.15 – 19.30 Uhr

19.30 – 21.15 Uhr



12. Koreanisches Filmfestival in Zürich

Eine gemeinsame Veranstaltung der Kulturellen Gesellschaft Republik Korea –Schweiz und des asiatischen Kulturzentrums Songtsen House.

Tanzprinzessin (Innocent Steps)

Im Film „Daenseoui Sunjeong“ (2005) wagt der gefeierte Tänzer Na Young-sae (Park Gun-hyung) ein Comeback, nachdem ihn ein Konkurrent absichtlich an einem Wettkampf verletzt hatte. Auf Anraten des Leiters des Tanzstudios holt er Chae-ryn (Moon Geun-young), eine ethnische Koreanerin aus China und angeblich talentierte Tänzerin, als Partnerin. Allerdings ist nicht sie das Tanztalent, sondern ihre Schwester. Doch der Tänzer ist entschlossen, bis zum nationalen Wettkampf in drei Monaten aus seiner zurückhaltenden Partnerin eine Weltklassetänzerin zu machen.

Dauer: 110 Min., englisch

Die Himmelsdrachen

„Yeondeul“, oder „The Kites Flying in the Sky“, ist der erste nordkoreanische Film, den wir im Rahmen unseres 12-jährigen Filmfestivals zeigen. Er leitet eine kleine Reihe mit Filmen aus und über Nordkorea ein, die mit dem erschütternden deutsch-südkoreanischen Film „Camp 14“ über das Überleben in einem nordkoreanischen Konzentrationslager beschlossen wird.

„Die Himmelsdrachen“ aus dem Jahr 2008 von Phyoo Kwang und Kim Hyon-chol zeigt die auf wahren Begebenheiten basierende Geschichte einer talentierten Marathonläuferin, die ihre Sportkarriere aufgibt, um Waisenkinder zu betreuen.

Der Film konnte in der ursprünglichen Fassung, ohne zensurbedingte Veränderungen, uraufgeführt werden und war in Nordkorea ein grosser Erfolg. Im Ausland wurde er als schmalzig und propagandistisch bewertet.

Dauer: 94 Min., koreanisch mit englischen UT

Schweizerisch-asiatischer Apéro Riche

Der Himmelsbote

„Cheongukui Woopyeon Baedalbu“ oder „Himmelsbote“ ist ein südkoreanisch-japanischer Film von 2009 mit Kim Jae-jong und Han Hyo-joo in den Hauptrollen. Der junge Chef einer Informatik-Firma gibt seinen Job auf und wird zu einer Art übernatürlichem Postboten, der Briefe von trauernden Familien und Angehörigen an die Toten im Himmel überbringt. Eines Tages trifft er Hana, die ihrem verstorbenen Mann einen vorwurfsvollen Brief geschrieben hat. Er fragt sie um Hilfe beim Austragen der Antworten vom Himmel mit dem Ziel, den Hinterbliebenen Frieden zu bringen. Die zarten Bande, die zwischen den beiden entstehen, komplizieren die Geschichte allerdings.

Dauer: 107 Min., koreanisch mit englischen UT

Donnerstag, 30. Januar 2020

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“.

Sonntag, 2. Februar

10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von Rolf Züsli

INFO: Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Weitere Daten: 1.3., 5.4.

Freitag, 14. Februar

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

„I Choose Not to Place ‚Dis‘ in My Ability“ Workshop mit behinderten Kindern in Bhutan



Bildervortrag von Markus Wild

Markus Wild präsentiert eine audiovisuelle Reportage über ein aussergewöhnliches sozio-kulturelles Projekt mit über 60 behinderten und nicht-behinderten Kindern und Jugendlichen am Draktsho East, einer „Ausbildungsinstitution für spezielle Kinder und Jugendliche“ im Osten Bhutans. Markus Wild hat dieses Projekt, das für alle Beteiligten ein unvergessliches Erlebnis wurde, mitorganisiert und war auch massgeblich bei dessen Durchführung

beteiligt. In seinem Vortrag zeigt er, wie behinderte und nicht-behinderte Kinder und Jugendliche miteinander lebten, malten, tanzten und fotografierten. Er erzählt aber auch von den Lebensumständen behinderter Menschen und von abenteuerlichen Reisen während der Monsunzeit im unwegsamen Osten Bhutans.

Markus Wild ist in der Entwicklungszusammenarbeit tätig und hat in Bhutan mehrere Projekte im Bereich der Kunstbildung durchgeführt. In der Schweiz ist er Kunstlehrer an der Kantonsschule Luzern. Er ist zudem als Fotograf tätig; seine Bilder waren an zahlreichen Ausstellungen zu sehen.

Freitag, 21. Februar

19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Indonesien-Reihe (2)

Ein Jahr in der Hölle

Spielfilm von Peter Weir

Der Film spielt 1965, als es in Indonesien zum blutigen Sturz der mit den Kommunisten sympathisierenden Regierung Sukarno kam. Die



brutale Verfolgung angeblicher Kommunisten und das Massaker an Millionen Menschen traumatisieren das Land bis heute.

Der australische Reporter Guy Hamilton (Mel Gibson) begegnet bei seinem ersten Auslandseinsatz in Jakarta dem kleinwüchsigen Fotografen Billy Kwan (Linda Hunt). Billy bietet Guy einen Deal an: Er stellt ihm seine exzellenten Kontakte zur Verfügung, dafür beschäftigt Guy ihn als Fotografen. Durch Billy lernt Hamilton die britische Botschaftsangestellte Jill Bryant (Sigourney Weaver) kennen und lieben. Jill warnt Guy vor dem unmittelbar bevorstehenden Bürgerkrieg. Aber selbst die Information, dass Guys Name auf der

Todesliste der Kommunisten steht, kann ihn nicht von weiteren Recherchen abhalten. Als der Bürgerkrieg beginnt, gerät Guy zwischen die Fronten und wird von Regierungssoldaten schwer verletzt, wobei er beinahe erblindet.

Dauer: 117 Min., deutsch



Freitag, 28. Februar 2020
19.30 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Afghanistan – Menschen und Projekte

Vortrag von Michael Kunz

Afghanistan ist bei uns vorwiegend als Land im Bürgerkrieg bekannt, in dem die Taliban gegen die Regierung in Kabul kämpfen und die Zivilbevölkerung viel Leid zu ertragen hat. So viel Leid, dass viele junge afghanische Menschen den beschwerlichen Weg nach Europa unternehmen. Wie geht es aber den Afghanen in der Heimat?

Gibt es auch Lichtblicke und eine Zukunft?

Michael Kunz, der Präsident der Afghanistanhilfe, berichtet über Menschen und Projekte und bietet dabei einen ungewöhnlichen Einblick in Afghanistans Alltag.

Seit über 30 Jahren leistet das kleine Schweizer Hilfswerk Not- und Entwicklungshilfe in verschiedenen Provinzen Afghanistans. In enger Zusammenarbeit mit lokalen Partnerorganisationen baut es Kliniken, Schulen und Waisenhäuser und versorgt abgelegene Dörfer mit sauberem Trinkwasser.



Sonntag, 1. März 2020
10.30 – 11.30 Uhr
Türöffnung 10 Uhr
Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen geführt von Rolf Züsli

INFO: Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.
Weiteres Datum: 5.4.

Donnerstag, 5. März
19.30 Uhr
Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

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

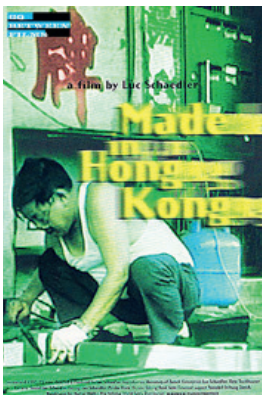
INFO: Details und weitere Daten siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Freitag, 6. März
19.30 Uhr
Eintritt: Fr. 15.–

Made in Hongkong Filmretrospektive mit Luc Schaedler (letzter Teil)

Luc Schaedlers Erstling, 1997 kurz vor der Übergabe Hongkongs an China gedreht, gewinnt angesichts der gegen die chinesische Umklammerung kämpfenden jungen Bevölkerung an Aktualität. Der Filmemacher befragt sechs Bewohner – Peter, einen britischen Kolonialbeamten, Nicole, eine südafrikanische Journalistin, Eric Lye, einen chinesischen Architekturprofessor, Guo, einen chinesischen Musiker, Afzal, einen pakistanischen Schauspieler und Mohan, einen indischen Geschäftsmann – über ihr Verhältnis zu Hongkong. Ihre Lebensgeschichten vermischen sich mit Bildern von Hongkong zu einem vielfältigen Stadtportrait. Zunehmend erahnt man auch die riesigen Probleme Hongkongs: die geographische Enge, die architektonische Konzeptlosigkeit, die Wohlstandsprobleme und die ungewisse Zukunft.

Dr. Luc Schaedler studierte Ethnologie, Filmwissenschaft und Geschichte. Seit 1988 absolvierte er wiederholt Forschungs- und Arbeitsaufenthalte in Indien, China, Tibet und Japan. Er wirkte als Lehrbeauftragter und in den letzten 20 Jahren als freischaffender Filmemacher und Produzent, u. a. von „Angry Monk“ (2006), „Watermarks“ (2013) und „A Long Way Home“ (2018, alle bei „gobetweentfilms“).



Freitag, 13. März 2020

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–

Forschung und Familienleben in Myanmar **Bildervortrag von Georg Winterberger**

Mawlamyine, die Hauptstadt des Mon-Staates im Süden Myanmars, steht im Zentrum der wirtschaftsethnologischen Forschungstätigkeit von Georg Winterberger. Er lebte einige Zeit mit seiner Frau und den

beiden Kindern in der mittelgrossen Provinzstadt, in der es weder internationale Schulen noch eine Gesundheitsversorgung nach westlichem Standard gibt. Das Leben der Familie drehte sich unter anderem um Yogakurse, Auseinandersetzungen zwischen Kindern und Eltern über den Besuch des Kindergartens und um die Treffen der wenigen Expats, aber auch um Besichtigungen von mystischen Grotten, vergoldeten Buddha-Statuen und traditionellem Handwerk.



Der reich bebilderte Vortrag gibt nicht nur einen Einblick ins Leben und Wirken eines Forschers und seiner Familie, sondern auch in die Lebensweise der Bevölkerung in Myanmar.

Georg Winterberger ist Ethnologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sozialanthropologie und Empirische Kulturwissenschaft der Universität Zürich. Zurzeit erforscht er die Übergangsphase des südostasiatischen Staates.

Freitag, 20. März

19.30 – 21 Uhr

Eintritt frei, Kollekte

Drei Jahre, drei Monate und drei Tage **Retreat in Bhutan**

Lesung mit Klod Novak

Die Gesellschaft Schweiz-Bhutan und das Songtsen House laden zu einem exklusiven und persönlichen Abend mit der Buddhistin Klod Novak ein, die sich für ein Retreat von drei Jahren, drei Monaten und drei Tagen in Bhutan aufhielt. In Abgeschiedenheit, ohne Elektrizität und Verbindung zur Aussenwelt, stellte sich die Autorin äusserst kargen Lebensbedingungen und einem enormen Arbeitsprogramm im Rahmen eines internationalen Pilotprojekts.

In ihrem Buch „Bergwerk oder der Gesang der Nangsälma“ beschreibt Klod Novak alias Yeshe Lhamo tagebuchähnlich ihre Erlebnisse und Erfahrungen während einer traditionellen Dreijahresklausur. Sie wird an diesem Abend auf die buddhistische Tradition der Retreats eingehen, einige Texte aus ihrem Buch lesen, von einem abenteuerlichen Prozess erzählen und Fragen der Anwesenden beantworten.



Donnerstag, 26. März 2020

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, 27. März

19.30 Uhr

Eintritt: Fr. 15.–



Filme aus und über Nordkorea (2)

Flower Girl

Der Film, ursprünglich ein Theaterstück, das auf einen Text von Kim Il-sung zurückgeht, spielt in den Dreissigerjahren im von Japan besetzten Korea. Erzählt wird die Geschichte von Kkot Pa-Neun (Hong Yong-Hee), einer jungen Frau, die in den Strassen ihres Dorfes Blumen verkauft. Ihre verwitwete Mutter ist bei den Paes verschuldet, ausbeuterischen Landbesitzern, die mit den japanischen Besatzern kollaborieren und die junge Frau, ihre kranke Mutter und ihre blinde Schwester drangsalieren.

Der Film von Choe Ik-kyu und Pak Hak aus dem Jahr 1972 war in Nordkorea, in China und in den Ländern des Ostblocks sehr populär und ist der erste nordkoreanische Film, der einen Preis erhielt.

Dauer: 120 Min., koreanisch mit englischen UT

Samstag, 4. April

Türöffnung 16.30 Uhr

Geschäftlicher Teil: 17 Uhr

Mitgliederversammlung des Vereins Tibet Songtsen House

Details folgen im nächsten Versand.

Sonntag, 5. April

10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen

geführt von Rolf Züsli

INFO: Details siehe Rubrik „Regelmässige Veranstaltungen“.

Donnerstag, 9. April

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“.

Songtsen House-Shop – online

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

14 | Regelmässige Veranstaltungen

In der Regel alle 2 Wochen
am Montag

2.12., 16.12., 30.12., 13.1., 27.1.,
10.2., 24.2., 9.3., 23.3., 6.4., 27.4.

19.30 – 21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 15.–

Tai Chi mit Dolma Soghatsang

Die tibetische Naturheilerin 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.

Sonntag 29.12., 5.1., 2.2.,
1.3., 5.4.

10.30 – 11.30 Uhr

Türöffnung 10 Uhr

Eintritt: Fr. 30.–

Klangmeditation mit Bergkristallschalen mit Rolf Züsli

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

Auf seinen Indien-Reisen entdeckte Rolf Züsli 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



Jeden Mittwoch,

17.30 – 18.30 Uhr

18.45 – 19.45 Uhr

Probelektion: Fr. 20.–

Kursgebühr: Fr. 28.– pro Lektion

10er-Abo Flex Fr. 250.–
für 3 Monate

Halbes Jahr: Fr. 470.–

17.30 Uhr: Hatha Yoga
für Anfänger

18.45 Uhr: Open Yoga

Hatha Yoga mit Ugen Kahnsar



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 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.

Um Anmeldung wird gebeten:

www.compassionyoga.ch oder 076 280 80 11



**Donnerstag 19.12., 9.1., 30.1.,
5.3., 26.3., 9.4., 23.4.**

19.30–21 Uhr

Unkostenbeitrag: Fr. 20.–

**Im Februar findet keine
geführte Meditation statt, da
Lama Kunsang Rinpoche in
Indien weilt.**

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.

**Jeden Sonntag
14–17 Uhr**

Deutschkurs Nyima **Deutschkurs für Flüchtlinge aus Tibet und anderen asiatischen Ländern**

Wir bereiten mit einem Lehrbuch auf die A2-Prüfung vor. Voraussetzung zum Besuch des Kurses ist Sprachniveau A1. Für den Lernerfolg ist eine regelmässige Teilnahme wichtig. Der Unterricht ist kostenlos.

Kontakt: 079 225 23 44 oder deutschkurs@songtshenhouse.ch

Wir verkaufen



Grossformatige Fotos aus dem Kloster Alchi von Peter van Ham

Die riesigen, farbenfrohen und detailreichen Bilder verwandelten das Songtsen House über Monate fast in eine Replik des Klosters Alchi.

Nun müssen wir uns leider von den Bildern trennen, um Platz für Neues zu schaffen (zum Beispiel für die kommende Ausstellung über die aktuelle Situation der Penan auf Borneo).

Sie können Peter van Hams Bilder erwerben und ab Mitte Januar 2020 abholen.

Preis (je nach Grösse): Fr. 140.– bis 220.–

AGENDA

- 6.12. Die Tuwa-Nomaden
- 7.12. Weihnachtsverkauf
- 7.12. Tibeter in Nepal, K. Ludwig
- 13.12. Königreich Mustang, BergFrau
- 16.12. Tai Chi mit Dolma
- 19.12. Meditation mit Lama Kunsang
- 29.12. Klangmeditation mit Rolf Züsi
- 30.12. Tai Chi mit Dolma
- 5.1. Klangmeditation mit Rolf Züsi
- 9.1. Meditation mit Lama Kunsang
- 10.1. „Who will be a Gurkha“, Nepal
- 13.1. Tai Chi mit Dolma
- 17.1. Die Penan, Tomas Wüthrich
Vortrag und Vernissage
- 24.1. Herz des Buddha, M. Hens
- 27.1. Tai Chi mit Dolma
- 30.1. Meditation mit Lama Kunsang
- 1.2. 12. Korea Film Festival
- 2.2. Klangmeditation mit Rolf Züsi
- 10.2. Tai Chi mit Dolma
- 14.2. Bhutan, Markus Wild
- 21.2. „Ein Jahr in der Hölle“, Indonesien
- 24.2. Tai Chi mit Dolma
- 28.2. Afghanistan, Michael Kunz
- 1.3. Klangmeditation mit Rolf Züsi
- 5.3. Meditation mit Lama Kunsang
- 6.3. „Made in Hongkong“,
Film von Luc Schaedler
- 9.3. Tai Chi mit Dolma
- 13.3. Myanmar, G. Winterberger
- 20.3. 3 Jahre Meditation in Bhutan
- 23.3. Tai Chi mit Dolma
- 26.3. Meditation mit Lama Kunsang
- 27.3. „Flower Girl“, Film Nordkorea
- 4.4. MV des Vereins Songtsen House

Regelmässige Veranstaltungen

- MO Tai Chi mit Dolma (alle 2 W)
- MI Yoga
- DO Meditation Lama Kunsang
(alle 2 W mit Ausnahmen)
- SO Deutschkurs Nyima
- SO Klangmeditation (monatlich)

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.

Gesucht: Lu-Jong- Lehrerin oder Lehrer

Neu im lebendigen urbanen Oerlikon zu Hause suchen wir eine(n) Lu-Jong-Lehrer(in), die/der selbstständig einen oder mehrere Lu-Jong-Kurse bei uns aufbaut. Sie haben kein finanzielles Risiko und wir unterstützen Sie mit unserem grossen Kontaktnetzwerk. Melden Sie sich doch unverbindlich bei Susi Vonderschmitt Tel. 079 262 52 58.

Neuer Standort des Songtsen House

Seit Juli sind wir in Zürich-Oerlikon an der Gubelhangstrasse 7 domiziliert. Nahe der Post, 5 Gehminuten vom Bahnhof Oerlikon entfernt. Telefon und Email bleiben gleich.

Mitgliedschaft Songtsen House

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

Hinweis auf das nächste Programm:
Erscheint im März 2020

Öffnungszeiten/Anfahrt

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



SONGTSEN HOUSE
tibetisch-asiatisches Kulturzentrum

Kulturzentrum Songtsen House

Gubelhangstrasse 7
8050 Zürich
Tel. 044 400 55 59
info@songtsenhouse.ch
www.songtsenhouse.ch

**Spenden sind
herzlich willkommen:**
IBAN CH60 0900 0000 8773 7299 0

www.buchnievergelt.ch
online bestellen, lokal abholen.

**BUCHHANDLUNG
Nievergelt**