

## Liebe Leserinnen und Leser,



Fitness, Wellness und Schönheitschirurgie stehen derzeit hoch im Kurs. Fast hat es den Anschein, dass die Sorge um den Körper proportional mit dem Stress zunimmt, dem wir heutzutage ausgesetzt sind. Je mehr Stress wir erleben und je weniger wir „bei uns“ sind, um so größer ist die Tendenz, sich angestrengt um das körperliche Wohl zu sorgen.

Doch sind wir dadurch glücklicher? Für den Buddha sind Körper und Geist gleichermaßen mit Leiden behaftet. Sie bilden die Grundlage für die schlimmsten menschlichen Leiden: Altern, Krankheit und Tod. Da wir momentan aber nur diesen mit Makeln befleckten Körper und Geist zur Verfügung haben, ist es gut, sich um beide zu kümmern. Ein gesunder Körper bildet die Voraussetzung für die geistige Entwicklung und Meditationspraxis. Die Geistesschulung wirkt sich positiv auf das körperliche Wohlbefinden aus und ist das Mittel, um stabiles, dauerhaftes Glück zu erreichen.

Dass Heilung mehr beinhaltet als das Kurieren vorübergehender Krankheit schildert Lama Zopa Rinpoche in seinem Text: Eine umfassende Heilung, wie er sie als buddhistischer Meister versteht, muss aus dem Geist kommen. Der tibetische Meister weist insbesondere auf die heilende Kraft der Meditation über Liebe und Mitgefühl hin.

In der tibetischen Medizin werden Körper und Geist als Einheit verstanden. Wenn der Arzt die körperlichen Elemente durch verschiedene Methoden von der Moxibustion bis hin zur Ernährung wieder ins Gleichgewicht bringt, wirkt sich das notwendigerweise auch auf den Geist aus. Die Wirkung ist jedoch nur von kurzer Dauer,

wenn der Patient seinen gewohnheitsmäßigen schädlichen Einstellungen nicht per Geistesschulung entgegen wirkt. Lesen Sie mehr in dem Beitrag von Dr. Asshauer über die geistige Dimension in der tibetischen Medizin.

Die Frage nach dem Bewusstsein und seinen mentalen Prozessen ist ins Zentrum der neurowissenschaftlichen Forschung gerückt. Hirnforscher sind dem Glück auf der Spur und erforschen den Zusammenhang von Meditation und Gesundheit. In den USA gibt es mittlerweile „Anti-Stress-Kliniken“, die teilweise buddhistische Methoden der Achtsamkeit und Geistesschulung einbeziehen und damit große Erfolge in der Bekämpfung von Zivilisationskrankheiten erzielen. Diego Hangartner fasst in seinem Beitrag über die Hirnforschung die neuesten Ergebnisse zusammen.

Die Ausstellung tibetischer Kunstobjekte in der Villa Hügel in Essen hat Wirbel ausgelöst. Das Interesse an Tibet und seiner Kultur scheint im Westen immer noch ungebrochen zu sein, das belegen die hohen Besucherzahlen. Tibetfreunde sind jedoch enttäuscht, dass die Ausstellungsmacher jeglichen Hinweis auf die Zerstörung der tibetischen Kultur durch die chinesische Besatzungsmacht bewusst ablehnen. Kann man aber religiöse und kulturelle Objekte aus einem besetzten Land ausstellen, in dem die Religion selbst unterdrückt wird, ohne diese Unterdrückung zu thematisieren? Lesen Sie dazu den Offenen Brief von Franz Binder, Buchautor und Mitglied der Tibet Initiative Deutschland, an die Villa Hügel. Es wäre schön, wenn sich die Organisatoren in Berlin die Worte zu Herzen nähmen, denn vom 23. Februar bis 28. Mai 2007 soll die Ausstellung im Berliner Museum für Ostasiatische Kunst zu sehen sein.

Eine spannende Lektüre wünscht Ihnen

B. Skatman