



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

das Jahr 2013 ist das Jahr des Wandels im Tibetischen Zentrum e.V., dem Herausgeber von *Tibet und Buddhismus*.

Mit dieser Ausgabe endet auch die fast 20-jährige Schaffenszeit von Birgit Stratmann als Chef-Redakteurin dieser Zeitschrift. Unter ihrer Leitung hat sich *Tibet und Buddhismus* von einer Vereinszeitung zu einer der wichtigsten buddhistischen Zeitschriften im deutschsprachigen Raum entwickelt und Impulse gesetzt für die Entwicklung des Buddhismus im Westen.

Vom hohen Ansehen, das die „TiBu“ weit über das Tibetische Zentrum hinaus genießt, zeugt auch die Auflagenhöhe von 3500 Exemplaren. Unter Birgits Leitung wurde *Tibet und Buddhismus* zum Aushängeschild des Tibetischen Zentrums. Wir möchten Birgit aus ganzem Herzen für ihre wertvolle Arbeit danken.

Obwohl Birgit ihren Rücktritt frühzeitig bekannt gegeben hatte, ist es uns noch nicht gelungen, die Redaktion auf die alte Stärke zu bringen. Daher werden die kommenden zwei Hefte in einem reduzierten Umfang erscheinen. Wie es dann weitergeht, erfahren Sie rechtzeitig.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis in dieser Phase der Neuorientierung und freuen uns zusammen mit Ihnen auf die kommenden Ausgaben!

Mit herzlichen Grüßen

Hanno Rödger
Geschäftsführender Vorstand
Tibetisches Zentrum e.V.

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

„der Geist geht allem voran“, sagte der Buddha im *Dhammapada*. Die Aussage könnte den Schluss nahelegen, dass der Geist das Primäre ist und der Körper nur ein lästiges Anhängsel des Menschen. In vielen Religionen, so auch im Buddhismus, gibt es eine ausgeprägte Distanz zum eigenen Körper, wenn nicht sogar eine Körperfeindlichkeit.

Doch so einfach ist es nicht. Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse, etwa die Embodiment-Forschung, belegen, dass nicht nur der Geist auf den Körper einwirkt, sondern Körperzustände auch geistige Prozesse beeinflussen. Körper und Geist werden zwar begrifflich unterschieden, sind aber auf der Erfahrungsebene nicht voneinander zu trennen. Alles Geistige ist letztlich verkörpert.

Mit diesem Heft möchten wir dieses Thema näher beleuchten. Wer sich im Westen an die eingangs genannte Aussage des Buddha klammert und seinen Körper leugnet, wird nur neues Leiden schaffen. Denn Stress, Rastlosigkeit, Schnelligkeit bringen Körper und Geist aus dem Gleichgewicht. Dagegen wirkt nicht eine von Strenge und Leistungsdruck getriebene Meditationspraxis, sondern Meditation, die den Körper integriert, etwa mit Körper- und Entspannungsübungen. Wir brauchen Weisheit im Umgang mit dem Buddhismus und sicher auch mehr Achtsamkeit für unsere menschlichen Bedürfnisse.

In eigener Sache

Mit dieser Ausgabe verabschiede ich mich von Ihnen als Chefredakteurin, da ich mich neuen Projekten zuwenden möchte. Ich danke Ihnen von Herzen für Ihr Interesse und für die vielen Ermutigungen, die ich über die Jahre erhalten habe.

Gerade in den letzten Jahren haben wir uns auch heiklen Fragen der Rezeption des tibetischen Buddhismus hierzulande gewidmet, wie in diesem Heft mit dem Artikel von José Ignacio Cabezón. Und es waren gerade kontroverse Themen, auf die es viel positive Resonanz gab. Den tibetischen Buddhismus im Westen zu verankern ist ein großes Projekt, das Vertrauen und Hingabe, aber auch kritisches Reflexionsvermögen verlangt. Ein Anfang ist gemacht, und ich freue mich, dass wir gemeinsam dazu mit unserem Team, den Autoren und Lesern beitragen konnten.

Mit herzlichen Grüßen

Birgit Stratmann