

David Michie
Buddhismus für Mensch und Tier

David Michie

Buddhismus für Mensch und Tier

*Wie wir Achtsamkeit und Mitgefühl
voneinander lernen können*

Aus dem amerikanischen Englisch
von Angelika Hansen

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line arching over the word "IRISIANA", which is written in a clean, uppercase, sans-serif typeface.

IRISIANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»Buddhism for Pet Lovers«.

© Mosaic Reputation Management (Pty) Ltd 2017

All rights reserved including the right of reproduction in whole
or in part in any form.

This edition published by arrangement with Allen & Unwin Pty Ltd.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

© 2019 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Projektleitung: Sven Beier

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in XXX

ISBN: 978-3-424-15348-4

INHALT

Einführung

Partner auf Ihrer Reise durchs Leben	11
--	----

EINS

Wie Hunde und Katzen in unser Leben kamen	25
---	----

ZWEI

Auch Tiere haben ein Bewusstsein	47
--	----

DREI

Leitsätze	65
-----------------	----

VIER

Für unsere Haustiere da sein	83
------------------------------------	----

FÜNF

Fünf Vorteile eines achtsamen Umgangs mit Haustieren	101
---	-----

SECHS

Meditieren mit unseren Haustieren	115
---	-----

SIEBEN

Karma: Wie wir unsere Tiergefährten in eine positivere Zukunft führen können.	139
---	-----

ACHT

Wie wir unseren Haustieren auf dem Weg der Heilung helfen können	163
---	-----

NEUN

Wie wir unsere Haustiere während des Sterbevorgangs und danach unterstützen können	189
---	-----

ZEHN

Wiedergeburt	217
------------------------	-----

ELF

Tiere und das Konzept der Gewaltlosigkeit: Einige weiterführende Fragen.	239
Epilog	253
Danksagung	263
Glossar	265
Endnoten	267

Unsere erste Pflicht unseren bescheidenen Brüdern – den Tieren – gegenüber ist es, ihnen kein Leid zuzufügen, doch damit nicht genug. Wir haben eine höhere Mission zu erfüllen: ihnen zu dienen, wann immer sie es benötigen. Personen, die ein von Gott erschaffenes fühlendes Wesen, wer oder was auch immer es sei, vom Schutz des Mitgefühls und Mitleids ausschließen, sind Menschen, die mit ihresgleichen genauso umgehen werden.

HEILIGER FRANZISKUS VON ASSISI

Ein Mensch ... erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle, als etwas vom Rest Getrenntes – eine Art optische Illusion seines Bewusstseins. Diese Täuschung ist einem Gefängnis vergleichbar, das uns auf unsere persönlichen Wünsche und die Zuneigung für die wenigen Personen reduziert, die uns am nächsten stehen. Unsere Aufgabe muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Radius unseres Verständnisses und Mitgefühls erweitern, um alle Lebewesen und die gesamte Natur in ihrer ganzen Schönheit zu erfassen.

ALBERT EINSTEIN

Wahres Glück entspringt nicht der begrenzten Sorge um das eigene Wohlbefinden oder das der Personen, denen man sich nahe fühlt, sondern dem Bemühen, Liebe und Mitgefühl für alle fühlenden Wesen zu entwickeln.

DALAI LAMA

Dieses Buch ist mit zutiefst empfundener Dankbarkeit meinen Dharma-Lehrern gewidmet: Geshe Acharya Thubten Loden, Begründer der Tibetan Buddhist Society in Australien; Les Sheehy, Direktor der Tibetan Buddhist Society in Perth, Westaustralien; und dem Ehrwürdigen Acharya Zasep Tulku Rinpoche, Gründer von Gaden for the West. Niemals kann ich ihre freundliche Güte vergelten, ohne die dieses Buch nie hätte geschrieben werden können.

Darüber hinaus ist dieses Buch den vielen Tieren gewidmet, die mein eigenes Leben so unendlich erfüllender, faszinierender und vergnüglicher gemacht haben. Zu meinen engsten Gefährten gehörten Wesen, die von Natur aus Federn oder Pelz besaßen, wobei unsere Verschiedenheiten in keinsten Weise die tiefen Bindungen der Liebe und Zuneigung mindern konnten, die wir füreinander empfanden. Möge ich durch das Schreiben dieses Buches dazu beitragen, dass sie schnell Erleuchtung finden. Und möge dieses Buch für alle, die es lesen, ein direkter Anlass sein, sich für das Bewusstsein unserer Tiergefährten zu interessieren sowie eine Motivation für jeden von uns, allen lebenden Kreaturen – besonders denen in unserer Fürsorge – die altehrwürdige Höflichkeit zukommen zu lassen, sie so zu behandeln, wie wir selbst behandelt werden möchten.

*Mögen alle Wesen Glück erfahren
und die wahre Ursache des Glücks;
Mögen alle Wesen frei sein von Leid
und dem wahren Grund von Leid;
Mögen alle Wesen nie vom dem Glück getrennt sein,
das ohne Leid ist;
Mögen alle Wesen in Frieden und Harmonie existieren,
ihre Seele frei von Anhaftung, Ablehnung und Gleichgültigkeit.*

EINFÜHRUNG



Partner auf Ihrer Reise durchs Leben

Wie unterscheiden sich die Seelen von Tieren von unserer eigenen? Haben Haustiere noch eine andere Aufgabe als die, uns Kameradschaft, süße Fotos im Internet und vielleicht noch den Anreiz zu bieten, regelmäßig körperlich aktiv zu werden? Und was passiert mit dem Bewusstsein der Tiere, wenn sie sterben – existiert es auf irgendeine Art weiter, und wenn ja, wie und wo? Dies sind wichtige Fragen für Tierfreunde, da für viele von uns Haustiere zu unseren am meisten geschätzten Familienmitgliedern gehören. Eine konstante Präsenz in unserem Zuhause, sind sie ein wichtiger Bestandteil unseres Alltags, aktive Teilnehmer an unserem Leben und stumme Zeugen in unseren intimsten und verletzlichsten Momenten. Wir teilen unsere wertvolle Freizeit mit ihnen, unsere Möbel, unser Eigentum. Viele von uns schlafen sogar in offensichtlich unbequemen Positionen, nur damit sie nachts in unserem Bett Platz haben!

Wir entwickeln eine funktionierende, nicht-verbale Kommunikation mit unseren Tiergefährten, bei der es nicht nur um Hausregeln und Rituale geht, sondern weit darüber hinaus um eine Vielfalt von Gefühlen, einschließlich Verspieltheit, Furcht, Zorn und Liebe. Im Laufe der Zeit entwickeln viele von uns eine sehr tiefe Verbindung mit unseren Haustieren in dem Wissen, dass wir auf einer Ebene ohne Worte gegenseitiges Verständnis und eine tiefe Beziehung teilen.

Diese Verbindung besitzt oft eine Qualität, die wir in Beziehungen mit anderen Wesen nicht fühlen. Was mit unseren Haustieren passiert, liegt uns wirklich sehr am Herzen.

Immer mehr Menschen ist es vielleicht noch wichtiger als das, was ihren Mitmenschen passiert. Eine der auffallendsten demografischen Trends der vergangenen 25 Jahre war der sprunghafte Anstieg von Single-Haushalten, die heute erstaunliche 30 Prozent aller Haushalte in der westlichen Welt ausmachen. Nicht aufgeführt in diesen auf Menschen fixierten Daten ist die Anzahl der Haustiere. Gäbe es diesbezügliche Statistiken, so würden sie vielleicht enthüllen, dass viele dieser Singles bei Weitem nicht alleine sind, sondern ihr Leben mit Hunden, Katzen, Vögeln, Meerschweinchen, Hasen, Fischen und anderen Lebewesen teilen, die de facto ihre Familien sind. Geliebte Wesen müssen im Alter, wenn sie krank sind oder sterben, von Menschen versorgt werden, die selbst den gleichen Weg gehen, wenngleich sich dieser über eine längere Zeitspanne erstreckt.

In diesem Zusammenhang, wie auch auf manch andere wichtige Weise, sind Haustiere zuweilen unser größtes Geschenk. Denn wenn wir uns fragen, was mit unseren Tiergefährten passiert, sind wir aufgefordert, Antworten bezüglich unserer eigenen Zukunft zu finden. Indem wir Praktiken erforschen und ausüben, die unseren Tieren zum Segen gereichen könnten, sind wir selbst die ersten Nutznießer.

Dieses Buch handelt von den Innenleben unserer Haustiere, geschrieben aus der Perspektive des tibetischen Buddhismus. Und aufgrund dieser einzigartigen und außergewöhnlichen Perspektive hat es auch mit unserem eigenen inneren Leben zu tun. Denn ebenso wie unsere geliebten Tiergefährten denkende, führende Wesen mit der Fähigkeit zur Transzendenz sind, sind wir es auch.



Zu meinen frühesten Erinnerungen gehört das Gesicht von Pandý, einer Siamkatze, die meine Eltern meinem größeren Bruder nach meiner Geburt schenkten, um jegliche Gefühle von Eifersucht zu bändigen, die er vielleicht gegenüber dem neuen Familienzuwachs entwickeln könnte. Pandý war nicht nur während meiner ganzen Kindheit, sondern bis zum Ende meines Studiums an der Universität eine vielgeliebte Gefährtin; sie wurde fünfundzwanzig Jahre alt, ein hohes Alter für eine Katze. Aber neben Katzen mochten meine Eltern auch Hunde, vor allem Corgis, und während meiner Schulzeit waren zwei von ihnen meine wilden Spielgefährten, denen nie die Energie ausging. Ich war noch ziemlich jung, als ich meine große Empathie für Tiere entdeckte. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie ich auf einem Wochenendausflug im Auto in Tränen ausbrach, als wir an einer Viehherde vorbeikamen, die in einem dünnen Feld hinter Stacheldrahtzaun gefangen und so unterernährt war, dass sich ihre Rippen deutlich unter der Haut abzeichneten: Wie war es möglich, dass Menschen so gefühllos waren und zulassen konnten, dass so etwas passierte, wunderte ich mich.

Als Kind kümmerte ich mich hingebungsvoll um ein weißes Kaninchen, einen goldfarbenen Hamster, ein Meerschweinchen und mehrere Mäuse – allerdings selten gleichzeitig. Während meiner Teenagerjahre hockte häufig ein Nymphensittich auf meiner Schulter, zu einer Zeit, in der Pandýs Jagdinstinkt zum Glück nachgelassen hatte. Da ich in Simbabwe aufgewachsen bin, bedeuteten Ferien in der Regel den Besuch eines Wildreservats. Bei einem dieser Aufenthalte arbeitete ich ehrenamtlich im Löwen- und Gepardenpark, wo es zu meinen Aufgaben gehörte, Löwenjunge mit der Flasche zu füttern und ein verwaistes Elefantbaby zu duschen.

Doctor Doolittle war nicht so sehr mein Kindheitsidol wie mein konkretes Vorbild! Warum würde sich irgendjemand *nicht* wünschen, mit allen möglichen Tieren reden, mit den Elefanten diskutieren oder mit den Schimpansen in ihrer Sprache palavern

zu können? Ich verschlang alle Bücher von Gerald Durrell und James Herriot und wollte unbedingt Tierarzt werden, bis ich mit 16 während eines kurzen Volontariats entdeckte, was hinter den Kulissen in unserer örtlichen Veterinärklinik los war. Was mich zu der Erkenntnis brachte, dass sich die gefühllosen Anforderungen für den Beruf des Tierarztes abgrundtief von den Fähigkeiten unterschieden, die ich besaß. Erst viel später fand ich eine Möglichkeit, meinen Drang zum Schreiben zu benutzen, um allen Wesen zugutezukommen, die mit Pelz, Federn und Flossen versehen sind.

Im Laufe meiner ausgiebigen und vielfältigen Begegnungen mit den verschiedensten Kreaturen kam mir niemals der Gedanke, dass auch nur eine von ihnen sich grundsätzlich von mir unterschied. Jeden Tag brauchen wir alle Nahrung, Wasser und nach Möglichkeit physisches Wohlbefinden. Genau wie wir versuchen sie, Schwierigkeiten jedweder Art zu vermeiden. Wir alle genießen es, Zuneigung zu zeigen und zu empfangen. Und ebenso haben wir alle unsere Macken und rebellischen Anwandlungen; im Fall von Toto, dem Nymphensittich, bedeutete dies, dass er zuweilen am frühen Abend stur in den höchsten Zweigen des Kirschbaumes hockte, wenn alles Locken und Rufen nichts brachte und nur ein gut gezielter Tennisball – natürlich sanft geworfen – ihn veranlasste, wieder herunterzufliegen.

Offene Fragen

Das Sterben meiner geliebten Tiergefährten war nicht nur ein Grund zur Trauer, sondern warf auch offene Fragen auf. Meine Eltern waren überzeugte Presbyterianer, und als ich unseren freundlichen Pfarrer nach dem Schicksal der armen Bugs fragte, meinem Kaninchen, das als Erstes starb, gab er mir eine Antwort, die mich beruhigen sollte, es aber nicht vermochte. Was ich hören wollte, war, dass Bugs glücklich im Himmel herumtollte,

versorgt von kaninchenliebenden Engeln und den klein geschnittenen Kopfsalat mümmelnd, der ihr auf dem untersten Tablett eines himmlischen Teewagens serviert würde – ein Genuss, den sie bei uns zu Hause immer besonders geliebt hatte. Die Beteuerung unseres Pfarrers, wir könnten darauf vertrauen, dass Gott sich um alle seine Kreaturen kümmere, war von einer Vagheit, die mich verwirrte.

Es war eine Verwirrung, die auch anhielt, als ich älter wurde und feststellte, dass es in sämtlichen christlichen Traditionen keinen Konsens bezüglich des Seelenlebens der Tiere gibt. Was ich stattdessen fand, waren Ambivalenz und Widerspruch selbst im Hinblick auf die grundlegendsten Fakten, zum Beispiel ob Tiere eine Seele haben – ein verwirrendes Paradox angesichts der Tatsache, dass der Begriff »Tier« aus dem Lateinischen kommt (*animalis*), was bedeutet, »Seele« oder »Atem« zu haben. Als Jugendlicher stellte ich häufig empört die Frage, warum neben den scheinbar endlosen Litaneien des Alten Testaments darüber, wer wen begattet hat, der Herr der Schöpfung es nicht als notwendig erachtet hatte, ein Kapitel oder zwei den spirituellen Perspektiven der überwältigenden Mehrheit der Bewohner unserer Welt zu widmen, die allesamt nicht der Spezies *Homo sapiens* angehören.

Wenn die Religion keine Antworten bieten konnte, wie war es dann mit der Wissenschaft? Was hatten die größten Denker der westlichen Welt zu diesem wichtigen Thema zu sagen? Wie sich herausstellte, nicht sehr viel. Für den Großteil ihrer Geschichte hatte der Fokus der westlichen Wissenschaft auf der äußeren, messbaren Welt gelegen, während Forschungen im Bereich des Bewusstseins erst in den letzten Jahrzehnten ein Thema wurden. Und im Laufe der letzten 200 Jahre war der Materialismus die dominante Ideologie der Wissenschaft – was bedeutet, dass Materie das einzige ist, was existiert. In den Worten von Francis Crick, Mitentdecker des DNA und Gewinner des Nobelpreises: »Der Mensch, seine Freuden und Leiden, seine Erinnerungen und Ambitionen, sein Gefühl persönlicher Identität und freien

Willens, sind in Wahrheit nichts anderes als das Verhalten einer riesigen Ansammlung von Nervenzellen und ihrer dazugehörigen Moleküle...«¹

Nicht alle Wissenschaftler würden diesen Worten zustimmen. Forscher, die im Bereich Quantenphysik arbeiten, würden fragen, ob die Funktionen des Geistes auf der Basis klassischer Mechanismen erklärt werden können. Wenn Materie darüber hinaus auch Energie ist, dann kann jegliche Erklärung, die nicht-materielle Eigenschaften des Körpers ignoriert, unmöglich die ganze Geschichte wiedergeben.

Die breite Bewegung der letzten Jahre hin zu einem »grünere«, gesünderen und bewussteren Leben führte zu einer noch nie dagewesenen Vielfalt an Forschungsstudien, Dokumentationen und Büchern, die sich auf Tiere und unsere Beziehung mit ihnen fokussieren. Eine neue Art von Tierexperten, zu denen Verhaltensforscher, Tierkommunikatoren und alternative Heiler gehören, haben sich mit Veterinären, Biologen und Umweltschützern zusammengetan. Dank ihrer Arbeit haben wir gelernt, dass die anderen Spezies, mit denen wir unseren Planet teilen, viele der Eigenschaften besitzen, die bis vor Kurzem als eindeutig menschlich angesehen wurden, und dass manche Tiere Kräfte besitzen, die wir als übermenschlich bezeichnen müssten, wenn sie von Menschen angewendet würden. Der IQ-Wert von Schweinen ist in etwa so hoch wie der von Schimpansen; sie leben in komplexen sozialen Gemeinschaften und zeichnen sich durch ein hohes Maß an Ichbewusstsein und Empathie aus, wenn sie die gleiche Emotion bei anderen Schweinen bemerken.² Elefanten zum Beispiel trauern und beklagen den Tod ihrer Familienmitglieder und sind bekannt dafür, wie sehr sie sich gegenseitig unterstützen.³

Delphine und andere Tiere aus der Familie der Wale haben die Fähigkeit, in 3D zu sehen. Hunde können unter anderem darauf trainiert werden, bei Diabetikern den gefährlichen Abfall des Blutzuckerspiegels zu bemerken; sie können vorab erkennen,

wann jemand einen epileptischen Anfall haben wird; und sogar Blasenkrebs mit erstaunlicher Zuverlässigkeit feststellen.⁴ Manche Katzen, Papageien, Pferde und Hunde haben bewiesen, dass sie genau voraussehen können, wann ihre menschlichen Gefährten auf dem Heimweg sind, und auch andere verblüffende Beispiele von Telepathie an den Tag gelegt.⁵

Wir erkennen in zunehmendem Maße, dass Tiere, nur weil sie nicht auf die gleiche Art kommunizieren wie wir, nicht weniger empfindungsfähig sind. Vielmehr sind sie denkende, fühlende Wesen mit der gleichen Fähigkeit zu Empathie und Egoismus, Wut und Mitgefühl, Angst und Selbstlosigkeit wie wir. Viele Tiere besitzen sensorische Fähigkeiten, die weit über die unseren hinausreichen.

Wir sind alle fühlende Wesen

In meinen frühen Dreißigern begann ich zu meditieren, um besser mit Stress umgehen zu können. Ich lebte damals in London und arbeitete in einer PR-Agentur, ein Umfeld, das stimulierend, aber unerbittlich war. Schon wenige Wochen nach Beginn meiner regelmäßigen Meditationspraxis begann ich ihre Vorteile auf eine Art zu fühlen, die weit über Stressmanagement hinausging. Begierig, mehr über die Theorie hinter dem einfachen morgendlichen Ritual zu erfahren, fühlte ich mich immer öfter zu Büchern über Buddhismus hingezogen, nachdem ich entdeckt hatte, dass Meditation das Herzstück dieser Tradition ist.

Eins führte zum anderen, und ich begann, mich näher mit dem Buddhismus zu beschäftigen. Das war in einer Zeit, als ich die Antworten auf Fragen fand, mit denen ich schon lange nicht mehr gerechnet hatte. Hier endlich bot sich eine Herangehensweise an das Thema Bewusstsein von Mensch und Tier, die einfach und direkt war und mit meinen eigenen Erfahrungen übereinstimmte. Während der Jahrtausende, in denen westliche

Gelehrte versucht hatten, die äußere Realität zu verstehen, hatten ihre Kollegen aus dem Fernen Osten das Gleiche im Hinblick auf die innere Realität getan, unter Anwendung der exakt gleichen Methoden, wie langfristiger, forensischer Beobachtung, rigorosen Überprüfens von Hypothesen, Expertengutachten und Diskussionen. Das Endresultat machte nicht nur als Theorie Sinn, sondern konnte zudem als praktische Basis für unsere eigene Erforschung des Geistes benutzt werden.

Ja, sagt die buddhistische Sichtweise, selbstverständlich haben Tiere ein Bewusstsein.

Und ja, ein Gedanke wird ganz automatisch von vorhergegangenen Gedanken auf eine bestimmte Weise beeinflusst, sodass wir fortwährend die Art und Weise beeinflussen, wie wir die Realität erfahren – ob uns das bewusst ist oder nicht. Darüber hinaus ist der Geist, der als ein Kontinuum von Klarheit und Erkenntnis definiert werden kann, von Natur aus nicht-materiell, sondern reine Energie, und existiert nach dem physischen Tod in einer subtilen Form weiter.

Neulinge im Bereich des tibetischen Buddhismus erwähnen häufig, dass viele der Lehren das Resultat von gesundem Menschenverstand zu sein scheinen, was eine beruhigende Basis für das weitere Eintauchen in diese Philosophie bietet. Doch die Lehren gehen weit über ein Anerkennen des Offensichtlichen hinaus. Für Tierliebhaber besonders interessant ist das Konzept von *Bodhichitta*, das mehr als alles andere die tibetische buddhistische Tradition von anderen unterscheidet. Zusammengesetzt aus zwei Sanskritworten – *bodhi*, was wach oder erleuchtet bedeutet; und *chitta*, Geist/Seele oder Herz – ist Bodhichitta der Geist der Erleuchtung und kann als der Wunsch definiert werden, Erleuchtung zu erlangen, um allen fühlenden Wesen zum höchsten Segen zu gereichen. Basierend auf Mitgefühl für das Leiden, das wir sowohl bei Menschen als auch Tieren sehen, besteht das eigentliche Anliegen der buddhistischen Praxis darin, unsere Bodhichitta-Absicht zu kultivieren, bis

sie zu einem spontanen und von Herzen kommenden Aspekt unseres Wesens wird.

Bodhichitta beschränkt sich nicht auf den Menschen, sondern ist explizit allumfassend. Selbst ein Ziel so ungeheuerlich, wie jedem Menschen auf dem Planeten den Zustand der Erleuchtung zu ermöglichen, wäre ungenügend: Es würde außer Acht lassen, dass allen Lebewesen dieselbe grundlegende Natur zu eigen ist. Wir sind alle fühlende Wesen.

Partner auf unserer Reise durchs Leben

Dieses Buch bezieht sich speziell auf Haustiere. Sie werden sich vielleicht fragen, warum ich nicht über Buddhismus in Beziehung zu *allen* Tieren schreibe?

Die grundlegenden Prinzipien, die ich in Kapitel Drei umreiße, können sowohl auf Ihren geliebten Tiergefährten als auch auf eine Herde Giraffen angewandt werden, die Sie auf einer Safari bestaunen, wie sie anmutig in den Sonnenuntergang schlendern. Was Haustiere von anderen Tieren unterscheidet, ist unser Verhältnis zu ihnen. Aus der buddhistischen Perspektive betrachtet ist die Tatsache, dass wir angesichts der Milliarden von Tieren auf der Erde unser Zuhause mit ein paar ausgewählten Wenigen teilen, kein Zufall. Das Prinzip von Ursache und Wirkung, oder Karma, besagt, dass Wesen, die uns in diesem Leben am nächsten stehen, jene sind, mit denen wir in der Vergangenheit eine besonders starke Verbindung hatten.

Unabhängig von unserem jeweiligen Glaubenssystem bietet das stetige Zusammenleben mit unseren Haustieren einen viel größeren Spielraum für die gegenseitige Beschäftigung miteinander als die relativ seltenen Momente, die wir zum Beispiel in der Gegenwart von Berggorillas in den nebligen Höhen von Zentralafrika erleben, wie kostbar diese Momente auch immer sein mögen. Unsere Haustiere sind 24 Stunden am Tag Teil unserer

Welt. Manchmal verbringen wir sogar mehr Zeit mit ihnen als mit unseren engsten Freunden.

Oberflächlich betrachtet mag es den Anschein haben, dass Menschen ihren Tieren Nahrung, Obdach und gemeinsame Spaziergänge bieten im Austausch für Zuneigung und – im Fall von Hunden – vielleicht auch für Sicherheit. Aber wir müssen nicht zu tief schürfen, um zu erkennen, dass unsere Beziehung zu Haustieren viel komplexer ist, als dieser einfache Austausch nahezulegen scheint. Was wäre, wenn unser emotionales Wohlbefinden von unserer Achtsamkeit, Offenheit, Großzügigkeit, Belastbarkeit und Spontaneität abhängt, wie es Psychologen behaupten? Und bieten uns Haustiere nicht reichlich Gelegenheit, um diese Qualitäten jeden Tag zu kultivieren? Zählen sie nicht, entsprechend dieser Sichtweise, zu unseren aktivsten und wichtigsten Verbündeten, wenn es darum geht, unser Wohlbefinden zu steigern?

Die positive Wirkung von Haustieren wird heute beispielsweise in Seniorenheimen genutzt, wo die in Aufenthaltsräumen sitzenden, vor sich hin vegetierenden, unbeteiligten Bewohner durch das Erscheinen eines zu Besuch kommenden Golden Retrievers oder einer Therapie-Katze zu neuem Leben erwachen. Die bloße Gegenwart eines Haustieres kann eine innere Leichtigkeit, Freude und ein Gefühl der Verbundenheit hervorrufen sowie dazu einladen, selbst auf eine Weise unbefangen zu sein, die einzigartig und wundervoll ist.

Für diejenigen unter uns, die anderen nicht nur helfen möchten, einfache Zufriedenheit zu finden, sondern ihr höchstes Potenzial zu verwirklichen, sind die Haustiere in unserem Leben von einer buddhistischen Perspektive aus gesehen ein kostbares und ehrfurchtgebietendes Privileg. Wie ich auf den folgenden Seiten näher ausführen werde, gibt es jede Menge Praktiken, die eine nachhaltige Wirkung auf das Bewusstsein unserer geliebten Tiere erzielen. Diese reichen von fortwährenden Aktivitäten – zum Beispiel jeden Tag bewusst für unsere Tiere da zu sein und mit

wirkungsvollen Mantras positive Assoziationen zu erzeugen – bis zu der einzigartigen Gelegenheit, die uns der Tod eines geliebten Haustieres bietet. Hier haben wir die Chance, sie bei diesem transformativen Prozess zu begleiten und ihnen zu helfen, das bestmögliche Resultat zu erreichen.

Ich beziehe mich in diesem Buch verstärkt auf Hunde und Katzen, was ihre Beliebtheit als Haustiere und die Intensität unserer Erfahrung, eng mit ihnen zusammenzuleben, widerspiegelt. Es ist wichtig zu wissen, dass genau die gleichen Prinzipien und Praktiken auch für den Umgang mit anderen Tieren gelten. Mäuse, Hamster, Ratten und andere Nagetiere sind ein wichtiger Teil unserer umfassenderen Familie der Säugetiere. Es ist beeindruckend zu sehen, dass der Grund, warum in der Regel Ratten als Testobjekte bei Laborversuchen dienen, genau darin besteht, dass ihre physiologischen Funktionen den unseren so sehr ähneln. Herzkranken Menschen werden routinemäßig die Herzklappen von Schweinen eingesetzt. Wir sind alle aus dem gleichen Stoff gemacht.

Kaninchen und Meerschweinchen können liebevolle, anhängliche Haustiere sein. Hängebauchschweine werden von ihren Besitzern verehrt. Und die sehr enge Beziehung mancher Menschen zu Pferden zeigt, dass weder Form noch Größe wichtig ist, sondern in erster Linie die Seele.

Die Komplexität von Vogelhirnen wird erst in letzter Zeit allmählich verstanden – die Beleidigung »Spatzenhirn« könnte nicht irreführender sein. Unsere Vogelfreunde sind ohne Frage ebenso fühlende Wesen wie wir. Und wenn auch weniger häufig über liebevolle, freundschaftliche Verbindungen mit Fischen oder Reptilien berichtet wird, bedeutet die bloße Tatsache, dass auch sie ein Bewusstsein besitzen, dass wir ihnen helfen können, wenn vielleicht auch nicht in dem Maße wie jenen Wesen, mit denen wir eine emphatischere Beziehung haben.

Müssen Sie daran glauben, dass das Leben nach dem Tod in irgendeiner Form weitergeht, um die Anleitungen in diesem

Buch sinnvoll zu finden? Müssen Sie das Konzept von Karma akzeptieren – das Prinzip, dass alle Aktionen sich auf die Seele des Agierenden auswirken, egal ob Mensch oder Tier? Müssen Sie sich die Idee der Wiedergeburt oder andere Aspekte des fernöstlichen Mystizismus zu eigen machen, die Sie eventuell als bizarr oder zumindest verwunderlich empfinden?

Nein. Sie müssen gar nichts glauben. Sie benötigen lediglich einen offenen Geist.

Die materialistische Theorie, dass Bewusstsein ein Produkt des Gehirns ist, kann ebenso wenig bewiesen werden, wie die Vorstellung, dass das Bewusstsein von Ursache und Wirkung widerlegt werden kann. Wenn Ihnen das eine oder andere dieser Konzepte neu ist, kann es eine Zeit lang dauern, bis es Ihnen verständlich erscheint.

Einer der aufregendsten Aspekte des tibetischen Buddhismus besteht darin, dass es eine lebendige Tradition ist. Hier und jetzt in unserer Mitte leben Lamas und spirituelle Meister, wie zum Beispiel meine eigenen hoch verehrten Lehrer, Geshe Acharya Thubten Lodon, Acharya Zasep Tulku Rinpoche und Les Sheehy: Sie praktizieren, was sie lehren. Je mehr Zeit man mit ihnen verbringt, desto offensichtlicher und einleuchtender erscheint diese Tradition der Weisheit. Texte und antike Schriften sind schön und gut, doch was sie für Buddhisten so wertvoll und real macht, ist die Art, wie sie das Leben anderer transformieren kann – und somit auch unser eigenes.

Für viele von uns gehören Haustiere zu der Handvoll von Lebewesen, die auf unserer Reise durchs Dharma unsere engsten Gefährten sind. Wahrscheinlich messen wir diesen Beziehungen daher schon jetzt eine so große Bedeutung zu. Auf den folgenden Seiten versuche ich zu beschreiben, welche Möglichkeiten wir haben, diese Beziehungen noch unvorstellbar wertvoller zu gestalten. Wie wir mit der Liebe und Freude arbeiten können, die wir bereits in diesen sehr speziellen Beziehungen empfinden, um sowohl die Entwicklung unserer Haustiere als auch unsere

eigene zu fördern und zu bereichern. Wie der einfache Wunsch, unsere geliebten Haustiere glücklich zu machen, in Verbindung mit Bodhichitta zur höchsten Erleuchtung sowohl unserer Lieb-linge als auch von uns selbst führt.



Was ist damals mit Bugs passiert, meinem geliebten Kaninchen? Am meisten bereue ich, dass ich zu jener Zeit nicht wusste, was ich heute weiß, sonst hätte ich ihr viel mehr helfen können. Aber ich habe volles Vertrauen, dass ihr Geist weiterhin nach außen strahlt. Durch unsere enge Verbindung habe ich die Chance, ihr Gutes tun zu können, und je schneller ich mich auf meiner eigenen Reise durchs Leben weiterentwickle, desto schneller werde ich ihr von Nutzen sein.

Es ist gut möglich, dass wir eines Tages in der Lage sind, uns als zwei Wesen beim Nachmittagstee im Himmel zu manifestieren, über die Zeit zu scherzen, als einer von uns ein Kaninchen und der andere ein Mensch war – und es mit der Zeit vergleichen, als es genau andersherum war.

Oder vielleicht ist Bugs bei mir, genau jetzt, während ich diese Worte schreibe, zusammengerollt am anderen Ende meines Schreibtischs, wenn auch momentan in Gestalt meiner Schildpatt-Katze, leise schnurrend...

KAPITEL EINS



Wie Hunde und Katzen in unser Leben kamen



*Abby, ein vier Monate alter West Highland Terrier,
trug dazu bei, dass das Herz ihrer Besitzerin wieder heilte,
die ihren vorigen Liebling durch Krebs verloren hatte.
Abby ist ein süßes Hundebaby, das nichts so sehr liebt
wie Schuhe – um sie zu zerkauen!*

ALEX CEARNS/HOUNDSTOOTH STUDIO

Oft betrachten wir die Anwesenheit von Haustieren in unserem Leben als eine Selbstverständlichkeit. Doch für den Großteil der 200 000 Jahre, seit denen Menschen die Erde bevölkern, war unser Leben nicht auf die Weise mit dem anderer Spezies vermischt, wie es mittlerweile der Fall ist.

Um zu verstehen, an welchem Punkt wir uns heute befinden, ist es hilfreich, einen kurzen Blick darauf zu werfen, wo wir hergekommen sind. Wie wir und unsere engsten Gefährten – insbesondere unsere beliebtesten Haustiere, Hunde und Katzen – überhaupt Kontakt aufgenommen haben. Die Herausforderungen, denen unsere Beziehungen sich im Lauf der Zeit stellen mussten. Und wie wir seit Kurzem Zeuge des gemeinsamen Bestrebens von Kognitionswissenschaftlern, Neurobiologen, Ethnologen, Verhaltensforschern und anderen Wissenschaftlern werden, die faszinierende und multidimensionale Welt des Tierbewusstseins zu erforschen.

Des Menschen bester Freund

Hunde sind erst spät in unsere Leben getreten, vor ungefähr 15 000 Jahren. Damals waren wir steinzeitliche Höhlenbewohner, und sie waren Wölfe. *Canis lupus* ist der lateinische Name für den Wolf, und der heutige Hund, *Canis lupus familiaris*, ist genetisch fast identisch. Ich staune zuweilen über die Tatsache, dass die kleine Trixabelle, die verwöhnte Chihuahua-Dame mit dem diamantbesetzten Halsband, eigentlich ein Miniaturwolf ist. Der Begriff *familiaris* in dem lateinischen Namen für Hund liefert den Schlüssel, warum Trixabelle, anders als irgendein anderer Wolf, beim Shoppen in einer Prada-Handtasche spazieren getragen wird. Irgendwann in der lange zurückliegenden Vergangenheit freundeneten sich die Wölfe, die in der Nähe steinzeitlicher Höhlenansiedlungen herumlungerten, um an verkohlten Resten zu knabbern, mit unseren Vorfahren an. Vielleicht waren

es die ersten »Rettungshunde« der Geschichte, die den Anstoß für die Integration der Wölfe in die menschliche Gesellschaft gaben. So schwer wir es uns heute vielleicht vorstellen können, Tatsache ist, dass Wölfe bis vor nicht allzu langer Zeit weitverbreitet waren. Allein in den USA und Mexiko streunten vor der Ankunft der Europäer Schätzungen nach eine Million Wölfe auf dem Kontinent herum. Bis 1930 wurden 95 Prozent von ihrem angestammten Land vertrieben oder ausgerottet.¹

Falls die Wölfe den Domestizierungsprozess initiiert haben und zum besten Freund des Menschen wurden, kamen ihnen diverse wichtige hundeähnliche Fähigkeiten dabei zugute. Hunde sind natürliche Alarmsysteme und Beschützer, die ihre Menschenfamilie auf die Ankunft anderer Menschen und potenzieller Übeltäter aufmerksam machen. Sie sind Spielgefährten für Kinder, lebende Aufräumkommandos für Höhlen und Hütten, Quellen der Wärme in kalten Winternächten, Spurensucher und Führer auf der Suche nach Nahrung, nicht zu vergessen die geborenen Jagdgefährten.

In freier Wildnis müssen Wölfe eingestimmt sein auf den Fokus der anderen Mitglieder ihres Rudels. In gleicher Weise wissen Hunde genau, worauf sich die Aufmerksamkeit eines Menschen richtet. Werfen Sie einen Stock zum Portieren, bevor Sie sich in eine andere Richtung bewegen, wird der Hund mit dem Stöckchen dahin zurückkehren, wo Sie jetzt sind. Ohne Training wird ein Hund verstehen, was Sie meinen, wenn Sie auf etwas zeigen – ein nonverbaler Hinweis, dem sogar einige Primaten nicht folgen können.

ERFAHRENE KÖRPERSPRACHE-EXPERTEN

Neuere Forschungen von Charlotte Duranton an der Marseille University bestätigen, dass Hunde Experten sind, wenn es darum geht, die Körpersprache oder nonverbale Kommunikation ihrer Besitzer richtig zu interpretieren. In einem in der Zeitschrift