

Lebendige Rituale – durch Rituale lebendig bleiben

„Die Form ist ein Abdruck des Lebens, das formlos ist und ständig im Fluss, zugleich schöpft jegliche Form auf dieser Welt ihre Gestalt aus diesem Fluss.“

Yukio Mishima (1)

Die Wahrung von „Form“ – solange sie nicht hohl und inhaltsleer ist – kann sich positiv auf unser Innenleben auswirken. Ein vorher festgelegtes Ritual beispielsweise zum Verabschieden des abgelaufenen Jahres kann für Erleichterung und Hoffnung auf das neue Jahr sorgen. Es kann in Form von Feuerwerk, einem bestimmten Lied wie „Auld Lang Syne“ im angelsächsischen Raum, Glockenschlägen wie in Japan, einem Tanz oder auch einfach nur dem fröhlichen Anstoßen mit einem Glas Sekt stattfinden. Auch bei uns in der buddhistischen Jodo Shu gibt es für alle Rituale und Zeremonien eine festgelegte Form.

Wozu ein Ritual?

Bevor man aber beginnt, ein Ritual zu praktizieren, sollte man sich einen wichtigen Aspekt vor Augen führen, auf den Carl B. Becker in seinem Essay „Embracing the Pure Land Vision: Coming to Grips with Dying through Living“ (2) hingewiesen hat. Es bringt nichts, ein Ritual nur zu praktizieren, „weil man das eben so macht“. Rituale, die ausschließlich aus Gewohnheit und Tradition ausgeführt werden, bleiben inhaltlich hohl und verlieren ihren Sinn. Die Lebenshilfe und innere Unterstützung, die man an einem Ritual wertschätzt, kommen nicht von der Zugehörigkeit zur Jodo Shu oder einer anderen Gemeinschaft her. Die Wertschätzung beginnt im eigenen Herzen.

Wenn das Ritual dann zusätzlich noch aus einer alten Tradition mit klassischen Texten entstammt, deren Werte und Geisteshaltung man begreift und verinnerlicht hat, kann es umso stärker wirken. Schafft man es gleichzeitig, die Implikationen der geistigen Werte und Grundlagen des Rituals auf unsere gegenwärtigen und zukünftigen sozialen Probleme anzuwenden, dann kann das Ritual ein wesentlicher und aufrichtiger Bestandteil unseres Alltagslebens werden, der zu unserer geistigen Weiterentwicklung und inneren Stärke beiträgt (2).

Das meinte wohl auch Honen, wenn er sagte, dass es keine Rolle spielt, ob eine Person gut oder schlecht, arm oder reich, intelligent oder dumm ist, solange sie das Nenbutsu-Ritual kontinuierlich und mit der richtigen Herzenseinstellung praktiziert.

Lebendig durch Änderungen

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass einen das Ritual nicht beherrscht. Wenn man zu stark an der festgelegten oder überlieferten Form festhält und nötige Anpassungen an Zeit, Umgebung oder Situation ablehnt, droht die Gefahr, dass das Ritual erstarrt und auf die Dauer abstirbt. Um ein Ritual (wie überhaupt eine Tradition) lebendig zu erhalten, sind gewisse Änderungen oder Auffrischungen – solange sie den Charakter des Rituals nicht zerstören – notwendig und nützlich.

Auch Honen selbst war in dieser Hinsicht pragmatisch, wie folgende Anekdote aufzeigt:

„Jemand sagte zu dem Ehrwürdigen Hōnen: „Es geschieht mir öfter, daß ich bei der Anrufung von Buddhas Namen von Schläfrigkeit übermannt werde und so meine frommen Übungen vernachlässige. Wie kann ich dem lästigen Hindernis ein Ende bereiten?“ Die höchst treffliche Antwort, die er erhielt, war: „Rufe Buddha eben dann an, solange du wach bist!““

Yoshida Kenkō (3)

Auch heute hält man in der Jodo Shu zwar am überlieferten Ablauf der Rituale fest; bezüglich der äußeren Form passt man sich aber flexibel an die jeweiligen Gegebenheiten an.

Der queere Make-up-Artist Kodo Nishimura ist seit 2015 ordiniertes Priester der Jodo Shu und wird später einmal den elterlichen Tempel als Abt übernehmen. In einem Interview (4) erzählte er im Januar 2020 von seiner Priesterausbildung: die Tradition, dass es einige Rituale gibt, die von Männern und Frauen jeweils unterschiedlich durchgeführt werden, stellte den nichtbinären Nishimura vor ein Problem. Bei dem sogenannten „sokkō“-Ritual beispielsweise überschreitet man zur Reinigung des eigenen Körpers ein Räuchergefäß in Form eines Elefanten. Männer machen den Schritt mit dem linken Bein, Frauen mit dem rechten Bein. Da der als Mann geborene, aber auch als Frau fühlende Nishimura sich nicht sicher war, welche Variante in seinem Fall angebracht wäre, bat er einen seiner Ausbilder um Rat. Dieser fragte bei einem älteren Priester nach, der wiederum folgende Antwort gab: „Der wichtigste Lehrsatz der Jodo Shu kommt von unserem Gründer Honen Shonin und lautet: „Alle sind gleichwertig beim Erlangen der Erlösung“. Die Ritualformen haben sich erst später entwickelt. Daher such Dir einfach die Seite aus, die Du lieber magst.“ Diese Antwort bestätigte Nishimura darin, einfach er selbst zu sein, und gab ihm neues Selbstvertrauen. (4)

Das Nenbutsu-Ritual der Jodo Shu

Viele Menschen haben keine Zeit oder auch nicht den nötigen Raum, um beispielsweise täglich mehrere Stunden in Abgeschiedenheit ruhig zu sitzen und zu meditieren.

Trotzdem haben sie vielleicht das Bedürfnis nach einem täglichen Ritual oder einfach nur einer – wenn auch nur sehr kurzen – Zeit am Tag, in der sie einfach nur für ein paar Minuten ganz „bei sich“ sind und vielleicht ein paar Gedanken fassen können, die dem Alltag etwas enthoben sind. Auch wenn es Menschen gibt, die tatsächlich bei einer Kaffee- oder Zigarettenpause für ein paar Minuten komplett „abschalten“ und zur Ruhe kommen können, gelingt dies doch den meisten von uns eher nicht. Viele hätten gerne ein kleines Ritual, das uns – zum Beispiel an einem besonderen Ort, mit besonderen Worten, durch besondere Kleidung oder Dekoration – irgendwie dem Alltag für kurze Zeit entzieht, und gleichzeitig innere Stärke und Gelassenheit verleiht.

Als buddhistisches Alltagsritual empfiehlt Honen das „Nenbutsu“, das einfache Rezitieren der drei Worte „namu amida butsu“ (etwa „ich nehme Zuflucht zu Amida Buddha“). Wie Dharmakara, bevor er zu Amida Buddha wurde, in seinem 18. Versprechen sagte, genügt es, „namu amida butsu“ wenigstens zehn Mal zu rezitieren und dabei die richtige Herzenseinstellung zu haben, um in seinem Reinen Land geboren zu werden. Die genaue Anzahl der Rezitationen bleibt jedem Menschen selbst überlassen. Wir können uns also jeden Morgen und jeden Abend 5-10 Minuten Zeit für die Rezitation nehmen – egal ob auf einem Stuhl, vor einem Hausaltar mit einem Bild Amida Buddhas, im Liegen, in der Badewanne oder unter der Dusche, beim Geschirrspülen etc.. Das stimmliche Rezitieren kann sich dabei so anfühlen, als singen wir unser Lieblingslied vor uns hin und fühlen uns gut dabei.

Wenn wir „namu amida butsu“ rezitieren, verehren wir dabei keine Götter oder vergöttern gar lebende Personen. Wir ehren Amida, das unermessliche Leben an sich, denken vielleicht an unser Lebensende und hoffen auf einen „schönen Tod“ (so wie ihn wohl jeder für sich gerne erleben möchte), lassen uns fallen und vertrauen einfach Amida Buddhas Kraft. All das und das oben gesagte sah Honen in diesen drei, aus dem Sanskrit stammenden Worten „namu amida butsu“ zusammengefasst. Im Deutschen oder in anderen Sprachen würden wir viele lange Worte brauchen, um die tiefe Bedeutung dieser Formel auszudrücken.

Das Rezitieren des Nenbutsu kann helfen, alltägliche Probleme so klar zu sehen, wie sie

sind, und sie dadurch besser zu bewältigen. Allerdings muss es von Herzen kommen und sollte nicht zu einem inhaltsleeren Aufsagen verkommen.

Es mag uns am Anfang vielleicht ungewohnt und peinlich vorkommen, Worte aus einer völlig fremden Sprache mehrmals laut ausgesprochen zu wiederholen. Aber im Grunde ist es doch genauso wie mit dem aus dem Hebräischen stammenden „Amen“ der Christen, oder als ob wir ein amerikanisches oder spanisches Lied vor uns hersingen.

Neben mehr Gelassenheit kann uns das „namu amida butsu“ auch dazu bringen, einmal aus Sicht des „Großen Lebens“ oder der „Großen Natur“, dessen bzw. deren kleiner Teil wir alle letztendlich sind, auf uns selbst zu schauen. Dann begreifen wir uns selbst als Teil des Ganzen und nehmen uns als Einzelperson nicht mehr so wichtig. Als Ergebnis sehen wir dann vielleicht auch mit einem tieferen, verständnisvolleren Blick auf andere Menschen und Lebewesen, und geben dafür eine oberflächliche und egoistische Selbst-Sicht auf. Letztendlich sind wir nach Honen alle „bonbu“ (Jap.) – gewöhnliche Menschen mit Fehlern und Schwächen.

Natürlich kann man auch ohne das Nenbutsu leben und „das Mondlicht einfach unbeachtet scheinen lassen“, um auf das bekannteste Gedicht von Honen anzuspieren. Es kann aber helfen, das Leben intensiver wahrzunehmen und so inneren Frieden zu finden, indem man sich dem Leben mit den ausgesprochenen Worten „namu amida butsu“ bewußt zuwendet. Wenn man in einer existenziellen Krise ist und als Licht in der Not Hilfe durch eine gute Freundin oder einen Verwandten erfährt, dann ist das „namu amida butsu“. Wenn man eine Entenmutter mit ihren Küken über die Wiese watscheln sieht, kann man seine Freude über das neue Leben in die Worte „namu amida butsu“ fassen. Wenn der eigene, todkranke Vater nach starken Schmerzen endlich friedlich entschlafen kann und uns einfach die Worte fehlen, ist das auch „namu amida butsu“.

Gleichzeitig bereitet man sich durch das Ritual der Nenbutsu-Rezitation innerlich auf seinen eigenen Tod vor, und kann sich so bereits früh genug mit den anstehenden Entscheidungen oder auch mit einem möglichen moralischen Dilemma in Zusammenhang mit dem eigenen Tod auseinandersetzen. Worte können niemals vollständig ausdrücken, was uns im Inneren bewegt – es wird durch das Ausdrücken in Sprache oder Bilder immer mehr oder weniger verfälscht. Trotzdem kann uns das Artikulieren von Gedanken dazu bringen, über bestimmte Dinge nachzudenken und so

Verbesserungen oder Veränderungen in unserem Leben herbeizuführen (5).

Das lebendig praktizierte Ritual hilft also dabei, unseren Alltag immer wieder mit Leben zu erfüllen.

Könen
Zum Jahresende 2020

Zitate und Verweise:

- (1) aus: Yukio Mishima, „Der Goldene Pavillon“, Zürich 2020.Übers. von Ursula Gräfe: S.187
- (2) aus: TOMATSU, Yoshiharu /WATTS, Jonathan (Ed.): *Never Die Alone. Death as Birth in Pure Land Buddhism*.Jodo Shu Press, Tokyo 2008: S. 88f.
- (3) aus: „Betrachtungen aus der Stille“, übers. von Oscar Benl, Frankfurt am Main 1991 (1. Auf.)
- (4) Interview (in japanischer Sprache) auf der Website:
<https://otekomachi.yomiuri.co.jp/news/20200128-OKT8T199096/>
Website von Kodo Nishimura in englischer Sprache:
<https://www.kodonishimura.com/about/>
- (5) aus: TOMATSU, Yoshiharu /WATTS, Jonathan (Ed.): *Never Die Alone. Death as Birth in Pure Land Buddhism*.Jodo Shu Press, Tokyo 2008: S. 68f.



rheinbuddhistisch