

Wie mir das Nenbutsu im Alltag hilft

*von Andreas Schickle (Mitglied der Jôdo Shû seit 2021)
vorgetragen im Rahmen der rheinbuddhistisch-Veranstaltung „Nenbutsu x queer“ am 24. Juli 2022.*

Das Nenbutsu (in der Form des O-Jûnen oder des Nenbutsu-Ichie) hat jeder schon einmal gehört, der in der Jôdo Shû ist oder schon einmal an einer Veranstaltung teilgenommen hat. Wie Hônen Shônin (auf den sich die Jôdo Shû beruft und begründet) sagte, „kann man das Nenbutsu überall zu jeder Zeit rezitieren“. Damit ist aber noch mehr gemeint. Denn das Nenbutsu kann auch bei vielen anderen Situationen behilflich sein. In diesem Vortrag möchte ich über meine persönliche Erfahrung mit dem Nenbutsu berichten.

Täglich rezitiere ich das Nenbutsu morgens nach dem Aufstehen, meistens wenn ich mit dem Hund Gassi gehe, schon im Treppenhaus, dann auf der Wiese hinter dem Haus, und beginne damit den Tag. Dies hilft mir, gut in den Tag zu starten, auch wenn ich nicht gut schlafen konnte. Rezitiere ich das Nenbutsu am Morgen nicht, wird der Tag auch nicht so gut. Oftmals, wenn ich unruhig bin, Schmerzen, Kummer, Sorgen, Ängste u.v.m. habe, hilft es mir, selbst wenn ich es mir situationsbedingt nur in Gedanken aufsagen kann. Denn „Nenbutsu“ heißt nicht nur, den Namen Buddhas zu rezitieren, sondern ihn auch in Gedanken zu haben, so wie man an seine beste Freundin, seinen besten Freund, seinen Mann oder seine Frau denkt). Gerade im Bus, in der Bahn oder im Straßenverkehr auf einer gefährlichen Straße ist es nicht möglich, das Nenbutsu mit lauter Stimme zu rezitieren, da entweder Fahrgäste in Bus oder Bahn belästigt werden oder man sich so im Straßenverkehr ablenkt. Dann ist das gedankliche Rezitieren von Vorteil.

Das Nenbutsu hilft mir bei innerer Unruhe sehr, wenn ich dieses laut rezitiere, „Namu Amida Bu...“ und dabei im Takt den mokugyo („Holzfisch“) anschlage und die Augen schließe. So ist dies für mich eine Meditation gegen die innere Unruhe. Jedes Mal, wenn ich mir das „Namu-Amida-Butsu“ aufsage, ist es einerseits ein Hilferuf, aber auch ein Dank an Amida Buddha, mit einer Widmung an einen guten Freund oder für den Frieden auf der Welt. Bei allem, was ich tue oder denke, ist das Nenbutsu gegenwärtig. Das „Namu Amida Butsu“ verbindet sich überall.

Oft habe ich mir das Nenbutsu schon während dieser Zeit des Krieges zwischen Russland und der Ukraine aufgesagt: statt tödliche Waffen zu nehmen und auf Menschen und Tiere zu schießen, sollten sie lieber das Nenbutsu sprechen und Frieden miteinander schließen.

Amida Buddha ist ebenso allgegenwärtig wie das Nenbutsu. Seine Liebe zu uns ist nicht messbar, so wie auch Amida Buddhas Kraft und das Nenbutsu nicht messbar sind.

Spricht man täglich das O-Jûnen (zehnfache Wiederholung des „Namu Amida Butsu“), wird man von Amida Buddha gehört und er ist da. Natürlich ist Amida Buddha immer bei uns und lässt uns nicht alleine. Wenn wir Amida mit dem Nenbutsu anrufen, ist es für Amida ein Signal, dass wir ihn benötigen wie die 112, und so wie beim Notruf die Feuerwehr mit Blaulicht und Martinshorn eintrifft, kommt auch Amida Buddha zu uns. Vielleicht kann man auch sagen: das Nenbutsu ist Amida Buddhas Notrufnummer. Habe ich Kummer, Sorgen

oder Ängste wegen eines besonders nahstehenden Menschen, spreche ich das Nenbutsu. Schnell ändert sich meine Stimmung und ich werde glücklicher.

Das Nenbutsu und Amida Buddha brachten mich auch mit einem sehr netten Menschen zusammen. Es entstand eine sehr gute Freundschaft. Ohne das Nenbutsu geht es bei mir nicht mehr. Ich spüre eine starke emotionale Bindung zu Amida Buddha. Das Nenbutsu ist auch eine Zuflucht, denn man kann es auch mit „Ich nehme Zuflucht zu Amida Buddha“ übersetzen. Es ist so, wie man täglich seinem oder seiner Liebsten sagen sollte: „ich liebe Dich“. Das Nenbutsu soll einem gut tun. Es ist „all inclusive“.



Als ich vergangenes Jahr am 16. Oktober 2021 die Kigyôshiki-Zeremonie empfang und die offizielle Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha nahm, legte ich auch ein Gelübde ab: dass ich mein Leben lang das Nenbutsu rezitieren werde und möchte. So, wie man seinem Partner das Ja-Wort bei der Eheschließung gibt, so erklärt man auch seine Verbundenheit zum Nenbutsu und zu Amida Buddha.

Das Nenbutsu verbindet mich auch mit Freunden, mit Buddha, dem Dharma und dem Sangha (der Gemeinschaft), und mit mir selbst.

Was meine ich mit „mit mir selbst“? – Amida Buddha nimmt uns alle, so wie wir sind, und dies sollte man auch mit sich selbst tun. Sich nicht ablehnen, sondern annehmen, ohne sich selbst zu bewerten. Sich selbst lieben und sich selbst eine Zuflucht sein. So, wie beim Nenbutsu Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit wichtig sind, so ist es auch bei sich selbst.

Für mich kann das Nenbutsu auch die Äußerung eines Wunsches sein. Ich wünschte mir eine Person, die ich als einen guten Freund lieben kann, wo ich angenommen werde. Amida Buddha und das Nenbutsu machten es mir möglich. Natürlich gibt es auch Dinge im Alltag, wo das Nenbutsu mir nur teilweise hilft. Ein Beispiel: meine kaputte Brille.

Brillen sind sehr teuer, und wenn man das Geld dafür nicht hat, hilft es mir sehr, nicht daran zu denken, dass meine Brille kaputt ist. Denn Amida Buddha kann mir kein Geld für eine neue Brille geben. Aber mit dem Nenbutsu denke ich positiv und fühle mich gestärkt. Das

bedeutet nicht, dass ich reale oder negative Ereignisse oder Tatsachen verdränge. Ich kann dann einfach besser mit ihnen umgehen.

Je öfter ich das Nenbutsu rezitiere, desto glücklicher macht es mich. Dann verschwinden negative Erinnerungen, Gedanken oder Dinge. Ich denke an schöne Zeiten, die gewesen sind oder noch kommen werden.

Der größte Gedanke beim Nenbutsu ist an Amida Buddha, den Dharma oder den Sangha, oder auch an meinen besten Freund. Das Nenbutsu und auch Amida Buddha sind spürbar für mich. Benötige ich Amida Buddha nah bei mir, so habe ich die Amida Buddha – Statue, die ich vor mich oder neben mich stellen kann. Dann rezitiere ich das Nenbutsu und berühre die Statue.

Ich spüre sehr, wie die Liebe Amida Buddhas mich berührt und sein nicht messbares Licht mich umgibt und wärmt. Diese Liebe ist die schönste Liebe. Diese Liebe wird immer bleiben, selbst nach dem Tode meines Partners, Freundes oder nach meinem eigenen Tod. Denn mein Tod wird gleichzeitig eine Geburt in das Reine Land der Höchsten Glückseligkeit sein, in das Amida Buddha mich dann aufnimmt und so weiterhin seine Liebe zu mir zeigt.

Das Nenbutsu ist für mich wie ein Buch, die Musik oder der Film, den ich immer und überall dabei haben, sehen oder hören kann. Wie kann das sein? – Die Visualisierung von Amida Buddha bedeutet „sehen“: wie einen Film. Das Rezitieren des Nenbutsu hört sich in meinen eigenen Ohren wie Musik an. Wenn ich das Nenbutsu ausgeschrieben lese, ist es wie ein Buch. Lesen kann man auch in Gedanken, auch dort ist das Nenbutsu. Dieses Buch, diesen Film, diese Musik habe ich immer dabei. Sie kosten mich kein Geld, Strom, Gas, Heizung, Wasser oder Miete. Es ist völlig kostenlos. Sogar die Liebe Amida Buddhas ist kostenlos. Man braucht für beides kein Geld, keine langen Reisen oder Fortbewegungsmittel. Es ist immer da und begleitet mich, wo auch immer ich bin. Während meines Schlafes sieht Amida Buddha mich und wacht über mich.

Ich wünsche mir sehr, das Nenbutsu, die Lehre und die Liebe Amida Buddhas an andere Menschen weiterzugeben und mit ihnen gemeinsam zu rezitieren. Diese Liebe, dieses Glück, dieses Licht soll jeden Menschen erreichen, egal wo auf der Welt er sich befindet.

Dies war nur ein kleiner Einblick darin, was ich für Amida Buddha und das Nenbutsu empfinde und wie es mir im Alltag hilft. Gerne würde ich noch mehr schreiben, aber dann wird ein Buch daraus und ich brauche einen Verlag.

Namu Amida Butsu und Glück und Frieden für alle Menschen auf der Welt!

Andreas Schickle
24. Juli 2022



rheinbuddhistisch