



Jōdo-Buddhistische  
Gemeinschaft e.V.

[www.jodobuddhismus.org](http://www.jodobuddhismus.org)

## **Nenbutsu als Hilfe im Alltag und im Umgang mit Todesfällen.**

**von A. Schickle**

Dieser kleine Vortrag, den ich euch hier erzähle, berichtet über die Rolle des Buddhismus in meinem Alltag und bei Todesfällen.

Oft denkt man, man ist dem Chaos im Alltag (Arbeit, Haushalt, Schule, Reisen usw.) ausgeliefert.

Morgens stehe ich um 5:30 Uhr auf. Gehe zum Frühstück, dann um 7:00 Uhr kommt der Bus zur Arbeit.

Dann bin ich achteinhalb Stunden auf der Arbeit und fahre nachmittags um 16:00 Uhr wieder nach Hause.

Abends sind dann oft noch viele andere Aufgaben, die ich im Wohnheim machen muss. Ich lebe in einem Wohnheim für Erwachsenenhilfe mit psychischer Erkrankung.

Das alles hat mich manchmal so sehr psychisch belastet, dass ich kurz vor der Entscheidung stand, in die Psychiatrie zu gehen.

Aber dann fiel mir ein: Da war doch was?  
Genau: Das Nenbutsu! Namu Amida Butsu.

Dafür benötigt man keinen Arzt, kein Krankenhaus und auch keine Psychiatrie.

Nicht einmal ein Rezept für die Apotheke. Es ist kostenlos und überall durchführbar.

Dabei ist es egal ob man auf der Arbeit, beim Duschen, im Bett, beim Fernsehen, beim Kochen, sogar auf der Toilette ist.

Man muss nur eines: Fest daran glauben und aus ganzer Herzenskraft diese 3 Worte: Namu - Amida - Butsu sprechen.

Im September 2024 starb ein guter Freund von mir. Er war mit mir auf der Arbeit.

Ich befand mich gerade auf einer Reise, und als ich wieder zurück war, erfuhr ich von seinem plötzlichen Tod.



Jôdo-Buddhistische  
Gemeinschaft e.V.

[www.jodobuddhismus.org](http://www.jodobuddhismus.org)

Wir spielten gerne Dart und feierten Geburtstage zusammen. Er war wirklich ein wunderbarer Mensch.

Bei der ganzen Trauer half mir das Nenbutsu. Die drei Worte: Namu - Amida - Butsu. Sie sind der Schlüssel und das Medikament für alles<sup>1</sup>.

Das Nenbutsu ist der tägliche Begleiter. Auch bei Angst.

Am schönsten ist es, wenn man sogar seine Augen schließen kann und den Buddha visualisieren kann.

Man kann Buddha in vielen Variationen visualisieren.

Buddha ist immer in meinem Herzen bei mir.

**Kurzvortrag von A. Schickle,**  
*einem Mitglied der Jôdo-Buddhistischen Gemeinschaft e.V.,  
gehalten auf der Eröffnungsveranstaltung von „your rime care“  
am 29. März in München:  
<https://www.your-rime-care.net/programm-s-1/>  
(im Rahmen der Meditation/Vorstellung der JBG e.V.)*

---

<sup>1</sup> Um Missverständnissen vorzubeugen: natürlich kann das Nenbutsu keine therapeutische oder ärztliche Behandlung ersetzen. Es kann sie aber, wie im Falle der Vortragenden, sinnvoll als emotionale Stütze ergänzen und geistige Kraft geben.