*Das japanische Tor „TORII“ steht in Japan am Eingang der Shinto-Schreine und symbolisiert den Übergang von der profanen Welt zum sakralen Bereich. Auch als Kamiza in unserem Dojo erinnert es uns daran, daß wir beiden Welten angehören.*

# MEDITATION IM AIKIDO

Jedes Aikido-Training beginnen wir mit einer symbolischen Geste aus dem Shinto-Ritual, der Übung shin kokyu: wir führen unsere gefalteten Hände über den Kopf und dann zur Körpermitte, und klatschen dann viermal in die Hände. Das Kreuzzeichen wird zwar auch im Christentum praktiziert, seine uralte Bedeutung ist uns aber nicht mehr bewusst.

Die horizontale Bewegung, das Händeklatschen, steht für Aktivität, für das Denken und für die Zeit. Das Denken beschäftigt sich mit Vergangenheit und Zukunft. Es steuert unsere Tätigkeiten, es ist in unserem Leben pausenlos aktiv, unsere Medien sorgen dafür, dass keine noch so kleine Lücke entsteht; und falls wir doch einmal Zeit übrig haben sollten, setzen wir alles daran, sie wieder zu vertreiben...

Die vertikale Achse, die Himmel und Erde verbindet, entspricht der Ewigkeit. In unserer Alltagshektik nehmen wir kaum wahr, dass diese Existenz in einer Dimension ohne räumliche Grenzen, ohne Geburt und Tod, ebenso zu unserer Realität gehört, wie Raum und Zeit. Die Gelegenheit, sie zu erfahren, ist das Hier und Jetzt, und das liegt nicht in dem Bereich, der von unserem Denken erfasst werden kann.

Ohne uns darüber bewusst zu sein, suchen wir aber immer wieder Erlebnisse und Erfahrungen, die uns eine Ahnung davon geben und uns aus der Begrenztheit unseres Denkens befreien, etwa wenn wir in einer Lieblingsbeschäftigung versinken, wenn wir total in Musik oder Tanz aufgehen, in der Liebe, oder wenn wir uns von einer Extremsportart den ultimativen Kick erhoffen.

Im Zen sagt man: *„wenn Du ruhig sitzt und nichts tust, kommt der Frühling und das Gras wächst von alleine.“*

Meditation ist nicht etwas, das getan werden kann; sie muss verstanden werden. Die Zentrierung, die Erfahrung der eigenen Mitte ist ein wesentliches Element der asiatischen Kampfkünste und auch des Aikido.