



## Zazen: Ajikan (der Ton A)

Die Meditation über den Ton A ist eine Basismeditation, in der man den Geist mit der Vibration A verbindet und so eine Geist-Herz Vereinigung erreicht. A (Ajikan) steht für die Klarheit im Geist und besteht aus dem Anfang und der Wahrheit, die beide mit dem gleichen Zeichen geschrieben werden. Das Erreichen eines klaren Geistes markiert den Anfang, egal an was man arbeitet.

Die Meditation kommt zwar aus der Religion, aber wir sollen das Meditationstraining als Technik einsetzen, nicht als religiöse Praktik. Man kann dieses Training überall nutzen. Die Meditation steigert unsere Sensitivität. In Japan wird Mantra Yoga genutzt, um innovativ zu sein. Im Aikido nutzen wir die Meditation um uns zum Beispiel unserer Atmung bewusster zu werden.

## Zazen: Ajikan (the sound A)

The meditation to sound A is a standard meditation, in which one attempts to unify the mind with the vibration A to achieve unification of heart and mind. A (Ajikan) represents the clarity of thought; it includes the beginning and the truth which both are written with the same character. To reach clarity of thought designates the beginning, regardless of which activity you are pursuing.

The meditation practices are rooted in religions, but we should use the meditation practice as a technique, and not as a religious practice. The meditation technique can be used for anything, it augments our sensitivity. In Japan, Mantra Yoga is used to become innovative. In Aikido, we use meditation for example to increase the awareness of our respiration.