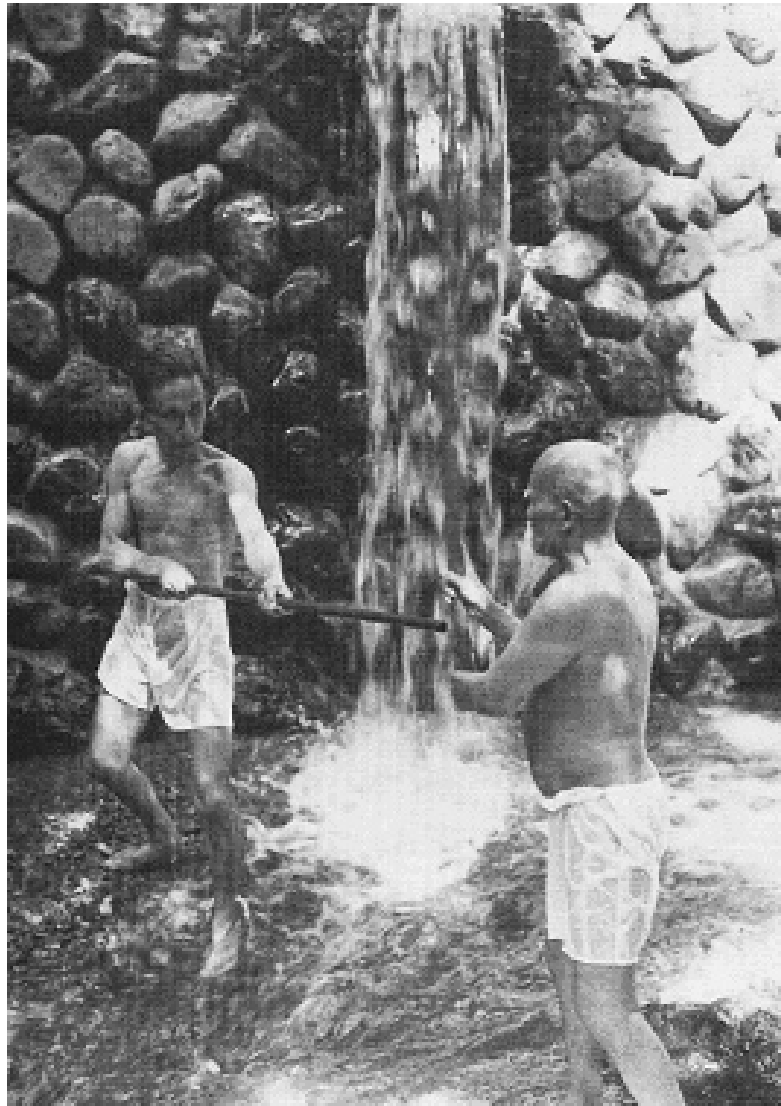


# MISOGI

## Die Reinigung von Körper und Geist

Von John Stevens und Morihei Ueshiba



Morihei Ueshiba und sein Sohn Kisshomaru praktizieren Misogi unter einem Wasserfall.

Wie Morihei Ueshiba erklärte, stellt *misogi* die "Reinigung von Körper und Geist", das Herz von Aikido dar. Um den Weg der Harmonie richtig zu praktizieren, muss man:

- Den Geist zur Ruhe bringen und zum Göttlichen zurückkehren (*chinkon-kishin*).
- Körper und Geist reinigen, indem alle Böswilligkeit, Selbstsucht und Begierde beseitigt wird (*misogi*).
- Stets dankbar sein für die vom Universum, Mutter Natur, der Familie und den Mitmenschen erhaltenen Geschenke (*kansha*).

*Chinkon*, auch *tama-shizume* ausgesprochen, bedeutet "den Geist zur Ruhe kommen zu lassen und zu sammeln."  
*Kishin*, "zum Göttlichen zurückzukehren" bedeutet, in der "Heiligkeit des Lebens zu ruhen."

In seinen späteren Lebensjahren führte Morihei Ueshiba eine einstündige Version von *chinkon-kishin* an jedem Morgen und Abend (nach Möglichkeit im Freien) und eine abgekürzte Version vor dem Training im *dojo* durch. Morihei ermutigte seine Schüler, so etwas wie *chinkon-kishin* zu praktizieren, um Aikido sowohl körperlich wie auch geistig zu verstehen.

Er lehrte:

Man braucht *chinkon-kishin*, um das Licht der Weisheit zu sehen. Sitzt behaglich und kontempliert zuerst über den manifesten Bereich der Existenz. Dieser Bereich betrifft die äußere, körperliche Form der Dinge. Füllt euren Körper mit *Ki* an und erspürt die Art und Weise, in der das Universum wirkt - seine Form, seine Farbe und seine Schwingungen. Atmet ein und lasst euch bis zu den Enden des Universums tragen. Atmet aus und bringt den Kosmos zurück in euch. Als Nächstes atmet all die Schwingungen der Erde ein. Mischt dann den Atem des Himmels und den Atem der Erde mit eurem eigenen Atem und werdet so zum Atem des Lebens selbst. Indem ihr ruhiger und ruhiger werdet, lasst ihr euch ganz natürlich im verborgenen Bereich des Formlosen nieder und kehrt zum Herzen der Dinge zurück. Findet euer Zentrum, die *Kotodama* (-Silbe) SU, den Ursprung des Universums. Füllt euch an mit Licht und Wärme. Haltet auf diese Weise euren Geist stets so strahlend und rein wie der unermessliche Himmel, wie der gewaltige Ozean und wie der mächtigste Berggipfel - leer und frei.

Die Praxis des *chinkon-kishin* beinhaltet auch *misogi*, die Reinigung von Körper und Geist. Äußeres *misogi* bedeutet den Körper mit Wasser abzuspülen, um Schmutz wegzuwaschen; inneres *misogi* ist eine Entgiftung der inneren Organe durch tiefes Atmen; spirituelles *misogi* ist eine Läuterung des Herzens um sich von Böswilligkeit zu reinigen. Morihei erklärte die Bedeutung von *misogi* folgendermaßen:

Die einzige Heilung vom Materialismus besteht in der Reinigung der sechs Sinne (Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist). Wenn die Sinne verstopft sind, wird die Wahrnehmung erstickt. Je mehr die Wahrnehmung erstickt wird, desto verunreinigter werden die Sinne. Dies erzeugt Unordnung im eigenen Leben und als Folge davon in der ganzen Welt, und das ist das Schlimmste von allem. Um die Welt zu schützen müssen wir uns erst selbst von Verunreinigungen befreien.

Morihei erklärte, dass *misogi* benötigt werde, um die Dinge in Ordnung zu bringen:

MI steht für den Körper und den Geist, die äußeren und die inneren Aspekte eines menschlichen Wesens; SO ist die fleischliche Einhüllung von SU, dem göttlichen Funken; und GI (KI) steht für ein Weiß, das klar und frei von jeder Verunreinigung ist. *Misogi* ist kurz gesagt ein Wegwaschen aller Verunreinigungen, ein Entfernen aller Hindernisse, eine Trennung von Unordnung, ein Sichenthalten von negativen Gedanken, ein strahlender Zustand ungekünstelter Reinheit, die Vollendung von allem, eine Bedingung hehrer Tugend und eine makellose Umgebung. In *misogi* kehrt man zum Anfang von allem zurück, in dem es keine Unterscheidung zwischen einem selbst und dem Universum gibt.

Für Morihei war die Praxis des Aikido und die Ausführung seiner Techniken gleichbedeutend mit *misogi*:

Übt euch ernsthaft in Aikido, und schlechte Gedanken und Taten werden ganz natürlich verschwinden. Tägliches Training in Aikido erlaubt eurer inneren Göttlichkeit heller und heller zu erstrahlen. Kümmert euch nicht um Richtig oder Falsch bei anderen. Seid nicht berechnend und handelt nicht unnatürlich. Richtet euer Herz auf Aikido aus und kritisiert nicht andere Lehrer oder Traditionen. Aikido umfasst alles und reinigt alles.

*Chinkon-kishin* und *misogi* stärken *kansha*, ein überwältigendes Gefühl von Dankbarkeit und Ehrerbietung gegenüber dem Leben:

Heilige und Weise haben immer die Heiligkeit von Himmel und Erde, von Bergen, Flüssen, Bäumen und Gräsern verehrt. Sie waren sich der großen Segnungen der Natur stets achtsam bewusst. Sie erkannten, dass es die göttliche Bestimmung des Lebens ist, die Welt fortwährend von neuem zu erzeugen und jeden Tag neu zu erschaffen. Wenn ihr die Grundsätze des Aikido versteht, werdet ihr euch eures Lebens erfreuen und ihr werdet jeden Tag mit großer Freude begrüßen.

Text und Photo entstammen dem Buch:

### **The Essence of Aikido**

Spiritual Teachings of Morihei Ueshiba

Compiled by John Stevens

Kodansha International, Tokyo, 1993

Übersetzung aus dem Englischen: Bertram Wohak