

### ***Wahlspruch am Morgen***

Ich nehme mir vor,  
heute den ganzen Tag  
als wahrer Mensch zu leben.  
Ohne Wut, ohne Angst, ohne Traurigkeit;  
ehrlich, freundlich und fröhlich,  
mit Kraft, Mut und Überzeugung,  
die Verantwortung für mein eigenes Leben übernehmend,  
mit Freude und Liebe in meinem Herzen.

### ***Ki-Sutra***

Ich bin Ki.  
Ich bin ein Kristall von Ki.  
Weil ich ein Teil dieser alles besiegenden Kraft bin,  
kann ich nicht verlieren,  
weder gegen Krankheiten,  
noch gegen das Schicksal.  
Ja! Ich bin ein starker Teil dieser Kraft.



#### *Anmerkung:*

*Die Verse, die Tada Sensei in seinem Aikido-Unterricht häufig zitiert, gehen auf Tempu Nakamura (1876–1968) zurück. Er brachte Yoga nach Japan und entwickelte ein Lehrsystem namens Shin-Shin-Toitsu-Do („Weg der Vereinigung von Geist und Körper“). Neben Tada Sensei war beispielsweise auch Koichi Tohei, Begründer des Shin-Shin-Toitsu Aikido, sein Schüler.*