

ACCETTARE E RINGRAZIARE

In tanti anche se dicono che l'effetto del taping è immediato rimangono tristi, nervosi e arrabbiati.

In più di trent'anni che sono in Italia non ho mai sentito nessuno che quando sta male è in grado di ringraziare.

Quasi tutti inseriscono il "però", negando il concetto appena espresso.

Non sarebbe male aggiungere il "però", dopo qualcosa espresso negativamente.

Studiare Oki Do significa accettare quello che viene come viene.

Se si desidera dell'acqua ma arriva del caffè anche se ci si arrabbia il caffè non si trasforma in acqua.

Tramite la concentrazione si possono influenzare le molecole ma non cambiare la sostanza quindi è possibile, ad esempio, migliorare la qualità di un vino scadente pensando positivamente ma non trasformarlo in un altro liquido.

È molto importante anche osservare semplicemente senza aggiungere qualsiasi forma di giudizio.

Tutti abbiamo dei problemi.

Secondo l'Oki Do chi ha i problemi più grandi è favorito perché ha più capacità per poterli risolvere ed è appunto perché ha delle capacità che gli arrivano quei problemi.

Ognuno di noi non può paragonare il peso delle sue difficoltà con quello di qualcun altro e se si scaricano le proprie responsabilità e il proprio impegno ad un altro si perde un'occasione per poter maturare nel proprio spirito.

Secondo la società mondiale chi ha una situazione più pesante è più sfortunato mentre per l'Oki Do ha avuto un grande dono perché è più rispettato dalla natura.

Secondo la società mondiale c'è differenza tra un chilogrammo di oro, di ferro, di ottone e via dicendo, ma per la natura il peso interno è "solo peso" e gli si dà valore solo se si è riusciti, appunto a valorizzarlo.

Se riusciamo a valorizzare la nostra esperienza (allenamento) riusciamo a dare ossigeno e nutrimento al nostro cuore e al nostro fisico.

Essere studioso significa essere impegnato con sé stesso offrendo eventualmente ad altri la propria esperienza senza insegnarla.

Lo studioso utilizza le difficoltà come nutrimento mentre l'insegnante continua a chiedere aiuto agli altri.

L'insegnante senza gli studenti non esiste.

Si può chiedere un chiarimento di ciò che non si riesce a comprendere ma non bisogna abbandonare il proprio problema, il proprio compito.

Solo quando si accetta quello che non è piacevole è possibile apprezzare veramente quello che è piacevole.

L'esperienza creata dalla sofferenza, se non è rifiutata, prima o poi diventa concime per crescere, diversamente si trasforma in veleno per il proprio cuore.

Prima di chiedere la tecnica è bene incorporare i principi basilari (es. La forza di gravità, il respiro, ecc.).

Solo se veramente si sono incorporati i principi possono essere utilizzati quando sorgeranno dei problemi perché si attiveranno automaticamente.

È possibile che anche chi insegna non abbia mai verificato con sé stesso se i principi funzionano in quanto gli è mancata la sincerità nell'applicazione e non gli è stato sufficiente la sola ripetizione dell'esercizio.