

## „Najlepszy sposób nauki”

Najważniejszą rzeczą jest nauczyć człowieka, żeby robił to, co do niego należy, po prostu był sobą. Indywidualność jest znacznie ważniejsza niż styl. Jeśli ktoś jest niezdarny, nie powinien starać się być sprawny. Jestem przeciwny narzucaniu komukolwiek schematu.

## „Zasady jogi”

Polegają na działaniu pod wpływem twórczej intuicji, które uwalnia niesamowity potencjał człowieka. Akt upewniania się widziany jest z zewnętrznych przestrzeni intelektu, a akt nieopowiadania się wyzwala przez wewnętrzne światło. Akt upewniania się jest ograniczony i skończony, akt niepewniania się jest wolny i nieograniczony.

## „Jak ocenić czy instruktor jest dobry?”

To pytanie powinno raczej brzmieć: czy dana metoda systemu jest dobra. W końcu nie da się nauczyć siły i transcendencji instruktora, ale można osiągnąć jego umiejętności. Dlatego powinno się rozważyć solidność całego systemu. Instruktor jest po to, żeby wskazać drogę i uświadomić uczniom, że to oni sami są ekspresją danego systemu bez ego. System powinien być zwyczajnie prosty, bez żadnych magicznych mocy, nie mechaniczny i złożony.

TEN KTO WIE, ALE NIE WIE, ŻE WIE, TEN ŚPI – OBUDŹ GO.

## „ASANA (technika)”

Aby wykonać w prawidłowy sposób technikę w jodze, rozluźnieniu ciała musi towarzyszyć relaksacja umysłowa i duchowa, która uczyni umysł wolnym i świeżym.

## „Pusty Umysł”

Pozwól umysłowi myśleć co tylko zapragnie. Nie przeszkadzaj mu oddzielając się od niego i kontrolując go. Stan Pustego Umysłu wymaga więc, żeby nie pozostać bez emocji czy uczuć, ale być jednością, w której przepływ uczuć nie jest spowolniony lub zablokowany. Jest to umysł odporny na emocjonalne wpływy.

## „O Wschodniej i Zachodniej Higienie Umysłu”

Zachodnią mentalność można porównać do ogromnego dębu, który silnie opiera się wiatrowi. Kiedy wiatr przybiera na sile dąb łamie się pod jego naporem. Zachodnia – yang (twarda).

Wschodnia mentalność podobna jest bambusowi, który ugina się pod naciskiem wiatru, ale się nie łamie. Kiedy wiatr ucicha, to znaczy przechodzi ze skrajności w skrajność, bambus na powrót prostuje się silniejszy niż wcześniej. Wschodni – yin (miękki).