

Rompere i Limiti in Meditazione

Molte persone non capiscono cosa significhi questo concetto. Per qualsiasi motivo le persone assumano "rompere limiti" significa letteralmente friggere te stesso e diventare superuomo (nella tua mente) per un giorno e poi crollare. Questo non è infrangere i limiti. Si tratta di friggere te stesso come una candela attraverso cui è passato troppo fuoco.

Tu non sei in corsa contro l'universo. In molti modi, quando si va in palestra, se si esegue 10 di distensioni su panca nel primo giorno, potrebbe sembrare difficile. Se aggiungi 300, spezzerai tutte le ossa del tuo corpo, anche se riuscirai a gestirlo realmente. Alla fine, fare distensioni su panca di c'ò è assolutamente stupido. È meglio se uno fallisce che se uno riesce.

In realtà è a tuo vantaggio che non hai esercitato questi distensioni 300 in quel giorno o che saresti stato all'ospedale. Dovresti essere grato di non averlo arrivato a fondo, perché probabilmente si sarebbe abbattuto. Alcune persone lo fanno e si "allontanano" con esso, una o due volte, soprattutto per caso. Anche se ci sei riuscito, questo non ti darà le gambe perfette in un giorno.

Il risultato divertente è che anche se fai quanto sopra, e vai in palestra una volta alla settimana, non costruirai le gambe o la superpotenza perfetta. Stai solo scappando friggendoti, non avanzando.

Rompere "Limitazioni" significa accumulare gradualmente. Le meditazioni dovrebbero idealmente raggiungere il 90-95% della capacità. Quando vuoi "spingere", il 105-110% in cifre dovrebbe essere sufficiente. Non 150% o 200% o 300%. Uno deve immaginarlo come un cavo, cioè un cavo che si regola, purché qualcosa che frigga o si sciogla non passi attraverso. Il 300% è la letterale, riparazione passata, punto di fusione.

Il 150% può essere estremamente stressante. Il 90-100% è dove dovresti essere in ogni momento, poi un po' più in là quando devi superare una limitazione. Saprai quando e non dovrai affrettarti. Il 105-110% è garantito per farti avanzare, spingere al limite e anche non farti del male.

Progressivamente, la persona che non frigge, raggiungerà il "300%", la differenza è che sarà in un intervallo di tempo più lungo, senza sofferenza o potenziale distruzione. Rispetto alla persona stupida che va a spingere al 300% nel primo giorno, supererà e avanzerà oltre, e come? Solo camminando.

In alternativa, se sei come un cavo e solo il 10% ti passa attraverso, non puoi aspettarti di avanzare in qualche modo, dato che sei a malapena tenuto in vita dall'elettricità che ti entra dentro. Non puoi nemmeno accendervi come una lampadina. Quindi fare troppo poco non spingerà il limite necessario per avanzare.

Mentre progredisci, costruirai anche una consapevolezza dei tuoi (nuovi in molti modi) limiti. Ad esempio, la prima settimana in palestra, aggiungere 5 kg in alcuni esercizi può essere devastante e renderli impossibili. Tuttavia, una persona che si allena per un decennio, può aggiungere 20 a un determinato esercizio ed essere in grado di eseguirla. Il loro 10% di spinta dei limiti, è su un altro livello. Non è necessario confrontarsi con questo, basta trovare il proprio flusso.

All'interno di uno spettro di molti anni o addirittura di un paio di "vite", il loro 10% è in realtà quello che si stava provando distensioni su panca come un imbroglione a 300 kg all'istante. E di cosa si tratta? Non dovresti nemmeno preoccuparti. Non sei in una gara. Sto solo affermando questo per dimostrare che alla fine, tutti quelli che avanza, raggiungerai il punto in cui sarai in uno stato forte. Ma devi farlo correttamente. Pazienza > Correre.

Per superare la tua pazienza e la tua fretta, significa semplicemente muovere il tuo obiettivo in modo equilibrato, ma fallo costantemente. In questo modo raggiungerai la tua destinazione.

Quando il tuo nuovo limite è comodamente una cosa di tutti i giorni, hai padroneggiato questo livello. Prima di padroneggiare un livello, si deve pensare seriamente al muoversi "oltre".

Come il bodybuilding o l'atletica leggera, non importa quanto cerchi di abusare della rottura dei limiti. Questo è il motivo per cui le droghe e tutte queste cose correlate sono per idioti. Non otterranno mai nulla con i loro tentativi di imbrogliare. Essi soltanto si friggeranno, si autoinganneranno, o semplicemente falliranno. Non c'è modo di imbrogliare se stessi su queste cose. Devi solo fare quello che devi fare. E questa è una buona cosa.

Non importa quanto tu abbia colpito il pummel nella tua prima settimana o mese in palestra. Non diventerai Schwarzenegger nel primo mese. Ma alla fine, se fai la tua parte, entro un intervallo di tempo più lungo, raggiungerai un potenziale sempre più grande.

Se il tuo obiettivo è quello di avanzare, non hai bisogno di friggere o oziare, devi solo camminare e, a determinati intervalli, spingere i tuoi limiti. Dopo aver spinto un limite, è necessario mantenerlo correttamente finché non si passa.

La meditazione deve essere considerata come un obiettivo bello, per tutta la vita. Sii grato di avere l'abilità di padroneggiare sé stessi e meditare da solo, non mancare di rispetto. La gioia sta nel superamento.

Alto Sacerdote Hooded Cobra 666

Traduzione del Sermone "Breaking Limits In Meditation" scritto da AS Hooded Cobra, link viewtopic.php?f=5&t=18815