

## Superare i limiti nella meditazione

Sommo Sacerdote Hooded Cobra 666

8 aprile 2019

Molte persone non capiscono cosa significhi veramente questo concetto. Per qualche ragione, pensano che "superare i limiti" significhi spingersi al punto di esaurirsi completamente, quasi come diventare un supereroe (nella propria mente) per un giorno, per poi crollare. Questo non è superare i limiti: è consumarsi come lo stoppino di una candela che brucia troppo in fretta.

Non stai gareggiando contro l'universo. È come quando vai in palestra: il primo giorno fare una serie da dieci ripetizioni di panca può sembrare una sfida. Se ne aggiungi 300, ti romperai tutte le ossa, anche se riuscissi davvero a sollevare quel peso. Alla fine, sollevarlo sarebbe un'idea assurda. È meglio fallire in quel caso, piuttosto che riuscirci.

In realtà, è un vantaggio per te non aver sollevato 300 kg quel giorno, altrimenti saresti finito in ospedale. Dovresti essere grato di non aver tentato, perché probabilmente quel peso ti sarebbe caduto addosso. Alcune persone lo fanno e se la cavano una o due volte, ma solo per pura fortuna. Anche se ci riuscissi, questo non ti darebbe gambe perfette in un giorno.

Il risultato, per quanto paradossale, è che anche facendo così e andando in palestra una volta a settimana, non costruirai gambe perfette o superpoteri. Ti stai solo stancando inutilmente, senza fare veri progressi.

Superare i "limiti" significa costruire gradualmente. Idealmente, la meditazione dovrebbe portarti a raggiungere il 90-95% delle tue capacità. Quando vuoi "spingerti oltre", il 105-110% è più che sufficiente, non serve arrivare al 150%, 200% o 300%. Immagina che la tua mente sia come un cavo: si adatta e regge, a patto che non passi attraverso di esso qualcosa di troppo potente, che potrebbe bruciarlo o fonderlo. Il 300% rappresenta il punto di fusione irreparabile. Anche il 150% può essere estremamente stressante. L'ideale è restare sempre tra il 90 e il 100%, spingendoti leggermente oltre solo quando hai davvero bisogno di superare un limite. Saprai quando farlo, senza dover affrettare il processo. Un 105-110% ti garantirà progressi, spingerà il tuo limite e non ti danneggerà.

Progressivamente, chi non si consuma raggiungerà il proprio "300%", ma la differenza è che lo farà in un periodo molto più lungo, senza sofferenza o rischi di danni. Rispetto alla persona avventata che tenta di arrivare al 300% già il primo giorno, chi procede gradualmente riuscirà a superarli, e come? Semplicemente camminando.

D'altra parte, se sei come un cavo e fai passare solo il 10% della tua capacità, non puoi aspettarti di

avanzare: la corrente è appena sufficiente a tenerti in vita, senza generare abbastanza energia per "illuminarti". Fare troppo poco, quindi, non spingerà i limiti necessari per progredire.

Man mano che progredisci, costruirai anche una nuova consapevolezza dei tuoi limiti, che cambieranno nel tempo.

Ad esempio, durante la prima settimana in palestra, aggiungere solo 5 kg ad alcuni esercizi può risultare devastante e rendere l'esecuzione impossibile. Tuttavia, una persona che si allena da dieci anni potrebbe aggiungere 20 kg allo stesso esercizio ed eseguirlo senza difficoltà. Il suo "10%" di spinta oltre i limiti è su un altro livello. Non è necessario confrontarsi con quel livello, ma trovare il proprio ritmo e flusso di crescita.

Nel corso di molti anni, o addirittura in più "vite", quel 10% che una persona esperta raggiunge rappresenta esattamente ciò che si stava cercando di sollevare come un imbroglione, tentando subito con 300 kg. Ma di cosa si tratta davvero? Non dovresti nemmeno preoccupartene. Non sei in gara con nessuno. Lo sto dicendo solo per dimostrare che, con il tempo, tutti quelli che avanzano raggiungeranno uno stato di forza. Ma devi farlo correttamente: pazienza > fretta.

Per bilanciare la tua pazienza con l'impulso di correre, significa semplicemente procedere verso il tuo obiettivo in modo equilibrato, ma con costanza. In questo modo, arriverai alla tua meta.

Quando il tuo nuovo limite diventa una cosa quotidiana e comoda, significa che hai padroneggiato quel livello. Prima di passare a un livello superiore, è fondamentale riflettere seriamente su come andare "oltre".

Come nel bodybuilding o nell'atletica, non importa quanto si cerchi di abusare del superamento dei limiti. Per questo motivo, le droghe e tutto ciò che vi è correlato sono per idioti. Non raggiungeranno mai nulla con i loro tentativi di imbrogliare; si bruceranno solo, si inganneranno o falliranno. Non c'è modo di ingannare sé stessi. Devi semplicemente fare ciò che devi fare. E questa è una cosa positiva.

Non importa quanto forte colpisci nel tuo primo mese in palestra. Non diventerai Schwarzenegger nel primo mese. Ma alla fine, se fai la tua parte, nel corso di un intervallo di tempo più lungo, raggiungerai un potenziale sempre maggiore.

Se il tuo obiettivo è progredire, non hai bisogno di consumarti o di lasciarti andare; devi semplicemente seguire il tuo percorso e, a intervalli prestabiliti, spingere i tuoi limiti. Dopo aver superato un limite, è necessario mantenerlo con successo fino a quando non si è pronti a passare al livello successivo.

La meditazione deve essere vista come un bellissimo obiettivo da perseguire per tutta la vita. Sii grato di avere la capacità di autodisciplinarti e meditare; non mancarle di rispetto. La gioia sta nel superare i propri limiti.

© Joy of Satan Ministries – [www.joyofsatan.org](http://www.joyofsatan.org)

Sito italiano – [www.josita.org](http://www.josita.org)

Fonte:

[https://satanslibrary.org/English/HP\\_Hooded\\_Cobra/Breaking\\_Limits\\_in\\_Meditation - High Priest Hooded C  
obra\\_666.pdf](https://satanslibrary.org/English/HP_Hooded_Cobra/Breaking_Limits_in_Meditation_-_High_Priest_Hooded_Cobra_666.pdf)