

Rajojen rikkominen meditaatiossa

Ylipappi Hooded Cobra 666

([8.4.2019](#))

Monet ihmiset eivät ymmärrä, mitä tämä käsite tarkoittaa. Jostain syystä ihmiset olettavat, että "rajojen rikkominen" tarkoittaa kirjaimellisesti sitä, että paistattaa itsensä ja muuttuu supermieheksi (mielessään) päiväksi ja sitten romahtaa. Tämä ei ole rajojen rikkomista. Kyse on siitä, että paistatte itsenne kuin kynttilänjalka, jonka läpi on mennyt liikaa tulta.

Teillä ei ole kiire universumia vastaan. Monella tapaa, kun menet salille, jos teet ensimmäisenä päivänä 10 penkkipunnerruksen, se voi näyttää haastavalta. Jos lisäätte 300, murskaatte kaikki luut kehossanne, vaikka onnistuisitte todella penkkipunnertamaan sen. Lopulta tuon penkkipunnerrus on täysin typerää. On parempi jos epäonnistuu kuin jos onnistuu.

On itse asiassa sinun etusi, ettet penkkipunnertanut 300:aa sinä päivänä, muuten olisit sairaalassa. Sinun pitäisi olla kiitollinen, ettet penkkipunnertanut tätä, koska se olisi luultavasti ollut murskaavaa. Jotkut ihmiset tekevät näin ja pääsevät "pälkähästä", kerran tai kaksi, lähinnä sattumalta. Vaikka onnistuisitkin, tämä ei anna sinulle täydellisiä jalkoja yhdessä päivässä.

Hassu tulos on, että vaikka tekisit edellä mainitut asiat ja kävisit salilla kerran viikossa, et saa rakennettua täydellisiä jalkoja tai supervoimaa. Selviät vain itsesi paistamisesta, etkä etene.

"Rajoitteiden" murtaminen tarkoittaa vähitellen rakentamista. Meditaatioiden pitäisi mieluiten päättyä 90-95% kapasiteetistasi. Kun haluat "puskea läpi", 105-110% lukujen pitäisi riittää. Ei 150% tai 200% tai 300%. On kuviteltava tämä kaapelina, eli kaapelina, joka säätyy, mikäli jotain, joka kärventää tai sulattaa sen, ei mene läpi. 300% on kirjaimellisesti, korjaamaton, sulamispiste.

150 % voi olla äärimmäisen stressaavaa. 90-100% on se, missä sinun pitäisi olla aina, sitten hieman pidemmälle, kun sinun täytyy ylittää jokin rajoitus. Tiedät milloin, eikä sinun tarvitse kiirehtiä. 105-110 % vie sinua taatusti eteenpäin, siirtää rajojasi, eikä myöskään vahingoita sinua.

Vähitellen henkilö, joka ei kärvistele, saavuttaa "300%:nsa", erona on, että se tapahtuu paljon pidemmässä ajassa, ilman kärsimystä tai mahdollista tuhoa. Verrattuna tyhmään henkilöön, joka menee puskemaan 300%:iin ensimmäisenä päivänä, he ylittävät ja etenevät heidän ohitseen, ja miten? Vain kävelemällä.

Vaihtoehtoisesti, jos olet kuin kaapeli ja vain 10% kulkee lävitsesi, et voi odottaa eteneväsi jollain tavalla, koska se sähkö, joka sinuun menee, pitää sinut hädintuskin hengissä. Et myöskään voi syttyä kuin hehkulamppu. Liian vähäinen tekeminen ei siis työnnä eteenpäin tarvittavaa rajaa.

Edistyessänne rakennatte myös tietoisuutta omista (monin tavoin uusista) rajoistanne. Esimerkiksi ensimmäisellä viikolla kuntosalilla 5 kg:n lisääminen joihinkin harjoituksiin voi olla tuhoisaa ja tehdä niistä mahdottomia. Kuitenkin vuosikymmenen ajan treenannut henkilö voi lisätä 20 kiloa kyseiseen harjoitukseen ja pystyä suorittamaan sen. Heidän 10 %:n rajapyykki on toisella tasolla. Siihen ei tarvitse verrata, vaan löytää vain oma virtauksensa.

Monien vuosien tai jopa parin "elinkaaren" sisällä heidän 10%:nsa on itse asiassa se, mitä joku yritti penkkipunnertaa kuin huijari 300kg:n penkkipunnerruksella hetkessä. Ja mistä tässä on kyse? Eihän siitä pitäisi edes välittää. Et ole kisassa mukana. Totean tämän vain osoittaakseni, että lopulta jokainen, joka etenee, saavuttaa pisteen, jossa olet vahvassa tilassa. Mutta teidän on tehtävä tämä kunnolla. Kärsivällisyys > kiirehtiminen.

Kärsivällisyytesi ja kiirehtimisesi silloittamiseksi se tarkoittaa, että sinun on vain siirryttävä tavoitteeseesi tasapainoisesti, mutta tee tämä johdonmukaisesti. Näin saavutat määränpääsi.

Kun uusi rajasi on mukavasti jokapäiväinen asia, olet hallinnut tätä tasoa. Ennen kuin hallitset tason, sinun on ajateltava vakavasti siirtymistä "pidemmälle".

Kuten kehonrakennuksessa tai yleisurheilussa, ei ole väliä, kuinka paljon yrität väärinkäyttää rajojen rikkomista. Siksi doping ja kaikki näihin liittyvät asiat ovat idioteille. He eivät koskaan saavuta mitään huijausyrityksillään. He vain kärähtävät, huijaavat itseään tai vain epäonnistuvat. Ei ole mitään keinoa huijata itseään asioiden ympärillä. Teidän on vain tehtävä se, mitä teidän on tehtävä. Ja se on hyvä asia.

Ei ole väliä, kuinka vahvasti lyöt puntariin ensimmäisen viikon tai kuukauden aikana salilla. Sinusta ei tule Schwarzeneggeria ensimmäisen kuukauden aikana. Mutta lopulta, jos teet oman osuutesi, pidemmän ajan kuluessa, saavutat aina vain suuremman potentiaalin.

Jos tarkoituksena on edetä, ei tarvitse kärvistellä tai laiskotella, vaan pitää vain kävellä ja tietyin väliajoin puskea rajojaan. Kun raja on saavutettu, sitä on pidettävä menestyksekkäästi yllä, kunnes siirrytään eteenpäin.

Meditaatiota on pidettävä kauniina, elinikäisenä tavoitteena. Olkaa kiitollisia siitä, että teillä on kyky hallita itseänne ja meditoida, älkää halveksuko sitä. Ilo on voittamisessa.

-Ylipappi Hooded Cobra 666