

Rompiendo los límites de la meditación

Publicado por el Sumo Sacerdote HC 666

[Abril 8, 2019](#)

Mucha gente no entiende lo que significa este concepto. Por la razón que sea, la gente asume que «romper las limitaciones» consiste en freírse literalmente y convertirse en superhombre (en su mente) durante un día para luego desplomarse. Esto no es romper las limitaciones. Se trata de freírse como un candelabro por el que ha pasado demasiado fuego.

No tienes prisa contra el universo. En muchos sentidos, cuando vas al gimnasio, si haces un press de banca de 10 el primer día, puede parecer un reto. Si añades 300, te romperás todos los huesos del cuerpo, aunque consigas hacer ese press de banca. Al final, hacer ese press de banca es totalmente estúpido. Es mejor fracasar que tener éxito.

De hecho, es para tu beneficio que no hayas levantado 300 ese día, o estarías en el hospital. Deberías estar agradecido de no haber hecho press de banca, ya que probablemente se vendría abajo. Algunas personas hacen esto y se salen con la suya, una o dos veces, casi siempre por casualidad. Aunque lo consiguieras, esto no te dará las piernas perfectas en un día.

El resultado gracioso es que incluso si haces lo anterior, y vas al gimnasio una vez a la semana, no construirás las piernas perfectas o superpoderosas. Sólo conseguirás freírte, no avanzar.

Romper «Limitaciones» significa construir gradualmente. Lo ideal es que las meditaciones terminen a tu 90-95% de capacidad. Cuando quieras «avanzar», un 105-110% en cifras debería ser suficiente. No un 150%, 200% o 300%. Hay que imaginarse esto como un cable, es decir, un cable que se ajusta, siempre que no pase algo que lo funde o lo fríe. El 300% es el punto de fusión literal, más allá de la reparación.

150% puede ser extremadamente estresante. 90-100% es donde deberías estar en todo momento, luego un poco más cuando necesites sobrepasar una limitación. Sabrás cuándo y no necesitas precipitarte. El 105-110% te garantiza avanzar, superar tu límite y, además, no te perjudica.

Progresivamente, la persona que no se sofoque, alcanzará su «300%», la diferencia es que será en un intervalo de tiempo mucho mayor, sin sufrimiento ni destrucción potencial. Comparado con la persona tonta que va a empujar al 300% en el primer día, lo superará y avanzará más allá, ¿y cómo? Simplemente andando.

Alternativamente, si eres como un cable y sólo te atraviesa el 10%, no puedes esperar avanzar de alguna manera, ya que apenas te mantiene vivo la electricidad que te atraviesa. Tampoco puedes iluminar como una bombilla. Así que hacer muy poco no te llevará al límite necesario para avanzar.

A medida que avances, también irás tomando conciencia de tus propios límites (nuevos en muchos sentidos). Por ejemplo, la primera semana en el gimnasio, añadir 5 kg en algunos ejercicios puede ser devastador y hacerlos imposibles. Sin embargo, una persona que entrena desde hace una década, puede añadir 20 en dicho ejercicio y ser capaz de ejecutarlo. Su 10% de superación de límites, está a otro nivel. Uno no necesita compararse con eso, sólo encontrar su propio flujo.

Dentro de un espectro de muchos años o incluso un par de «vidas», su 10% es en realidad lo que uno estaba tratando de press de banca como un tramposo a 300 kg al instante. ¿Y de qué va esto? Ni siquiera debería importarte. No estás en una carrera. Sólo estoy diciendo esto para mostrar que, con el tiempo, todo el que avanza, se llega al punto en que usted estará en un estado fuerte. Pero necesitas hacerlo correctamente. Paciencia > Prisa.

Para unir tu paciencia y tus prisas, significa que solo debes moverte hacia tu meta de una manera equilibrada, pero hazlo consistentemente. De esta forma llegarás a tu destino.

Cuando tu nuevo límite sea cómodamente algo cotidiano, habrás dominado este nivel. Antes de dominar un nivel, hay que pensar seriamente en ir «más allá».

Al igual que el culturismo o el atletismo, no importa cuánto intentes abusar de la superación de los límites. Por eso las drogas y todas esas cosas relacionadas son para idiotas. Nunca conseguirán nada con sus intentos de hacer trampas. Solo se frustrarán, se autoengañarán o simplemente fracasarán. No hay manera de engañarse a uno mismo alrededor de las cosas. Simplemente hay que hacer lo que hay que hacer. Y eso es bueno.

No importa lo fuerte que le pegues al muñeco en tu primera semana o mes en el gimnasio. No te convertirás en Schwarzenegger en el primer mes. Pero con el tiempo, si pones de tu parte, en un intervalo de tiempo más largo, alcanzarás un potencial siempre mayor.

Si el propósito de uno es avanzar, no hace falta freírse ni holgazanear, basta con andar el camino y, a ciertos intervalos, empujar tus límites. Una vez superado un límite, hay que mantenerlo con éxito hasta seguir adelante.

La meditación debe considerarse como un objetivo hermoso y para toda la vida. Agradece que tienes la capacidad de autodominarte y meditar, no le faltes al respeto. La alegría está en la superación.