

Verità riguardo meditazione

Molte persone sviluppano lo stesso problema con la meditazione. Ovvero la convinzione che sia un compito difficile e impegnativo. Questo porta ad una cosa. Le persone affrontano la meditazione con stress mentale e ansia, quindi la meditazione si trasforma in un lavoro che una persona deve fare. Se è un lavoro...è una noia. Quindi abbandonano o creano un atteggiamento inutilmente energico che si auto-decima in natura e falliscono in seguito lungo la strada. Possono anche fare l'errore di stabilire aspettative non realistiche che quando non vengono soddisfatte li lascia frustrati e demoralizzati. Quelli con un atteggiamento perfezionista smettono subito. È inconsciamente collegato a sentimenti di inferiorità. La necessità di compensare è totalmente deludente e li stressa.

Questo è il motivo per cui il materiale che si trova in commercio afferma che la meditazione sia un duro sforzo inutilmente ascetico che solo una manciata di maestri è stata in grado di fare. Primo, è una cosa senza senso, secondo allontana le persone e terzo sviluppa un atteggiamento che porta al fallimento.

La verità sulla meditazione è il rilassamento, devi ricercare semplicemente il rilassamento completo. Lo stress è l'opposto del rilassamento. Sedersi per meditare con l'atteggiamento di voler forzare qualcosa e con l'idea che sarà un lavoro duro è stressante. Ti sei già sabotato da solo. È un obbligo che assegni a te stesso e ciò porta ad ansia.

La meditazione è l'opposto del duro lavoro. È l'arte di essere PIGRI. Ti siedi e ti rilassi e diventi troppo pigro anche solo per pensare. Non stai facendo nulla. Se ti piace mentre ti rilassi, puoi fonderli pigramente con il tuo respiro. Finché non sei in uno stato di supremo rilassamento.

Pigro è una parolaccia perché denota di non dover "tenere fede agli obblighi di nessuno nei confronti di qualcosa". Di lasciarsi andare ed essere libero. Sei solo pigro nella società quando non fai ciò che qualcun altro o la società ti chiedono. Riguarda il fare quello che vuoi TU, invece.

La meditazione è sedersi in un bel posto rilassante, lasciando andare tutti gli attaccamenti, gli obblighi, i copioni, l'autocritica e l'ansia che ne deriva, questi provengono dal senso dell'obbligo. E fondersi in una pigrizia interiore totale, essere troppo pigro per preoccuparti di qualsiasi cosa. E nel profondo viene il rilassamento interiore, la felicità e la libertà. Ti fondi nel nulla supremo. Il duro lavoro è nemico della meditazione. Se è difficile non è pigro. Per arrivare al nulla devi fare...niente.

Mediazione = Pigrizia

-Alto Sacerdote Mageson666

—

Traduzione del Sermone pubblicato il 15 gennaio 2014, link <https://web.archive.org/web/20150915172322/http://josministries.prophpb.com/topic1913.html>