

## The Alarm Clock Talk

27 de diciembre de 2002

Hace muchos años, en una visita de fin de semana con la familia de Ted Sturgeon, dijo: "Me siento frente a mi máquina de escribir desde las 8:00 en punto hasta las 5:00 en punto todos los días. Lo trato como un trabajo ". Y escuché lo mismo de varias personas que eran profesionales en varios campos. En el campo de la danza, la mejor amiga de mi novia, Cyd Charisse, estaba obsesionada con la danza; bailaba normalmente de seis a ocho horas al día. Sandy Gresen, quien fue la asistente editorial de *Galaxy* durante algún tiempo después de dejar la Compañía de Ballet de la Ciudad de Nueva York, y aún pasaba cuatro horas al día en la clase de baile, solo para mantener sus habilidades.

Si fueras un cantante de ópera, pasarías de seis a ocho horas al día todos los días manteniendo la garganta abierta, la laringe en funcionamiento, la cavidad de aire y el diafragma en funcionamiento.

Si fueras un trabajador de alta siderurgia, no despegarías durante un par de meses y luego volverías y esperarías estar trabajando en high steel desde el primer minuto. Todo lo que sea de cualquier habilidad, cualquier tipo de habilidad que logre desarrollar debe estar en práctica continua o se degenerará hasta cierto punto, si no completamente.

Si hablara alemán todos los días, lo recordaría en un mes o dos. Cuando estaba en Montreal, mi francés era relativamente fluido, pero un mes después de dejar Montreal, mi francés casi

desapareció.

Solía caminar con la cuerda floja y trabajar los anillos, las cuerdas, la barra alta y las barras paralelas, pero ahora no puedo hacer eso. Necesita una práctica constante y constante. "Úsalo o pierdelo". Eso será cierto para cualquier esfuerzo que requiera habilidad.

El estado de vigilia es una habilidad adquirida. Cuando entras en el estado de vigilia, *es lo que estás haciendo lo que marcará la diferencia*. Es *donde te atrapa lo que cuenta la historia*, y nunca puedes saber de

antemano exactamente cuándo vas a deslizarte hacia el estado de vigilia. Puedes colocarte trampas, los llamamos Despertadores. De vez en cuando te equivocarás con uno de tus despertadores y te despertarás a pesar de ti mismo.

Digamos que estás sentado en un cubículo en algún lugar y tienes 300 oficinistas a tu alrededor. Puede sentarse en una estación de computadora y realizar isometría de cuerpo completo y nadie lo sabría nunca. Lo mismo debería ser cierto para todos sus esfuerzos de Trabajo

Interior. Art es un fantástico conjunto de Despertadores, especialmente la pintura.

Vas a aprovechar los hábitos ya existentes. No vas a cambiar esos hábitos, no vas a cambiar lo que es; aprenderás a que te guste y a usar el método de aprovechar una situación ya existente y la propia energía de un oponente para derrotarlos. Casi todas las situaciones adversas con las que te encuentras pueden transformarse en algo bueno.

Tal vez eres lo suficientemente joven como para tener flequillo en la frente, por lo que tiendes a barrer el cabello constantemente. Cada vez que su mano se levanta para meterse con su cabello, va a decir: "Oh, debería usar esto como una oportunidad para recordarme a mí mismo que debo intentar invocar mi presencia". Cada vez que echas la cabeza hacia atrás, esa acción debería hacer que trates de recordar invocar tu presencia.

Ahora bien, ¿qué significa "invocar mi presencia"? Deseo estar aquí ahora. Estoy aquí ahora. Realmente eso es todo lo que se necesita. Un simple acuerdo de estar aquí ahora es una forma de invocar su presencia.

En realidad, podría ganarse la vida enseñando a las personas cómo no estar aquí porque la mayoría de las personas preferiría estar en otro lugar, sin importar dónde se encuentren ahora. Taller de proyección astral, taller de ensueño, meditación del yo profundo, taller de realidad difusa, taller de cambiar tu vida, son áreas en las que puedes hacer una fortuna absoluta si puedes enseñar con éxito a la gente a alejarse del aquí y ahora, a tomarse unas vacaciones. sí mismos.

Hace muchos años pude haber creado tal sistema. Siempre he conocido métodos para lograr esto. Si desea ganar mucho dinero y tener muchos seguidores, simplemente ofrezca una variedad de métodos para mejorar el sueño, mejorar la personalidad, mejorar el ego y suprimir la esencia.

Siempre existe la oportunidad de vender sueño, sexo y evasión. Despertar no es un artículo muy vendido. Por lo general, sus minoristas más grandes en realidad no llevan las herramientas del despertar.

Las herramientas del despertar son exactamente lo que parecen.

Son herramientas y tienes que tratarlas con el respeto con el que tratarías a todas las herramientas. Algunas de ellas son herramientas eléctricas, otras son herramientas manuales. Si eres escultor, tratarías tus cincelos con el mayor respeto. Si fueras un leñador, tendrías que conocer tus herramientas y para qué sirven.

Había un tipo de Terranova que era leñador. Parker Dickson, quien era un topper y un plantador legendario, lo vio cortando este enorme árbol con una sierra de mano ordinaria. Entonces Parker dijo: "¿Por qué no vas a la ciudad y te compras una motosierra? Obtendrá diez veces el trabajo realizado en una fracción del tiempo ". Entonces el tipo va a la ciudad, toma una motosierra, va al bosque del norte con la cosa, pasa una semana en el desierto, regresa después de una semana y arroja la sierra a los pies de Parker y dice: "Esto La estúpida sierra no hace nada. ¡Es peor! ¡Es peor!" Parker dice: "No entiendo. Déjame comprobarlo y ver qué está pasando ". Entonces lo enciende y el otro tipo dice: "¿Qué diablos es ese ruido?"

Una herramienta es una herramienta es una herramienta que es, creo, exactamente lo que Gertrude Stein tenía en mente cuando escribió eso. Para comprender cómo se debe utilizar una herramienta, debe comprender que, en primer lugar, no existe una herramienta universal. Hay cosas que se venden como herramientas universales, pero eso es simplemente un marketing inteligente y deshonesto. No existe una herramienta universal que sea buena para todo.

Hay una navaja suiza que tiene 98 cosas, pero pesa 480 libras y mide 6.5 pies de largo. Mezcla martinis muy secos y hace casi cualquier cosa, incluido tostar. Es un cuchillo increíble, pero no lo hace todo. Bueno, puedes acercar una lata a la cosa, pero en realidad no abre la lata. Tienes que aplicar energía para hacer

eso.

Descubrí el abrelatas definitivo; es una granada de mano modificada de la Segunda Guerra Mundial. Simplemente péguelo con cinta adhesiva a la lata, tire del pasador y corra.

Una herramienta es una herramienta es una herramienta. Ninguna herramienta hace todos los trabajos. Ningún despertador hará todo el trabajo de despertar. Para que un despertador funcione, tiene que atraparte. Tiene que atraparlo en el momento adecuado, en el momento adecuado y con el estado de ánimo adecuado, en las circunstancias adecuadas, para que no se acerque y lo apague.

Hay una guerra dentro de ti. Llamemos a las fuerzas opuestas "Demonios infernales" y "Ángeles celestiales". Un grupo quiere despertar y el otro grupo quiere quedarse dormido.

El problema es en esta guerra interna por tu Alma, te enfrentas a un oponente muy astuto que realmente puede convencerte de que estás despertando permaneciendo dormido, que en realidad cuanto más dormido estás, más despierto estás. Piense en su oponente como un equipo de ensueño de abogados particularmente astutos que, cuando son empujados contra la pared, harán una mala pasada, un tecnicismo. "Lo siento, señorita, pero mi oponente no dijo:" ¿Madre, puedo? " o "Simon Said. . . "

La dominación y el control del mundo resulta ser uno de mis pasatiempos,  
como alimentar a los perros con sus galletas de mediodía y medianoche. Si intentas extender tu dominio mundial más allá de tu propia piel, incluso si logras dominar algunas áreas del mundo exterior, eventualmente te encontrarás con Asia. Cualquiera que

intente dominar Asia obviamente nunca ha jugado *Risk*.

Empiezas cualquier juego con un personaje novato. Es básicamente crudo, sin entrenamiento, sin habilidades, sin talentos, sin habilidades, sin poder, sin fuerza, sin destreza, sin energía, sin vitalidad, solo esta cosita debilucha. Pero se ha llevado a través de todos los niveles a través del infierno mismo y se ha depositado suavemente en el otro extremo. Habiendo completado el juego, habiendo "terminado" el juego, ahora es un Patriarca o Matriarca, Todopoderoso. Pero - mételo en un pequeño juego un poco de tiempo y una de esas pequeñas ratas canilla lo hará crema.

Tenemos este personaje que no está preparado para la vida avanzada entre los Patriarcas y las Matriarcas, pero ha pasado apresuradamente todos los niveles sin ningún esfuerzo propio. Eso es el equivalente a ser tocado en la frente por un famoso Gurú. Sí, puede iluminarse instantáneamente, sin ninguna de las etapas intermedias, sin el trabajo preparatorio. O puede subir los escalones por sus propios medios, reuniendo sus propias fuerzas de voluntad y habilidad, por el camino difícil, que es la única forma en que sus ganancias se mantendrán.

Un novato que no está preparado para la vida en el mundo real, que ha sido "apresurado" sin ningún esfuerzo propio que lo haría lo suficientemente fuerte como para sobrevivir en el mundo real y no fenomenal, que incluye la capacidad de despertarse a sí mismo en lugar de ser despertado inevitablemente vacilará y fallará, porque tan seguro como la muerte y los impuestos, habrá un momento en el que inevitablemente, no importa quién sea, no importa lo que sea, se volverá a dormir, y tal vez esta vez haya ganado ' Sé un Gurú que te toque en la frente, porque nada es

para siempre, ni siquiera la eternidad es para siempre, y todo lo que te dan por libre albedrío en algún momento se desmorona.

Cuando un personaje pasa apresuradamente en el juego, no  
acumulas

mucha experiencia, y la poca experiencia que logras acumular de pasada no es la que necesitarás más adelante. La experiencia que obtienes como un novato apresurado es *cómo pararte en una esquina mientras alguien más hace todo por ti*, lo que puede ser útil durante las prisas, porque es bueno saber cómo mantenerte alejado si, de hecho, estás ser apresurado con un propósito. Hay buenos propósitos así como autoindulgentes, para las prisas. Si tenías un personaje de alto nivel que descubrió que lo había armado incorrectamente, asignó puntos de habilidad de una manera que no funcionó, es bueno tener un amigo o dos que lo ayuden a apresurar a otro personaje para que no lo haga. pasar un año construyendo un personaje poco a poco, pero eliminaría el personaje antiguo y luego crearía uno nuevo con el mismo nombre, de la misma clase de personaje.

Tenemos que separar el personaje del jugador, así como separamos la persona - el cuerpo-mente - de la esencia, el Yo Esencial. El Yo Esencial es equivalente al *jugador*, al Cuerpo de Hábitos o tendencias, como les gusta decir a los tibetanos. El *carácter* es equivalente al cuerpo-mente o Cuerpo Inferior de Hábitos Orgánicos.

Un jugador muy experimentado va a manejar un nuevo personaje de manera muy diferente a un jugador novato.

Qué cruel sería si en el juego de Diablo, después de ser apresurado, no tuvieras la opción de llevar al personaje a los niveles inferiores.

Entonces, te apresuras y te encuentras vagando en un universo en el que el personaje más débil es ahora unas 1000 veces más fuerte que tú. Bueno, si no pudieras regresar, no tendrías forma de jugar el juego una vez que estés solo. Por lo tanto, su única opción sería quedarse una vez más en las esquinas mientras otros personajes hacen cosas. E incluso así, corres un riesgo extremo porque incluso un hechizo que ocurre en el otro lado del juego causa daños colaterales, que te incluirían a ti.

En última instancia, lo que debe hacer después de haber sido apresurado es regresar y hacer todas esas cosas que se perdió. ¿Cuál es la ventaja de tener prisa? Si ya eres un jugador muy avanzado, entonces sabes cómo aprovechar las prisas, pero si tú, el jugador, eres tan novato como tu personaje, entonces estás perdido en el espacio.

Tienes la desventaja de que, dado que has “completado” misiones, ya no te dan las sugerencias y comentarios automáticos porque el juego cree que ya lo has hecho, por lo que no tiene que decirte nada.

Si has pasado por el infierno, no obtendrás puntos de experiencia excepto en el infierno, por lo que tu personaje madurará mucho más lentamente.

Uno de mis profesores de pintura, Fritz Schwaderer, todo su trabajo fue quemado. Las tropas de las SS entraron y tomaron todas sus obras de arte y las pusieron en una hoguera porque se lo consideraba un artista "degenerado". Fue un expresionista alemán. Tres de sus pinturas estaban en los Estados Unidos durante la década de 1930, pero solo esas tres pinturas sobrevivieron. Vino a Estados Unidos. y volvió a empezar su carrera en 1946 como nuevo pintor. Nadie sabía nada de él.



Comenzó a trabajar de nuevo, a desarrollar su cuerpo de trabajo. En 1948 estaba clasificado entre los mejores expresionistas alemanes. Dos años más tarde, a pesar de que era un personaje nuevo, un extraño en una tierra extraña, fue fácilmente a través de un esfuerzo extremo y altas habilidades capaz de revitalizar y reconstruir su cuerpo de trabajo.

¿Cómo sería pasar apresuradamente en la escuela de medicina? El primer día terminas tus comprensivos, el segundo día te otorgan un título y de repente eres médico. Te asignan una residencia, te dan una práctica.

Dudo que, en esas circunstancias, haya algún suscriptor que le ofrezca un seguro por negligencia. Pero más que eso, aparte de las ramificaciones legales y éticas de poner en peligro a cada paciente que se le presente, ¿cómo será estar en una situación en la que *ya no se le permite ser estudiante*? Usted es médico. No puede darse el lujo de hacer preguntas. No eres responsable de tus errores como estudiante.

Cada evento que tiene lugar en tu vida es un despertador potencial. Una de las cosas que me gustaría que hicieras es comenzar con lo que se llama *Diario*. Lleva contigo un pequeño cuaderno. Transferirá esas notas más tarde, tal vez escríbalas en Open Office o Word o en algún otro formato electrónico todas las noches. Cada hora más o menos hará una entrada en su libro de registro, algo que esté notando en este momento, en este momento, sobre su vida, sus actividades, sus hábitos, sobre las cosas que suceden dentro de usted y / o alrededor o para ti.

Digamos que vas a *Starbucks* todas las mañanas. Entonces, en el momento en que entras por la puerta, se llama ejercicio de

umbral, haz un esfuerzo por autoiniciar el estado de vigilia, solo por un momento. Luego, cuando ordena, es otro Momento de estado de vigilia potencial. ¿Alguna vez miraste tu reloj? Úsalo como ejercicio, ¡ah! ¡Debería usar eso para recordarme que debo despertar momentáneamente AHORA!

Cuando te recuerden que estás dormido, *te despertarás*. Todo lo que necesita hacer para que eso funcione para usted es no negar que está dormido. Ese es un salto fácil a menos que de alguna manera se avergüence de estar dormido.

No negar que estás dormido es el primer paso hacia el despertar. Permitir que un recordatorio suave lo despierte es el segundo gran paso en el proceso de despertar. El tercer gran paso es aprovechar esa oportunidad en ese momento para realmente despertar. No digas: "Recuérdame de nuevo en dos semanas". O presione el botón de repetición.

[Slimeworld.org/xxaxx/jbc\\_ndx.html](http://Slimeworld.org/xxaxx/jbc_ndx.html) es donde encontrará losbecause *Just* ejercicios. Son excelentes ejercicios de despertador

que Claude Needham puso allí solo para usted, cosas que funcionaron para él y han funcionado para muchas, muchas otras personas que los han probado a lo largo de los años. Lavarse las manos, el cigarrillo en la boca, los dedos en la boca, el afeitarse, la furia al volante, contestar el teléfono.

Elija un punto cuando conteste el teléfono, como el punto cuando levante el auricular o presione el botón, ese es el punto que debe usar para despertar, solo un punto. De hecho, cuanto más reducido sea el punto de activación, mejor. Cuanto más dirigido, más concentrado sea el punto de activación, mejor funcionará.

La atención es nuestra mayor herramienta. La atención en realidad *es* una herramienta. Se puede dejar. Puede ser recogido. Puede concentrarse. Puede difundirse. Puede ser dirigido. Si piensa en su atención como algo tangible, una herramienta, se sorprenderá de lo bien que comenzará a usar su atención. Solo te voy a dar una pista. No te voy a contar todo al respecto porque no quiero robarte ese trabajo. ¿Algún otro despertador potencial que se te ocurra?

Salir del camino de entrada, poner una llave en una cerradura, ir a la cocina, recoger una sartén, tocar el asa de una olla o sartén, levantar el tenedor, ponerse los pantalones, la falda o el vestido, o peinarse , atarse los zapatos. No solo ponerse los zapatos, eso es demasiado general, sino también atarse los cordones. Nuevamente, lo enfocarías hasta el punto en el que te pusiste el lazo. Mientras hace el arco, justo cuando tira del arco con fuerza, ese punto. Afile hasta un punto de activación muy exacto.

Poner la pasta de dientes en el cepillo de dientes. Cuando empiezas a apretarlo allí por primera vez, en el momento en que la pasta de dientes toca el cepillo de dientes, o en el momento en que viertes el polvo, o lo que sea que uses, o cuando alcanzas la pasta de dientes y tu mano toca el tubo, o el mismo momento en el que te das cuenta de que lo estás apretando desde el medio de nuevo. Te di una pista allí porque las cosas que haces y sabes que están mal. . . en el

momento en que los conoces, hay una especie de dolor en el estómago; sabes que hiciste mal allí. Esos son siempre excelentes relojes de alarma, las cosas en las que sabes que estás haciendo algo mal, eso es un gran reloj de alarma. Esa punzada en la que te dices a ti mismo: "¡Dios, no creo que esté haciendo esto!"

¿Qué tal cuando estás a punto de quedarte dormido? Hay un pequeño punto allí donde atraviesas una pequeña onda de choque y te quedas dormido. Ese es un buen momento para despertar solo por un momento. No tiene que permanecer despierto permanentemente, ese no es el objetivo. Hemos tenido casos en los que las personas permanecieron en estado de vigilia durante varios meses, días, semanas, meses. Los llamamos adictos al Waking State. Esto no es bueno.

Lo que quieres hacer es entrar en estado de vigilia solo por un momento.

Es un proceso suave, no algo duro y brutal como una nueva forma de autoflagelación.