

अलार्म क्लॉक टॉक 27 दिसंबर, 2002

कई साल पहले, टेड स्टर्जन के परिवार के साथ सप्ताहांत की यात्रा पर, उन्होंने कहा, "मैं हर दिन 8:00 बजे से 5:00 बजे तक अपने टाइपराइटर पर बैठता हूं। मैं इसे नौकरी मानता हूं।" और मैंने कई क्षेत्रों में पेशेवर लोगों की एक ही बात सुनी। नृत्य के क्षेत्र में, मेरी प्रेमिका के सबसे अच्छे दोस्त Cyd Charisse को नृत्य का शौक था; वह आम तौर पर एक दिन में छह से आठ घंटे नृत्य करती थी। सैंडी ग्रेसन, जोलियेकी संपादकीय सहायक *गैलेक्सी* न्यूयॉर्क सिटी बैले कंपनी छोड़ने के बाद कुछ समय केर्ती, और अभी भी वह सिर्फ डांस क्लास में दिन में चार घंटे बिताती थीं, बस उन्हें जारी रखना था।

यदि आप एक ऑपेरा गायक थे, तो आप हर दिन छह से आठ घंटे खर्च कर रहे होंगे ताकि आपका गला खुल जाए, आपका वायस बॉक्स काम कर रहा हो, आपका एयर कंडिशनर और डायफ्राम कार्य कर रहा हो।

यदि आप एक उच्च इस्पात कार्यकर्ता थे, तो आप कुछ महीनों के लिए छुट्टी नहीं लेंगे और फिर वापस आएंगे और पहले ही मिनट में उच्च इस्पात काम करने की उम्मीद करेंगे। किसी भी कौशल, किसी भी प्रकार का कौशल जिसे आप विकसित करने का प्रबंधन करते हैं, उसे नित्य अभ्यास में होना चाहिए या यह पूरी तरह से नहीं तो कुछ हद तक पतित हो जाएगा।

अगर मैं हर दिन जर्मन बोलता, तो यह लगभग एक या दो महीने में मेरे पास आ जाता। जब मैं मॉन्ट्रियल में था तो मेरा फ्रेंच अपेक्षाकृत धाराप्रवाह था, लेकिन मॉन्ट्रियल छोड़ने के एक महीने बाद मेरा फ्रेंच खत्म हो गया था।

मैं तंग रस्सी से चलता था और रिंग, रस्सी, हाई बार और समानांतर बार काम करता था, लेकिन अब मैं ऐसा नहीं कर सकता। इसे निरंतर, निरंतर अभ्यास की आवश्यकता है। "या तो इसे प्रयोग करें या इसे गंवा दें"। यह किसी भी प्रयास के लिए सही है जो आवश्यकता है कौशल की।

जाग्रत अवस्था एक अर्जित कौशल है। जब आप जाग्रत अवस्था में आते हैं, तो आप जो कर रहे हैं उससे फर्क पड़ेगा। यह वह जगह है जहाँ यह

आपको कहानी बताती है, और आप वास्तव में कभी नहीं जान सकते अग्रिम रूप से हैं कि आप जाग्रत अवस्था में कब जा रहे हैं। आप अपने लिए ट्रैप सेट कर सकते हैं, अलार्म क्लॉक हम उन्हें कहते हैं। हर बार जब आप अपनी अलार्म घड़ियों में से किसी एक में ब्लंडर करेंगे और आप स्वयं के बावजूद जागेंगे।

मान लीजिए कि आप किसी जगह पर बैठे हैं और आपके चारों तरफ 300 कार्यालय कर्मचारी हैं। आप एक कंप्यूटर स्टेशन पर बैठ सकते हैं और पूरे शरीर के आइसोमेट्रिक्स का प्रदर्शन कर सकते हैं और किसी को भी कभी पता नहीं चलेगा। यही

बात आपके सभी इनर वर्क प्रयासों के बारे में सही होनी चाहिए।

कला अलार्म घड़ियों का एक शानदार सेट है, विशेष रूप से

पेंटिंग।

आप पहले से मौजूद आदतों का लाभ उठाने जा रहे हैं। आप उन आदतों को नहीं बदलने जा रहे हैं, जो नहीं है उसे बदलने जा रहे हैं; आप इसे पसंद करने जा रहे हैं और लाभ उठाने की विधि का उपयोग करने जा रहे हैं। उन्हें हराने के लिए पहले से मौजूद स्थिति और प्रतिद्वंद्वी की अपनी ऊर्जा का है। लगभग हर प्रतिकूल परिस्थिति जिसका आप कभी सामना करते हैं, उसे कुछ अच्छे में बदला जा सकता है।

हो सकता है कि आप अपने माथे के चारों ओर बैंग्स के लिए पर्याप्त युवा हों, ताकि आप बालों को लगातार झाड़ सकें। जब भी आपका हाथ आपके बालों के साथ खिलवाड़ करने के लिए जाता है, तो आप कहते हैं, "ओह, मुझे इसे अपनी उपस्थिति को दर्ज करने का प्रयास करने के लिए खुद को याद दिलाने के अवसर के रूप में उपयोग करना चाहिए।" हर बार जब आप अपना सिर वापस फेंकते हैं, तो उस क्रिया के कारण आपको अपनी उपस्थिति को याद रखने की कोशिश करनी चाहिए।

अब, "मेरी उपस्थिति को लागू करने" का क्या मतलब है? आई विश ट बी हियर नाउ। अब मैं यहाँ हूँ। वास्तव में यह सब है। बस अब यहाँ रहने के लिए एक समझौता, अपनी उपस्थिति को आमंत्रित करने का एक तरीका है।

वास्तव में आप लोगों को सिखाकर जीवन यापन कर सकते हैं कि यहाँ कैसे नहीं क्योंकि अधिकांश लोग कहीं और नहीं होंगे जहाँ वे अभी हैं। सूक्ष्म प्रक्षेपण कार्यशाला, सपने देखने की कार्यशाला, गहरी-आत्म ध्यान, फजी रियलिटी कार्यशाला, अपनी जीवन कार्यशाला बदलें, सभी

ऐसे क्षेत्र हैं जहां आप एक पूर्ण भाग्य बना सकते हैं यदि आप सफलतापूर्वक लोगों को यहां और अब से दूर होने के लिए छुट्टी ले सकते हैं। खुद की।

कई साल पहले मैं इस तरह की व्यवस्था स्थापित कर सकता था। मैंने हमेशा इसे पूरा करने के तरीकों को जाना है। यदि आप गंभीर पैसा बनाना चाहते हैं और बहुत सारे अनुयायी हैं, तो नींद को बढ़ाने के लिए, व्यक्तित्व को बढ़ाने, अहंकार को बढ़ाने और सार को दबाने के लिए कई प्रकार की विधियों की पेशकश करें।

हमेशा नींद, सेक्स और परहेज बेचने का अवसर है। जागना ज्यादा बिकने वाली चीज नहीं है। आमतौर पर आपके बड़े रिटेलर्स वास्तव में जागृति उपकरण नहीं ले जाते हैं।

जागृति उपकरण ठीक उसी तरह हैं जैसे वे ध्वनि करते हैं। वे उपकरण हैं और आपको उनके साथ उस सम्मान के साथ व्यवहार करना होगा जो आप सभी उपकरणों के साथ करेंगे। उनमें से कुछ बिजली उपकरण हैं, उनमें से कुछ हाथ उपकरण हैं। यदि आप एक मूर्तिकार हैं, तो आप अपनी छेनी के साथ अत्यंत सम्मान के साथ व्यवहार करेंगे। यदि आप एक लंबरेक थे, तो आपको अपने उपकरण और वे क्या हैं, यह जानना होगा।

न्यूफाउंडलैंड का एक साथी था जो एक लकड़हारा था। पार्कर डिकसन, जो एक टॉपर और एक महान ग्रहणी थे, ने उन्हें इस विशाल पेड़ पर एक साधारण हाथ से काटते हुए देखा। तो पार्कर ने कहा, "तुम शहर में क्यों नहीं जाते और अपने आप को एक चेनसा खरीदते हो? आपको समय के एक अंश में दस गुना काम मिलेगा।" तो आदमी शहर जाता है, एक चेनसा को उठाता है, उत्तर की लकड़ियों के साथ बाहर जाता है, वहाँ जंगल में एक सप्ताह बिताता है, एक हफ्ते के बाद वापस आता है और वह पार्कर के पैरों के नीचे देखा और कहता है, "यह बेवकफ देखा कुछ भी नहीं है। यह बदतर है! यह बदतर है!" पार्कर कहते हैं, "मुझे समझ नहीं आ रहा है। मुझे इसे देखने दें और देखें कि क्या हो रहा है।" तो वह इसे शुरू करता है और दूसरा लड़का कहता है, "आखिर क्या शोर है?"

एक उपकरण एक उपकरण है जो एक उपकरण है, जो मुझे लगता है कि वास्तव में गर्ड स्टोन के दिमाग में क्या था जब उसने लिखा था। यह समझने के लिए कि किसी उपकरण का उपयोग कैसे किया जाता है, आपको यह समझना चाहिए कि, सबसे पहले, यूनियर्सल टूल जैसी कोई चीज नहीं है। ऐसी चीजें हैं जो यूनियर्सल टूल्स के रूप में बेची जाती हैं, लेकिन यह सिर्फ चालाक अंडरहैंड मार्केटिंग है। यूनियर्सल टूल जैसी कोई

चीज नहीं है जो हर चीज के लिए अच्छा है।

एक स्विस् आर्मी चाकू है जिसमें 98 चीजें हैं लेकिन इसका वजन 480 पाउंड है, और इसकी लंबाई 6.5 फीट है। यह मार्टिस को बहुत शुष्क रूप से मिश्रित करता है, और टोस्टिंग सहित कुछ भी करता है। यह एक अद्भुत चाकू है, लेकिन यह सब कुछ नहीं करता है। ठीक है, आप एक टिन ला सकते हैं, लेकिन यह वास्तव में कैन को नहीं खोल सकता है। आपको ऐसा करने के लिए ऊर्जा को लागू करना होगा।

मुझे पता चला कि परम सलामी बल्लेबाज हो सकता है; यह एक संशोधित WWII हैंड ग्रेनेड है। आप बस इसे कैन पर टैप कर सकते हैं, पिन खींच सकते हैं और चला सकते हैं।

एक उपकरण एक उपकरण है एक उपकरण है। कोई भी उपकरण हर काम नहीं करता है। कोई भी अलार्म घड़ी जागरण का हर काम नहीं करेगा। काम करने के लिए एक अलार्म घड़ी के लिए, इसे आपको पकड़ना होगा। इसे आपको सही समय पर और सही समय पर और सही मूड में, सही परिस्थितियों में पकड़ना होता है, इसलिए आप इस तक नहीं पहुंचेंगे और इसे बंद कर देंगे।

आपके भीतर एक युद्ध चल रहा है। चलो विरोधी ताकतों को "राक्षसी दानव" और "स्वर्गीय एन्जिल्स" कहते हैं। एक समूह जागना चाहता है और दूसरा समूह सोए रहना चाहता है।

समस्या आपकी आत्मा के लिए इस आंतरिक युद्ध में है, आप एक बहुत ही चालाक प्रतिद्वंद्वी के खिलाफ हैं, जो वास्तव में आपको समझा सकता है कि आप सौ रहे हैं, कि वास्तव में आप जितने अधिक सो रहे हैं, उतने ही जागृत हैं। अपने प्रतिद्वंद्वी को विशेष रूप से चालाक वकीलों की एक सपने की टीम के रूप में सौचें, जो जब दीवार के खिलाफ धकेल दिया जाता है तो एक गंदी चाल, एक तकनीकीता को खींच लेगा। "मुझे खेद है, आपका सम्मान है, लेकिन मेरे प्रतिद्वंद्वी ने नहीं कहा," मां मैं हो सकता है?" या "साइमन ने कहा। । । । "

वर्ल्ड डोमिनेशन एंड कंट्रोल मेरे शौक में से एक है, जैसे कि कर्तों को दोपहर और आधी रात बिस्किट खाना खिलाना। यदि आप अपने स्वयं के त्वचा से परे अपने विश्व वर्चस्व का विस्तार करने की कोशिश करते हैं, भले ही आप कुछ बाहरी दुनिया के क्षेत्रों पर हावी होने का प्रबंधन करते हैं, तो आप अंततः एशिया में भाग लेंगे। जो भी एशिया पर हावी होने की कोशिश करता है उसने स्पष्ट रूप से कभीनहीं

जोखिमउठाया है।

आप एक noob चरित्र के साथ किसी भी खेल शुरू करते हैं। यह मूल रूप से कच्चा है, अप्रशिक्षित है, कोई कौशल नहीं है, कोई प्रतिभा नहीं है, कोई क्षमता नहीं है, कोई शक्ति नहीं है, कोई शक्ति नहीं है, कोई निपुणता नहीं है, कोई ऊर्जा नहीं है, कोई जीवन शक्ति नहीं है। लेकिन इसे नॉक के माध्यम से सभी स्तरों के माध्यम से ले जाया गया है और इसके दूसरे छोर पर धीरे से जमा किया गया है। खेल को पूरा करने के बाद, खेल समाप्त होने के बाद, यह अब एक पितृसत्ता या मातृसत्ता है, सर्व-शक्तिशाली। लेकिन - इसे एक छोटे से खेल में थोड़ा समय मिलता है और यह उन छोटे क्विवल चूहों में से एक द्वारा क्रीमयुक्त हो जाता है।

हमारे पास यह चरित्र है जो पितृसत्ताओं और मातृ प्रधानों के बीच उन्नत जीवन के लिए अप्रस्तुत है, लेकिन यह सभी स्तरों के माध्यम से अपने स्वयं के प्रयासों के बिना नहीं चला गया है। यह एक प्रसिद्ध गुरु द्वारा माथे पर छुआ जाने के बराबर है। हां, आप बिना किसी मध्यस्थ चरणों के, बिना किसी तैयारी के, तुरंत प्रबुद्ध हो सकते हैं। या आप अपनी इच्छा शक्ति और कौशल की अपनी ताकत को इकट्ठा करते हुए अपनी खुद की शक्ति के तहत कदमों पर चढ़ सकते हैं, कठिन रास्ता जो आपके लाभ का एकमात्र तरीका है।

एक नोब जो वास्तविक दुनिया में जीवन के लिए पूरी तरह से तैयार नहीं है, जो बिना किसी आत्म-प्रयास के "जल्दी" चला गया है जो उन्हें असली, गैर-संसार में जीवित रहने के लिए पर्याप्त मजबूत बना देगा, जिसमें स्वयं को जगाने की क्षमता शामिल है जागृत होना अनिवार्य रूप से लड़खड़ा जाएगा और असफल हो जाएगा, क्योंकि मृत्यु और करों के रूप में निश्चित रूप से, एक समय होगा जब अनिवार्य रूप से - कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कौन हैं, कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप क्या हैं - आप फिर से सो जाएंगे, और शायद इस बार वहां जीत गए ' टी माथे पर आपको छुने के लिए एक गुरु बनो, क्योंकि कुछ भी हमेशा के लिए नहीं है, अनंत काल तक भी नहीं है, और जो कुछ भी आप मुफ्त में दे रहे हैं वह सब कुछ दूर हो जाएगा।

जब एक चरित्र को खेल के माध्यम से दौड़ाया जाता है, तो आपनहीं जुटा पाते हैं

ज्यादा अनुभव, और जो थोड़ा अनुभव आप पास करने में करते हैं, वह उस तरह से नहीं होता जैसा कि आपको बाद में करना होगा। अनुभव आप एक रशेड नोब के रूप में इकट्ठा करते हैं कि कैसे एक कोने में खड़े रहना है जबकि कोई और आपके लिए सब कुछ करता है, जो कि भीड़ के

दौरान उपयोगी हो सकता है, क्योंकि यह जानना अच्छा है कि अगर आप वास्तव में हैं, तो रास्ते से बाहर कैसे रहे। एक उद्देश्य के लिए दौड़ाया जा रहा है। एक भीड़ के लिए अच्छे उद्देश्य के साथ-साथ आत्म-भोग भी हैं। यदि आपके पास एक उच्च-स्तरीय चरित्र है जो आपको पता चला है कि आपने गलत तरीके से एक साथ रखा था - तो आपने कौशल बिंदुओं को इस तरह से असाइन किया है जो काम नहीं करता है - एक दोस्त या दो मदद से अच्छा है कि आप एक और चरित्र को आगे बढ़ाएं ताकि आप ऐसा न करें एक वर्ष को बिट द्वारा एक चरित्र का निर्माण करने में खर्च करें - लेकिन आप पुराने चरित्र को हटा देंगे, फिर उसी चरित्र वर्ग के नाम से एक नया निर्माण करेंगे।

हमें खिलाड़ी को चरित्र से अलग करना होगा, जैसे हम व्यक्तित्व - शरीर-मन - को अलग करते हैं, जैसे ही एसेशियल सेल्फ। द एसेशियल सेल्फ बराबर है खिलाड़ी के, बोडी ऑफ हैबिट्स या प्रवृत्तियों के लिए, जैसा कि तिब्बतियों का कहना है। चरित्र शरीर-मन या कार्बनिक आदतों के निचले शरीर के बराबर है।

एक बहुत ही अनुभवी खिलाड़ी एक नए खिलाड़ी को एक noob खिलाड़ी से बहुत अलग तरीके से संभालने जा रहा है।

यह कितना क्रूर होगा यदि डियाब्लो गेम में, दौड़ने के बाद, आपके पास चरित्र को निचले स्तरों पर वापस ले जाने का विकल्प नहीं था।

तो, आप भाग जाते हैं और आप खुद को एक ऐसे ब्रह्मांड में घूमते हुए पाते हैं जिसमें सबसे कमजोर चरित्र अब आपसे लगभग 1000 गुना मजबूत है। ठीक है, अगर आप वापस नहीं जा सकते हैं तो आपके पास एक बार गेम खेलने का कोई तरीका नहीं होगा। तो, आपका एकमात्र विकल्प एक बार फिर से कोनों में घूमना होगा जबकि अन्य पात्रों ने चीजें कीं। और उस पर भी, आप अत्यधिक जोखिम में हैं क्योंकि यहां तक कि एक स्पेल जो खेल के दूसरी तरफ होता है, संपार्श्विक क्षति का कारण बनता है, जिसमें आप शामिल होंगे।

अंत में, आपके द्वारा भागे जाने के बाद आपको क्या करना चाहिए, वापस जाने के लिए और उन सभी चीजों को करने से जिन्हें आपने करने में चूक की थी। जल्दी होने का क्या फायदा? यदि आप पहले से ही बहुत उन्नत खिलाड़ी हैं, तो आप जानते हैं कि एक भीड़ का लाभ कैसे उठाया जाए, लेकिन यदि आप, खिलाड़ी, आपके चरित्र के अनुसार एक नोबी है, तो आप अंतरिक्ष में खो गए हैं।

आपके पास नुकसान यह है कि जब से आप "पूर्ण" quests करते हैं, तो

आपको अब स्वचालित संकेत और प्रतिक्रिया नहीं दी जाती है क्योंकि खेल को लगता है कि आपने इसे पहले ही कर लिया है, इसलिए आपको यह बताने की ज़रूरत नहीं है।

यदि आपको नरक के माध्यम से भगाया गया है, तो आपको नरक को छोड़कर अनुभव बिंदु नहीं मिलने वाले हैं, इसलिए आपका चरित्र वास्तव में बहुत धीरे-धीरे परिपक्व होगा।

मेरे एक पेंटिंग शिक्षक, फ्रिट्ज़ श्वेडर - उनके सभी काम जल गए थे। एसएस के सैनिकों ने आकर उसकी सारी कलाकृति ले ली और उसे एक अलाव में डाल दिया क्योंकि उसे "पतित" कलाकार माना जाता था। वह एक जर्मन अभिव्यक्तिवादी था। उनकी तीन पेंटिंग्स 1930 के दशक के दौरान संयुक्त राज्य में हुईं, लेकिन उनमें से केवल तीन पेंटिंग बचीं। वह अमेरिका आया था। और उन्होंने अपने करियर की शुरुआत 1946 में एक नए चित्रकार के रूप में की। किसी को उसके बारे में कुछ नहीं पता था। उन्होंने फिर से काम करना शुरू कर दिया, ताकि उनके शरीर का विकास हो सके। 1948 तक उन्हें जर्मन शीर्ष अभिव्यक्तिवादियों में स्थान दिया गया। दो साल बाद, भले ही वह एक नया चरित्र था, एक अजीब भूमि में एक अजनबी था, वह आसानी से चरम प्रयास और उच्च कौशल के माध्यम से अपने शरीर के काम को पुनर्जीवित करने और पुनर्निर्माण करने में सक्षम था।

इसे मेडिकल स्कूल के माध्यम से कैसे चलाया जाएगा? एक दिन आप अपनी समझ का खत्म कर लेते हैं, दिन दो आप एक डिग्री सौंप दिया है, और अचानक आप एक डॉक्टर हैं। वे आपको एक रेजीडेंसी प्रदान करते हैं, आपको एक अभ्यास दिया जाता है।

मुझे संदेह है कि, उन परिस्थितियों में, कोई भी अंडरराइटर है जो आपको कदाचार बीमा की पेशकश करेगा। लेकिन इससे भी अधिक, कोमेंके कानूनी और नैतिक प्रभावों के आपके रास्ते में आने वाले हर मरीज खतरे डालने अलावा, ऐसी स्थिति में क्या होना चाहिए जहां आपको *अब छात्र होने की अनुमति नहीं है?* आप डॉक्टर हैं। आपके पास प्रश्न पूछने का विलास नहीं है। एक छात्र के रूप में आप अपनी गलतियों के लिए उत्तरदायी नहीं हैं।

आपके जीवन में होने वाली प्रत्येक घटना एक संभावित अलार्म घड़ी है। जिन चीजों को आप करना चाहते हैं, उनमें से एक है जिसे कहा जाता है *जर्नलिग*। अपने साथ थोड़ी नोटबुक ले जाएं। आप उन नोटों को स्थानांतरित कर देंगे

बाद में- शायद इसे ओपन ऑफिस या वर्ड या किसी अन्य इलेक्ट्रॉनिक प्रारूप में हर रात टाइप करें। हर घंटे या तो आप अपनी लॉग बुक में एक प्रविष्टि करने जा रहे हैं, कुछ ऐसा जिसे आप अभी देख रहे हैं, यह मिनट, आपके जीवन, आपकी गतिविधियों, आपकी आदतों के बारे में, जो आपके भीतर और / या आसपास हो रही चीजों के बारे में है। आप को।

मान लीजिए कि आप स्टारबक्स रोज सुबहजाते हैं। इसलिए जिस मिनट आप दरवाजे पर चलते हैं - इसे थ्रेशोल्ड एक्सरसाइज कहा जाता है - केवल एक पल के लिए जागने की अवस्था को आत्मसात करने का प्रयास करें। फिर जब आप ऑर्डर करते हैं, तो यह एक और संभावित वेकिंग स्टेट मोमेंट है। क्या आप कभी अपनी घड़ी को देखते हैं? एक अभ्यास के रूप में उपयोग करें - आह! मुझे इसका उपयोग करना चाहिए कि मैं पल-पल जागने के लिए खुद को याद दिलाऊं!

जब आपको याद दिलाया जाता है कि आप सो रहे हैं, तो आप जाग जाएंगे आपके लिए उस काम को करने के लिए आपको बस इतना करना चाहिए कि आप इस बात से इनकार न करें कि आप सो रहे हैं। यह एक आसान छलांग है जब तक कि आप किसी तरह शर्मिदा न हों कि आप सो रहे हैं।

इनकार न करने के लिए कि आप सो रहे हैं जागरण की ओर पहला कदम है। एक कोमल याद दिलाने के लिए आपको जगाने की प्रक्रिया में दूसरा बड़ा कदम है। तीसरा बड़ा कदम वास्तव में उस अवसर का उपयोग करना है, जो वास्तव में जागता है। मत कहो, "मुझे दो सप्ताह में फिर से याद दिलाएं।" या स्नूज़ बटन दबाएं।

Slimeworld.org/xxaxx/jbc_ndx.html जहांपाएंगे। *बसक्योंकि* अभ्यास वे उत्कृष्ट अलार्म क्लॉक अभ्यास हैं जो क्लाउड नीडम ने आपके लिए बस वहां रखे हैं - जो चीजें उसके लिए काम करती हैं और कई, कई अन्य व्यक्तियों के लिए काम करती हैं जिन्होंने उन्हें वर्षों से कोशिश की है। हाथ धोना, मुंह में सिगरेट, मुंह में उंगलियां, शैविंग, रोड रेज, फोन का जवाब देना।

जब आप फोन का जवाब दे रहे हों तो एक बिंदु चुनें - उस बिंदु की तरह जब आप रिसीवर उठाते हैं या बटन दबाते हैं - यह वह बिंदु है जिसे आपको जागृति के लिए उपयोग करना चाहिए - सिर्फ एक बिंदु। तथ्य की बात के रूप में, ट्रिगर-पाइंट जितना बेहतर होगा, उतना ही बेहतर होगा। जितना अधिक निर्देशित किया जाएगा, ट्रिगर उतना ही अधिक ध्यान केंद्रित करेगा उतना ही बेहतर होगा।

ध्यान हमारा सबसे बड़ा साधन है। ध्यान वास्तव में एक उपकरण है। इसे नीचे रखा जा सकता है। इसे उठाया जा सकता है। इसे एकाग्र किया जा सकता है। इसे विसरित किया जा सकता है। इसे निर्देशित किया जा सकता है। यदि आप अपने ध्यान को एक ठोस चीज, एक उपकरण के रूप में सोचते हैं, तो आप आश्चर्यचकित होंगे कि आप अपने ध्यान का उपयोग कितनी अच्छी तरह से शुरू करेंगे। मैं केवल आपको संकेत देने जा रहा हूँ। मैं आपको इसके बारे में सब कुछ नहीं बताने जा रहा हूँ क्योंकि मैं आपको उस काम को लटका नहीं चाहता हूँ। किसी भी अन्य संभावित अलार्म घड़ियों के बारे में सोच सकते हैं?

ड्राइववे से बाहर निकलते हुए, ताले में चाबी लगाते हुए, किचन में जाते हुए, पैन उठाते हुए, किसी बर्तन या पैन के हैंडल को छूते हुए, अपने कांटे को उठाते हुए, अपनी पैंट या स्कर्ट या ड्रेस को ऊपर उठाते हुए, या अपने बालों को कँधी करते हुए, अपने जूते बांधना। न केवल अपने जूते पर डाल, यह बहुत सामान्य है, लेकिन अपने जूते का फीता बांधने। फिर, आप इसे उस बिंदु पर केंद्रित करेंगे जहाँ आपने धनष रखा था। जैसा कि आप धनष कर रहे हैं, जैसे आप धनष को कसकर खींच रहे हैं - वह बिंदु। बहुत सटीक ट्रिगर-पाइंट के लिए नीचे शार्पन करें।

टथपेस्ट को टथब्रश पर लगाना। जब आप पहली बार इसे वहाँ पर निचोड़ना शुरू करते हैं, तो जिस क्षण टथपेस्ट टथब्रश को छूता है, या वह क्षण जिसे आप पाउडर डालते हैं, या जी भी आप उपयोग करते हैं, या जब आप टथपेस्ट के लिए पहुंचते हैं और आपका हाथ ट्युब को छूता है, या बहुत जिस क्षण आपको ऐहसास होता है कि आप इससे फिर से बीच से निचोड़ रहे हैं। मैंने आपको वहाँ एक संकेत दिया क्योंकि आप जो कुछ भी करते हैं वह गलत है। | पर,
जैसे ही आप उन्हें पता है आपकी पेट में एक विदारक का एक प्रकार है, आप जानते हैं कि आपने वहाँ गलत किया। वे हमेशा महान अलार्म घड़ियाँ हैं - वे चीजें जहाँ आप जानते हैं कि आप कुछ गलत कर रहे हैं - यह एक महान अलार्म घड़ी है। वह धधलका जहाँ आप अपने आप से कहते हैं, "भगवान, मुझे विश्वास नहीं होता कि मैं यह कर रहा हूँ!"

और जब तुम सिर्फ सोने के लिए जाने के बारे में हो? वहाँ एक छोटी सी बात है जहाँ आप नींद में थोड़ा झटका लहर के माध्यम से जाते हैं। बस एक पल के लिए जागना एक अच्छा बिंदु है। आपको स्थायी रूप से जागने की ज़रूरत नहीं है - यह लक्ष्य नहीं है। हमारे पास ऐसे मामले हैं जहाँ लोग कई महीनों, दिनों, हफ्तों, महीनों तक जागने की स्थिति में रहे। हम उन्हें वेकिंग स्टेट के दीवाने कहते हैं। यह एक अच्छी चीज नहीं है।

आपको जो करना है वो यह है कि जाग्रत अवस्था को सिर्फ एक पल के लिए छूना है ।
यह एक सौम्य प्रक्रिया है, न कि कुछ कठोर और नृशंसता जैसे कुछ नए रूप आत्म-ध्वज।