

חלון למסתורי האינקה

ווילאר, מאסטר רוחני משבט
האינקה שבפרו, מלמד ברחבי
העולם את הסודות העתיקים
של תרבויות האינקה ולמוריה,
בשילוב הידע הסודי-מיסטי
של בית הספר למסתורין.

"כדי לשנות את העולם, אנחנו צריכים קודם כל לשנות את עצמנו מבפנים. זו אחריות שלנו לעשות עבודה רוחנית, לא רק למען עצמנו, אלא גם למען אחרים", זה המסר המרכזי שמעביר ווילאר (Willaru), מאסטר, שליח הרוח ומורה מואר, שנוסע ברחבי העולם ומלמד את הסודות העתיקים של תרבויות האינקה ולמוריה, בשילוב הידע האזוטרי של בית הספר למסתורין, שהוא אחד ממוריו בעולם. הוא מסביר כי "כולנו ירדנו מהממד הרביעי, מגן עדן, אל הגוף הגשמי בממד השלישי - בעולם הפיזי - עם שלושה אחוזים ידע רוחני. אנחנו יכולים להגיע למאה אחוזים של ידע רוחני בעזרת הידע של המאסטרים והקוואטרים, שמגיע היישר מהממדים הגבוהים באמצעות בתי הספר למסתורין, שהם חלק מהאוניברסיטה הקוסמית והספרים האקאשיים". שינוי זה יקרה, לדבריו, רק אם אנחנו רוצים בכך מכיוון שיש לנו בחירה חופשית.

ווילאר ביקר בארץ בהזמנת **אוריאלה פז-מורין**, מורה רוחנית ומפתחת שיטת אומגה (ראו גיליון יוני, 213). היא הכירה אותו כשימש מורה דרך שלה במסע רוחני למאצ'ו פיצ'ו בפרו ועברה איתו חוויה רוחנית עוצמתית במיוחד. משהתברר לה שהוא אינו סתם מורה דרך, אלא מאסטר ייחודי שנוסע בכל רחבי העולם ומלמד את הידע שרכש, הזמינה אותו לארץ כדי ללמד כאן סמינרים, שבהם השתתפתי.

ווילאר נטול אגו ומביא איתו בהוויה שלו משהו קצת שונה. הוא עניו, שקט, צנוע וממוקד



"עלינו לחיות את הרגע בלי
לחשוש מהעתיד. בשם האמת
והאהבה גן העדן מחכה לנו,
אבל הוא מתחיל בלב", הוא
אומר באמונה שלמה

מאת: אורלי בר-קימה

"כדי לעבור טרנספורמציה
בחיים ולהפוך למאסטר על
פי המסורת של בית הספר
למסתורין, חייבים לעבור
את שלושת השלבים של
המהפכה האותנטית של
התודעה. כך אפשר להתחבר
בקו ישר משלושה אחוזי
תודעה למאה אחוזי תודעה.
שלושת השלבים האלה
הם המהפכה הפנימית
המקודשת שאנחנו צריכים
לעבור כדי לשנות את עצמנו
ולאחר מכן את העולם כולו"

המאצ'ו פיצ'ו. פרו

פסלי האינקה



זעזע השמש והאווטארים

ווילארו מסביר כי לוח הזמנים הקוסמי שונה מהזמן שאנחנו מכירים. כמו שיש לנו שנה שמורכבת מ־365 ימים ומ־12 חודשים, יש שנת אלוהים, ששווה ל־26 אלף שנה. כל אחד מגזעי השמש השונים, כלומר מהציוויליזציות שחיו, חי מחזור של אלפי שנים אלה. ווילארו מציין שבע ציוויליזציות: אנדרונוס, ילדי השמש הראשונה, היפרבוריאס, ילדי השמש השנייה. אלה שני הגזעים השורשיים הראשוניים שקדמו לנו וחיו בגן עדן; למור יאנוס, ילדי השמש השלישית, שהגיעו לעולם עם תנאי הישרדות "קשים" וסבלו מהתפרצויות וולקניות ומרעידות אדמה. הם שרדו רק 12 אלף שנה עד שנחרבו. לדבריו, הם צאצאיהם של בני למוריה; אחריהם באו אטלנטיס, ילדי השמש הרביעית, תרבות שונה שהביאה איתה טכנולוגיות של אור ושאף היא שקעה ונעלמה; וארי אניס, ילדי השמש החמישית, האנושות הנוכחית; יש עוד שתי ציוויליזציות, קורדייס וספיריטואל, בני השמש השישית והשביעית, שאמורים לבוא אחריו.

"כל 12 אלף שנה יש שינוי מהפכני. מגיע כוכב לכת חזק פי 600 ממערכת שמש אחרת, שמאיים להכחיד את כדור הארץ על ידי כוח מגנטי או התנגשות. אנחנו נמצאים כעת בסוף תקופת מחזור כזו, אבל יש לנו תקווה להינצל, משום שאלפיים שנה לפני תום הציוויליזציה, אנחנו מקבלים הדרכות ועזרה מאווטארים וממדריכים רוחניים מממדים גבוהים כגון ישו, בודהה, מוחמד ומשה רבנו, שהתעלו וחיים שם חיי נצח ובוחרים להגיע חזרה לממד השלישי שלנו כדי ללמד אותנו כלים שיעזרו לנו לעבור טרנספורמציה רוחנית. טרנספורמציה זו היא הדרך היחידה להינצל מחורבן הציוויליזציה שלנו ולהתעלות לממדים גבוהים יותר, כפי שקרה בציוויליזציות קודמות שנעלמו". מסיבה זו, כך הוא מסביר, אנחנו חווים במאה השנה האחרונות, ובמיוחד משנות ה־60, התעוררות רוחנית גדולה שהולכת ומתעצמת בשנים האחרונות.

במסרתו - להעביר את הידע שלו הלאה. הוא עונה לאט לכל שאלה, ונדמה כי הוא נמצא במעין חיבור תמידי ללב ולתודעה גבוהה. הרגשתי כי השהות במרחב האנרגטי שלו משרה עליי שלוה וחיבור לתדר גבוה של אהבה ופשטות.

מאה אחוזי הכרה

ווילארו, "שליח רוחני" בשפת האינקה, נולד בפרו לשבט קטצ'ואה (Quetchua) בכפר גבוה בהרי האנדים. ביערות האמזונס

של הפירמידות הגדולות של מצרים, של האינקה במאצ'ו פיצ'ו בפרו ושל קהילת האיסיים של ים המלח. מאז ווילארו מגשר בין התרבויות העתיקות האלה וחולק חוכמה עתיקה זו עם החברה המערבית המודרנית. לדבריו, הוא שואף לאפשר לכל אדם למצוא את שליחותו ואת השירות שהחלק האלוהי שבו אמור להגיש לעולם על פי דרכו ולמצוא ריפוי ושלוש פנימי. "הייתי רדום עד גיל 33. חייתי בגרמניה ונישאתי לגרמנייה. יום אחד התעוררתי והחלטתי לחזור לפרו, לכפר הקטן למרגלות המאצ'ו פיצ'ו שבו נולדתי. מכיוון שאשתי לא רצתה לבוא איתי, התגרשנו. נסעתי לפרו, ובדרך הונחית לעבור באזור הג'ונגלים של האמזונס. פגשתי שם מאסטר למוריאי מהממד הרביעי, שהעביר אותי טקס חניכה ושלח אותי לקוסקו במטרה להפוך אותי לשליח רוחני של עידן הדלי מטעם האינקה, כדי שאֶלמד ריפוי ודרכים להגיע לשלוש ולשקט פנימיים. "באפריל 1988 הגעתי לקוסקו ושם, בכיכר המרכזית, פגשתי באופן מקרי או בסנכרון אלוהי אדם שסיפר לי שהוא תלמיד בבית הספר למסתורין של האינקה. הוא סיפר לי על בית הספר ועל הממדים העליונים, והפתיע אותי בדיוק של הידע שלו. הוא אמר לי שיש לי חוסר שקט רוחני והזמין אותי להצטרף ללימודים בבית הספר. הלכתי לשם באותו הערב לשיעור היכרות, ומאותו הרגע החלטתי להתמסר לעבודת המאסטרים בבית הספר למסתורין של האינקה במטרה להיות מאסטר בעצמי. הפכתי לתלמידו של האוואטר **סמאל און ואור** במטרה לעלות מרמת מודעות של שלושה אחוזי הכרה לחופש ולהארה של מאה אחוזי הכרה ולחוות טרנספורמציה בחיים, אם לא בגלגול הזה אז בגלגול הבא", הוא מספר בקולו השקט. בבית הספר הזה ווילארו פגש את אשתו השנייה, שהייתה תלמידה שם, ונולדו להם שני ילדים - בן, היום בן 23, ובת, היום בת 18.

המהפכה האותנטית של התודעה

הלימודים בבית הספר למסתורין, לדבריו, אינם עולים כסף, והמורים עובדים במשך היום בעבודות "רגילות" כדי להתפרנס

עבר ווילארו התגלות אנרגטית, חניכה וחיבור לממדים אחרים. הוא פגש מאסטר למוריאי מואר שהנחה אותו למצוא את הקשר עם האני העליון שלו, נתן לו את שם השמש "מסנג'ר" (Messenger, "השליח"), לימד אותו ידע אוטורי והורה לו לנסוע מסביב לעולם עם מסרים הנוגעים לזמני עידן הדלי שבו אנחנו חיים. אלה מסרים שמגיעים מציוויליזציות קדומות כגון למוריה ואטלנטיס, שקשורות למסורות אוטוריות-מיסטיות



ובערב מלמדים בהתנדבות. הלימודים נמשכים כמה שנים, והנושאים נלמדים בשלוש רמות. הרמה הראשונה נמשכת שישה חודשים, ובה לומדים 30 נושאים שעוסקים בידע אזוטרי - סודי, מיסטי, למשל, לומדים מהו ג'נוסיס, "ידע עליון", מהם סוגי האישיות של האגו וכיצד אפשר להתעלות מעליהם, את חוקי האבולוציה (התפתחות) והדהוולוציה (התפוררות), טכניקות שונות של מדיטציה, נשימות והתחברות. ברמה השנייה לומדים במשך שישה חודשים נוספים כלים מעשיים המשמשים ליישום הידע הנלמד בחיים ולתרגולו ביום-יום כל החיים, הן בממד הפיזי והן בממד האסטרלי-האנרגטי. לאחר שנת לימודים מגיע השלב הבא שבו התלמיד הופך ל"חבר" ויכול להתחיל ללמד להיות המסנן - מעביר המסר הלאה. "יש היום כמאה מורים בלבד דוברי ספרדית שמלמדים את הידע הזה, ואני היחיד שמלמד גם באנגלית. הפכתי למורה בין-לאומי שמלמד את המסרים והסודות המקודשים של 'האחוזה הלבנה' ברחבי העולם", אומר ווילאר. זה 29 שנה שווילאר, 64, מלמד ומתרגל את הידע ואת הטכניקות האלה, ובו בזמן ממשיך לעבוד כמורה דרך ומלווה קבוצות תיירים מכל העולם למאצ'ו פיצ'ו ולאגם טיטיקקה, שני הסמלים המוכרים והמקודשים ביותר של "בני השמש" ומייסדי שושלת האינקה. כדי לעבור טרנספורמציה בחיים ולהפוך למאסטר על פי המסורת של בית הספר למסתורין, חייבים לעבור את שלושת השלבים של המהפכה האוטנטית של התודעה בלי לדלג על שום שלב. "כך אפשר להתחבר בקו ישר משלושה אחוזי תודעה למאה אחוזי תודעה. שלושת השלבים האלה הם המהפכה הפנימית המקודשת שאנחנו צריכים לעבור כדי לשנות את עצמנו ולאחר מכן את העולם כולו".

מותו של האגו

בשלב הראשון אנחנו צריכים להשתחרר משכבות האגו החייתיות שלנו דרך החיבור לאבא ולאימא הרוחניים הפנימיים שלנו. האב מסמל את התבונה ומיקומו בעין השלישית, והאם מסמלת את האהבה ומיקומה בלב. המטרה היא להגיע לאיחוד

ווילאר: "האנרגיה המינית היא אנרגיה יצירתית והסוד לחיי נצח. טקס האהבה הוא טקס מקודש וחורש ריכוז רב. ההנחיות הן חצי שעה של סקס ביום, אבל לא בימי מחזור. בני הזוג גם אינם מקיימים יחסי מין כל זמן ההיריון ובתקופת ההנקה, כדי לא להפריע לתהליך היצירה, שבו נשמה מוארת עוברת דרכם"

משתחררים מהאגו, אנחנו משתחררים גם ממנה והיא הופכת משחורה לאפורה ולבסוף ללבנה. **האימא הביולוגית.** האימא הפיזית, חיה בעולם שלושת האחוזים והלא מודע שלה רדום. צריך לפתח את התודעה שלה כדי שתתקרב יותר לאימא הפנימית. **האימא הפנימית.** עוזרת לאימא הביולוגית להתפתח רוחנית. יש לה כוחות לסלק את האגו, במיוחד על ידי האהבה שהיא מקרינה. בעזרת חרב הזהב שלה היא יכולה לנטרל את האגו. היא זו שמצילה אותנו, מלמדת אותנו להקשיב לאינטואיציה וצריך לפנות אליה כל הזמן כדי לקבל עזרה. לעומת חמשת סוגי האימהות, **ווילאר מבהיר שיש רק שלושה סוגי אבות. האבא הקוסמי.** אב השמש הרוחני. **האבא הביולוגי.** אבא אנושי לא מושלם

בין הראש ללב ולחוק העליון, שהוא קו האמצע, כלומר המרכז שלנו. "כל תינוק נולד עם אבא ואימא רוחניים, בדיוק כפי שיש לו אב ואם ביולוגיים, פיזיים. ההורים הפנימיים הם הורים נצחיים שלעולם אינם עוזבים אותנו, גם כשאנחנו נפרדים מהגוף שלנו". **לדברי ווילאר יש חמישה סוגי אימהות. האימא הקוסמית,** פאצ'ה מאמה. גרה בממד הרביעי בגן עדן, מגנה עלינו מפני פגעי הטבע ומברכת את האדמה ואת היבול שלנו. **האימא הנחש,** אמרו קונדולינה. נמצאת בעצם העצה, שמאזנת ומרפאה את האנרגיה המינית, ויש לה כוח עצום שנובע מיכולתה להתמיר אותה. **האימא השחורה הקדושה,** יאנה מאמה. שלילית ושבוייה בידי האגו. כשאנחנו

קרמה ודארמה

זהו חוק מכני, אחד מ־48 החוקים של הממד השלישי. כל המעשים הטובים הם דארמה והם מביאים דברים טובים. כל המעשים השליליים שמונעים על ידי האגו מביאים קרמה שלילית. כשמשקל הקרמה כבד בצד אחד, משהו צריך להישפך. לדברי ווילארד, יש שתי דרכים לשלם על קרמה, באופן מודע או באופן בלתי מודע. "איש אינו יודע כיצד הוא יצטרך לשלם על הקרמה. כשלאדם לא טוב והוא סובל בחייו, זה חלק מתשלום הקרמה. כשהקרמה קשה מאוד, זה יכול ללוות אותנו גם בגלגולים הבאים. יש קרמה אישית, משפחתית, מדינית ועולמית. **קרמה אישית.** התשלום הוא במחלות, בבעיות כלכליות, בתאונות וכדומה. **קרמה משפחתית.** מתבטאת כשחלק גדול מהמשפחה סובל מבעיות כגון התמכרות לאלכוהול, התמכרות לסמים, מחלות, אבטלה. **קרמה אזוירית ומדינית.** מתבטאות במגפות, באסונות טבע, במנהיג דיקטטור. **קרמה עולמית.** בימינו היא כבדה ומביאה למלחמות, לבעיות ולאסונות טבע. אפשר להקל או לבטל את הקרמה על ידי הורדת האגו שלנו וחיבור לטבע. אפשר גם להתנדב כדי לכפר על מעשים רעים או לעשות עבודה עצמית או קולקטיבית.

שיש לו אגו, ולכן הוא אינו חופשי. **האבא הפנימי.** אבא מושלם, מאיר לנו את העין השלישית ומחבר אותנו לחוכמה האלוהית.

האימא והאבא הפנימיים הם אחד, נשמות תאומות השזורות זו בזו ולעולם אינן נפרדות. רק כשמתחברים לאב ולאם הפנימיים יוצרים את האיחוד המקודש, האלכימיה, ואחרי 108 גלגולי חיים הם חוזרים לשמש.

שבעת חטאי האגו

"כדי להגיע לשלום פנימי ולאהבה לעצמנו ולעולם, חשוב מאוד לסלוח. אבל כדי לסלוח, ראשית עלינו להיות מודעים לשבעת חטאי האגו החייתיים שלנו ולהבין אותם", מבהיר ווילארד. "מקורם של כל החטאים הוא בפרד. זהו חולי פסיכולוגי שעלינו לטוהר ולרפא, ולכלולנו, בממד השלישי, יש החטאים האלה ואיש אינו חופשי מהם. לפני כל חניכה או צמיחה רוחנית מגיע מבחן. מי שמצליח לעבור את המבחנים האלה עולה לרמת מודעות גבוהה יותר". ואולם, בלי שמשו ימות, שום דבר חדש אינו יכול להיוולד. ווילארד מכנה זאת "המוות השני", מות האגו, וכתוצאה ממנו תהיה לידה מחדש, חירות רוחנית. כל אחד משבעת חטאי האגו האלה מחזיק אותנו בכלא רוחני ומונע מאיתנו להתחבר לרוח. החטאים הם: זעם (כעס), גאווה (שחצנות

"זאת הדרך הטובה ביותר להתפתחות רוחנית שמאפשרת לשני בני הזוג לעשות עבודה של התפתחות ולהתעלות ביחד". לדבריו, קשה להתפתח רוחנית כשרק אחד מבני הזוג מתעורר והשני לא. **זוגיות מקודשת.** רמה עליונה של זוגיות אלוהית, של בני זוג קוסמיים שבאו לכאן למטרה משותפת של הארה ושל התעלות רוחנית ועושים עבודה משותפת של צמיחה. **בני זוג מאותו המין.** "לאלה המאסטרים אינם מתייחסים, אבל צריך לכבד אותם ולגלות כלפיהם חמלה". האלכימיה של המיניות נלמדת בבתי הספר למסתורין על ידי המאסטרים. "יש טכניקות פיזיות שכוללות נשימות, מדיטציה והתמרת אנרגיית קונדוליני לשם יצירת הילה של אהבה, שמאירה את שבע הצ'קרות ועוברת דרך הגוף הפיזי, המנטלי והאסטרלי-אנרגטי. אנרגיה זו מחוללת ריפוי ולעתים אף נסים, כגון הליכה על המים ומעבר לממדים הרביעי והחמישי, ואפילו השישי והשביעי, שם אפשר לעבור חניכות. מכנים זאת אלכימיה, התמרה של חומר לאור, ואור לאהבה". האנרגיה המינית היא אנרגיה יצירתית, תודעת משיח קוסמית וגם הסוד לחיי נצח. "טקס האהבה הוא טקס מקודש הדורש ריכוז רב", מסביר ווילארד. "ההנחיות בבית הספר למסתורין הן חצי שעה של סקס ביום, וההסתייגות היחידה היא לא בימי מחזור. בני הזוג אינם משתמשים באמצעי מניעה; כשהם רוצים תינוק הם מבקשים זאת מאלוהים, וכשהם אינם רוצים תינוק הם מבקשים לא להתעבר. הם גם אינם מקיימים יחסי מין כל זמן ההיריון ובתקופת ההנקה, כדי לא להפריע לתהליך היצירה, שבו נשמה מוארת עוברת דרכם. כשמערכת יחסים זוגית מסתיימת, המאסטרים ממליצים לקחת פסק זמן של חצי שנה, להתקדש ולהיטהר, ואז הגוף מוכן למערכת יחסים חדשה".

להעביר את זה הלאה

השלב השלישי במהפכת התודעה הוא להפוך למורה וללמד את הידע הזה בעצמך, להיות במצב של הזרמת ידע תמידי בחיים, "להעביר את זה הלאה". לדברי ווילארד,

ויהירות), אשמה (גם התמכרויות), קנאה (תחרותיות), חמדנות, תאוה (אונס, אוננות ופורנוגרפיה) ועצלנות. במסגרת הסדנה העביר אותנו ווילארד חניכת אש, מדיטציה מיוחדת ועוצמתית לשריפת שבעת חטאי האגו בעזרת האש הפנימית. ווילארד מספר כי לפני 20 שנה היו לו הרבה כעסים שנבעו מהאגו. "נעזרתי באבא הפנימי שלי ועשינו מסע אסטרלי ביחד. במסע הזה ראיתי את עצמי כלוחם שוורים, ומולי היה השור, הכעס שלי. ידעתי להתחמק מהכעס של השור, ובפעם החמישית או השישית השור התעייף ואז הרגתי אותו, והכעס נעלם. אבל זה היה שור בממד האסטרלי", הוא ממחר לציון ומדגיש כי בחיים כיום הוא אינו פוגע בבעלי חיים, אלא מכבד אותם ודואג להם.

המיניות המקודשת

השלב השני הוא האלכימיה של המיניות המקודשת. על פי מסורת בית הספר למסתורין של האינקה, הבעל והאישה מתחתנים ולומדים כיצד לעשות אהבה ומין מקודש. "דרך הזוגיות שלנו", אומר ווילארד, "אנחנו עוברים תהליך של התפתחות אישית ורוחנית, ובאמצעות שימוש באנרגיה המינית אנחנו יכולים להתעלות ולעשות טרנספורמציה כדי להגיע להארה". **על פי המסורת יש שלושה סוגי זוגיות. רגילה.** בעל ואישה שמקימים משפחה.



העיר קוסקו. פרו

מדיטציה לאיזון הצ'קרות

נושמים עמוק ומתכוונים בכל פעם לצ'קרה אחת. בכל אחת מהצ'קרות משמיעים צליל ספציפי בעת הוצאת האוויר במשך חמש נשימות, ואז עוברים לצ'קרה הבאה. "הצלילים הייחודיים מנקים את המרכז האנרגטי ומטעינים אותו מחדש", מסביר ווילארו.

צלילי הצ'קרות

הכתר והעין השלישית – הצליל אי, iiiiii **הגרונ** – הצליל אה, eeeee

הריאות – הצליל אה, aaaaaa **הלב** – הצליל או, ooooo

מקלעת השמש – הצליל או, uuuuuu **המין** – הצליל מממ, mmmmm

הבסיס – הצליל ססססס, ssssss

צריך ללמד את האנשים כשהם מוכנים לכך לשחרר את אנרגיית הידע. "לפני זמן רב הייתה לי קריאה לבוא לישראל, מכיוון שהמאסטרים הגדולים אמרו לי להגיע לכל פינות העולם וללמד את מהפכת שלושת השלבים של התודעה. כשאנחנו מתרגלים זאת, אנחנו נושאים את העולם איתנו, כדי לעזור לבני האדם לעשות משא ומתן על הקרמה שלהם. הידע הזה הוא אישור מחדש ותזכורת למה שאתם כבר יודעים. זה אותו ידע עתיק מבית הספר למסתורין של האיסיים שהיה כאן בארצכם, עם ישו ותלמידיו. גם אתם הייתם כאן בזמנים האלה ושכחתם. זה קורה

כשאנחנו מפסיקים לתרגל ומאבדים את החיבור לאלוהים. זהו גם רצון חופשי שלנו, אבל כעת עם כל ההתעוררות התודעתית המחודשת, יש חוסר שקט רוחני. נראה שאנשים באמת רוצים לעבוד, מחפשים ידע אמיתי ומתגעגעים לאותה ממלכה רוחנית שאבות אבותינו נמצאים בה, לחיי הנצח של הממד הרביעי, גן עדן. "המסר שבאתי להעביר הוא לחיות את הרגע בלי לחשוש מהעתיד. בשם האמת והאהבה גן העדן מחכה גם לכם, אבל הוא מתחיל כאן, בלב", מסיים ווילארו כשהוא מניח את ידו הימנית על לבו ומניף את ידו השמאלית כששלוש אצבעותיו (האגודל

ושתי האמצעיות) מורמות למעלה בתנועה שמסמלת את מהפכת שלושת השלבים. הוא מבטיח שימשיך להיות איתנו בקשר טלפתי בלב, ופיזית אף יחזור ללמד כאן במרץ. **כיצד אפשר לתרגל ביום-יום כדי להגיע לשקט פנימי?**

"אני ממליץ לעשות מדי יום נשימות חלופיות שבאות מעולם היוגה, וכמובן גם להתפלל מדי יום לאבא ולאימא הפנימיים. אני מבקש מהם בתפילה להיות איתי: 'אל תשאירו אותי לבד, אני הבן שלכם, האירו את דרכי'. אני מתרגל גם מדי יום היזכרות עצמית, ותופס את עצמי במשחקי אגו. הליכה, למשל, עוזרת לי להיזכר". בערב ווילארו מציע לעשות תרגול של Transformation of Impression, שינוי המיינד מחשיבה רגילה לחשיבה הוליסטית. "למשל, כשאני רואה אישה יפה אני מחליף את המחשבה מהממד הפיזי-הארצי לממד הרוחני, וכך אני מזכיר לעצמי שהיא אישה רוחנית וקדושה, וזה עוזר לי לעמוד בפיתויים הארציים. בסוף כל יום לפני השינה אני עושה בחינה עם עצמי, מתבונן במחשבות שלי בעזרת הדמיון כדי להיות מודע אם איזשהו אגו הופיע בתוכי במשך היום ואז סולח לעצמי על כך".