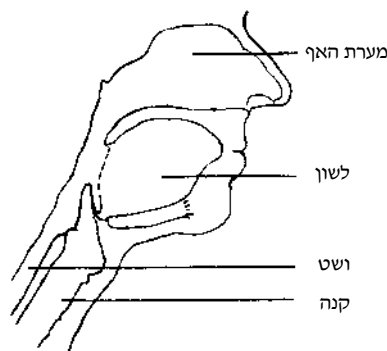


דמיון את בריאותך:

הכנות לתרגול ההדמיה

חבר שלי סבל מהצטננות קשה. "אני מרגיש נורא, ג'רי", הוא אמר, "האם יש לך תרגיל הדמיה שיכול לעזור לי?" המלצתי לו על התרגיל הבא, אשר כל אחד יכול להתגבר בעזרתו על הצטננות רגילה. התרגיל נקרא **נהר החיים**.

עצום את עיניך. שאף ונשוף שלוש פעמים בשביל להירגע. ראה את עיניך הופכות צלולות ובוהקות מאוד. ראה אותן מתהפכות פנימה, כשהן הופכות לשני נהרות הזורמים מהסינוסים אל מערות האף והגרונן, נושאים את כל חומרי הפסולת, הכאבים והנוקשות. הנהרות זורמים דרך חזך ובטנך אל רגליך ויוצאים מגופך כחוטים שחורים או אפורים הנקברים עמוק באדמה. ראה את נשימתך יוצאת כאוויר שחור ואת חומרי הפסולת יוצאים מלמטה. חוש בנהרות הפועמים הזורמים בגוף וראה אור מגיע מלמעלה, ממלא את הסינוסים, את האף ואת הגרון, כשכל הרקמות הופכות ורודות ובריאות. כאשר אתה חש את פעימות הזרימה הקצובה ואת האור ממלאים את החללים האלו, נשוף ופקח את עיניך.



הוריתי לחברי לבצע תרגיל זה כל שלוש שעות במשך שלוש עד חמש דקות, עד שההצטננות תחלוף. יומיים לאחר מכן הוא סיפר לי שביצע את התרגיל במשך יום אחד והבריא.

אנשים רבים יאמרו שזה צירוף מקרים. כיצד יכולות תמונות מחשבתיות על נהרות ועל אור להשפיע על הגורמים הפיזיולוגיים הגורמים הצטננות? האם הצטננויות אינו חולפות מעצמן בכל מקרה? ייתכן שהחלמתו המידית של חברי הייתה צירוף מקרים בלבד, אך במשך 15 שנים הייתי עד לצירופי מקרים כאלו במגוון מחלות, רבות מהן חמורות מהצטננות.

בחרתי להתחיל בדוגמה של חברי המצונן משתי סיבות: ראשית, מפני שהצטננות היא אחת המחלות הגופניות הנפוצות ביותר; שנית, מפני שהצלחת חברי מראה שתרגול ההדמיה קל מאוד לביצוע. חברים ביקשו ממנו לעיתים קרובות תרגילי הדמיה לכל מיני נסיבות, משברים ומחלות, ולעיתים קרובות הועילו התרגילים. הדמיה אינה דורשת לימוד מתוחכם והדרכה רבה.

לא מזמן שברה חברה שלי את מפרק ידה. האורתופד שטיפל בה אמר שיידרשו שלושה חודשים להחלמת עצם זו. את האבחנה והטיפול האלו אישר אורתופד נוסף, ואילו אני הצעתי לחברתי את תרגיל אריגת לשד העצם, שיסייע להחלמתה.



עצום את עיניך. נשוף שלוש פעמים וראה את קצות העצמות כפי שהם נראים עכשיו. ראה את שני הקצוות נוגעים זה בזה. ראה וחוש את לשד העצם זורם מקצה אחד אל האחר. ראה אותו נישא במנהרות כחולות של אור הזורם בזרם הדם האדום, ראה את הדם הזורם הלוחך ושוב בעורקיקים שבין שני הקצוות, יוצר רשת המקרבת את הקצוות זה לזה. ראה את שני הקצוות נרקמים ומתחברים באופן מושלם, עד שאינך יכול לראות עוד שום סימן לשבר. דע שהעצם שלמה כעת ופקח את עיניך.

אמרתי לה לחזור על התרגיל כל שלוש או ארבע שעות במשך היום, במשך שלוש דקות בכל פעם. לתרגיל זה יש תוצאות ניכרות בתוך שבוע או שבועיים. לאחר שלושה שבועות הלכה חברתי לאורתופד לבדיקה, והרופא מצא שהעצם נרפאה. הוא היה כה מופתע, עד שבדק מיד את תצלומי הרנטגן, שלפיהם קבע את תחזיותיו המקוריות: מניסיונו, נדרשו שלושה חודשים לריפוי עצם מסוג זה שחברתי שברה. האורתופד לא היה יכול להסביר את התוצאות שראה.

חברתי סיפרה לי שכאשר עזבה את משרדו של הרופא, היא רעדה מהתרגשות כשהבינה מה הצליחה לעשות למען עצמה.

הדמיה – שימוש בדמיון – היא תהליך פשוט, שבו מוצאים, מגלים או יוצרים תמונה מחשבתית, צורה מחשבתית. לצורה דמיונית זו – שהיא בכל זאת מציאותית – יש את המאפיינים של כל אירוע, דבר או מצב שאנו יכולים לראות במציאות היומיומית. ההבדל הוא, שבניגוד לעצמים שאנו רואים כשאנו ערים, לעצמים המדומיינים אין נפח ומסה; אין להם ממשות. אך יש להם אנרגיה. אנו יכולים לחשוב עליהם כעל

ילדינו המחשבתיים. אנו יולדים אותם כדי שיפעלו למעננו כסוכני ריפוי; ובעזרת האנרגיה שברשותם הם ממשיכים לעורר את תהליך הריפוי בעצמם.

גילוי הדימויים או יצירתם הם תהליך בעל משמעות. הדימויים אמיתיים כמו רגשותינו ובעלי משמעות כמו חלומותינו בלילה. מובן שמה שאנו יוצרים הוא מציאות סובייקטיבית, אך זו מציאות בעלת יכולת להשפיע על גופנו ולומר לנו דברים נוספים על מי שאנחנו. בפרק זה נדון בהכנת תודעתנו להדמיה ובהשפעת מציאותנו הפנימית על בריאותנו. תהליך זה אינו מסובך כלל. אנו משתמשים ביכולות רגילות המצויות ברשות כל אחד מאיתנו.

הכנת התודעה

ארבעה מרכיבים קשורים להכנת תודעתנו לריפוי בעזרת הדמיה. שני הראשונים הם חלק מתרגיל ההדמיה. אני מכנה גורמים אלו *כוונה והשקטה*. השניים האחרים הם חלק מחוויית ההדמיה בכללותה, ואני מכנה אותם *טיהור ושנינו*.

כוונה

הדמיה קשורה באופן ישיר ודרמטי לכוונה, הפעולה המנטלית הממקדת את תשומת ליבנו ומדריכה את פעולותינו. כולנו יודעים מה זו כוונה. "אני מתכוון לצאת לחופשה בחודש הבא", אנו אומרים ומתכננים בהתאם. כוונה מדריכה אותנו בדברים קטנים כגדולים; אתה מפעיל את הטלויזיה, משום שאתה מתכוון לצפות בה. כוונה היא ביטוי פעיל של רצונותינו, המתועלים דרך המערכת הפסיכולוגית שלנו. היא מתבטאת לעיתים קרובות בפעולה – גופנית או מחשבתית; ובפשטות, זה מה שאנו שואפים להשיג.

מה הקשר של כל זה לריפוי ולהדמיה? כשאנו מבצעים תרגיל הדמיה, אנו מתחילים תמיד בהגדרת כוונתנו ובהבהרתה – מה אנו רוצים להשיג בתרגיל. למשל, אם אתה רוצה לרפא עצם שבורה, לפני התחלת התרגיל אתה אומר לעצמך שאתה מבצע אותו בשביל לאחות את העצם. אתה נותן לעצמך הנחיה פנימית. אתה עשוי לחשוב על זה כעל תכנות

התודעה שלך, כך שהיא תתמקד רק בתהליך שעליו אתה עובד. כאשר אתה אומר לעצמך שאתה עומד לבצע בהצלחה משימה מסוימת, וכאשר אתה חש זאת בבירור רב, תהיה הצלחתך בשימוש בהדמיה רבה יותר. כוונה תלויה ברצון, שהוא כוח החיים אשר מאפשר לנו לבחור ולהחליט. לכל אחד יש כוח רצון, המשתקף בבחירותינו ובהחלטותינו מדי יום, לכל אורך היום, כאשר אנו קמים, מתלבשים, הולכים לעבודה, עובדים – או קוראים ספר זה. כל הפעולות הללו נובעות מרצון. כאשר אנו ממקדים את רצוננו בכיוון מסוים, יש לנו כוונה. כוונה היא רצון מכוון, והיא חיונית לפעולת הריפוי העצמי הנוצרת בהדמיה. על-ידי השימוש בדמיון אנו מכוונים את הרצון פנימה כדי למצוא דרכים חדשות שיובילו אותנו לבריאות טובה יותר ולחיים מלאים יותר. אנו הופכים לשליטים המודעים של חיינו.

בשגרת חיי היומיום אנו משתמשים ברצוננו כדי להתמקד באירועים חיצוניים: אנו מתאמצים להשיג משהו מהעולם או לעצב את העולם החיצוני על-פי צרכינו (או על-פי מה שאנו חושבים שהם צרכינו). אנו שוכחים שאנו יכולים להפנות את אותו הרצון – אותו כוח של כוונה ממוקדת – כלפי עצמנו כדי לשנות את חיינו ולקחת להם אחריות. הרצון הערני, הכוונה המודעת, מצויים במרכז הריפוי ההדמייתי. לעיתים קרובות אנו מעבירים לאחרים, לבעלי סמכויות שונות, את האחריות לעזור לנו, מפני שהותנינו שלא להשתמש ברצוננו למען עצמנו. ריפוי בהדמיה מעניק לנו הזדמנות להגיע לעצמאות ולחופש גדולים יותר. אנשים מסוימים עשויים להסס אם לנצל הזדמנות זאת, אך לאחר שהם מתנסים ביתרונות, הם מתלהבים ואינם פוחדים. הם צריכים לזכור שאינם גורמים רע לאיש, לרבות לעצמם, כאשר הם נוטלים לעצמם את החירות – הסמכות – להשתמש בדמיונם לריפוי עצמם.

השקטה

הדרישה השנייה להכנת תודענו לריפוי בהדמיה היא מה שאני מכנה השקטה.

סביבת הריפוי דורשת שני סוגי השקטה: חיצונית ופנימית. שקט חיצוני עוזר לנו להתרכז במשימת ההתכנסות פנימה; הפרעות וטרדות יומיומיות מונעות סוג זה של ריכוז. איננו צריכים להיות במנזר או

במערה כדי לדמיין, אך עלינו להימנע מהסחות הדעת של רעשים מטרידים.

עם זאת סוגי רעש מסוימים יכולים לעזור ביצירת שקט פנימי: ציפורים, קולות טבע ואפילו ההמהום המרוחק של מכוניות (אפילו צפירות!). אם איננו מתרגזים למשמע הקולות או מתאמצים להתעלם מהם, הם יהפכו עד מהרה לחלק מהתרגיל. אם אתה מתאמץ במודע להתעלם מהרעש, תהיה עסוק בטיפול בו ו"תגרום עומס" בתהליך ההדמיה.

אנשים אמרו לי שהם מבצעים את התרגילים ברכבת התחתית או באוטובוס, דבר המראה באיזו סביבה רועשת אפשר לתרגל! עם זאת איני ממליץ לבצע תרגילים אלו בסביבה כזאת (אלא אם כן עליך לבצע תרגיל פעמים רבות ביום, גם כשאתה נמצא בסביבת עבודה), מפני שהיא גורמת לפעולת ההדמיה להיות חלק מפעולות היום השגרתיות. אף כי נדמה שהיא אינה דורשת מאמץ, הדמיה היא תפקוד ייחודי, ולא הרגל שיש להוסיף למגוון הרגליך. אל תשתמש בתרגילי ההדמיה כהסחה משעמום הנסיעות היומיומיות לעבודה באוטובוס. הדמיון המרפא דורש תנאים משלו ופועל בדרך המיטבית בחלל נפרד, ולמעשה, בזמן נפרד. אני ממליץ לבצע את תרגילי ההדמיה שלוש פעמים ביום – לפני ארוחת הבוקר, לפני ערב ולפני ההליכה לישון.

המרכיב הפנימי של ההשקטה הוא הרפיה. שני תרגילי ההדמיה שתוארו לעיל מתחילים בהנחיה לנשוף. אמנם נדון בדרך הטובה ביותר לנשום לפני תחילת תרגיל הדמיה, אך בשלב זה ברצוני להדגיש, שבתרגילי ההדמיה מספיקה נשיפה אחת או מעט יותר – על-פי התרגיל – כדי ליצור הרפיה קלה.

הרפיה מדיטטיבית – הרפיה עמוקה – אינה מתאימה במקרה זה. למעשה, היא עלולה לגרום לך להיות ערני פחות ואפילו מנומנם, ועקב כך להגיב טוב פחות על תרגיל ההדמיה. המטרה אינה להיות רפוי, אלא לדמיין ולזכור. תשומת לב או ערנות מוגברת הן מצב התודעה הדרוש, וההדמיה עצמה יוצרת ריכוז מוגבר.

אם באופן כללי אתה מתוח למדי ותרגיל הנשיפה אינו מספיק ליצירת הרפיה פנימית, ישנו תרגיל הרפיה נוסף בפרק 5. אך זכור, לא מומלץ להיכנס להרפיה "עמוקה".

טיהור

מרכיב שלישי בפעולת ההדמיה הוא הטיהור. לא כל תרגיל הדמיה קשור לטיהור, אך טיהור הוא אחד הצעדים הראשונים החשובים לפתיחת עצמך ולהפיכתך לשלם.

רוב תורות הרפואה העתיקות השתמשו בתהליכי טיהור. רופאים מצריים, למשל, ראו ברחצה מרכיב הכרחי לריפוי, וכך גם תרבויות מוכרות בעולם העתיק, במזרח ובמערב. הרומאים היו ידועים בשיטות הרחצה והטיהור המתקדמות שלהם במעיינות מרפא. הספא המודרני וההידרותרפיה האירופית הם נצרים מקובלים של תהליך טיהור עתיק לחיזוק הבריאות. בעת העתיקה מיסדו היהודים את תהליך הטיהור ב*מקווה*, אשר היווה תזכורת לצורך בבריאות אישית והיה גם חגיגה לכבוד השבת (שהיא עצמה יום של טיהור).

התגובה הכללית על הטיהור מורגשת כהסרת עומס, אשר רובנו חווים במידה כלשהי כאשר אנו מתקלחים או טובלים באמבט. הניסיון הרפואי מאשר את המשמעות הפנימית של הטיהור. חשוב על מצבי הרוח ועל המחלות המקושרים ל"אפלה" ול"לכלוך". מקורן של מגפות קטלניות רבות, שפגעו באוכלוסיות שלמות בעולם, הוא מצב סביבתי של חוסר ניקיון, בריאות ציבורית לקויה וחוסר היגיינה. בזמננו מופיעות מחלות כרוניות באזורים, שבהם גובר זיהום האוויר, המים והקרקע.

מחלות נפש ומצבים פסיכויטיים מאופיינים במחשבות "מלוכלכות", כמו פנטסיות מיניות אלימות, ובפעולות כמו אוננות, המקושרות לרגשות אשמה. לעיתים קרובות אנשים הסובלים מדיכאון עמוק מוזנחים גופנית, וכמו אנשים במצב פסיכויטי הם הופכים מלוכלכים יותר ויותר בעת שהם מאבדים עניין בקשרים חברתיים וחסרים את האנרגיה גופנית הדרושה לניקיון גופם. דוגמה קיצונית, אף שנעשית נפוצה יותר ויותר, היא מחוסרי הבית המכוסים שקיות אשפה, עד שאי אפשר לזהות אם הם אישה או גבר תחת כסותם העצובה. המשמעות הראשונה של *insane*, לא שפוי, הייתה "לא נקי".

הטיהור ההכרחי לפעולת הדמיה הוא כמובן יותר מטיהור גופני. בלי להיות מוסרני אני טוען, שלהיות בריא פירושו להיות "נקי" במלוא מובן המילה. מבחינה אתית אנו חייבים לשאול את עצמנו עד כמה אנו "נקיים" במגענו עם אחרים. אנשים רבים מצפים שלא יחלו שכן זו

זכותם מלידה. אך הם מוליכים את עצמם שולל, אם אינם רואים קשר בין מחלה להתנהגות בלתי מוסרית ולרגשות הנובעים ממנה, כמו אשמה והענשה עצמית – גם אם במציאות החיצונית הם אינם נענשים על “מעשיהם המלוכלכים”.

כמה פעמים שמענו את הביטוי: “הגוף אינו משקר”? מניסיוני, הדבר נכון לבריאותנו המוסרית והאתית כמו להרגלי האכילה שלנו, לכושרנו הגופני ולגישתנו כלפי העבודה. בגופו של כל אחד מאיתנו נרשמת כל סטייה מוסרית או אתית ויכולה להשפיע לרעה על חיינו הגופניים והנפשיים.

סטייה אתית אין פירושה רק שאתה מרמה מישהו או פוגע בו בכוונה. העניין מורכב יותר. אתה יכול לרמות גם את עצמך.

בעבר פנה אלי חולה סרטן, שהסרטן פגע בארבעה דורות של משפחתו מצד אמו. התברר כי בכל דור נהג אח של החולה באופן מביש ומשפיל שגרם קרע במשפחה. כל חולי הסרטן היו ראשי המשפחה וידעו על פעולות האח, אך בחרו לשמור את העניין בסוד, וכך שמרו לעצמם את רגשות הצער והכאב.

במקרה של המטופל שלי היה האח – הכבשה השחורה במשפחה – מהמר כפייתי ששקע בחובות כבדים ודרדר את מצב משפחתו. המטופל שלי לקח כסף ממשפחתו כדי לשלם את חובות אהיו, וכך סבלה משפחתו בלי לדעת מדוע. המטופל שלי נהג בחוסר חוכמה ובעצם גנב ממשפחתו שלו. הוא אף שיקר, כשלא סיפר לכל בני המשפחה על המתרחש. הוא התפשר בחייו המוסריים (הוא היה אדם ישר ומכובד) בגלל “תמיכתו” בהתנהגות השלילית של אהיו.

בעבודתנו המשותפת הבין המטופל שעליו ליידע את כל המשפחה על מצב אהיו. לאחר שהדבר נעשה, טוהרה האווירה, ושאר בני המשפחה עזרו לאח על-ידי עימות עמו. עקב כך הוא פנה לטיפול, לרבות בארגון המהמרים האנונימיים.

גם המטופל שלי חש שמשא כבד הוסר מעל כתפיו והתחיל בתהליך של סליחה.

כדי לרפא את עצמנו, עלינו להתחיל ב”טיהור התנהגותנו”. זה חלק מהפעולה המודעת הרצונית הקודמת לפתיחת עין הדמיון, חלק מההחלטה להישיר מבט טהור פנימה אל עצמנו ולהיפתח להבנה של מה שגופנו ורגשותינו אומרים לנו. על-ידי השימוש בדימויים אנו יכולים

להיטהר מההכחשות שלנו שאין דברים שאינם כשורה, לטהר את האשליה שלנו ולהאיר את דפוסינו ההרסניים. אזי אנו יכולים להתייצב ישירות מול המחלות שלנו ולרפא את עצמנו. טיהור הוא חלק מהריפוי, ויחד הם מפנים מקום להיווצרות דפוסים חדשים ובריאים למען צמיחה חיובית ושלמות עצמית.

הדמיית היטהרות היא דרך נפלאה להכין את עצמך ליום חדש. תרגיל היטהרות מוצג בפרק 5.

שינוי

למה הכוונה בכך ששינוי הוא מרכיב של ריפוי באמצעות הדמיה? פסיקאי הקוונטום המודרניים והמיסטיקנים הסיניים אומרים שמה שאנו חווים בסובייקטיביות כזמן ותפישתנו החלקית של המציאות, הם בעצם זרימה מתמשכת של שינוי. תורת הרפואה הסינית מבוססת על ההנחה, שמחלה היא תסמינים וחסומות בזרימה – במילים אחרות, התנגדות לטבע המשתנה של הדברים.

אנו משתדלים להיאחזו במה שאנו סבורים שהם "מצבים חיוביים", וכשאנו נאחזים, אנו נעשים נוקשים, מתנגדים לאפשרות לחוות כאב או חוסר הנאה, וכך נתקלים ישירות בכאב שניסינו למנוע. זה הגיוני שההיאחזות במשהו בלתי יציב, מתוך העמדת פנים שהוא יציב, תגרום בעיה. לעיתים קרובות צורת הבעיה היא הפרעה גופנית או מחלה.

אנשים שתרגלו הדמיה מספרים ש"ההרגשה הטובה יותר" באה עם "ויתור" על דברים, רעיונות, הנחות מראש על עצמם ועל אחרים, ועם ויתור על המאמץ לעצור את זרימת אירועי החיים. הם אינם הופכים לפטליסטים, יושבים ללא מעש על גדת הנהר ואומרים: "מה שיהיה, יהיה", אלא משתחררים מייאוש הקשור להזדהות עם התנסויות, עם דברים או עם מצבים קבועים או מוגבלים. ככל שתהליך ההשתחררות והויתור גובר, כך גם ההרגשה הכללית הטובה. הדמיה וזרימה עם תהליך השינוי קשורות בקשר בלתי נפרד.

ייתכן שזה המצב בשל תופעת המוח השמאלי ימני: המוח הימני כנראה קשור לאינטואיציה וליצירת תמונות, ואילו המוח השמאלי קשור לתפקודי היגיון, מילים וחשיבה שכלתנית. מתן דרור לדמיון ולתמונות לא סיבתיות במקום לחשיבה מילולית סדרתית מאפשר לנו להיכנע

לזרימת הדברים. כאשר אנו מעניקים לדמיון חשיבות שווה לזו של החשיבה ההגיונית, אנו נפתחים לשינוי ולהתחדשות. אנו מעניקים לעצמנו הזדמנות ליהנות מההמשכיות של רגעי העכשיו בעת התרחשותם.

הדבר מנוגד להתנסותנו הרגילה, שבה אנו מתרכזים לרוב בעבר או בעתיד. כאשר אנו עושים זאת, אנו מתמקדים בחוסר ההמשכיות במקום בזרימה. אנו נקשרים למצבים מקובעים, שלהם אנו מחברים שיפוט ומשמעות מזיקים.

אנו חושבים על עצמנו, למשל, כעל מי "שסיים את לימודיו בבית הספר התיכון בשבעה ביוני 1953", או אומרים ש"ההתקפה על פרל הרבור התרחשה בשבעה בדצמבר 1941", וקושרים לאירועים אלו מערכת של מחשבות, זיכרונות, רגשות, השלכות וגישות. האירועים הופכים למזכרות נוקשות זעירות, ואנו מקיפים בהם את עצמנו כמו בקונכייה, שעם הזמן הופכת נוקשה יותר ויותר, וקשה לשוברה במהלך החיים הרגיל. אילו יכולנו לרשום את האירוע בלבד, ללא פרשנות, ללא הפרשנות האישית, השיפוט, האהבה או חוסר האהבה שבני אדם רגילים להם כל-כך, לא היינו נתקעים בתחושת ה"הזדהות" שיכולה לעורר את המחלה ואת התחושה הרעה של חוסר אושר. אמנם לא היינו נשארים צעירים ובריאים לנצח, אך היינו יכולים להזדקן בגמישות החיננית שאנו כה מעריצים אצל קדושים וגיבורים, שאינם שונים מאיתנו – מלבד יכולתם המוגבלת לזרום עם שינויי החיים.

לאחר שאנו קשובים לשינוי, אנו יכולים לזהות את סתירה שבה חיים רבים מאיתנו. רובנו מתייחסים אל עצמנו כאל אינדיבידואליסטים, עצמאים לכאורה, הוויות בעלות יוזמה ויצירתיות הפועלות לעיצוב גורלן. ועם זאת בו בזמן אנו פוחדים בעומק ליבנו, שמא ניראה "שונים" מאחרים. אף שזה נעים מאוד לחשוב על עצמנו כעל אנשים עצמאיים, במציאות אנו מתנגדים לעיתים קרובות לדרכים חדשות של התייחסות לדברים, אשר הן הסממן האמיתי לאינדיבידואליות ולעצמאות. אנו אוהבים לראות את עצמנו כשונים וכהחלטיים מאחרים, וייתכן שכך הדבר. אך אצל כמה מאיתנו הרגשה זו עלולה להסוות תשוקה לזכות באישור חברתי – כלומר, להיות דומים לכולם.

בעולם החומרי אנו מתאמצים לבלוט בכך שנהיה עשירים יותר, אנשים "שבנו את עצמם" יותר מאחרים. אך בעת שאנו מתקדמים

בעולם, אנו מתאימים את עצמנו לנורמות של עשירים אחרים. אמנם כשיש לך כסף, יש לך אפשרות גדולה יותר להגשים את מאוויך ואת חלומותיך, אך אנשים עשירים עלולים להשתעמם מחיי המותרות שלהם, כפי ששאר האנשים עלולים להתעייף מהמאמץ להרוויח כסף. שינוי אינו חל באנשים המשנים רק את הנסיבות החיצוניות בחייהם.

פעולת הדמיה בגופנו ובתודעתנו היא התחלת תהליך שחרור עצמנו כדי להפוך לאינדיבידואלים, כך שנוכל לחיות בקלות עם השינוי. היא מאפשרת לנו להפנות עורף לעולם המקובע של "להיראות טוב", וכך עוזרת לנו להיפטר מההתנהגויות ומהגישות המגבילות, שלעיתים קרובות משפיעות על בריאותנו.

כוונה, השקטה, טיהור, שינוי – אלה מרכיבי מצב התודעה של ריפוי, וכל אחד מהם יעיל ומתגמל כשלעצמו. כשתמשיך לקרוא ותלמד להשתמש במרכיבים אלו, כך שיעזרו בריפוי מחלותיך או בעיותיך, תהפוך לא רק לאדם בריא יותר, אלא גם לאדם חופשי יותר, המוכן לחוות כמה מהאפשרויות האינסופיות שהחיים מציעים לנו.