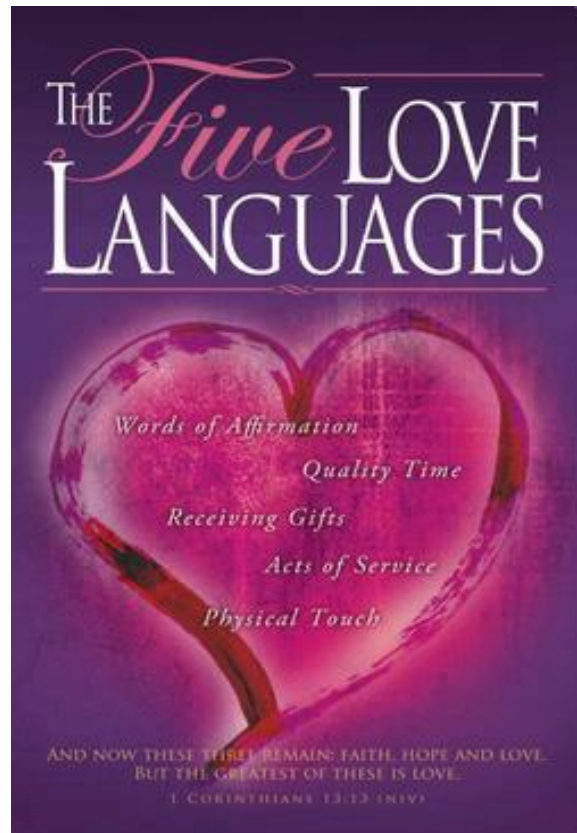


# תרגיל 1: מהי שפת האהבה שלך?



- לפי התיאוריה של גאר צ'פמן, לכל אדם יש שפת אהבה ראשית אחת ואחת משנית:

- חיווים

- זמן איכות

- מתנות

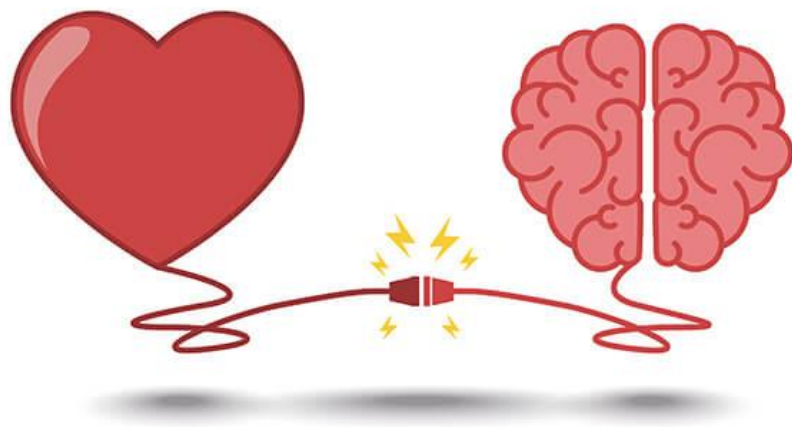
- שירות

- מגע

- לאחר מדיטציה, כדי לגלות את שפת האהבה שלך, התבונן/י באופן שבו את/ה מביע/ה אהבה: על מה את בד"כ מתלונן/ת ומה את/ה מבקש/ת מהזולת?

- עכשיו: הבאי למודעות את התקשורת בינך לבן/בת הזוג, מהי שפת האהבה שלו/ה? עד כמה הבעת הערכה, הבנה והתמסרות לשפת האהבה שלו/ה? האם דיברתם על כך עד היום באופן ישיר?

- שים/י לב: אנשים נוטים לתת אהבה באופן טבעי באופן שהם מעדיפים לקבל אהבה: תקשורת טובה יותר בין זוגות יכולה להתבצע כאשר מפגינים אכפתיות/הערכה/הבנה לשפת האהבה של בן או בת הזוג.



# תרגיל 2: איך להעלות את אנרגיית החיים?

עמוד השדרה בציר האנכי, לעצום עיניים ולמקד את תשומת הלב בכל מרכז אנרגיה, להרגיש את האזור עם הכוונה והמיקוד, מבלי לעצור בין שאיפה לנשיפה (נשימה מעגלית):

- 1. מיקוד:** מולאדרה, לכווץ את אזור הפרינאום, עם צבע אש אדומה. **כוונה:** להתחבר ליסוד האדמה ולהפוך את דחפי ההישרדות לאמון ולשירות להוויה, לאהבה לאל ו/או לאלה שבתוכך דרך בית המקדש שהוא הגוף. **נשימה:** שלוש פעמים לשאוף אויר עם הכוונה שלעיל ולדחוף בנשיפה את האנרגיה כנוזל זהוב למרכז הבא.
  - 2. מיקוד:** סוודיסטאנה, מתחת לטבור, עם צבע כתום. **כוונה:** להתחבר ליסוד המים, להפוך רגשות דחוסים כגון של צער, פחד, עצבות להתמסרות ולזרימה בזוגיות. **נשימה:** שלוש פעמים לשאוף את האויר עם הכוונה שלעיל ולדחוף את הנוזל הזהוב למרכז הבא.
  - 3. מיקוד:** מניפורה, מקלעת שמש, עם צבע זהוב של חמניה. **כוונה:** להתחבר ליסוד אש, למודעות הערה של התקדשות והתמזגות של הנקבי והזכרי מעבר לקוטביות. **נשימה:** לשאוף את האויר עם המיקוד והכוונה שלוש פעמים ולדחוף את האנרגיה מעלה לכיוון הלב.
  - 4. מיקוד:** אנהטה, לב עם צבע: ירוק או ורוד. **כוונה:** להתחבר ליסוד האויר ולחבק את הבריאה בתוכך, חמלה, אהבה ללא תנאי ותשוקה להגשמה עצמית. **נשימה:** לשאוף שלוש פעמים ולמשול את הראנרגיה מהמרכזים התחתונים ללב ומשם לכיוון הגרון.
  - 5. מיקוד:** וישודהא, גרון עם צבע תכלת, כחול או טורקיז. **כוונה:** להתחבר לאתר, לפראנה, לתקשורת בונה ומקרבת של האחדות בין הניגודים בכל היבטי ההוויה. **נשימה:** 3 פעמים למשוך את האנרגיה עם הכוונה והמיקוד מן הגרון לעין השלישית.
  - 6. מיקוד:** אג'נה, עין שלישית עם צבע אינדיגו או סגול. **כוונה:** להתמזג בריק, להתעלות מעל נתיב הנשמה האינדיבידואלי של כל אחד למקור. **נשימה ופעולה:** לקרב מצח למצח ולמשוך את האנרגיה מהמרכזים התחתונים לכתר.
  - 7. מיקוד:** סהאסררה, כתר או קודקוד עם צבע לבן או זהוב. **כוונה:** להתחבר למוחלט, להוויה, דרך המיניות המקודשת, לנוח בשקט, בתוך בועת אור המציפה את הזוג ולטבול בים של אור. **נשימה:** לשאוף את האויר מהמרכזים התחתונים ולנשוף לאט מאוד, לנוח בהפסקה שלאחר הנשיפה ולתת לאור לעטוף את האוהבים כמו מזרקה מכל הצדדים.
- אם מתורגל בזוג,** מחזיקים ידיים ומתבוננים בעיניים עד מרכז הלב, **מתאמים את הנשימה:** האישה שואפת את האויר, מכווצת את איבר המין שלה (מכונה יוני) ומושכת את אנרגיה החיים והמיניות כלפי מעלה, ובאותו הזמן הגבר נושף את האויר ומשחרר את הכיווץ באיזור הפרינאום והאנרגיה שמתקבלת מהאישה משלימה סיבוב ומגיעה לאיבר המין שלו (מכונה ללינגאם).

# גישת מסע הנשמה:

- אהבה היא האינטליגנציה הגבוהה ביותר שיש ומגיעה מן המקור של הבריאה בעצמו, מעבר לזמן ולמרחב.



- מיניות מקודשת היא הדרך המהירה ביותר לחוויה של הארה, של המקור/האלוהות, כי היא משלבת כוונה (לב), מיקוד (ראש) ונשימה (גוף), כמו שיטת מסע הנשמה בעצמה.

- עם זאת, היא לא מתאימה לכולם כי אנו נדרשים בה לעבוד עם מטענים, מע' אמונה, בושה, טאבו, חוסר ידע, פחדים, אשמה וכו'.

- ע"פ שיטת מסע הנשמה יש לנו שלוש רמות של זהות: אישיות, נשמה ומקור. לכן הגוף הפיזי לעולם לא ניתן לשליטה של הטכנולוגיה!!!

- יש לנו גוף אור במימד רוחני מקבילי שהוא הנהג בכלי הרכב של הגוף, אשר מוקרן ישירות מהמקור. כלומר אנחנו ביטוי ישיר של המקור מלכתחילה, ולומדים זאת דרך מראית העין של הנפרדות.

- האנושות עוברת עכשיו תהליך מואץ של התעוררות שבה מתגלים מנגנוני השליטה בחברה, בכלכלה, בחינוך, בתקשורת, בבידור, וכדומה.

- לכן לאהבה תפקיד מרכזי בהתעוררות: כמה שנהדד אותה יותר נוכל למגר נסיונות של דה-הומניזציה של האנושות באופן טבעי.

# המלצות למיניות מקודשת:

הפתח/י לחוויה של מיניות מודעת ושופעת כדרך לחגוג את החיים ולהתעלות

רוחנית עם עצמך ועם בני/בנות זוג בתודעה "טנטרית":

-מיניות = חיוניות ובריאות = שגשוג ושפע

-אינטימיות מוחלטת עם עצמך ועם הזוג

-אהבה מתחילה מעצמך, זו אותה המהות שבמדיטציה

-אמבטיה או מקלחת קודמים, הטהרות פנימית והתקדשות

-הקדשה מספקת של זמן, מקום, תשומת לב לנושא

-הרפיה מוחלטת ושחרור ציפיות

-הכנת הסביבה לפי טעמך: שמנים, מוסיקה, פירות, צבעים, ניחוחות.

-נשימה מודעת, לבד ובזוגות

-חווה סוגים שונים של מגע ותקשורת פיזית

-גירוי של כל הגוף באזורים ארוגניים

-יכולת להביע בתקשורת ישירה ופשוטה מה את/ה מרגיש/ה רוצה ואוהב/ת





# איך לטפח מיניות מקודשת באופן מודע?



- מוכנות להדגים איך את/ה אוהב/ת נהנית מהמיניות  
- התמסרות תמימה למשחק, ללא טאבו ובושה  
- שחרור טראומות מיניות ע"י נשימה מעגלית והתמקדות באיברים  
- עבודה עם דימוי גוף מול מראה ומול הזולת  
- הרחבה חווייתית בתנוחות, נשיקות, ליטופים, גירויים, ליקוק, עזרים  
- התנסות באורגזמות מסוג "עמק", ברצף, הפותחות את כל הגוף  
- פתיחות אצל הגבר להפריד בין כיווץ באברי המין לשפיכת זרע  
- ומנוחה לפנינקודת האל-חזור, תוך שימוש בנשימה ונקודות לחיצה בגוף להרפיה

תודה רבה  
על ההקשבה!!  
אביחי



- מוכנות אצל האישה לטפח סיפוק מלא באיברים שונים ולרפא זיכרון  
- נשימה מודעת מתואמת כדי להעלות את האנרגיה המינית עד לכתר  
- אפשרות להתעלות מעבר לתחושת המרחב/הזמן ואיחוד בין נשמות  
בהוויה  
- תפיסת המיניות כריפוי, התחדשות אנרגטית ודרך לצמוח בחיים  
- הבנה שמיניות משמעותה צמיחה באינטליגנציה וביצירתיות, טיפוח עצמי  
- שינוי פרדיגמה: את/ה יכול/ה להתפתח רוחנית באמצעות מיניות