

המדריך לטיהור אנרגטי לבית לכבוד החגים



מאת: מיכל סופר- מרכז העוצמה הפנימית ©

הקדמה

שלום לכם, שמי מיכל סופר. בת 42. מנחה להעצמה אישית, זוגית ועסקית.

מברכת אתכם שנרשמתם לקבלת המדריך הזה שניתן לכם במתנה. מאחלת לכם שתפיקו ממנו תועלת ותקבלו ממנו ערך.

קצת רקע-

כשהייתי בת 23 נחשפתי לראשונה לתחום המדיטציה והאנרגיות. זוכרת שלמדתי בקבוצה קטנה עם מס' נשים שהיו פי 3 מהגיל שלי והמארכת אמרה לי משפט שחקקו בי עד היום:

"איזה כיף לך שאת מתחילה את ההתפתחות הרוחנית שלך כבר בגילך. זה ייתן לך כלים לכל החיים. אם היו לי את הכלים הללו בגיל צעיר יותר חיי היו נראים אחרת.."

וכעת כשאני כותבת לכם את המשפטים הללו אני יכולה לראות בעיניי רוחי ולשמוע את קולה. מדהים.

הקורס היה מיוחד. למדנו איך לתרגל מדיטציות בדמיון מודרך ומאז פיתחתי מדיטציות שמלוות אותי ואת המועצמים שלי עד היום.

לחונת אנרגיה...

אני זוכרת שבפעם הבאה שנתקלתי בעולם האנרגיות היה בקורס הילינג שלמדתי. חיפשתי עבודה שתתאים לי ללימודי הבוקר של ההילינג ונהניתי מכל רגע. באחד המפגשים המורה ביקש מאחד התלמידים לצאת החוצה. נתן לנו הנחיה שכשנכנס חזרה להישאר בפוקר פייס ופשוט לשדר לו אנרגיה של אהבה, של שלום, של קבלה. אח"כ נשאל- מה חש מאיתנו (זכרו שנשארנו ב"פוקר פייס" במשך 2 דקות).

הוא אמר שחש אהבה, שלוהה, קבלה- הצליח לחוש בדיוק את האנרגיה ששלחנו אליו.

לאחר מכן, אחת התלמידות נתבקשה לצאת החוצה. הפעם קיבלנו הנחיות לשלוח אנרגיה של כעס, תחושה שהיא לא בסדר, שאנחנו מאוכזבים ממנה תוך כדי שמירת ארשת של "פוקר פייס". כשנשאלה מה חשה- אמרה: "הרגשתי שאתם כועסים עליי, הרגשתי לא נעים". התרגיל הזה פשוט הדהים אותי ונחרט בי וגרם לי להבין כמה עוצמה יש באנרגיה גם ללא מילים והבעות פנים, שהרבה פעמים מסגירות את הלך הרוח.

כמובן שהמורה, מיד שלח אנרגיה חיובית "לתיקון" האנרגיה הקשה וחזרנו שמחים ונדהמים לשיעור שמלווה אותי כל חיי...

הרגישות הזו לאנרגיות נטמעה והפכה להיות חלק ממני והיא עוזרת לי להרגיש את המועצמים שמגיעים אליי לפגישות אישיות, בסדנאות הקבוצתיות ועם בעלי/ות העסקים שאני מלווה.

והחיבור לרוח ולאנרגיות הביא אליי את השליחות שלי. והעסק שלי של העצמת אנשים נולד ב 2008

מאז פיתחתי, שכללתי, יישמתי, חקרתי, נפלתי, קמתי וצברתי עוד כלים שחוויתי על עצמי ואני מעבירה אותם הלאה כחלק מתחושת חזון של ללמד כמה שיותר אנשים להתחבר לעצמם דרך הרוח, הנפש, השכל והגוף. למדתי אינספור שיטות וזיקקתי מהן את שיטת "העוצמה הפנימית"-תוכלו לקרוא פרטים נוספים בסוף המדריך.

למה כתבתי את המדריך?

כתבתי את המדריך כדי לתת לכם הצצה קטנה לעולם האנרגיות והחיבור לעצמנו באמצעות מדיטציה.

במדריך זה תקבלו סקירה קצרה על תחום טיהור הבית שנחשפתי אליו לפני כמעט 20 שנה ואני משתמשת בו עד היום. בהמשך המדריך תיהנו ממדיטציה כתובה שהגיעה אליי בזמן כתיבת המדריך.

אחד מהיתרונות המדהימים של תרגול מדיטציות ולמידה וחקירת התחום האנרגטי ועולם הרוח הוא היכולת לקבל רעיונות והשראה שאפשר להפוך אותם לעשייה המחברת לקרקע ולשפע. בורכתי :-)

אחת הבעיות המרכזיות

אחת הבעיות המרכזיות שנתקלתי בהן בדרכי היא שאנשים שמים את מרכז הכובד בפן אחד בד"כ- או רק עשייה. או רק מדיטציות. או רק עבודה על מחשבות. אין סנכרון.

מה שגיליתי בדרכי הוא שלא מספיק לעבוד רק על רובד אחד. צריך לפעול בכמה רבדים.

במדריך זה נתייחס לפן הרוחני ונתחיל איתו... נפתח את הדלת לתודעה חדשה ונתחיל את השנה באנרגיה של ברכה, עוצמה ואהבה.

תיהנו ☺

סקירה כללית

מהו טיהור אנרגטי? במשך שנים רבות ובתרבויות שונות עוד מכבר הימים בני האדם גילו שיש אנרגיה סביבנו, מעלינו, מצדדינו ובתוכנו.

טקסים שונים נטמעו בתרבויות ובדתות שונות-

ביהדות – הדלקת נרות, קביעת מזוזה, ברכת הבית והחמסה היהודית.

בבית המקדש השתמשו בטיהור באמצעות לבונה+ ענדת אבני החושן.

בנצרות-שימוש בלבונה ומעגלי תפילה.

באיסלאם- שימוש במלח גס קטורת בכור.

האינדיאנים השתמשו בטקסי טיהור שאמאני ועד היום מטפלים שונים מעבירים טקסי טיהור- איש איש עפ"י אמונתו.

כל זרם והטקס שלו. קשה לנו להגדיר/להסביר אנרגיה אך אנו חשים אותה.

רגשות-מרגישים. אנרגיה –חשים.

בתרבויות שונות יש טקסים שונים אך המשותף לכולם היא ההבנה שיש משהו מעבר שאנו לא יודעים להסביר אך חשים שהוא קיים.

דמיינו שאתם נכנסים לחדר שכל הפריטים לא מסודרים במקומם, החלל מלוכלך, חשוך ואפל- מיד נחוש באנרגיה דחוסה, כבדה. לעומת חלל שנכנסים אליו שהוא נקי, מסודר ומואר- התחושה היא שונה. תחושת כיווץ- מול התרחבות.



יאללה יוצאים לדרך..

טיהור אנרגטי לבית-

אחריי שמסדרים ומנקים את הבית ומביאים אותו למצב הסדר והניקיון הרצוי לנו- נשטוף גם את עצמנו במקלחת קצרה. (אפשר גם ללבוש לבן אם בא לנו להיות ממש חגיגיים)

חשוב כשמהרים לשמור על שקט ולהכניס כוונה ותפילה לטיהור.

להלן סקירה של מספר שיטות שונות לטיהור הבית וחלל המגורים:

טיהור באמצעות נרות-

נדליק נר בכל חדר- בזמן ההדלקה- נברך- "באש זו נשרפות כל האנרגיות השליליות בי, בבניי בייתי, משפחתי, חבריי ומכריי ונכנסות אנרגיות של אהבה, בריאות, שפע, שמחה. תודה" – (אפשר כמובן להוסיף עוד איכויות לפי מה שעולה לכם באותו רגע). בכל שיטות הטיהור מומלץ לברך ולהכניס כוונה של טיהור והתחדשות.

*חשוב להניח את הנרות בתוך מעמד לנר או על משטח חרסינה מתאים. (ראו תמונה)

***הערה חשובה מאוד- חשוב להשגיח על הנרות, להרחיק מחפצים שעלולים להתלקח ואף פעם לא להשאיר נרות דלוקים ללא השגחה- אנחנו מעוניינים בטיהור האנרגיות ולא להעלות את הבית באש!):



שימוש בקטורת-

בקטורת שקניתם מראש ושבניי הבית אוהבים (חשוב לבדוק לפניי כן שהריח מתאים ולא חזק מידיי).

מדליקים את הקטורת עד שהניצוץ בוער ומשאירים רק את העשן בלי להבה.

לפניי הטיהור נושאים ברכה- "אלוהים יקר, אני מבקש/ת הגנה, הדרכה וריפוי ועזרה בתהליך הטיהור" או כל משפט שעולה לכם (חשוב שיהיה חיובי וחשוב ליצוק את הכוונה שלכם לתוכו).

* (אם אתם לא מתחברים למילה אלוהים בחרו כל מילה אחרת- אנרגיה/נשמה/רוחות השמיים וכו'..)

עוברים בכל חדריי הבית עם הקטורת. מטהרים גם בקצוות החדרים וסביב החלונות.

כשמסיימים-ניתן להניח את הקטורת בתוך מעמד לקטורת באחד החדרים עד שהקטורת נגמרת.

שימוש במרווה* לטיהור

עפ"י התרבויות השונות, ניתן להשתמש במרווה לטיהור אנרגיות "קשות" יותר. (כנ"ל לגביי **בכור**)

מניחים חופן עליי מרווה בתוך כלי מתאים מחרס או מברזל. מדליקים את העלים במספר מקומות וכמו בקטורת מכבים את הלהבה ומשאירים רק את העשן.

עוברים בכל חדריי הבית עם הכלי ונותנים לעשן לטהר את החלל. אפשר לעבור בפינות החדר וליד החלונות.

כשמסיימים את הטיהור- שופכים מעט מים לכיבוי העשן בתוך הכלי (ממש מעט. לא להציף) ומשליכים לאשפה. (לשים לב שהעשן מכובה לפניי שמשליכים)

* מומלץ להשתמש בעלים יבשים של המרווה.

* ניתן להכין גם כחליטה בתה צמחים ולשתות.

* שימו לב שהריח של המרווה חזק מאוד-אם אתם רגישים השתמשו בשיטות טיהור אחרות.

שימוש ב"בכור"-

בכור, נקרא גם קטורת **בכור**, מעולה להסרת "עין רעה" מהבית, ולהכנסה של אנרגיות חדשות. אנרגיות של **הצלחה, שגשוג, שפע**, חיזוק הזוגיות ועוד.

הטיהור מתבצע כמו טיהור המרווה- מדליקים את "הבכור" בכלי מתאים, עוברים בחדרים עם העשן ובסיום מכבים ומשליכים לאשפה.



בכור

שימוש בשמנים אתרים-

שמנים אתריים ידועים בכוח שלהם לרפא ולטהר.

לבונה – שימוש בלבונה היה נפוץ בפולחן הדתי. בבבל. במצרים העתיקה. והסינים וההודים משתמשים בה עד היום. ברפואה העממית משתמשים בלבונה לפתיחת דרכי הנשימה והעיכול.

ומויקפדיה- מחקר חדש של חוקרים ישראלים גילה שלצמח יש השפעה בהפחתת חרדה ודיכאון באופן שעדיין לא מוכר למדע.

שמן יסמין אבסולוט – בעל ריח עשיר, מתוק, חם, פרחוני עדין מתוק, נעים ורומנטי.

מחדש, מרענן ומכניס שמחה.

*ניתן לשלב בטיהור הבית שימוש בשמנים אתרים בתוך מבער- מיכל המתאים לכך.

יש להוסיף לתוך המיכל קצת מים ע"מ שהשמן לא יישרף.

ניתן גם להשתמש בתמציות פרחים בתוך המבער או לטפטף מן התמצית בבית

לבנדר - משחרר מתח, מטהר, פותח את הריאות והנשימה.

מנטה - מרענן ומשחרר כובד מנטאלי.

שימוש נוסף של שמנים אתרי- ניתן למרוח טיפה על פרק כף היד מבפנים (לנשים-באזור בו אנו מתבשמות).

*מכיוון ששמנים אתרים הם מרוכזים וחזקים מאוד- מספיקה טיפה אחת/שתיים.

מורחים את השמן על פרק כף היד תמיד בשילוב עם שמן בסיס, כפי שמורחים בושם-שמן.

לא מנגבים.

אפשר לקרב את פרק כף היד ולהריח מידיי פעם ולנשום מהשמן נשימה עמוקה לתוך הריאות ולנשוף באיטיות.

***הערה חשובה מאוד**- יש להיוועץ עם מומחים בתחום. ישנם שמנים שלא מתאימים לשימוש לכל אחד.

תמציות פרחי באך - נחשבות לבעלות תכונות רוחניות המסייעות לרפא תופעות שונות. ניתן לטפטף מעט מן התמציות הללו במקומות שונים בבית על מנת ליצור רשת עדינה של אנרגיה שעוזרת מאוד ליצירת אופטימיות ותחושה של אושר.



טיהור במלח

לפי תרבויות שונות למלח סגולות טיהור. ניתן לפזר בפינות בבית מלח גס. להשאיר ל- 24 או 48 שעות לפי תחושתכם ולאחר מכן לשטוף את הבית.

אופציה נוספת- בביקורכם הבא בחוף הים. מלאו 3 בקבוקי מים ריקים במי ים. בהגיעכם הביתה שפכו את מי המלח בבית. גרפו את המים ויום למחרת שטפו את הבית כרגיל.

למתקדמים- (: -בביקורכם הבא בים המלח- . מלאו 3 בקבוקי מים ריקים במי ים. בהגיעכם לביתכם שפכו את מי המלח בבית. גרפו את המים ויום למחרת שטפו את הבית כרגיל.

(יש אנשים שפחות מתחברים לדרך טיהור זו כי הרצפה נהיית שומנית). תבדקו מה הכי נכון לכם.



בתמונה חופן של מלח גס

מדיטציה לטיהור הבית*

מומלץ לשבת בישיבה מזרחית או ישיבת לוטוס. ידיים לצידי הגוף מונחות על הירכיים כשפנים כפות הידיים מופנות כלפיי מעלה.

נדליק נר בתוך מיכל מוגן בחלל החדר.

נעצום את העיניים. ניקח 3 נשימות עמוקות- שאיפה דרך האף. נשיפה דרך הפה
ננשום ונירגע.

אם עולה מחשבה ניתן לה לעלות ולחלוף כפי שהגיעה.

מי שמכיר/ה נשימות לאזור הבטן- שאיפה דרך האף. נחוש את האוויר מגיע לאזור הבטן. ננפח אותה ובנשיפה- נשחרר את האוויר לאט.לאט.

נדמיין מעלינו כדור אור לבן יפיפה. בשאיפה נדמיין שאנו שואפים מכדור האור הזה שיורד ועוטף אותנו מכפות הרגליים ועד הראש וננשוף.

בשאיפה נוספת נדמיין את כדור האור נכנס לתוך הגוף, יורד לכפות הרגליים ועולה עד הראש.

נאמר לעצמנו- "אני מוגן/ת" וברכה קצרה להתכוונות- "אלוהים יקר, אני מבקש/ת הגנה, הדרכה וריפוי ועזרה בתהליך טיהור הבית"

* (אם אתם לא מתחברים למילה אלוהים בחרו כל מילה אחרת- אנרגיה/נשמה/רוחות השמיים וכו')

כעת בעודנו יושבים באותה תנוחה- נעבור בדמיוננו לטיהור הבית-

נדמיין חדר אחד שנרצה להתחיל בו- למשל חדר השינה- נדמיין אור יורד מהשמים ושוטף כמו גשם של אור את החדר. נדמיין תוך כדי שהאנרגיות הלא רצויות נשטפות יחד עם גשם האור הזה לתוך האדמה.

כך נעבור לסלון, למטבח, לחדרים הנוספים ולמרפסת.

חשוב מאוד לטהר גם את המחסן אם יש- (המחסן משול ל"מחסן" התת מודע שלנו שאוגר בתוכו זיכרונות עתיקים, כאבים, דפוסי מחשבה ועוד).

לפניי שמטהרים אנרגטית את המחסן- מומלץ לסדר אותו פיזית. לנקות. להיפטר מדברים שאיננו צריכים ולדאוג שאם נצטרך משהו נדע במדויק היכן הוא ממוקדם.

סדר במחסן=סדר בראש.

בהמשך לטיהור הבית או בנפרד-

נדמיין את האור יורד ושוטף באנרגיה הלבנה שלו את המחסן- נאמר לעצמנו- "אני מטהר/ת את המחסן הפיזי והמחסן הפנימי שלי מאנרגיות ישנות". נשאף וננשוף מספר נשימות עמוקות.

לאחר מכן- נדמיין איך "נראה" תת המודע שלנו- בדמיוננו נבדוק אם מה שמופיע לנו שם-צריך להיות שם עדיין (משרת אותנו באיזה אופן) או שנוכל כבר לשחרר אותו. (ללכת לפי תחושה- אם אתם מרגישים שאתם נאחזים במשהו –אל תנסו להילחם או לשחרר אותו בכוח).

ננשום כמה נשימות עמוקות ונשחרר.

*למתקדמים- אפשר לשאול את תת המודע את החלק הזה שאנו נאחזים בו – מה הוא בא לספר לנו. איזה ריפוי הוא מבקש מאיתנו?

לאחר מכן בחרו איזה איכויות תרצו להכניס לחייכם- אהבה, שמחה, הגשמה, שפע בריאות וכו.. דמיינו את האנרגיה יורדת מלמעלה וממלאת את כל חדריי הבית. נישמו.

כשנסיים ניקח עוד נשימה עמוקה. נניח יד על הלב ונאמר לעצמנו- "תודה על הטיהור, האהבה והריפוי. אני פותח/ת שנה חדשה באנרגיות חדשות מעצימות.." (או כל משפט חיובי אחר עם הוכרת תודה לעצמו ולתהליך).

לחזור ליום נעים, קליל ורגוע. (אפשר לשים מוסיקה נעימה שתשלים את התהליך הקסום שעשיתם).

כשנולד העסק שלי הפקתי דיסק "מוסיקה קסומה לשלווה ורגיעה"- למי שמעוניין/ת ניתן לרכוש את המוצר הדיגיטלי במחיר סמלי לכבוד החג [בקישור הזה](#).

קריסטלים

עולם הקריסטלים קסום ומופלא. אני משתמשת בהם לריפוי עצמי כבר למעלה מ- 20 שנה.

לכל קריסטל איכויות משלו. עבורי להיכנס לחנויות קריסטלים זה כמו ילד בחנות ממתקים.

תמיד ממלא אותי באושר, שמחה ותחושת התחדשות. ממליצה מאוד להתחדש בקריסטלים חדשים לקראת החגים.

להלן כמה מהקריסטלים המוכרים-

לטיהור- ניתן להשתמש במושבות קריסטל, קריסטל קוורץ, אמטיסט, טורמלין מכל הסוגים- להניח בבית, בעציצים, על המושבות, ניתן להכין מים מרפאים ממי קריסטל שניתן לשתות אותם. (הערה חשובה- יש מי קריסטלים שלא בריאים לשתיה. למי שלא בקי- מומלץ להתייעץ עם מומחה בתחום)

ציטרין להכנסת שפע- להניח במשרד הביתי ו/או בכל מקום שמרגיש לכם נכון.

ועוד...

רוז קוורץ- לאהבה וריפוי הלב..



עציצים וגינות תבלין

השימוש בהן מוסיפות אנרגיה קלילה של החדשות וריחות משכרים.

(*) לא מומלץ לשים עציצים בחדר שינה)

על פי המסורות השונות לכל פרח יש איכות ומשמעות שונה-
ורד- אהבה. צמח הרימון- פוריות, שפע. נרקיס-אושר. מרגנית –תום.

שושנת העמקים-התחלה חדשה. פריחת התפוח- בריאות.

אורז- מזל+אושר. זרעי חרדל- כוח.

בתמונה- השושנה של אביבה :-)



לסיכום, יש דרכים רבות לטיהור הבית שלכם. התנסו בכמה מהן ובחרו את הדרך שמרגישה לכם הכי נעימה ונכונה. **בהצלחה!**

רגע יש עוד <<<<

קצת עליי-



שמי **מיכל סופר**. בת 42 ומתגוררת במרכז. את דרכי הרוחנית התחלתי לפני 20 שנה.

לפניי יותר מ-8 שנים, פתחתי את **מרכז העוצמה הפנימית**- בית להתפתחות אישית, זוגית ועסקית. בהכשרתי אני מטפלת ומנחת סדנאות בשיטת העוצמה הפנימית שפיתחתי שמשלבת עבודה במספר רבדים- פן אנרגטי, רגשי, מנטאלי ופיזי, פיתוח יצירתיות, חיבור להגשמה ושפע.

השיטה עוזרת לאנשים להתחבר לעצמם בכל הרבדים הללו ומחברת לכאן ולעכשיו- בזוגיות, בעבודה, במערכות יחסים ועוד..

מפיקת **דיסק מדיטציה בדמיון מודרך**- מוזמנים **כאן לקרוא** על הסיפור כיצד הדיסק נולד.

ובנוסף –**דיסק מוזיקה קסומה לשלווה ורגיעה** שנולד מדיסק המדיטציות.

הדיסקים נמכרים כמוצר פיזי וכמוצר אינטרנטי. חלק מההכנסות הדיסקים מועברים כתרומה לילדים חולי סרטן. מוזמנים **ללחוץ כאן** לרכישת אחד מהדיסקים כמוצר דיגיטלי או את שניהם.



ב-20 השנים האחרונות, במקביל להתפתחות הרוחנית שלי אני עוסקת בתחום השיווק והמכירות והערך שאני נותנת היום משלב התפתחות אישית ועבודה עם בעלי/ות עסקים שרוצים לייעל את ההתנהלות העסקית שלהם ולהגדיל את המכירות. השילוב הזה נוצר לאחר תהליך של קבלה עצמית מתוך הכרה בתרומה הרבה שבאפשרותי להעניק במספר תחומים והשילוב ביניהם מעצים את האנשים שמגיעים אליי. סיפורי המועצמים שמגיעים אליי מרגשים ומעוררי השראה..

להלן מספר המלצות-

קלאודיה ק. מנס ציונה-



פיפי ב. מחולון-



דליה נ. מאשדוד-



***פרויקטים מתוכננים** - פרויקט התנדבות ותרומה לקהילה. הפקת קורסים דיגיטליים בתחומים מגוונים כמו הרזיה ללא מאמץ. להיפתח לשפע. להיפתח לזוגיות ועוד..
מוזמנים לכתוב לי- לספר קצת עליכם ולכתוב באיזה תחומים אתם מתעניינים ואשלח לכם פרטים .

מברכת אתכם בברכת שפע, אהבה, התחלות חדשות והגשמה!

שנה טובה!

מיכל סופר

מרכז העוצמה הפנימית

052-4402250

othzma@gmail.com

כל הזכויות שמורות למיכל סופר- מרכז העוצמה הפנימית ©

נא לעיין בנספח- הערות והנחיות כלליות



נספח- הערות והנחיות כלליות:

*החומרים במדריך ניתנים כהצעות בלבד. בכל עניין של ספק- אין להשתמש בהצעות ומומלץ להתייעץ עם מומחה בתחום.

*מיכל סופר ו/או מרכז העוצמה הפנימית אינה אחראית לכל נזק שייגרם מקריאת מדריך זה ו/או שימוש לא נכון במדריך. השימוש באחריות הקורא בלבד.

* כל ההצעות במדריך ניזונים מניסיונה האישי של מיכל סופר ומוגשות כהצעות בלבד.

*אין להעביר, להעתיק ו/או לצלם חומר כתוב זה והתמונות מבלי אישורה של המחברת- מיכל

סופר ו/או מרכז העוצמה הפנימית. החומר והתמונות מוגנות בזכויות יוצרים.

***החומר במדריך ניתן כשירות לקהילה באהבה.**

