





# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение</b> .....	9
Как появилась эта книга.....	10
О ритуале священного омовения.....	14
Что такое священная ванна и как она действует?.....	15
<b>Как использовать эту книгу</b> .....	18
Время.....	18
Подготовка материалов.....	19
Примечание по технике безопасности.....	20
Начало работы и поиск ресурсов.....	21
<b>I. ПРАКТИКИ ОМОВЕНИЯ</b> .....	23
История духовного омовения.....	25
Символика омовения.....	27
<i>Мечты, желания и видения</i> .....	28
<i>Бог, Великая Мать и божественная связь</i> .....	28
<i>Исцеление и связь</i> .....	29
Как работают компоненты священной ванны.....	30
<i>Закон притяжения</i> .....	30
<i>Эфирные масла</i> .....	32
<i>Кристаллы</i> .....	34
<i>Свечи и цвет</i> .....	35
<i>Медитация</i> .....	38
<i>Намерение, визуализация и молитва</i> .....	41
<i>Ритуал и пять элементов</i> .....	45
Советы по приготовлению ванны.....	50
<i>Создание священного пространства</i> .....	51
<i>Ведение дневника для подключения</i> .....	53
Ваш список покупок.....	54
<i>Эфирные масла</i> .....	54
<i>Кристаллы</i> .....	55
<i>Свечи</i> .....	56
<i>Травяные чаи</i> .....	56
<i>Другое</i> .....	57

<b>2. ВАННЫ ДЛЯ ВАШЕГО ФУНДАМЕНТА</b> .....	59
Ванны для подключения к себе.....	61
<b>3. ВАННЫ ДЛЯ ВАШЕЙ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ</b> .....	73
Настройка.....	77
Ванны для знакомства.....	78
Ванны для долгосрочных отношений.....	87
<i>Массажные масла</i> .....	90
Ванны для семейных пар.....	108
<b>4. ВАННЫ ДЛЯ ВАШЕЙ КАРЬЕРЫ</b> .....	127
Ванны для ваших эмоций.....	130
Ванны для усиления ваших мечтаний.....	140
Омойте свой дух.....	153
<b>5. ВАННЫ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ</b> .....	167
Оздоровительные ванны.....	171
<b>6. ВАННЫ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ К ПОМОЩИ ДУХА</b> .....	205
Ангельские ванны.....	211
Ванны для дальнейшего соединения с Духом.....	237
<b>Заключение</b> .....	277
<b>Рекомендуемые ресурсы</b> .....	280
<b>Дополнительные ресурсы по воде и ваннам</b> .....	283
<b>Глоссарий</b> .....	288
<b>Библиография</b> .....	294
<b>Примечания</b> .....	297
<b>Благодарности</b> .....	302



**Я** – психолог, который специализируется на отношениях. В течение многих лет я помогала одиноким людям и супружеским парам улучшить свою личную жизнь, поэтому знаю, какие препятствия стоят на пути поддержания счастливых долгосрочных отношений, а также успешного знакомства, когда человек находится в поисках партнера.

В этой главе я рассмотрю некоторые общие проблемы взаимоотношений и объясню, как священные ванны могут помочь поднять вашу вибрацию, изменить контекст ваших отношений и привлечь положительные результаты в вашу личную жизнь. Ванны для пар – это путь к ежедневному очищению и поддержанию ваших отношений.

Для одиноких людей существует множество препятствий на пути к поиску партнера. Одно из них – низкая самооценка. Другое – беспокойство по поводу знакомств или необходимость провести «детоксикацию» от неудачных свиданий. Иногда, если вы пережили плохое расставание, у вас может сохраниться остаточная боль от этого опыта, которая мешает вам пригласить любовь в свою жизнь. Я создала серию рецептов священных ванн, чтобы решить эти проблемы и многие другие!

Партнеры, состоящие в длительных отношениях или в браке, сталкиваются с множеством препятствий. Может

быть, вы разъединены, в ваших отношениях нет романтики или страсти. Иногда супруги чувствуют злость друг к другу, не могут отпустить обиду, не ощущают, что о них заботятся, их слушают или ценят. Существуют священные ванны для решения таких проблем и многих других, как для отдельных людей, так и для пары.

Когда я провожу терапию для супружеских пар, я слышу, как и почему пары ссорятся. Супруги часто говорят вещи, о которых сожалеют, потому что у них нет времени, чтобы сначала успокоиться и сосредоточиться. Если вы живете со своей второй половиной, почему бы не совершить ритуал омовения, чтобы поднять свою вибрацию от страха до любви, а затем общаться? У меня были пары, которые гуляли или ждали до следующего дня, чтобы обсудить проблему, но священная ванна занимает всего лишь двадцать пять минут и обладает терапевтическим эффектом на уровнях тела, ума, эмоций и духа. Какой замечательный способ переориентироваться в любви!

В этой главе я использую местоимение «он» для обозначения вашего партнера, чтобы писать было легче. Однако, пожалуйста, замените это местоимение на то, которое соответствует вашим отношениям, если это необходимо.

Вы можете принимать некоторые из священных ванн, описанных в данной главе, с вашим партнером в качестве способа сближения. Это время позволит вам расслабиться, восстановить связь, отдохнуть от проблем и вернуться к эмоциям и духу ваших отношений. Это мини-отход от вашей беспокойной жизни.

Часто пары совершают романтические поступки в начале ухаживания. Со временем ответственность берет верх, и мы можем начать пренебрегать своим партнером и отношениями. Священные ванны – это способ оживить вашу любовь, время, выделенное в течение недели для того,



чтобы вспомнить, кем вы хотите быть в паре. Если у вас есть дети, это время может стать тем единственным моментом в течение дня, когда вы двое остаетесь наедине! Я лично считаю (и мой муж со мной согласен), что мужчины будут наслаждаться священной ванной больше, чем если будут просто *говорить* о проблемах, которые есть в отношениях. Так что попробуйте!

## НАСТРОЙКА

Ванны для священных пар настраивают вас на воду, на Всевышнего и на вашего партнера. Настройка означает синхронизацию. Хорошо настроенные родители отражают эмоции своих детей. Этот процесс зеркального отражения помогает ребенку развивать эмпатию и чувство безопасности, коренящиеся в чувстве единства. Ваша священная ванна – это инкубационное пространство для ваших отношений, которое поможет вам сблизиться, сопереживать и заново синхронизироваться с вашим партнером, чтобы вы оба испытывали чувство эмпатии, безопасности и единства.

Настройку также используют мастера рэйки. Когда я стала мастером рэйки, у меня было три настройки. Процесс настройки основан на представлении Ллойда Артура Микера о том, что человеческое тело – это храм и мы можем открыться его разуму. Настройки высвобождают целительную энергию, усиливают поток энергии и устраняют блоки.

В ваших священных ваннах для пар вы будете настраиваться на священные воды вместе. Когда ваши эмоциональные вибрации возрастут, вы достигнете состояния любви и покоя. Сформированные здесь отношения будут процветать. Ваша священная ванна настроит вас на любовь, как пару или как отдельного человека, и на какое-то время снимет блоки.

Призыв божественной энергии создает большой сосуд для безусловной любви, которая стабилизирует и повышает вибрацию ваших отношений. Вы можете работать с ангелом-хранителем вашего партнера, чтобы разрешить конфликты. Вы можете призвать на помощь его высшее «я». Ангелы и ваши высшие «я» воплощают любовь, истину и гармонию, а не эго и разделение. Они поднимают на другой уровень ваши отношения, точку зрения и реакции.

Далее описаны священные ванны для одиноких людей, которые ходят на свидания, ванны для тех, кто находится в длительных отношениях, и ванны для состоящих в браке. Я перечислила компоненты для каждой ванны, посвященной личной жизни, в разделе «Продукты» на моем сайте SacredBathing.com. Они включают в себя рекомендации по использованию свечей, кристаллов и благовоний с различными любовными свойствами. Прежде чем мы начнем, приготовьте свою священную ванну, зажгите свечу и разденьтесь. Выполните описанный ранее пятиступенчатый процесс настройки.

## ВАННЫ ДЛЯ ЗНАКОМСТВА

Вы притягиваете любовь, когда вы есть любовь. Это означает, что нам необходимо убрать все препятствия на пути к любви: низшие эмоции, ограничивающие убеждения и багаж прошлого. И вам будет легче найти родственную душу, если вами будет руководить ваш дух.

Принимая следующие священные ванны, вы смоете свои страхи и соединитесь со своим романтическим видением, сердцем и дарами. Вы получите четкое представление о том, как вы хотите, чтобы проходили ваши свидания, какой вы будете и кого хотели бы привлечь.



Вы также можете экспериментировать с кристаллами любви. Например, когда вы ищете вторую половинку, полезно носить ларимар. Магнетит притягивает любовь, как и розовый кварц. Вы можете использовать их в священных ваннах, когда медитируете, молитесь и создаете намерение.

## РЕЦЕПТ ВАННЫ 4

### Ванна «Освобождение от тревоги перед свиданием»

На свиданиях вы сталкиваетесь с незнакомыми ситуациями и людьми; одни из них добрые, другие нет. Свидания могут поставить под сомнение вашу самооценку. Поэтому очень важно укреплять ее и ощущать счастье во время любых взлетов и падений. Когда вы будете хорошо относиться к себе и своей жизни, вам будет приятнее проводить время на свиданиях. И как только вы ощутите внутренний покой, вам будет уже не важно, что о вас подумают ваши кавалеры! Вот несколько советов.

1. Напомните себе, что вы можете весело провести время на свидании без больших ожиданий. Считайте, что просто встречаетесь с каким-то новым человеком. Не позволяйте себе заглядывать в будущее, даже на втором свидании.
2. Помните, что вам просто необходимо оставаться на свидании сорок пять минут, и вы не должны встречаться с этим человеком снова, если не захотите. Это не пожизненное обязательство. В течение сорока пяти минут можете делать все что угодно.
3. Большинство людей нервничают на первом свидании. Напомните себе, что другой человек может чувствовать то же самое, и дайте ему время.



Принимая следующую священную ванну, вы будете разговаривать со своим ангелом-хранителем, которая полна любви, умиротворения и мудрости. Эта священная ванна поможет вам освободиться от беспокойства по поводу свиданий и поднять свою вибрацию до любви.

### РЕЦЕПТ:

- три капли масла пачули;
- три капли масла лаванды;
- две капли масла ладана;
- две капли масла дикого апельсина;
- две капли лимонного масла;
- белая свеча;
- полстакана морской соли;
- чай с пачули.



### Объяснение компонентов ванны

Масло пачули стабилизирует разум при чрезмерном беспокойстве и заикливости на чем-то.

Масло лаванды успокаивает и расслабляет.

Масло ладана замедляет дыхание, делает его глубже и снимает стресс.

Масло дикого апельсина снимает раздражение и поднимает настроение.

Лимонное масло внушает безопасность и доверие.

### Ритуал омовения

Зажгите белую свечу для умиротворения и попросите своего ангела-хранителя наполнить вашу ванну радостью и светом. Подтвердите, что стресс и тревога не могут иметь



места, когда вы полностью присутствуете в настоящем моменте. Тревога возникает, когда вы сосредоточиваете свое внимание на прошлом событии или будущей ситуации. Например, вы можете вспоминать свои прошлые неудачные свидания или делать негативные прогнозы о будущей личной жизни вроде этого: «Я буду старой дамой, которая живет одна с четырьмя кошками!» Просто будьте здесь и сейчас, дышите и замечайте, что вы ощущаете покой.

Попросите своего ангела-хранителя помочь вам оставаться в настоящем и смыть любое напряжение прошлого или возможного будущего. Пусть она напомнит вам, какой вы замечательный человек и насколько заслуживаете большой любви. Попросите, чтобы вы наслаждались каждым свиданием, были полны любви, радости и позитива и могли привлекать те же качества. Попросите своего ангела-хранителя напомнить вам, что вы красивы, уверены в себе и можете так много предложить потрясающему партнеру. Представьте, что любые ограничивающие убеждения, тревога, беспокойство, стресс или сомнение уходят прямо в канализацию! Вообразите это как следует, чтобы всего этого больше не было ни в вашей ауре, ни в вашем теле.

Теперь визуализируйте, что вы чувствуете себя спокойно и уверенно, когда встречаетесь со своим спутником, разговариваете, знакомитесь и прощаетесь. Используйте все свои чувства, чтобы закрепить этот опыт. Представьте, что свидание проходит очень хорошо. Вы чувствуете себя уверенно и можете делиться своими мыслями, переживаниями и эмоциями. Представьте, что вы возвращаетесь домой и вспоминаете, какое потрясающее свидание у вас только что было!

Поблагодарите своего ангела-хранителя, что она рядом и заботится о вашем высшем благе. Спросите,

есть ли какие-либо другие сообщения, которые вы можете повторять себе, если возникнет беспокойство по поводу свиданий. Запечатайте вашу обретенную уверенность и любовь к себе и помолитесь о том, чтобы вносить эту энергию в каждое свидание. Затем задуйте белую свечу.

После этого идите в свое место релаксации, чтобы выпить чай с пачули и отпустить весь негатив. Сделайте записи в дневнике обо всех новых озарениях и не забывайте продолжать позитивный разговор с собой и наслаждаться встречами с новыми знакомыми.

## РЕЦЕПТ ВАННЫ 5

### Ванна «Распаковка багажа отношений»

Эмоциональный багаж прошлых отношений удерживает вас от доверия к любви, свиданий и привлечения нового партнера. Поэтому очень важно стереть все со своей «любовной доски» и отпустить старую боль. Иногда это предполагает прощение бывших партнеров или себя. Вот несколько советов.

1. Если отношения закончились, нет смысла носить их с собой.
2. Если вы извлекаете уроки из всех прошлых отношений, вы станете очень мудрыми в будущем.
3. Не заставляйте новых знакомых страдать из-за того, что вы испытали с кем-то другим.

С помощью следующей священной ванны вы освободитесь от багажа прошлого и помиритесь со своими бывшими партнерами.

**РЕЦЕПТ:**

- две капли масла иссопа;
- четыре капли масла лаванды;
- три капли розового масла;
- родохрозит;
- белая свеча;
- один стакан морской соли для очищения;
- чай из шиповника.

**Объяснение компонентов ванны**

Масло иссопа освобождает от негатива, чтобы вы могли простить.

Масло лаванды уравнивает вашу энергию.

Розовое масло стимулирует любовь, умиротворение и открытое сердце.

Кристалл родохрозита очищает сердце.

Белая свеча — для мира и прощения.

**Ритуал омовения**

Зажгите белую свечу и попросите архангела Задкиила помочь вам простить всех бывших партнеров. Он может помочь вам развить сострадание по отношению к себе и другим. Задкиил — архангел трансформации, свободы и милосердия.

Позвольте божественной энергии сострадательного освобождения наполнить вашу ванну. Вдохните ее. Лягте на спину в ароматную воду и вспомните лица бывших партнеров, которые разочаровали вас или причинили вам боль. Возьмите наполненную любовью воду из ван-



ны и выплесните ее на их воображаемые лица, произнося при этом: «Пусть ваша память будет очищена. Пусть ваше существо очистится и освободится, и пусть оба наших сердца освободятся от всех обид, чтобы остался только мир. Да будет так».

Попросите архангела Задкиила перерезать все эфирные энергетические нити страха, существующие между вами и другим человеком. Знайте, что из этого выйдет только хорошее. Это позволит вам обоим двигаться вперед. По очереди проработайте каждого человека и ситуацию, которая осталась неразрешенной, пока не избавитесь от всего и не отпустите в свет любви.

Позвольте себе познать легкость и покой в своем сердце. Выделите время, чтобы благословить каждую душу и позволить каждому человеку двигаться дальше к своему высшему благу, признавая, что его существо желает вам того же в ответ. Вы свободны от любых пут и негативных любовных привязанностей, вины или боли.

Поблагодарите архангела Задкиила за помощь в том, чтобы вы могли любить с большей легкостью и чистотой сердца, как ангелы.

Позвольте любой оставшейся обиде, боли или негативным воспоминаниям уйти в канализацию навсегда.

Когда вы будете готовы, поблагодарите себя за смелость сделать это. Напомните Задкиилу, чтобы он помог вам исправиться, если вы снова начнете чувствовать обиду. Затем задуйте белую свечу. Вы можете возвращаться в эту священную ванну так часто, как это вам необходимо, чтобы ваше прошлое не направляло вашу будущую личную жизнь.

После этого идите в свое место релаксации, чтобы записать все озарения. Выпейте чай из шиповника и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, прежде чем продолжить свой день.

