

Magick

Sono usciti in questa collana:

LA MAGIA DEL SALE

di Jean de Blanchefort

IL LIBRO DEGLI INCANTESIMI

di Lady Passion e *Diivei

IL LIBRO DELLE STREGHE

di Raymond Buckland

WICCA, FONTE DI VITA

di Raymond Buckland

GUIDA MODERNA ALLE ARTI MAGICHE

di Skye Alexander

INCANTESIMI DELLE MODERNE

ARTI MAGICHE

di Skye Alexander

LO STUDIO DELLA WICCA

di Deborah Lipp

COME DIFENDERSI DAGLI INFLUSSI

NEGATIVI

di Dionne Fortune

IL LIBRO MAGICO DEGLI INCENSI,

OLI & INFUSIONI

di Scott Cunningham

INCANTESIMI DELLA LUNA

di Diane Ahlquist

WICCA

di Scott Cunningham

WICCA OGGI

di Scott Cunningham

LA MAGIA DEGLI ELEMENTI: ACQUA, TERRA,

ARIA, FUOCO

di Scott Cunningham

MAGIA NATURALE

di Scott Cunningham

VITA DA STREGA

di Scott Cunningham

WICCAPEDIA

di Shawn Robbins

e Leanna Greenway

I POTERI DELLA WICCA

di Vivianne Crowley

L'ARTE DELLA STREGA

di Dorothy Morrison

INCANTESIMI PER GIOVANI STREGHE

di Silver RavenWolf

7 x 7 CONSIGLI MAGICI PER TUTTI I GIORNI

di Andrea Buchholz

I POTERI DELLA MAGIA BIANCA

di Eric Pier Sperandio

150 INCANTESIMI DI MAGIA CON LE CANDELE

di Eric Sperandio e Marc-André Ricard

I SEGRETI DELLA WICCA

di MoonChild

CUORE DI STREGA

di Christopher Penczak

I SEGRETI DELLE ARTI MAGICHE

di Francis Melville

MAGIA PRATICA

di Guido Forno, Claudio Marchiaro

e Paul Killinaboy

MAGIA PRATICA 2

di Nathalie Witch e Lynn Keith

MAGIA PRATICA 3

di Frank Bonethe, Carmen Duo,

Marianne De la Rose e Va-el Raschid

BAGNI MAGICI

*L'editore e l'autore non si assumono alcuna responsabilità
per eventuali danni causati al lettore che utilizza le informazioni
contenute in questa pubblicazione, e raccomandano il buonsenso
nel seguire le pratiche descritte in questa opera.*

* * *

*Il 10% delle royalty dell'autrice sarà devoluto a Water.org
onde condividere la preziosa risorsa dell'acqua
con coloro che, nel mondo, ne hanno più bisogno.
Il vostro acquisto ci aiuterà in questo,
perciò, grazie di cuore!*

Titolo originale dell'opera:
The Book of Sacred Baths: 52 Bathing Rituals to Revitalize Your Spirit
Traduzione dall'inglese di Rossana Terrone

Copyright © 2016 by Paulette Kouffman Sherman, PsyD.
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Copyright © 2016 Armenia S.r.l.
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

www.armenia.it
info@armenia.it

Stampato da: Grafica Veneta S.p.A.

PAULETTE
KOUFFMAN SHERMAN

BAGNI MAGICI

ARMENIA

*Alla Madre Divina in tutte le sue forme
e alle mie sacerdotesse vicine e lontane:
voi siete le mie ancelle dell'amore, ovunque voi siate.
Che un giorno possiate chiamare la vostra vasca da bagno casa.*

*Questo libro rende omaggio anche al dottor Masaru Emoto,
padre dell'acqua, che ha superato il velo mentre lo stavo ultimando.
Il suo lavoro sarà ricordato.*

Introduzione

Bagni magici *non è solo un libro*. È un'esperienza che vi porterà a conoscere la raffinata arte del bagno così come è praticata in Cina, Giappone, India, Turchia e Grecia. In ogni cultura, in ogni paese, l'arte del bagno è andata raffinandosi nel corso degli anni con lo scopo di purificare e lenire l'anima, migliorare la salute e la vitalità, sviluppare il magnetismo sessuale, coltivare l'intuito, e ispirare la bellezza. Imparerete a trasformare un normale bagno in un momento sensuale di ispirazione, rinnovamento e ristoro. Riceverete una guida divina, guarigione a livello emotivo e mentale, entrerete in contatto con voi stesse, e migliorerete tutti gli aspetti della vostra vita. In un santuario sacro di acque curative, nell'intimità della vostra casa, la vasca sarà l'altare nel tempio della vostra sala da bagno.

Ogni bagno è un viaggio personale per entrare in contatto con le parti inconscie di voi stesse e della vostra vita, per acquisire maggiore lucidità e integrità. Gli oli essenziali e i cristalli alzeranno la vostra vibrazione per amplificare il vostro intento. L'acqua del bagno sacro diventa un veicolo potente del vostro desiderio, poiché favorisce la guida. Eseguendo alcuni esercizi avrete la possibilità di sviluppare la vostra capacità di collegarvi con lo Spirito e riceverne saggezza. E avrete sempre la possibilità di modificare i rituali per meglio adattarli alle vostre esigenze specifiche. Per esempio, quando in alcuni rituali vengono evocate le divinità, se non credete nelle dee o negli angeli, potete rivolgervi al vostro sé superiore.

Se non praticate lo yoga o la meditazione, ma state cercando un modo per entrare in contatto con voi stesse per raggiungere un benessere generale, questo potrebbe essere lo strumento che aspettavate. Vi aiuterà a rasserenarvi e a gioire. Vi sentirete centrate, rilassate e ogni giorno agirete in base alla guida divina.

Il cambiamento inizia dentro di noi, ma spesso le persone bypassano questo passaggio, concentrandosi sull'azione esterna. Ma non sempre funziona. Questa storia ci fornisce un ottimo esempio. Un uomo della pioggia fu inviato in una città afflitta dalla siccità con il compito di evocare la pioggia. Giunto in città, per prima cosa montò una tenda dove rimase per un po'. Quando uscì, fece piovere. Qualcuno gli chiese perché fosse rimasto nella tenda, invece di evocare subito la pioggia. Egli replicò che le condizioni esterne erano così sbilanciate da averlo indotto per prima cosa a entrare dentro di sé per armonizzarsi, prima di poter operare un cambiamento esterno. Considerate la vasca da bagno come la vostra tenda! Dovete entrare nel vostro universo interiore prima di far piovere¹. E quando vi collegherete al vostro sé superiore e raggiungerete un equilibrio, vi sarà più facile manifestare la vostra vita ideale.

Come è nato questo libro

Da molti anni ormai, grazie al mio lavoro, cerco di aiutare le persone ad amarsi e ad amare di più. Dopo aver conseguito il Master e il dottorato in psicologia clinica, ho iniziato a praticare la professione di psicologa e di life coach. Ho lavorato per vent'anni come psicoterapeuta in molti ambiti, con persone di tutte le età e affette da una svariata gamma di problematiche, per poi specializzarmi in disturbi relazionali. Oggi conduco uno studio privato a Manhattan, dove mi reco a giorni alterni, mentre svolgo il life coaching per telefono.

Ho sempre coltivato un profondo interesse per la psicologia spirituale e la scrittura. Pubblicai il mio primo libro sulla legge dell'attrazione con Atria Books. Ho seguito corsi sullo sciamanesimo e sull'ipnosi, ma quando tre anni fa mi fu diagnosticato un tumore al seno, il mio interesse per la guarigione spirituale divenne più profondo.

Scoprire di avere un tumore al seno di stadio II, triplo negativo, all'età di 41 anni, fu scioccante. Avevo due figli piccoli, lavoravo a tempo pieno, ogni giorno trascorrevi 90 minuti in macchina nelle ore di punta, e dovevo scrivere degli articoli con scadenze regolari! Disponevo già di poco tempo quando il medico mi informò che dovevo sottopormi a una lumpectomia, a otto cicli di chemioterapia e radioterapia per sei settimane. Quindi, a tutto il resto, dovevo aggiungere anche questo! Avrei perso il capelli e per circa un anno sarei passata attraverso una serie infinita di problemi e poi, forse, il cancro non sarebbe tornato. Cercai di cambiare passo e di accettare che questo sarebbe stato il nuovo viaggio che avrei intrapreso da subito.

Andai a passeggiare sulla spiaggia e mi chiesi se era arrivato il momento di andarmene e se avevo realizzato tutte le cose che ci aspettava da me. Udi una voce dire che avevo amato ed ero amata, che avevo realizzato la maggior parte delle cose che mi stavano a cuore. Avevo sposato la mia anima gemella, avevo un figlio e una figlia, avevo acquistato un appartamento in riva al mare, svolgevo il lavoro che amavo e avevo pubblicato un libro. Quindi, avevo ottenuto tutto ciò che volevo. Ma poi udi il mio sé superiore: «È vero, hai avuto la vita che desideravi, ma hai ancora ventidue libri da scrivere! Questa è la tua eredità!» Pensai: «Ventidue libri? Ma vuoi scherzare?». Sembrava un'impresa estenuante, ma in quel momento seppi che era la verità. La mia famiglia si era già lamentata in occasione della stesura del primo libro, perché impiegai parecchio tempo a scriverlo e non portò molto denaro. Ciononostante, la nostra anima se ne infischia di queste piccinerie.

Perciò, ascoltai il suggerimento e iniziai a scrivere durante la chemio. Pubblicai in proprio sedici libri e li misi su Amazon, uno dopo l'altro, senza marketing. Mi faceva stare bene il fatto di essermi fidata della mia guida e di aver agito di conseguenza.

Per tre anni ho studiato settimanalmente con Christopher Dilts – che pratica la guarigione angelica intuitiva ed energetica – sulla piattaforma AskanAngel.org e ho appreso molte cose sugli angeli, la meditazione, la preghiera e la guarigione energetica. Ho conseguito la certificazione di terapeuta angelica da Karen Paolino, mentre con Raven Keyes ho conseguito la certificazione di maestro di Reiki, oltre a

quella che mi consente di praticare questa tecnica negli ospedali (Reiki Medical Master), così adesso posso utilizzarla come terapia complementare in sala operatoria con i pazienti, dopo essere stata una di loro. Questo mi ha permesso non solo di penetrare nel regno del lavoro energetico ma di completare le mie conoscenze come guaritrice, anche se non ho mai smesso di studiare.

Durante quel periodo frenetico facevo fatica a trovare il tempo per pregare e meditare in modo regolare. In alcuni momenti di quiete, come quando andavo a passeggiare da sola in riva al mare, ricevevo dei messaggi dallo Spirito. Iniziai a fare i bagni sacri per rilassarmi e per ritagliarmi quotidianamente degli spazi tranquilli tutti per me. Era l'unico posto dove ero sicura che nessuno mi avrebbe disturbato, neanche i miei cuccioli di quattro e sei anni. E questo, di per sé, era già un miracolo! Il rilassamento era enorme, e inoltre iniziai a ricevere un po' a intermittenza dei messaggi che riguardavano idee creative e misure da adottare, anche se in quelle prime fasi non sapevo mai quando sarebbero arrivati.

Dopo qualche tempo, invitai mio marito Ian a fare un bagno sacro di coppia, come una sorta di economico appuntamento serale. Ogni volta sceglievamo degli argomenti diversi, come la comunicazione, il rinnovare i nostri voti, oppure liberarci dalla rabbia, e notai che non solo aiutava me, ma elevava anche il nostro rapporto. Una sera eravamo immersi nella vasca da bagno, quando ricevetti il messaggio che avrei dovuto scrivere un libro sui bagni sacri per aiutare gli altri. Mio marito ormai si stava abituando a questi miei annunci improvvisi. Iniziai a scrivere qualcosa sul rituale del bagno e sugli ingredienti necessari, e lo mostrai alla mia maestra di Reiki e amica Raven Keyes. A lei piacque molto e mi suggerì di contattare il suo editor della Llewellyn. E così, questo libro è arrivato tra le vostre mani attraverso la pratica, l'ispirazione, la sincronicità, l'amicizia e l'amore.

Notai che facendo questi bagni sacri con un chiaro intento, ricevevo una guida più precisa e regolare, e parecchie idee creative. Rafforzai i miei bagni con oli essenziali e nebulizzazioni che corrispondevano all'energia associata al mio intento, aggiungendo la preghiera e la visualizzazione per creare le ricette che condividerò con voi.

Sul rituale del bagno sacro

Alcuni sostengono che fare un bel bagno è un modo per «sfuggire» alla nostra esistenza, ma il bagno è anche uno strumento incredibile per rendersi conto delle cose che contano. È il moderno e accettabile «luogo segreto» dove ritagliarsi un po' di tempo per noi stesse. Tutti, o quasi, vi lasceranno in pace per una quarantina di minuti mentre state facendo il bagno. Ssst... non ditelo ad alta voce!

La persona media trascorre 1,5 anni della sua vita nella sala da bagno². Il 66% delle madri si chiude in bagno per trovare un po' di tranquillità³. Il 47% degli americani riflette sul proprio futuro proprio qui⁴, quindi adesso potete realizzare tutto questo con un intento positivo.

Il bagno sacro ha una storia antica che coinvolge tutte le culture, come avrete modo di leggere nel primo capitolo. In tutto il globo, persone di culture diverse hanno usato l'immersione nell'acqua per purificarsi, rilassarsi, collegarsi con se stessi e con il Divino. In alcuni paesi, come il Giappone e la Corea, il bagno è pubblico, quindi un ottimo modo per entrare in contatto con gli altri.

Immergersi nell'acqua è un simbolo spirituale importante, ma non vi è nulla di più eccitante della ricerca e delle notizie che stiamo acquisendo su questo prezioso liquido. Ci sono state scoperte interessanti sulla coscienza dell'acqua fatte da molti scienziati, in particolar modo dal dottor Masaru Emoto. Egli ha scoperto che la struttura dell'acqua reagisce ai nostri pensieri, alle nostre intenzioni, e alle nostre parole. Nei suoi esperimenti, il ricercatore sottoponeva l'acqua a congelamento istantaneo e dopo averla esposta alla musica, a pensieri, parole e intenzioni, ne fotografava i cristalli. I cristalli confermavano il potere curativo di uno splendido brano musicale, del pensiero positivo, di un discorso elevato e della preghiera formando disegni splendidi e simmetrici, mentre rivelavano il potere distruttivo delle parole e delle intenzioni negative formando disegni sgraziati e asimmetrici. Le fotografie di Emoto sono state rivoluzionarie perché hanno mostrato come l'acqua reagisce alla nostra coscienza e la registra. Egli ci ricorda che i pensieri e le parole hanno un impatto sull'acqua, su di noi (dal momento che siamo costituiti al 70% di

questo elemento), nonché sul mondo che ci circonda. Quale modo migliore di proiettare il nostro intento e le nostre parole nell'acqua, per poter risuonare con essa, immergerci in essa e condividerla? Sono certa che avrà un effetto a catena.

Che cos'è un bagno sacro e come funziona?

Attraverso questa pratica sarete in grado di vedere quanto siete belle e forti, e di riconoscere l'importanza di prendervi un po' di tempo per ricordare il vostro spirito, per purificarvi ed entrare di nuovo in contatto con il vostro essere. Ho creato questi rituali per aiutarvi a reclamare quelle parti di voi che avete perduto, per aiutarvi a riemergere integre, ispirate e concentrate. Invece di sentirvi stressate possiamo ritrovare la calma, sostituendo il senso di mancanza con l'abbondanza, e la paura con l'amore. E questo ha la potenzialità di modificare il modo in cui affrontiamo le giornate, la vita, noi stesse.

Ogni rituale presentato in questo libro comprende vari materiali e componenti che saranno spiegati in modo esaustivo nel primo capitolo, ma qui li riassumerò brevemente. Gli elementi del bagno sacro possono comprendere gli oli essenziali, i cristalli e le candele colorate (queste ultime hanno la stessa funzione della cromoterapia), mentre il sale marino e l'aceto di mele hanno la valenza di agenti disintossicanti e purificanti. Ogni bagno sacro equilibra i cinque elementi: terra, acqua, fuoco, aria e spirito. In molte culture si ritiene che l'universo sia composto di questi cinque elementi e che per poter stare bene essi debbano essere equilibrati. In ogni bagno sacro sono rappresentati come segue: l'acqua è l'elemento fondamentale che riempirà la vostra vasca; il fuoco è presente nella candela; la terra è simboleggiata dalla meditazione, dall'impiego degli oli essenziali (estratti dalle piante), dai sali (minerali della terra), e dal diario, che servirà a radicarvi nella vita fisica; l'aria è rappresentata dalla preghiera, dall'aroma degli oli essenziali e dall'incenso; e lo spirito è presente quando invocate il Divino e il vostro sé superiore.

Per ogni bagno sacro sceglierete una candela di un colore specifico. I colori simboleggiano l'intento del rituale e talvolta corrispondono alla

vibrazione della divinità che andrete a invocare. Facciamo un esempio: se il vostro intento è quello di essere sincere, potreste scegliere una candela blu che corrisponde al colore del chakra della gola (parleremo in modo più approfondito di questi centri energetici tra poco). Se il bagno, invece, si concentra sulla guarigione, potreste scegliere una candela verde perché questo colore è associato alla guarigione e al cuore.

I bagni sacri risveglieranno anche i vostri sensi, un altro modo per elaborare le informazioni, le intenzioni e le vibrazioni. Influiranno sull'odorato (attraverso gli oli essenziali), sul tatto (attraverso l'acqua e i cristalli), sul gusto (attraverso una serie di tisane), sull'udito (attraverso la preghiera e la musica), sulla vista (fissando la fiamma della candela), e sull'intuito (ricevendo la guida divina). In questo modo, vincolerete i vostri sogni attraverso tutti e sei i sensi (odorato, tatto, gusto, udito, vista e intuito).

L'intento dei bagni sacri è quello di migliorare molti aspetti dell'esistenza, tra i quali l'autostima, la vita lavorativa e affettiva, la salute, l'umore, la realizzazione, e di innalzare il livello energetico e la concentrazione. I bagni sacri realizzano tutto questo incorporando 10 elementi: la legge di attrazione, la preghiera, la meditazione, l'intento, la visualizzazione, il rituale, i cinque elementi, la magia delle candele, le tisane, e il diario, che lavoreranno di concerto per modificare la vostra coscienza e la vostra vibrazione.

Durante il bagno sacro associerete la vostra vibrazione a ciò che volete attirare. Ogni volta che farete un bagno sacro sceglierete un obiettivo specifico, come, per esempio, avere dei rapporti armoniosi con i colleghi. Poi lo visualizzerete, sintonizzando pensieri, sensazioni e azioni con l'intento. In base alla legge di attrazione, quando la vibrazione dei pensieri, delle sensazioni e delle azioni corrisponde al nostro desiderio, esso si manifesterà.

I bagni sacri sono anche un ottimo strumento per alleviare lo stress. In qualità di psicologa e life coach, lavoro con molte persone che si sentono scollegate da se stesse e dalla loro vita. Molti di noi si sovraccaricano, fanno troppe cose e si perdono. Spesso, i nostri sogni più belli vengono archiviati in qualche scaffale delle cose da fare, e la nostra energia viene impiegata solo per arrivare alla fine della giornata.

Entriamo in «modalità sopravvivenza», ritagliandoci poco tempo per lo spirito, l'ispirazione o per seguire il nostro cuore. Il nostro talento rimane in attesa. Lo stress influisce anche sul nostro umore, sulla salute fisica, sulle scelte e sulle relazioni. Il 72% degli individui che soffrono quotidianamente di stress e ansia afferma che la loro esistenza ne risente. Quando siamo stressate, dormiamo meno e facciamo diverse cose per reagire alla stanchezza, come navigare su Internet, guardare la televisione, fumare, consumare caffeina e bere alcolici⁵! Non sarebbe meglio farsi semplicemente un bagno sacro per ritrovare il proprio centro e rilassarsi in modo naturale e sano?

Note

1. Carl Jung, *Mysterium Coniunctionis*, Collected Works of C.G. Jung, Vol. 14, Princeton University Press, 1977, 419-420. (Le opere complete di Carl G. Jung sono pubblicate in Italia dall'editore Bollati Boringhieri).
2. "Astounding Facts About How We Actually Spend Our Time", Distractify, <https://www.distractify.com/astounding-facts-about-how-we-actually-spend-our-time-1197818577.html>.
3. "30 Surprising Facts About How We Actually Spend Our Time", <http://www.parents.com/blogs/parents-news-now/2011/12/14/trends/survey-many-moms-givethemselves-time-outs-in-the-bathroom/>
4. Buck Wolf, "The End of Quiet Bathroom Time," ABC News, <http://abcnews.go.com/Entertainment/WolfFiles/story?id=93103>.
5. "Stress & Anxiety Disorders Survey", Anxiety and Depression Association of America, Accessed June 2015, <http://www.adaa.org/workplace-stress-anxiety-disorders-survey>.

Come usare questo libro

Questo libro è facile da usare. Vi basterà seguire le ricette e ritagliarvi un piccolo spazio per voi stesse. Sarà una pausa profonda, onirica, giocosa. Nel vostro santuario spirituale ristabilirete il contatto con il cielo e con la terra nel vostro cuore, portando quella integrità nel vostro mondo. Apprenderete tutto ciò che c'è da sapere su come preparare il bagno, come farlo, come annotare i messaggi che riceverete e infine come chiudere lo spazio sacro per ritornare alle vostre attività quotidiane.

Trovare il tempo

Ritagliatevi un po' di tempo per trarre piacere da queste ricette e fare un'esperienza magica. Ricordatevi di tracciare una linea invalicabile. Fatelo sapere a tutti! Io ho scovato un cartello che dice: «Bagno occupato... Non sbirciare!», ma potete farne uno voi con la scritta «Non disturbare!» I miei figli e mio marito sanno che devono parlare a bassa voce per non disturbarmi mentre faccio il bagno.

Fare un bagno sacro è come fare meditazione o esercizio fisico regolarmente. Segnate sull'agenda il giorno in cui vi concederete questo regalo oppure fissate un giorno alla settimana in cui diventerà una priorità e parte integrante dei vostri impegni. A me piace fare il bagno ogni

mattina, prima di iniziare la giornata. Voi potete iniziare facendolo una volta alla settimana. Ho creato 52 bagni sacri proprio con l'intento di regalarvi un bagno per ogni settimana dell'anno.

Raccogliere il materiale

Avrete bisogno soltanto della vasca da bagno e delle istruzioni, che sono già pronte. Tanto per cominciare potete procurarvi facilmente una candela e qualche olio essenziale. Troverete un elenco di tutti gli oli essenziali, dei cristalli e delle tisane citati nel libro, ma vi prego di non lasciarvi confondere da tutti questi ingredienti e di non sentirvi obbligate a comperarli tutti! Io ho iniziato con una candela, un cristallo di quarzo, e alcuni oli essenziali, quindi potete fare altrettanto. La cosa più importante è l'intento. Agli angeli non interessa se avete una candela verde o bianca, quindi non fatevi scoraggiare da queste minuzie. Questi elementi servono per innalzare la vibrazione del bagno sacro e rafforzare il vostro intento.

Potete acquistare gli oli essenziali on-line, oppure in erboristeria o in farmacia, ma ricordate di acquistare prodotti sicuri, di alta qualità, che dovranno contenere l'olio essenziale che sceglierete allo stato puro, ovvero al 100%. Inoltre, nulla vi impedisce di leggere le recensioni di un dato prodotto prima di acquistarlo.

Se non volete spendere troppi soldi, pensate a delle soluzioni creative. Potete acquistare un portacandele di vetro attorno al quale avvolgerete diversi nastri colorati a rappresentare la vibrazione del colore della candela suggerito. Oppure, potete prendere una candela bianca e ungerla con gli oli essenziali indicati affinché assorba le loro vibrazioni. Gli oli essenziali sono abbastanza costosi, quindi potrebbe essere più economico acquistarne un set. E tenete a mente che ne userete solo alcune gocce per ogni bagno, perciò dureranno a lungo.

Inoltre, tenete un taccuino a portata di mano dove annotare le intuizioni che potreste ricevere durante il bagno sacro. È importante agire in base a una guida e integrarla nella vita quotidiana. E un diario è un valido strumento per tenere traccia di questo.

Dopo che vi sarete procurate tutto ciò che vi serve, preparerete il vostro spazio sacro e il bagno. Dopodiché, stando in piedi accanto alla vasca, eseguirete la tecnica di preparazione in cinque punti e la meditazione della luce dorata (che dura cinque minuti) per sintonizzarvi con l'acqua sacra. Entrerete nella vasca lasciando questo libro sul pavimento o su uno sgabello accanto a voi, aperto alla pagina che reca la ricetta del bagno che state per fare.

Una nota sulla sicurezza

Quando fate i bagni sacri è importante considerare anche il fattore sicurezza. Fate attenzione a non addormentarvi nella vasca, e a non scivolare quando ne uscite. Il fondo della vasca potrebbe essere scivoloso a causa degli oli essenziali e del sale di Epsom. Inoltre, qualora aveste la pelle molto sensibile, sarebbe opportuno mischiare gli oli con il sale prima di versarli nell'acqua. A volte, io verso gli oli essenziali direttamente nella vasca (ad eccezione dell'olio di cannella e di quelli più forti), ma altre persone hanno la pelle molto sensibile, quindi prestate attenzione finché non avrete testato il vostro grado di sensibilità agli oli. Potete anche mischiare gli oli con il latte, l'aceto di mele, il sidro oppure il miele per disperderli. Se avete la pelle molto sensibile, potete sempre versare gli oli in un diffusore e godervi l'aroma. E, inutile dirlo, non ingerite mai gli oli essenziali.

Iniziare e trovare le risorse

Se volete approfondire la sorprendente pratica del bagno sacro, nel primo capitolo troverete informazioni sulla storia e sul simbolismo del bagno spirituale, sui motivi per cui i componenti rituali del bagno sono così potenti, nonché suggerimenti per preparare il bagno e alcune tecniche di meditazione. Se preferite passare direttamente al bagno sacro, potrete leggere le informazioni preliminari in un secondo tempo. Andate direttamente al capitolo 2, dove troverete le «Ricette per i bagni sacri».

Alla fine del libro troverete la voce «Risorse consigliate», un elenco di pubblicazioni e risorse sull'acqua, un glossario sugli angeli, sulle divinità e sui maestri asceti. Se vi interessano altri spunti interessanti, potete trovare dei link sotto «Products» sulla mia pagina web: www.sacredbathing.com.

Questi 52 bagni sacri vi aiuteranno a migliorare l'autostima, la vita affettiva e lavorativa, la salute, le emozioni e lo spirito. Ed è il modo più divertente che ho trovato per fare questi cambiamenti! Sarà qualcosa che *vorrete* fare, invece di essere l'ennesima cosa che *dovete* fare. Quindi, iniziate a rilassarvi nella magia delle acque sacre, a risvegliare i vostri sensi, l'intuito, il cuore e lo spirito, e a sentirvi totalmente rinnovate. Il bagno sacro è un portale sullo spirito che speriamo non si richiuda mai più. E allora iniziamo!

Indice

Introduzione	»	9
Come è nato questo libro	»	10
Sul rituale del bagno sacro	»	13
Che cos'è un bagno sacro e come funziona?	»	14
Note	»	16
Come usare questo libro	»	17
Trovare il tempo	»	17
Raccogliere il materiale	»	18
Una nota sulla sicurezza	»	19
Iniziare e trovare le risorse	»	19
1. Le pratiche del bagno	»	21
Simbolismo del bagno	»	23
Sogni, desideri e visioni	»	23
Dio, la Grande Madre e la connessione divina	»	24
Guarigione e connessione	»	24
In che modo funzionano i componenti del bagno sacro	»	25
La legge di attrazione	»	25
Oli essenziali	»	27
Cristalli	»	28

Candele e colori	»	29
Come fare le candele in casa	»	30
Istruzioni.....	»	31
Meditazione	»	32
Intenzione, visualizzazione e preghiera.....	»	33
Il rituale e i cinque elementi	»	36
Suggerimenti per preparare il bagno sacro.....	»	40
Tecnica di preparazione in cinque punti	»	41
Creare lo spazio sacro	»	41
Tenere il diario per mantenere il collegamento.....	»	43
La lista della spesa.....	»	44
Note.....	»	47
2. Bagni per creare delle solide basi	»	49
Bagni per entrare in contatto con se stessi.....	»	49
Ricetta 1 - Per amarsi alla follia.....	»	50
Ricetta 2 – Per prendersi cura di sé	»	52
Ricetta 3 - Per ritrovare il collegamento con il fanciullo interiore.....	»	55
3. Bagni per la vita affettiva.....	»	59
Sintonizzazione	»	60
Bagni in previsione di un incontro al buio (dating)	»	61
Ricetta 4 – Per liberarsi dall’ansia in previsione di un incontro al buio.....	»	62
Ricetta 5 – Per liberarsi del bagaglio del passato	»	64
Ricetta 6 – Per disintossicarsi da incontri sgradevoli.....	»	66
Bagni per relazioni durature	»	68
Tecnica di preparazione in 5 punti per la coppia.....	»	70
Oli essenziali per massaggi.....	»	70
Ricetta 7 – Per eliminare i pensieri negativi.....	»	71
Ricetta 8 – Per aprire il cuore all’amore.....	»	74
Ricetta 9 – Per liberarsi della rabbia e del risentimento (due possibili bagni)	»	76
Ricetta 10 – Per ritornare ad avere fiducia.....	»	81

Bagni per il matrimonio	» 83
Ricetta 11 – Per accrescere la passione.....	» 84
Ricetta 12 – Per calmare i nervi	» 87
Ricetta 13 – Per migliorare la comunicazione	» 90
Ricetta 14 – Per rinnovare il vincolo del matrimonio	» 93
Note.....	» 98
4. Bagni per la sfera lavorativa	» 99
Bagni per equilibrare le emozioni	» 100
Ricetta 15 – Per ritrovare la pace.....	» 100
Ricetta 16 – Per praticare la gratitudine e l'apprezzamento	» 103
Ricetta 17 – Per dimenticare una brutta giornata di lavoro	» 106
Bagni per potenziare i sogni.....	» 108
Ricetta 18 – Per essere assertive.....	» 109
Ricetta 19 – Per attirare il successo	» 112
Ricetta 20 – Per dialogare con il sé superiore.....	» 114
Ricetta 21 – Per catturare i sogni	» 116
Immergere lo spirito	» 119
Ricetta 22 - Per equilibrare il potere femminile.....	» 119
Ricetta 23 – Per scegliere la linea di minor resistenza	» 122
Ricetta 24 - Per ritrovare l'equilibrio e il proprio centro, e per creare con uno scopo preciso	» 124
Note.....	» 128
5. Bagni per la salute	» 129
Bagni salutari	» 131
Ricetta 25 – Per trattare il corpo come un santuario	» 131
Ricetta 26 – Per imparare ad accettarvi come siete	» 133
Ricetta 27 – Il corpo è il tuo oracolo.....	» 136
Ricetta 28 – Respiro profondo in acque profonde.....	» 138
Ricetta 29 – Per osservare le abitudini con l'aiuto dell'arcangelo Sandalphon	» 140
Ricetta 30 – Le acque curative dell'arcangelo Raffaele....	» 143

Ricetta 31 – Per prendere un impegno.....	» 144
Ricetta 32 – Per equilibrare i chakra	» 146
Ricetta 33 – Per liberarsi delle dipendenze	» 151
Ricetta 34 – Per bere più acqua.....	» 154
Note.....	» 157
6. Bagni per ricevere la guida dello spirito	» 159
Bagni angelici.....	» 162
Ricetta 35 – Per ricevere la protezione magica dell'arcangelo Michele	» 162
Ricetta 36 – Per avere uno scopo creativo nella vita con l'aiuto dell'arcangelo Gabriele	» 164
Ricetta 37 – Per essere animate dal lieto stupore dell'arcangelo Ariel	» 167
Ricetta 38 – La presenza compassionevole di Shekkinah	» 169
Ricetta 39 – Bagno di redenzione con l'angelo del perdono.....	» 172
Ricetta 40 – Per creare un legame con l'angelo custode..	» 174
Bagno 41 – Per purificare il karma con l'aiuto di Metatron	» 176
Ricetta 42 - Per ritrovare l'armonia con l'aiuto dell'arcangelo Raguel	» 180
Altri bagni per entrare in contatto con lo Spirito	» 183
Ricetta 43 – Il palazzo della regina.....	» 185
Ricetta 44 – Bagno della sirena.....	» 187
Ricetta 45 – La ricca messe.....	» 189
Ricetta 46 – Per sollevare il velo tra i mondi	» 192
Ricetta 47 – Per imparare ad accettare	» 195
Ricetta 48 – Per incarnare la profonda onestà della dea Anziana	» 197
Ricetta 49 – Il lauro dorato.....	» 200
Ricetta 50 – Giorno dell'indipendenza	» 202
Ricetta 51 – Per incontrare l'animale di potere.....	» 205
Ricetta 52 – Illuminazione con l'aiuto del maestro asceto.....	» 209

Note.....	» 213
Conclusioni	» 215
Note.....	» 217
Risorse consigliate	» 219
Ulteriori risorse sull'acqua e sui bagni	» 223
Bagni spirituali ai giorni nostri	» 223
Vasca di galleggiamento.....	» 223
Aire Baths – Il tepidarium moderno	» 224
Film per imparare qualcosa di più sull'acqua	» 225
Per fare una donazione	» 226
Luoghi dove manca l'acqua	» 226
Un po' di Reiki all'acqua del bagno	» 227
Bibliografia	» 229
Glossario	» 233
Ringraziamenti	» 239
L'autrice	» 243
Altre pubblicazioni in lingua inglese di Paulette Kouffman Sherman	» 245