**Play**

**book**

Table of Contents

**Introduction** ......................................................................7

**Sacred Sauna I**

Purpose of the Meditation.................................................9

Exploring Sacred Sauna I...............................................  10

Sacred Sauna I Future Focus ...........................................  14

Sacred Sauna I Play Pages.............................................  16

**Buddha Baths**

Purpose of the Meditation............................................... 21

Exploring the Buddha Baths............................................22

Buddha Baths Future Focus .............................................  26

Buddha Baths Play Pages ...............................................28

**Throne Room**

Purpose of the Meditation...............................................33

Exploring the Throne Room.............................................34

Throne Room Future Focus ..............................................39

Throne Room Play Pages ................................................42

**Sacred Sauna II**

Purpose of the Meditation...............................................47

Exploring Sacred Sauna II ..............................................48

Sacred Sauna II Future Focus ..........................................  52

Sacred Sauna II Play Pages ............................................55

**Mystic Mud Baths**

Purpose of the Meditation............................................... 61

Exploring the Mystic Mud Baths ......................................  62

Mystic Mud Baths Future Focus........................................64

Mystic Mud Baths Play Pages..........................................66

**The Chamber of the Divine Feminine**

Purpose of the Meditation............................................... 71

Exploring the Chamber of the Divine Feminine ..................72

Chamber of the Divine Feminine Future Focus....................80

Chamber of the Divine Feminine Play Pages......................82

**About the Author** ...........................................................86

**6**

Paths of Grace Playbook

**Play**

**book**

Introduction

T

**he Paths of Grace Playbook** is designed to be used

in conjunction with the CDs. This Playbook is intended to

support your enjoyment and deepen your experience of the

meditations. Each meditation has a particular healing theme,

and the effects deepen with repetition. You proceed at your own

pace. Stay curious about your own process. Bring in your own

playfulness and creativity.

At various times one or another of the meditations may reward

repeat visits, depending on your personal circumstances. The

playbook pages can be used again and again to create a

new focus on any given listening session. Questions that are

recommended for repeat passes are indicated with the symbol .

Just copy the page, or write your answers down on a separate

piece of paper. There are additional questions you can use to

excavate deeper layers of self-awareness during repeated listening

sessions. These are labeled as***Future Focus*** questions. Finally,

some of us express ourselves best by sketching or drawing. The

blank pages at the end of each question section are there for any

use you choose. You can, of course, use your own paper and

materials if that works better for you.

Some listeners may want to work on a particular section***before***

listening to the CD to create a focus for their meditation.*Throne*

*Room* (Vol. I),*Sacred Sauna II* (Vol. II),*Mystic Mud Baths* (Vol. II)

and*Chamber of the Divine Feminine* (Vol. II) are particularly well

suited for this approach, but trust your own instincts.

At times you may want to reinforce your experience by working

on a section***after*** listening. It is not necessary to do the pages

immediately after listening. In fact, you may want to drift off to

sleep and reap the immediate benefits for your body and mind.

Then, you can save the exploration for later.

The CDS were created to increase your sense of joy, inner

peace, and well-being. The playbook is also meant to help you

consider your beliefs, thoughts, and emotions. You will derive

optimal benefit when you approach it with a sense of curiosity

and kindness toward yourself. In other words, don’t make

it into a chore.

Your imagination is your cosmic drawing board. You can create

new possibilities for yourself. Play with your creativity and discover

new paths to grace your life.

Paths of Grace Playbook

**7**

**8**

Paths of Grace Playbook

**Play**

**book**

Sacred Sauna I

The Path of Self-Nurturing

**Purpose of the Meditation**

Regular self-care activities create balance in our lives and

reinforce the inherent intelligence of the heart. Self-care actions

also translate to: “I am worthy (of my attention).” The witness

part of your consciousness notices the loving attention. Consistent

immersion in satisfying self-care can mitigate unconscious negative

beliefs and uplift your whole system. These actions can also be

thought of as a way of raising your vibration.

Sacred Sauna I is a refuge where you can go to release tension

and worldly concerns. Each meditation in the Paths of Grace series

is designed to take you into specific states of being. This one offers

a sanctuary where you relax your body and ease your mind. In a

society where linear thinking and achieving goals are emphasized,

we can all benefit from a respite that allows us to become quiet,

sink into our essence, and come into the present moment. Healing

and creativity are more available in these states of unconditional

presence where allowing rather than striving are the signposts. So

whether you need to fall into a deep restful sleep or find distance

from a negative thought that’s pestering you, Sacred Sauna I

gently guides you into a place of peace.

*The Sacred Sauna I path is about*

*self-nurturing and relaxing.*

Sacred sauna I

Paths of Grace Playbook

**9**

**Exploring Sacred Sauna I**

In addition to the Future Focus section, questions that you may want to revisit

during repeat meditation sessions are indicated with this symbol:

**Self-Care Possibilities**

Generally, our western ideology equates self-improvement with self-care. In the best-case scenario, self-care

goes beyond physical fitness or mental acuity and reaches toward expanded states of awareness where

you can get outside your “story” and habits of mind to experience a flow. Think of times when you were so

engrossed that you lost track of time so hours seemed like minutes or vice versa. These are experiences of

effortlessness and feeling connected to the greater web of life. Such states are often accompanied by feelings

of pleasure and satisfaction. These moments are also characterized by a lack of self-consciousness. You are so

absorbed in activity that you are merged with the experience as opposed to standing outside, evaluating your

performance.

**1. Self-Care Possibilities List**

The following list is intended to stimulate ideas about self-care. Play with it. Make up your own activities as

you go along. Find what replenishes you or shifts you into a peaceful state. You will be able to think of other

things that give you pleasure and bring you back to yourself. Each time you revisit this meditation and this list

you may find something new that nourishes you.

Walk in nature, garden, visit a nursery

Listen to music, play music

Daydream about something you want to create

Bake

Go to a museum

Play with children or grandchildren

Bathe with essential oils, bubble bath or salts

Arrange flowers

Walk the dog or play with the dog

Make a wonderful meal

Write a letter of appreciation to someone

Draw, paint or sketch

Make up a game

Play cards or a game with friends

Float in a lake or river

Swing in a swing or hammock

Talk with a friend

Do yoga or stretch

Do exercise that is fun

Pet your cat or other pets

Take a nap

Deep breathe

Look through old photos

Row a boat or kayak

Make a book for a child you love

Make a collage

Sing, hum

Write down five favorite memories

Swim – preferably outdoors

Get a massage or bodywork

Make up a recipe

Go out into nature and marvel

Attend a birth

Work with clay

Go fishing

Stargaze

Hold a baby and marvel

Give or receive a foot rub

Do Tai Chi or Qigong

Climb a tree, enjoy the perspective

Hike – discover a new trail

Walk a labyrinth

**10** Paths of Grace Playbook

Meditate, pray, chant

Receive acupuncture or acupressure

Learn something new

Do something nice for someone

Read for pleasure

Take photos

Bird watch

Volunteer

Quilt, sew or craft

Go to a zoo or aquarium, marvel at nature

Go to an amusement or water park

Research something fun on the internet

Write an autobiographical piece

Have delicious sex

Make an altar with an intention

Make a vision board

Fantasize about travel or retirement

Sit at the base of a tree and receive chi

Skydive

Woodwork, whittle

Build something with your hands

Bask in the sun

Call or write someone you’ve wanted to contact

Go to a fabric store, touch the textures, feast your eyes

Do energy practices – ground & bring energy

into the chakras

Receive an energy healing – Reiki, Vortex,

Jin Shin Jyutsu

Knit, crochet, needlework

Dance

Go to the beach

Ride a bike

Write in your journal

Share a meal with someone you enjoy

Write yourself a love letter

Drive to a scenic place

Soak in a hot tub or hot springs

See a movie or play

Write poetry

Exchange dreams with someone

Watch comedy, laugh with a friend

Sacred sauna I

Paths of Grace Playbook

**11**

**2. How Do You Care for Yourself?**

Sometimes we get so involved in caring for others we forget to care for ourselves. Being conscious about self-care

reminds us that we cannot truly be helpful to others until our own base is solid. How do you care for yourself:

**a.** Physically?

**b**. Emotionally?

**c.** Spiritually?

**3. What is something you used to do that you would like to do again?**

**12**

Paths of Grace Playbook

**4. What are three things you’d like to add to your life to lift your spirits and support**

**your well-being?**

**5. How would you be different if your life were more balanced? Think physical,**

**emotional, spiritual, and attitudinal.**

Sacred sauna I

Paths of Grace Playbook

**13**

**Future Focus Questions**

Once you have experienced the meditation and worked with the questions at least once,

you can use the following questions to further your self-awareness regarding self-care.

**6. Have your answers to these questions changed since you began to do this meditation?**

**a.** Physically?

**b.** Emotionally?

**c.** Spiritually?

**14**

Paths of Grace Playbook

**7. Has the way you approach your self-care activities changed, that is, are you**

**experiencing more presence, mindfulness, or joy? Describe that change.**

**8. Is there some way you would like your self-care habits to change?**

Sacred sauna I

Paths of Grace Playbook

**15**

**• Sketch • Draw • Express •**

**16**

Paths of Grace Playbook

**• Sketch • Draw • Express •**