



1-4 設立聖壇

擴大與造物者的連結

「設立祈福聖壇」對清理雜物是非常有助益的儀式，因為它能提供一個靈性的背景，為每個行動賦予意義和力量。在這個神聖空間中施行的儀式，能讓清理雜物的效果更為深遠。在很大程度上，這座聖壇會以神祕的方式放大你的清理效果與祈福行動，因此更能發揮燈塔的作用，召喚靈性領域的協助，在空間裡散發出光明的能量。它確立了雜物清理是一種實際的神聖行為，為你打開通往生命更高頻率的管道。

運作方式

一座聖壇不僅能在儀式中落實並穩定你的能量，還能在儀式中將雜物清理的工作成果放大，並激發靈性指引的到來。從許多方面來說，聖壇的力量在於其可見的外形。聖壇的構造與其物品對我們的心理有吸引作用，因為它們賦予無形的事物一個形相，為神性提供一個具體可見的象徵。由於靈性領域的本質是不可見的，因此很難理解，但是藉由在聖壇上細心擺設物品，讓它們代表自身感受、想法或渴望等這些本質上無形無相的東西，就能為你的意圖帶來具體的實質性。

設立聖壇

藉由擺放、布置代表我們欲求結果的物品，便能設立一座祈福聖壇。舉例來說，如果客戶想要在生活中創造出容納戀愛關係的空間，他可以放置一個心形玫瑰石英在聖壇上。心形物品象徵想要創造愛的空間。這種暫時性的聖壇，能在你的儀式一開始和最後結束的時間點，發揮最大的助益。它的作用主要有三個，而且它可能是雜物清理過程中一個最重要的面向。

首先，它能啟動清理能量。你能在此召喚靈性領域的協助與支援。第二，它能發揮類似燈塔的作用，在空間清理的過程中，讓整個家散發出保護性與充滿愛的能量。最後，聖壇會將你在清理儀式中所產生的能量穩定、落實下來，並加以整合。

設立聖壇前，我建議你先從找一塊聖壇專用的桌布開始。在思考要放置什麼特定物品在這塊桌布上時，可以想想什麼東西最能代表你或客戶的最終結果。你的直覺能引導你做出選擇。下列是聖壇桌布的一些常見特質，以及傳統上在聖壇使用的物品，不過這並非完整列表，只是讓你有個方向可以開始。

聖壇桌布

意識與光譜息息相關，所以聖壇桌布的顏色會大大影響你的雜物清理能量。因此可以根據你在雜物清理過程中的意圖，考慮以下幾種顏色：

- **紅色**：激發力量、勇氣、穩定、健康、活力、熱情與感性。紅色有恢復生機、激勵的作用，能幫助人們克服惰性、憂鬱、恐懼或哀愁。它是動態的、不屈不撓的，充滿火光、熱情、動能與身體能量。
- **橘色**：能激發樂觀、擴張、情緒平衡、自信、自我勉勵、應變能力、熱情，以及一種連結與共同體的感受。
- **黃色**：刺激智慧、幫助溝通。與思路清晰、心理辨識、組織、注意細節、評估、活躍的智力、學術成就、紀律、管理，以及提升的表達與自由度有關。
- **綠色**：刺激平衡、和諧、平和、希望、成長與療癒的感受。綠色在大自然中無所不在，象徵著豐盛富裕以及宇宙中重新補充的力量。
- **藍色**：激發靈感、創造力、靈性理解力、信念與奉獻的顏色，能帶來溫和、滿足、耐心與鎮定的感受。
- **紫色**：激發靈性覺察與直覺，刺激我們的內在智慧以及與無形領域的連結。紫色也與提升的靈性見地與直覺有關，它有鎮定、舒心與撫慰的效果。
- **白色**：白色涵蓋了所有的顏色，它的震動是色譜波長中最快的，對我們存在的影響是神聖領悟、謙遜，以及富有創意的想像，它也具有淨化作用。
- **黑色**：刺激視覺、內省、萌芽、沉默、定靜，以及醞釀。
- **粉紅色**：激發愛、溫柔、優雅、和善與自我滋養。

鮮花、水果與穀物

在聖壇放上鮮花、水果、穀物等供品，在世界各地都是十分普遍的做法。傳統上之所以使用這些供品，是因為它們代表的是來自大地母親的豐盛賜予。

鮮花：供花是清理完畢後，將每個房間的能量封印起來的好方法，是表達愛、美好與靈性的一種簡單又優雅的方式。在房間完成清理後，你可以選一個不會被孩子或動物干擾的地方擺放供花。

- **菊花 (chrysanthemum)：**內省、靜心、長壽
- **水仙 (daffodil)：**孩子般的純真、喜悅、歡笑
- **雛菊 (daisy)：**天真、快樂
- **鳶尾花 (iris)：**細緻的感性
- **鈴蘭/山谷百合 (lily of the valley)：**春天、新生命
- **百合 (lily)：**純潔、完美
- **萬壽菊 (marigold)：**喜悅、長壽
- **玫瑰 (rose)：**愛
- **向日葵 (sunflower)：**樂觀、喜悅
- **鬱金香 (tulip)：**活力、感官的愛
- **紫羅蘭 (violet)：**溫柔、信任

水果與穀物：一顆黃澄澄的柳橙、一小碗的米、清新漂亮的插花，這些東西都能為聖壇增添豐富、美麗與富裕的感受，放在家裡任何地方也能發揮同樣效果。它們能為你的清理工作召來品質，並在儀式結束時，讓它們安穩地融入雜物清理的住家，或辦公室的能量裡。

- **蘋果 (apple)：**健康、活力
- **玉米 (corn)：**收穫、豐盛、肥沃、祝福
- **穀物 (grains)：**興旺、更新
- **芥菜籽 (mustard seed)：**信心
- **桃子 (peach)：**不朽、婚姻、溫柔
- **石榴 (pomegranate)：**豐饒、差異中的統一
- **稻米 (rice)：**好運
- **小麥 (wheat)：**豐盛、收穫、直覺

水晶

拋光的石頭與寶石，從很久之前就開始被運用在聖壇上，人們覺得每一種不同的石頭或寶石，都能散發出獨一無二的能量。有些能激發療癒效果，有些則可以用來發揮安撫、放鬆的效果，甚至有更多是用來激發活力的。在聖壇放上特別挑選的石頭或金屬，能加速獲得它們所帶來的特定能量。

- **東陵石 (aventurine)：**療癒
- **瑪瑙 (agate)：**成功、快樂
- **琥珀 (amber)：**保護、療癒
- **紫水晶 (amethyst)：**慈悲心、靈視
- **海水藍寶 (aquamarine)：**和諧
- **血石 (bloodstone)：**療癒、身體的強健
- **玉髓 (carnelian)：**幫助身體接地

- **黃水晶 (citrine)**：心智的清晰
- **翡翠 (emerald)**：靈性療癒
- **螢石 (fluorite)**：心理的協調、冷靜
- **石榴石 (garnet)**：體力、自信
- **玉 (jade)**：療癒、智慧
- **青金石 (lapis)**：靈性、直覺、王室
- **孔雀石 (malachite)**：心靈力量、療癒、淨化
- **月長石 (moonstone)**：情緒平衡、月的品質
- **黑曜石 (obsidian)**：落實
- **貓眼石 (opal)**：情緒的清晰理解
- **貴橄欖石 (peridot)**：心理與身體的療癒、回春
- **葡萄石 (prehnite)**：冷靜、無條件的愛、療癒
- **石英 (quartz crystal)**：靈性協調
- **紅寶石 (ruby)**：力量、健康、靈性熱情
- **藍寶石 (sapphire)**：奉獻與靈性
- **透石膏 (selenite)**：做夢技巧、直覺、靜心
- **黃玉 (topaz)**：擴張、知識
- **碧璽 (tourmaline)**：淨化、療癒
- **綠松石 (turquoise)**：療癒、平衡

你在特殊地點蒐集到的天然晶石，也可以在空間清理時成為療癒能量的來源。同樣地，你的老師或某個對你很特別的人送你的石頭，也會蘊含著你們之間的連結能量。將這些晶石放在你的祈福聖壇上，是將它們的能量植入空間中的一種方式。

其他供品

鮮花、水果、穀物與水晶雖然是一些較為常用的物品，但仍有其他不勝枚舉的物品可以使用。每一種都會為你的居家空間帶來特定的能量，因此對於要選擇什麼樣的物品，必須深思熟慮。以下是其他一些我喜歡的物品：

- **灰燼**：健康、活力
- **天使、神祇或動物盟友的圖騰**：召喚靈性協助
- **四大元素的象徵物**：
 - 風（羽毛，「空」碗）：提升
 - 水（聖水）：清理、淨化
 - 火（蠟燭、香）：轉化
 - 地（沙、石或鹽）：落實
- **貝殼（水）**：女性能量、海與月的力量
- **花圈（地）**：生命的循環

祈禱

建立聖壇的最後一個要素就是祈禱，因為最好的祝福來自於你的心。一個由衷發自內心的簡單祈禱，便能激發出美妙而神聖的能量，而且它會充滿你、充滿你正在清理的空間。使用什麼詞彙，不像你的意圖那般重要。在雜物清理的初期，你可以默默地放置你的聖壇物品，也可以對每一樣放置在聖壇上的物品說一段祝福的話。

當你站在聖壇前時，花一點時間將雜亂的思緒整理好，接著，默念或大聲念出你的意圖，為你的家祈福。你照顧這個聖壇付出的心血，會對整個家產生正面的影響力。若能小心謹慎、深思熟慮並在有意識的狀態下，選擇放置在聖壇上的物品，便能創造出一個神祕的能量中心，讓能量擴散到各個角落。

以下是一段祈福範例：願萬物的造物者在這段神聖旅程中與我們同在。帶著感激的心，我們祈請每一樣物品都能啟動一場深層的內在清理，讓生命湧入更多的喜悅、光明、健康、愛與興旺。我們為所得到的一切致上衷心的感謝。