



## ГЛАВА 2

# ТЕЛО ВЕДЬМЫ

**В**аше тело — храм.

Сказать это так просто. Если бы только было столь же легко применять эту философию в обычной жизни! К несчастью, гораздо легче говорить о правильном отношении к телу, чем воплотить это в действительность. Люди часто жалуются, что полезная пища ужасна на вкус. Еще одна проблема заключается в том, что физические нагрузки кажутся некоторым людям мучением. Как личный тренер и учитель йоги, я все это слышал. Уж поверьте.

Попытки жить согласно философии «ваше тело — храм» и пользоваться удобствами современной жизни могут привести к бесконечному разочарованию. Люди слишком много работают и слишком мало зарабатывают. Даже если они хотят питаться правильно и тренироваться чаще, они сталкиваются с непосильной задачей, пытаясь просто найти на это время. Пока общество говорит о 40-часовой рабочей неделе, реальность демонстрирует, что большинство людей регулярно работает от пятидесяти часов в неделю и более. Если распределить это на пять дней, выходит, что люди отдают работе примерно десять часов

в день. Что еще хуже, многие из них вынуждены трудиться и в выходные или искать дополнительный заработок, чтобы свести концы с концами. По сути, у нас остается очень мало времени, чтобы продумать и приготовить высококачественную еду на каждый вечер или регулярно ходить в тренажерный зал.



## Здоровый ум в здоровом теле

Хотя мудрые слова об отношении к телу как к храму стали общим местом и повсеместно звучат в разговорном языке, лишь немногие знают, откуда они взялись. Изначальным источником этого ныне вездесущего клише является Библия. Когда апостол Павел спорит с христианами Коринфской церкви, он спрашивает: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святаго Духа, Которого имеете вы от Бога?»<sup>49</sup> Хотя Павел выступает в данной цитате против того, что считает сексуальной аморальностью, и большинство известных мне ведьм отнюдь не согласны с его мнением, трудно отрицать, что здоровое отношение к собственному телу — мудрое решение.

К счастью, христианская Библия — не единственный источник, к которому можно обратиться за руководством по этому вопросу. Обеспечение физического здоровья тела — часть большинства духовных практик. У евреев есть законы кашрута. Индуистская вера тесно связана с практиками аюрведы и йоги. Я давно считаю, что ведьмы до инквизиции, должно быть, придерживались чего-то подобного в своем Ремесле. Если обратиться к популярным книгам по народной медицине или травникам, вы увидите, что так должно было быть.



Тит Нат Хан сказал: «Поддержание здоровья тела — выражение благодарности всему космосу: деревьям, облакам, всему»<sup>50</sup>. Ювенал, римский поэт, писал: «Mens sana in corpore sano», что обычно переводится как «В здоровом теле — здоровый дух»<sup>51</sup>. Даже Будда говорил: «Поддерживать здоровье тела — долг, иначе мы не сможем сохранить крепость и ясность ума».



## Забывтый инструмент ведьмы

Ведьмам, которые желают добиться успеха в Ремесле, совершенно необходимо относиться с заботой и вниманием к улучшению или поддержанию своего физического здоровья. Многие сочтут это осуждающим или отталкивающим, но они будут неправы. Подобный уровень заботы не имеет ничего общего с соответствием некому идеализированному представлению о красоте. Также речь не идет о высмеивании лишнего веса или порицании людей за обстоятельства, которые находятся вне их контроля.

Уровень заботы и внимания, с которым ведьмы решают подходить к своему телу, — относительное понятие. Для некоторых это может быть устранение лишь одной вещи из рациона, к примеру газированных напитков. Другие включают в план заботы о здоровье прогулки вокруг квартала. А третьи выйдут из дома и запишутся на занятия в тренажерном зале или студии йоги. Суть не в том, что нужно делать что-то определенное. Скорее, нужно принять эту идею. Стоит уделять больше внимания поддержанию и укреплению физического тела. Выберите то, что подходит вам, и не позволяйте никому осуждать вас за ваши усилия. Это означает, что не нужно ругать и самого себя!



Как отмечает Сибил Лик, которую ВВС назвало «самой известной ведьмой Британии»<sup>52</sup>, «один из наших принципов — принцип уравновешенной жизни»<sup>53</sup>. В продолжение она говорит о том, что ведьмы должны «...задуматься обо всех тех вещах, которые мешают телу функционировать тем образом, который был ему предназначен»<sup>54</sup>. Здесь она упоминает такие вещи, как болезни, гигиена, правильное питание и физическое насилие. Необходимо начать хотя бы с небольших изменений в любой из этих областей, чтобы ваша сила начала действовать.

Еще одна причина, по которой ведьмам нужно заботиться о физическом организме, заключается в том, что это напрямую влияет на их способность усиливать энергию и управлять ею. Физическое тело для ведьм — не просто храм. По сути, это магический инструмент подобно атому, жезлу или котлу.

Джеральд Гарднер говорит, что «ведьм приучают верить, что сила пребывает внутри их тел, и они могут высвободить ее различными способами, простейший из которых — танец вокруг костра с пением или криками, чтобы впасть в исступление; эта сила, как они верят, изливается из тела...»<sup>55</sup> Я всегда считал, что сила, которую упоминает Гарднер, — та же, о которой говорит Аллан Кардек, известный медиум и писатель, когда пишет об эктоплазме медиумов, достигших манифестации.

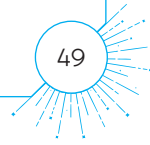
Это высвобождение энергии намекает на один из лучше сохранившихся секретов, связанных с колдовским кругом. Многие ведьмы скажут, что круг — это граница, и будут правы. Однако это также вместилище. Он помогает накапливать и удерживать энергию, изливающуюся из тела ведьмы. Когда круг насыщается энергией, ведьма «программирует» ее особым намерением, а затем направляет на цель своего ритуала или чар.

## ▶▶▶▶▶ Порождение и видение колдовской энергии ◀◀◀◀◀

Если вы захотели увидеть колдовскую силу, изливающуюся из вашего собственного тела, согласно описанию Гарднера, следующее простое упражнение поможет сделать это. Убедитесь, что практикуете упражнение на пустой желудок. После тяжелой пищи тело начинает запасать энергию на физический процесс пищеварения. Эту энергию легче увидеть, если вы обнажены, но необязательно. Всегда можно надеть ту одежду, которая оставляет открытыми руки и ноги, и успешно выполнить упражнение.

1. Приглушите свет.
2. Потанцуйте в кругу пять-десять минут, напевая любимую песню и погрузая себя в неистовство.
3. Остановитесь и встаньте лицом к белой стене.
4. Вытяните руки во всю длину перед собой, чтобы белая стена служила для них фоном. Взгляните на края кисти и следите, как тонкий белый туман окружает пальцы.

Вы только что увидели, как сила ведьмы исходит от вашего тела. Если все еще сомневаетесь в том, какую роль играет тело в поднятии энергии, просто повторите упражнение позже. Но экспериментируя во второй раз, откажитесь от



танца и пения. Просто приглушите свет и смотрите на свои руки на фоне белой стены. Отметьте для себя разницу.



## Связь ума и тела

Физическое тело — не единственное тело, которое ведьмы должны принимать в расчет в процессе ведения гармоничной жизни. В большинстве духовных систем говорится, что у людей есть несколько тел — физическое и различные тонкие тела. Распространенная метафора для этого понятия — русские матрешки. И в философии йоги, и в колдовстве есть похожие версии этой тонкой анатомии, и сравнение этих частных систем может оказаться полезным.

### Пять оболочек

Как и в случае с матрешками, в йогической версии тонкой анатомии физическое тело рассматривается как самая большая кукла, внешняя оболочка, и она обращается внутрь, к сердцевине существа человека — воплощенной душе. Эта теория восходит к Тайттирия-упанишаде, которая, скорее всего, была составлена в VI веке до н. э.

В этом священном тексте описываются по порядку три тела, или *шариры*, и пять оболочек, или *кош*, — своего рода карта для внутреннего путешествия йоги. Эти три тела — *стхула*, физическое тело, *сукшма*, тонкое тело, и *карана*, причинное тело. Пять оболочек — это *аннамайя*, пища, *пра-намайя*, энергия, *маномайя*, ум, *виджнянамайя*, интеллект, и *анандамайя*, блаженство<sup>56</sup>.

По словам Марка Стивенса, «хатха-йога — средство обретения целенаправленной осознанности по отношению к хитросплетенной ткани существования, соединяющей физическое и тонкие тела, перенесения осознанности все дальше и дальше, в место блаженного существования»<sup>57</sup>. Практикуя йогу и становясь более сознательными и осознанными по отношению к различным тонким телам, описанным в Упанишадах, ведьмы смогут действеннее найти равновесие между телом, умом и духом, которое поможет в их собственной жизни.

## Теософия и семь принципов

Понимание тонкой анатомии, которое передается в моей линии колдовства, восходит через теософов и йогу к религии Древней Мудрости. Теософы называют эту теорию «семью принципами человека» или «семеричной природой человека»<sup>58</sup>. Подобно теории пяти оболочек из йоги, вполне можно представить теософскую теорию в виде русских матрешек, соотнеся самую большую из них с физическим телом.

Первый принцип или аспект, рассматриваемый в теософской теории, — физическое тело. Это сосуд, который вмещает все остальные принципы на протяжении воплощенной жизни человека. Тело жизненной силы или то, что называют *пранамайей* в философии йоги, следует прямо за ним как второй принцип. Астральное или эфирное тело перечисляется как третий из этих принципов. Помимо того, что оно служит средством для путешествия сознания во время внетелесных переживаний, оно также является своего рода матрицей, вмещающей модели энергетического устройства грубой физической формы. Четвертое тело *нижней четверицы* — тело желаний. Этот принцип — корень всех наших страстей, побуждений, инстинктов

и стремлений. Его часто называют *животной душой* или *низшим манасом* в некоторых теософских текстах.

В дополнение к животной душе или низшему манасу есть также высший, думающий ум, который теософы называют *высшим манасом*. *Манас* — просто еще одно слово, означающее ум. В книге «*Семь принципов человека*» Анни Безант говорит: «Я попрошу читателя относиться к Манасу как к Мыслителю, а не уму, поскольку *Мыслитель* предполагает того, кто мыслит, то есть личность, сущность»<sup>59</sup>. Этот принцип также называют эго. Это «Я» в понимании Джеймса и герметиков, как мы описывали ранее.

Шестой принцип называется буддхи или духовным «Я», которое выступает связующим звеном между эго и Божеством. В сочетании с высшим манасом его также рассматривают как божественное эго. Без соединения с высшим манасом аспект буддхи служит просто как основа для седьмого и последнего принципа, атмы или атмана, также называемого *божественным лучом вселенского «Я»*, *высшим «Я»* или *Божеством*.



## Заключение

Самое лучшее, что могут сделать ведьмы, если хотят легче добиться успеха в собственном психическом и магическом развитии, — обратиться к йоге за руководством и вдохновением. Между двумя традициями есть много сходства, которое усилит духовную работу ведьмы и ее практическую подготовку. Однако в колдовстве также есть недостающие элементы — это связано с историей охоты на ведьм на Западе. Йога может заполнить эти пробелы.

К примеру, если понять теорию пяти оболочек, послужившую стимулом для развития современной холистической



философии тела, ума и духа, которая всем нам столь хорошо знакома<sup>60</sup>, ведьмам будет легче избавиться от неуверенности и сомнений, которые могут проявиться в любой сложной сфере их жизни. В йоге в стиле джняна есть медитации, предназначенные как раз для того, чтобы помочь практикам разорвать связь с каждой оболочкой, — о чем ведьмы сознательно умалчивают в материалах, доступных для широкой публики.

