

РОНДА МАККРИММОН

КОТЁЛ
И
БАРАБАН

ПУТЕШЕСТВИЕ
В МИР КЕЛЬТСКОГО ШАМАНИЗМА



ИЗДАТЕЛЬСТВО «IXTLAN»
МИНСК, БЕЛАРУСЬ, 2025

ББК 86.4
УДК 133

Ронда МакКриммон

Котёл и барабан. Путешествие в мир кельтского шаманизма
— «Ixtlan» 2025. — 157 с.

«Котёл и Барабан» — это проводник по кельтской шаманской традиции, открывающий путь к внутреннему равновесию, силе и подлинной связи с собой и природой.

Автор книги, Ронда МакКриммон — признанный шаманский практик и учитель — бережно возвращает к жизни древнее знание о трёх котлах — энергетических центрах, отражающих физическое, эмоциональное и духовное состояние человека. Согласно кельтской шаманской традиции, только тогда, когда все три котла наполнены и действуют в согласии друг с другом, человек способен жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Особое внимание в книге уделено тому, как духовная практика может стать источником внутренней устойчивости, а не способом бегства от реальности. Автор делится личными историями, опытом своих учеников и предлагает простые, но эффективные методы возвращения к целостности.

Это путешествие в мир кельтского шаманизма — не просто изучение древней традиции, но и глубокая внутренняя работа, способная изменить вашу жизнь.

Издательство «Ixtlan».
Минск, Беларусь.
2025.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

- 5 -

ВВЕДЕНИЕ

ПУТЬ ШАМАНА

- 7 -

ГЛАВА I

КЕЛЬТСКИЙ ШАМАНИЗМ: ПРОШЛОЕ И СОВРЕМЕННОСТЬ

- 13 -

ГЛАВА II

ИНСТРУМЕНТЫ ПРЕОБРАЖЕНИЯ

- 22 -

ГЛАВА III

НАПОЛНЕНИЕ НИЖНЕГО КОТЛА

- 40 -

ГЛАВА IV

ЛИЧНАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ: ПРАКТИКИ НИЖНЕГО КОТЛА

- 57 -

ГЛАВА V

ЗАБОТА О СРЕДНЕМ КОТЛЕ: СТРЕМЛЕНИЕ К РАВНОВЕСИЮ

- 77 -

ГЛАВА VI

ПРЕОБРАЗУЮЩАЯ СИЛА СРЕДНЕГО КОТЛА

- 101 -

ГЛАВА VII

АКТИВАЦИЯ ВЕРХНЕГО КОТЛА

- 118 -

ГЛАВА VIII

ЛИЧНАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ: ПРАКТИКИ ВЕРХНЕГО КОТЛА

- 136 -

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СОЗЕРЦАНИЕ МИРА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ЛЮБВИ

- 155 -



Ронда МакКриммон



ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы когда-нибудь задумывались о том, что, несмотря на жизнь в шумном городе, где доступны все блага цивилизации, у вас, без сомнения, есть далекие предки, чья жизнь была неразрывно связана с землёй? Они собирали целебные травы в лесах, выращивали и добывали себе пищу, внимательно следили за фазами луны, сменой сезонов, миграцией животных и птиц. Их духовный и эмоциональный миры были столь же зависимы от природы, как и их физическое выживание. Шаманские практики, такие как подношения в священных местах или медитации для развития интуиции, были для них привычным делом.

То, чему учит Ронда МакКриммон в этой книге, поистине революционно. Хотя мир, в котором мы живём, значительно отличается от того, что знали наши предки, наша способность соединиться с божественным осталась неизменной. Пусть нас окружают небоскрёбы вместо каменных мегалитов, и чаще мы слышим гул автомагистралей, чем шелест лесов, но, сознательно культивируя чувство благоговения и открытости, мы можем вновь обрести связь с духом природы и своей внутренней мудростью.

Как автор серии книг *Воинственная Богиня* и преподаватель шаманских практик, я видела, какие страдания испытывают люди, потерявшие связь с природой. Лишённые

осознания себя как части живой, дышащей ткани жизни, мы начинаем чувствовать себя потерянными и одинокими. Мы ищем смысл в достижениях и материальных приобретениях, не осознавая, что настоящая ценность жизни заключена в простых радостях — дружбе, общности, полном переживании мира всеми пятью чувствами. *Котёл и Барабан* предлагает путь, где главными ценностями становятся связь с природой и её чествование, а благоговение перед ней помогает нам построить живые, насыщенные взаимоотношения со всем, что нас окружает.

На мой взгляд, Ронда МакКриммон — настоящая воинственная богиня, разрушающая видимые и невидимые барьеры, отделяющие нас от нашего божественного наследия. Она показывает, как бережно и с любовью наполнять внутренние котлы, чтобы смело и неуклонно следовать предназначению своей души. Её внимание к этичности шаманской практики учит нас развивать духовную жизнь, становясь при этом добрее, устойчивее и более чуткими к окружающим — в том числе к самим себе.

Кроме того, она доносит важную мысль: шаманизм открыт для всех. Независимо от пола, расы или особенностей восприятия (сама МакКриммон живет с СДВГ), шаманизм помогает каждому обрести контакт со своим высшим «Я», освободиться от страхов и сомнений, которые мешают двигаться вперед. Следуя примеру древних кельтов и ставя смирение, почтение и честность в центр своей духовной практики, вы сделаете свою жизнь более полной и радостной — ваш котёл будет наполнен, а ритм вашего барабана станет устойчивым.

Я в восторге от этой книги и уверена, что она вам понравится так же, как и мне.

Хизер Эш Амара



ВВЕДЕНИЕ



ПУТЬ ШАМАНА

Вы когда-нибудь чувствовали, что в вашей жизни не хватает чего-то древнего и важного? Испытывали ли вы лёгкую грусть, слушая народную музыку или читая сказку, словно втайне желая, чтобы ваш мир тоже был наполнен волшебством?

Возможно, вам знакомо ощущение, что в мире есть нечто большее, чем кажется на первый взгляд, что-то, что нельзя выразить в словах и числах или уложить в строгие формулы. Может быть, это чувство особенно обостряется, когда вы смотрите на рощу деревьев, стоите у туманного озера, читаете проникновенные стихи или слышите ритм барабана, отзывающийся эхом из глубины веков. Если это так, то вы не одиноки. Подобно многим древним народам, кельты верили, что видимый мир — это лишь один слой сложной и многогранной реальности. Помимо повседневного труда, необходимого для того, чтобы прокормиться и иметь крышу над головой, кельты, будучи в поисках духовной мудрости и разгадок тайн собственного сознания, практиковали обширную работу со своим внутренним ми-

ром. Они также тщательно поддерживали свои отношения с миром природы, зная, что вся энергия приходит от земли и возвращается к ней. Совершая подношения, проводя ритуалы и практикуя различные виды медитации, древние кельты развивали и проявляли свой творческий потенциал.

Сегодня кельтские шаманы продолжают эти древние традиции исследования бессознательного, стремясь к единению с Матерью-природой и её духами.

Кельтский шаманизм приглашает нас заглянуть сквозь туман, отделяющий наш «обычный» разум от наших глубочайших глубин. Он учит нас раскрывать нашу внутреннюю мудрость и преодолевать наши ограниченные эго, чтобы осознать свою истинную природу — созданий бесконечной любви. Он помогает нам вновь почувствовать связь с древними силами природы — энергиями растений и животных, стихий и звезд, энергиями, которые затерялись в шуме и суете современного мира, но всегда готовы открыть себя тем, кто стремится их обрести.

Идти по пути шамана означает принять лучшее из того, что мог предложить древний мир, и в то же время радоваться бесчисленным возможностям, доступным нам в наше время. Это означает признание того, что независимо от того, где вы живете и в каком обществе родились, основные элементы жизни остаются неизменными. Мы все живём под одним солнцем, пьём одну и ту же воду и дышим тем же воздухом, что и наши предки сотни или тысячи лет назад. Нам всем нужно заботиться о наших отношениях с землей, друг с другом и с самими собой; нам всем нужен смысл, цель и общность. Каждый из нас обладает потенциалом для самопреобразования, используя те же инструменты, которые были доступны человечеству с тех пор, как первые шаманы ходили по земле, и, возможно, открывая что-то новое.

Шаманы коренных народов считаются целителями своих общин. Используя практики, описанные в этой книге, вы можете стать своим собственным целителем — и называть себя кельтским шаманом, если вам это нравится. В то же время вам не обязательно называть себя шаманом, чтобы получить преимущества шаманского образа жизни. Эти преимущества станут ощутимы, когда вы будете выполнять практики, которые я описываю в этой книге.

Моя история

Хотя я родилась и выросла в Шотландии, у меня не было широкого представления о дохристианских духовных традициях Северной Европы. До своего двадцатилетия я пробовала разные духовные практики, как некоторые люди пробуют диеты, в поисках пути, на котором моя душа почувствовала бы себя как дома: христианство, затем буддизм и дзадзэн, затем Кришнамурти и религия нерелигии, затем толтекский шаманизм с его акцентом на личную свободу.

Я получила огромную пользу от мудрости этих линий, но меня также глубоко интересовали духовные традиции, укоренившиеся на той земле, на которой я жила. Хотя меня могли вдохновлять истории о Кетцалькоатле и Кришне, и я горячо соглашалась со многими принципами, которые они воплощали, эти традиции никогда не казались мне родными. Я — дочь шотландских земель, и сердце моё отзывается на шорох вереска и звон горных ручьёв больше, чем на шёпот пустынь. Овёс с мёдом мне ближе, чем восточные сладости, а сказания о короле Артуре — роднее, чем притчи дзэн. Но куда исчезли корни духовности моего народа, глубоко проросшие в эту землю?? И почему, когда я приходила в свои любимые книжные магазины в Эдинбурге или Глазго, я могла найти полки книг о религиях Японии, Пакистана и Израиля, но почти ни одной о духовных

практиках дохристианской Европы? Духовные практики не появляются из ниоткуда. Они связаны с землями, на которых они впервые возникли. Пальмовые ветви украшают католические церкви по всему миру в Вербное воскресенье, даже если ближайшая пальма — в тысячах километров. В ритуалах коренных народов Америки нередко используется белый шалфей, хотя он растёт лишь в ограниченном регионе Калифорнии. Даже несмотря на то, что эти практики развивались и адаптировались, распространяясь далеко от места своего происхождения, всегда есть нити, связывающие их с родным местом.

Я стремилась найти нить, которая привела бы меня обратно к холодным озерам, зелёным холмам и вересковым пустошам Шотландии, к её каменистым утёсам и тайным пещерам, её лугам и ручьям. Я искала путь назад — к песням и сказкам, мифам и легендам, вкусам и запахам, растениям и животным, к духовным традициям земли, породившей меня.

При всем уважении к мудрости и священности других традиций, мне было глубоко любопытно, каково было отношение моих предков к сакральному.

Мои исследования привели меня к кельтскому шаманизму (также называемому в Шотландии провидчеством), традиции, которая была подавлена христианскими завоевателями, как и многие другие духовные традиции по всему миру.

К моему удивлению, я не только обнаружила чудесные сходства между традициями древних кельтов и традициями буддистов, йогов и дервишей, чьи философские учения я впитывала на протяжении нескольких лет, но и нашла некоторые уникальные различия, которые восхитили и вдохновили меня. Я подробно объясню их на протяжении всей этой книги.

Как пользоваться этой книгой

Я написала книгу, которой грезил в начале своего пути: ясное и практическое руководство по шаманизму, основанному на связи с природой, укоренённому в кельтских землях, с акцентом на проживание полноценной жизни. Как следует из названия книги, я организовала материал вокруг двух центральных тем: котёл и барабан.

Древние кельты верили в существование трёх энергетических центров в человеческом теле, известных как три котла. Заботясь об этих трёх котлах и питая их, шаман мог чётко следовать сигналам своей интуиции, эффективно воплощать свои духовные озарения в жизнь и преодолевать внутренние преграды эго и самообмана.

На этих страницах я поведу вас за собой в путешествие от самого низкого котла к самому высокому, делясь практиками для развития уникального потенциала каждого котла. Каждая глава будет содержать несколько упражнений, предназначенных для активации и балансировки ваших внутренних котлов, и в то же время даст вам инструменты, необходимые для осуществления глубокой личной трансформации. Я рекомендую завести дневник, прежде чем вы начнёте практику, так как некоторые из этих упражнений включают самоанализ.

Как и любые другие значительные изменения в вашей жизни, работа с тремя котлами может слегка всколыхнуть вашу привычную реальность, особенно вначале. Вы можете пройти через фазы, когда будете чувствовать себя более эмоционально, чем обычно, или у вас будут неожиданные скачки или падения уровня энергии. Вам может понадобиться больше времени в одиночестве, или же, наоборот, вы можете почувствовать ещё большую потребность в общении с другими. Если вы будете работать методично и осторожно, практикуя упражнения, приведённые в этой

книге, эти переживания должны оставаться в пределах сферы сложных, но управляемых. Если вы почувствуете переутомление, замедлитесь или сделайте перерыв. Котёл и барабан никуда не денутся и всегда будут доступны вам, когда у вас будет время и силы, чтобы вернуться к ним. Независимо от того, насколько сильно или слабо вы занимаетесь шаманской практикой, знайте, что ваша жизнь уже священна. Вы уже вплетены в ткань жизни: безопасную, целостную и совершенную.



ГЛАВА I



КЕЛЬТСКИЙ ШАМАНИЗМ: ПРОШЛОЕ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Кельты были группой древних народов, живших на территории, простирающейся от Британии до Черного моря, — другими словами, на большей части территории, которая сейчас известна как Европа. Воинственный, мудрый и глубоко духовный народ, кельты славились своими технологиями обработки металлов, своей музыкой и сверхъестественными способностями своих провидцев и друидов — или, используя более известное сегодня слово, — шаманов.

В древности шаманизм не был редкостью или уделом избранных — он был естественной частью духовной жизни. Если бы вы спросили обычного кельта (или, скажем, викинга, толтека или навахо), священна ли их родная гора, нужно ли прислушиваться к интуиции, доверять внутреннему голосу или важно ли жить честно и с открытым сердцем, чтобы обрести истинное счастье, они бы только рассмеялись: «Конечно! Разве это не очевидно?»

В Европе лишь с приходом Римской империи и распространением христианства природная магия начала исчезать,

а умение прислушиваться к своему внутреннему голосу оказалось забыто. Вместо этого людям предложили далекого бога на небесах и горстку людей в плащах, которые объявили себя его единственными истинными посредниками.

Многие из нас сейчас ассоциируют слово «шаманизм» либо с южноамериканскими народами, такими как кечуа, либо с североамериканскими коренными группами. Хотя по поводу этимологии этого слова ведутся споры, шаманизм стал обозначать духовные практики коренных народов по всему миру до формирования организованной религии.

Пристальный взгляд на историю человеческих духовных традиций показывает, что то, что мы сейчас называем шаманизмом, когда-то практиковалось людьми на каждом континенте. Так что неважно, голубые у вас глаза или карие, или вы выросли в Новой Шотландии или Нью-Мексико — некоторые из ваших предков, скорее всего, практиковали то, что мы сейчас называем шаманизмом. Так же, как и все остальные!

Как и другие шаманские традиции по всему миру, кельтский шаманизм был и остается основанным на природе, подчеркивая цикл времён года, черпая вдохновение из мира растений и животных и включая природные особенности ландшафта в церемонии, ритуалы и медитации.

Кельтский шаманизм также является саморефлективным, с сильным акцентом на раскрытие своего внутреннего мира, разума и эмоций. Это подтверждается особым акцентом кельтов на трёх энергетических центрах — котлах, которые мы подробно рассмотрим на протяжении этой книги.

Конечно, акцент на саморефлексии не удивителен. Практически каждая древняя духовная традиция учит важности культивирования внутренних качеств любви, честности, прощения и личной ответственности. Это можно увидеть в древних писаниях индийских Вед и буддийских Сутр,

в устных традициях североамериканских и южноамериканских коренных народов и древних греков и многих других.

Культура кельтов носила устный характер; их история и традиции передавались из поколения в поколение через рассказы. В результате отсутствия письменных свидетельств большая часть того, что мы знаем о них, была экстраполирована из археологических находок, из писаний римлян, которые их завоевали, и из песен, рассказов и мифов, которые передавались до наших дней.

Из-за отсутствия письменных свидетельств нам не хватает многих конкретных деталей о том, как древние кельты осуществляли свои духовные практики. У нас нет пошаговых инструкций по их ритуалам или энциклопедий с описанием точных значений их символов. Это досадное отсутствие информации не ограничивается кельтским шаманизмом. Любой, кто изучает что-либо кельтское — будь то музыка, сельское хозяйство или шаманизм, — должен полагаться на то, что он может почерпнуть из письменных свидетельств других древних народов, которые сталкивались с кельтами. Однако, большинство этих письменных заметок были сделаны римлянами, которые зачастую находились под сильным влиянием христианства и не особо стремились записывать детали «языческих» практик, даже если они знали о таковых.

Хорошая новость заключается в том, что духовная практика не является исторической реконструкцией, и эта книга — тоже! Мы здесь не для того, чтобы навязчиво воссоздавать детали древнего прошлого, а для того, чтобы открыть, что шаманизм может сделать для нас прямо здесь, прямо сейчас, в этом мире. Подобно тому, как современная христианская месса мало напоминает обряды времен Иисуса, кельтский шаманизм сегодня опирается на древние принципы уважительного обмена с миром духов и природы, внутренней

целостности и почитания всего живого. В то же время он оставляет пространство для творчества и интуитивного понимания, позволяя современному шаману находить свой путь в этой традиции.

На протяжении этой книги я буду опираться на то, что фактически известно о кельтской духовной практике, и в то же время признавать случаи экстраполяции, воображения и вдохновения. Я поделюсь практиками и ритуалами, которые были преобразующими в моей собственной жизни и в жизни моих учеников и клиентов.

Духовная мудрость — это не привилегия, зависящая от рождения или места, где мы выросли. Она открыта каждому, кто готов обратиться к своему внутреннему «Я» и приложить усилия для её раскрытия.

Современные практики кельтского шаманизма

На мой взгляд, одна из задач кельтского шаманизма сегодня — вернуть миру живость, пробудить чувствительность к звукам, движениям и ритмам природы, которые нас окружают, но которые современная культура заставляет нас игнорировать. В этом смысле шаманизм — это глубокий и радикальный акт воспоминания. Когда мы под звуки барабана погружаемся в глубины своего сознания, оставляем подношение у корней дерева или просто сидим у реки, кормя птиц, мы восстанавливаем связь с природой и напоминаем себе, что являемся частью этого огромного и священного мира.

Я хочу сразу предупредить: практика кельтского шаманизма, как и любого другого шаманизма, — это своего рода бунт. Ведь занимаясь этим, вы восстанавливаете свою прямую связь с божественным, не спрашивая разрешения у гуру, авторитетов или экспертов. Вы также можете заметить, что идёте против привычных правил, с которыми вы-

росли. Например, против убеждения, что цифры на экране важнее облаков в небе, что напечатанные слова реальнее, чем земля под ногами, и что разговаривать можно только с людьми, а не с животными, растениями или теми невидимыми силами, которые нас постоянно окружают.

Хотя кельтский шаманизм возник в Северной Европе, он открыт для всех, независимо от происхождения. Так же как йога приносит пользу людям вне зависимости от наличия или отсутствия у них индийских корней, кельтские шаманские практики могут быть ценны для любого, кто стремится к глубокой связи с природой и духовным миром.

Возможно, вас тянет к кельтскому шаманизму, потому что, как и меня, вас связывают с этими землями родовые корни. А может быть, ваша душа откликается на кельтские песни, истории и ритуалы, даже если вы выросли в совсем другой культуре.

Я хочу подчеркнуть: вам не нужна фамилия вроде О'Брайен или Макдональд, и совсем не обязательно, чтобы ваша бабушка была родом из Лохкаррона, чтобы идти этим путём. Если вас притягивают кельтские практики, значит, этот путь для вас.

Итак, что же, собственно говоря, делает кельтский шаман? И что значит практиковать в этой традиции? Если спросить об этом сотню кельтских шаманов, ответы могут отличаться, но большинство из них будут вращаться вокруг нескольких ключевых тем:

Почитание природы. Кельтский шаман чутко наблюдает за сменой времен года, фазами луны, поведением птиц, бабочек и других живых существ, а также за особенностями ландшафта. Для него природа — это не просто красивый фон, а живая, дышащая система, с которой важно взаимодействовать. Она отвечает на это внимание, даруя мудрость, исцеление и чувство единства с миром.

Этика. В одном из известных преданий бард Ойсин поведал святому Патрику о том, что служило опорой для его народа до прихода христианства в Ирландию:

*Истина наших сердец,
Сила наших рук,
И верность нашему слову.*

Эти слова остаются актуальными и сегодня. Кельтский шаманизм основывается на честности, смирении и почитании — как в духовной практике, так и в повседневной жизни. Живя согласно этим принципам, мы обретаем подлинную силу, внутреннюю устойчивость и становимся примером доброты и мужества для других.

Уважение к слову. Древние кельты придавали большое значение силе слова и тщательно выбирали, как его использовать. Поэты занимали особое место в обществе, ведь владение языком считалось даром богов — уникальной способностью, которой не обладало ни одно другое существо в природе.

В современном кельтском шаманизме мы осознанно относимся к тому, как говорим — и с другими, и с собой, потому что понимаем, что слова обладают силой. Многие практикующие используют их не только в повседневной жизни, но и в ритуалах, создавая красивые устные или пропетые призывания — например, при открытии и закрытии священного пространства, определении намерения или проведении целительных обрядов.

Шаманское путешествие. Как и в других шаманских традициях по всему миру, многие кельтские шаманы (в том числе и я) практикуют шаманскую практику погружения в состояние транса, чтобы обрести эмоциональное и духовное исцеление и получить озарения из глубин своего подсознания. Сосредоточившись на намерении, погрузившись в ритм барабана и отпустив поток привычных мыс-

лей, вы можете открыть доступ к своей внутренней мудрости. Она может проявляться по-разному — в виде образов, звуков, телесных ощущений или глубокого внутреннего понимания.

Шаманское путешествие особенно привлекает тех, кто предпочитает более активный подход к медитации. Оно во многом перекликается с творческой визуализацией и другими техниками, раскрывающими огромный потенциал человеческого воображения.

Целительство. Шаманы издавна помогали тем, кто сталкивался с болезнями — физическими, эмоциональными, ментальными или духовными. Многие кельтские шаманы используют энергетические практики, позволяя духам-хранителям очищать тело и разум от нежелательной энергии. Это может выглядеть по-разному: например, как развязывание узла, символизирующего готовность избавиться от эмоциональной привязанности к бывшему партнеру, или как сметание пыли, которая олицетворяет печаль, накопившуюся после долгой депрессии. Такие переживания порой бывают глубоко трансформирующими и нередко приносят ощутимое облегчение.

Хотя некоторые опытные шаманы помогают другим людям, самое важное исцеление — это то, которое мы совершаем внутри себя. В кельтском шаманизме мы постепенно освобождаемся от внутренних барьеров, чтобы добраться до глубинной, безусловной любви. Мы учимся замечать, когда нами управляет страх, и шаг за шагом отпускаем его. Этот процесс требует смелости, но он позволяет нам действовать осознанно, с искренностью и уважением — как в отношениях с людьми, так и в связи с миром природы.

Личная трансформация. Шаманизм — это путь, который меняет нас как изнутри, так и снаружи. Когда мы заглядываем в себя и с любовью принимаем то, что там на-

ходим, у нас появляется возможность расти. Этот процесс бывает непростым — иногда приходится сталкиваться со страхами, отпустить прошлые обиды и прощать себя или других. Но взамен мы обретаем мудрость, ясность ума и способность любить безусловно.

Кельтский шаманизм также меняет наше отношение к миру: мы начинаем иначе взаимодействовать с природой, осознаннее выбирать, что делать, а от чего отказаться. Иными словами, он помогает не только исцелить прошлое, но и найти новый способ жить дальше. Кельты понимали, что перемены — огромная сила, и это утверждение верно и по сей день.

Живая традиция

Если вы решите идти этим путем, знайте, что ваша шаманская практика не будет похожа на мою или чью-либо ещё — и в этом её сила! Хотя нас объединяет общее наследие, у каждого из нас свой путь. Кельтский шаманизм — это живая, изменяющаяся традиция, в которой есть место как для общего, так и для индивидуального опыта. Возможно, какие-то из предложенных мною практик вам не подойдут — и это совершенно нормально. Если какое-то упражнение вам не близко, вы можете либо отказаться от него, либо адаптировать под себя. Важно не слепо следовать чужому примеру, а прислушиваться к своему внутреннему голосу. Главное в этом пути — искренность ваших намерений.

В современном мире мы привыкли, что для всего существуют четкие инструкции и правила, которым нужно следовать. И хотя такой подход часто оказывается полезным, он не всегда применим к духовной практике. Живой, наполненный смыслом духовный путь, затрагивающий разум, тело и воображение, гораздо ценнее, чем механическое следование предписаниям. Именно поэтому шама-

низм всегда оставался гибким, творческим и открытым для личной интерпретации.

Кельтский шаманизм обладает глубокой преобразующей силой. Он может изменить ваш взгляд на жизнь и помочь вам расти так, как вы даже не могли себе представить. Но его ценность заключается не только в личностном развитии. Через шаманскую практику вы развиваете качества, которые важны не только для вас, но и для окружающего мира: интуицию, внутреннюю устойчивость, чуткость к природе и способность взаимодействовать с невидимыми силами. Все это особенно необходимо в наше время, когда Земля переживает кризис — исчезают виды, нарастает страдание, вызванное изменением климата, экономической нестабильностью и социальными конфликтами. Осваивая практики, описанные в этой книге, вы можете обрести внутреннюю силу и ясность, которые помогут вам бережно взаимодействовать с миром — защищать природу, поддерживать окружающих и находить глубокую связь со всем живым.



ГЛАВА II



ИНСТРУМЕНТЫ ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Среди всех дорогих моему сердцу вещей в доме есть две, которым я придаю особое значение. Первая — небольшой черный Котёл, стоящий на полке рядом с кухонной плитой, вторая — шаманский рамный барабан, висящий на стене в комнате наверху, где я совершаю путешествия в глубины своего сознания. Как и тысячи шаманов, некогда странствовавших по холмам северной и центральной Европы, я использую эти предметы каждый день в своей духовной практике. Ритм барабана ведет меня за пределы обычного восприятия, помогая исследовать внутренний мир, а Котёл заземляет и питает, напоминая о необходимости заботиться о своей энергии так же тщательно, как о приготовлении пищи.

Котёл занимает особое место в кельтском фольклоре, мифах и поэзии, символизируя преобразование. Хотя в повседневной жизни кельты использовали его для приготовления еды, этот сосуд считался предметом силы. Знатные вожди и военачальники владели огромными котлами из драгоценных металлов, украшенными замысловатыми узорами. Такие котлы не только подчеркивали высокий статус их вла-

дельцев, но и наделялись магическими свойствами. К примеру, кельты верили, что, испив медовухи из подобного котла накануне битвы, обычные люди могли обрести бессмертие.

Один из кельтских мифов рассказывает о Котле Дагды — одном из четырех великих сокровищ, которые Туата Де Дананн принесли в Ирландию из потустороннего мира. Этот волшебный сосуд, по легенде, никогда не иссякал, обеспечивая бесконечный запас пищи своему владельцу. В эпоху, когда сила вождя измерялась его способностью прокормить армию, такое сокровище давало несомненное преимущество.

Согласно другой легенде богиня Керридвен обладала волшебным котлом, способным даровать мудрость и знания тем, кто испил из него. Однажды она готовила зелье для своего сына и поручила мальчику по имени Гвион Бах следить за котлом. Однако три капли этого варева случайно упали ему на палец, и, обжегшись, он инстинктивно лизнул его. В тот же миг Гвион наполнился мудростью и силой, заключенными в зелье. Разгневанная Керридвен гналась за ним долгие месяцы, пока наконец не настигла. Чтобы покарать его, она проглотила Гвиона, но спустя девять месяцев родила его вновь — теперь уже как Талиесина, величайшего из всех валлийских поэтов.

В кипящем котле обычные ингредиенты обретают новые свойства, становясь могущественными зельями, а жесткие зерна превращаются в питательную пищу. Забота о котле требует терпения и внимательности: стоит зазеваться — и вместо исцеляющего эликсира получится пригоревшая масса. Здесь важна и осторожность: слишком резкое движение — и котёл опрокинется, растеряв все свое драгоценное содержимое. Наконец, как показывает история Керридвен, есть риск доверить свой котёл в чужие руки. Подобную работу лучше выполнять самому — и для себя.

Три котла — три энергетических центра

С древних времен мудрецы и мистики разных культур осознавали существование энергетических центров в человеческом теле — особых точек, расположенных вдоль позвоночника, и влияющих на наше физическое, эмоциональное и духовное состояние. В разных традициях эти центры назывались по-разному и имели различные описания.

Так, индийские йоги называли их *чакрами* и выделяли семь основных точек, расположенных от макушки головы до копчика. В китайской традиции говорили о трёх *даньтянь* — энергетических центрах, которые можно развивать и направлять с помощью практик, таких как *тай-чи* и *цигун*, для поддержания гармонии тела и ума. А некоторые коренные народы Северной Америки представляли эти центры как каналы, через которые душа входит в тело.

Древние кельты верили в существование трёх внутренних котлов, отвечающих за накопление и управление энергией человека. Об этих котлах писал бард VIII века Амергин Глуингел в своей знаменитой поэме «Котёл Поэзии», подробно описывая их свойства и влияние. Согласно кельтской традиции, гармоничная работа всех трёх котлов открывает доступ к полному потенциалу личности.

Когда эти внутренние котлы находятся в равновесии, человек чувствует себя в ладу с собой и окружающим миром, достигая оптимального физического, ментального, эмоционального и духовного состояния. Однако если баланс нарушен, это может привести к физическому истощению, тревоге, неуверенности в себе, страхам и внутренней растерянности.

Дисгармония также может приводить к повышенной эмоциональной восприимчивости, неожиданным вспышкам чувств и конфликтам с окружающими, причины которых не всегда ясны самому человеку.

Нижний котёл, известный как *coire goriath*, или котёл согревания, во многом напоминает корневую чакру в индийской традиции. Он отвечает за заземление, чувство принадлежности, доверие к миру и внутреннюю устойчивость.

Подобно тому, как в желуде содержатся все необходимые вещества для роста мощного дуба, *coire goriath* хранит жизненную энергию, которая поддерживает вас на пути к вашей цели. Однако этот котёл может оказаться перевернутым из-за травматичного опыта в детстве, пренебрежения или других сложных переживаний, что ведет к утрате внутреннего ресурса.

Кроме того, отрыв от природы, столь характерный для нашего стремительного технологичного мира, также ослабляет нижний котёл. Если вы когда-либо ощущали, что «работаете на пределе», чувствуя истощение и нехватку сил, возможно, причина в том, что ваш *coire goriath* потерял равновесие.

Эффект от восстановления и наполнения вашего нижнего котла значителен. Вы откроете доступ к глубинным запасам энергии, которые ранее были недоступны, — этой силы хватит на все сферы вашей жизни. Когда *coire goriath* стоит устойчиво и наполнен, ваша карьера, отношения, творчество и духовные практики получают необходимое «топливо» для роста и развития.

Представьте себе плодородную почву, насыщенную органическими веществами: на ней цветы и овощи растут сильными и здоровыми. В иссушенной, истощенной земле ничего не сможет полноценно развиваться. Точно так же ваш нижний котёл — это основа вашей жизненной энергии. Заботясь о нем, вы создаете благоприятную среду для процветания всего, что важно для вас.

Средний котёл, известный как *coire erma*, или котёл движения, во многом напоминает индийскую сердечную