

EVELYN C. RYSDYK

ȘAMANUL DIN NORD

Practici spirituale din vechea tradiție nordică

Un ghid experiențial către înțelepciunea
popoarelor din nordul îndepărtat al Europei

Traducere din limba engleză:
ANA-LUIZA MARC

EDITURA  HERALD
București



CUPRINS

MULȚUMIRI	II
GHID SIMPLIFICAT DE PRONUNȚIE A CUVINTELOR NORDICE PREZENTATE ÎN ACEASTĂ CARTE	13
INTRODUCERE. Puterea șamanismului nordic	19
1 VIZIONARI DIN ARBORELE NOSTRU GENEALOGIC	26
Relația cu focul	44
2 DE DEMULT ȘI DE DEPARTE	49
Utilizarea focului pentru a întâlni un strămoș șaman	64
3 PUTEREA DIN CORPUL FEMEII	69
Călătoria dedicată întâlnirii cu Primul Șaman	80
4 LUMILE ȘAMANULUI	85
Călătoria de explorare a celor nouă țărâmurii ale spiritului	90
5 PRIMUL ȘAMAN DEVINE ZEIȚĂ	94
Călătoria șamanică dedicată întâlnirii cu Zeița Naturii/Primul Șaman	103
6 NORNELE. Țesând realitatea	110
Călătoria spre Urð – Momentul manifestării	119

7	ØRLOG ȘI WYRD. Creația nu cunoaște început sau sfârșit	123
	Călătorie spre o mai bună înțelegere a dimensiunilor Ørlög și Wyrd	128
8	SEIÐR CA RITUAL ȘAMANIC	133
9	LEGĂTURA DINTRE RITUALUL SEIÐR ȘI POPULAȚIA SAMI	158
10	PREGĂTIREA UNUI RITUAL SEIÐR	166
	Cum să îți creezi propriul seiðstafr	171
	Obținerea cântecelor rituale seiðr	184
	Învestirea pelerinului și glugii seiðr cu putere	189
	Primirea cânturilor varðlokur pentru ceremonialul seiðr realizat în comunitate	196
11	ALTE INSTRUMENTE NECESARE ȘAMANULUI VÖLVA	201
	Călătorie de transformare în animalul de putere fylgja	209
12	ÚTISETA. Comuniunea cu puterea naturii	213
	Călătoriile útisetar	219
13	SUSȚINEREA UNUI RITUAL SEIÐR DE GRUP	224
	Ritualul seiðr	226
14	MULTIPLELE FAȚETE ALE RITUALULUI SEIÐR	231
	Cum să folosiți ritualul seiðr	235
15	ÎNVĂȚĂM SĂ VEDEM. Întâlnirea cu Óðinn	239
	Întâlnirea cu Óðinn pentru a învăța	249
	Întâlnirea cu Óðinn pentru a bea apă în siguranță	252
16	COPACUL DĂTĂTOR DE VIAȚĂ	255
	Intrarea în pântecul regenerativ al Copacului Lumii	262
	Venerarea unui copac sacru lângă sau în apropiere de casă	268

CONCLUZIE. Ragnarök sau Regenerare?	272
ANEXA A	278
ANEXA B	285
ANEXA C	295
GLOSAR DE TERMENI	298
BIBLIOGRAFIE	308



Introducere

PUTEREA ȘAMANISMULUI NORDIC

Această carte explorează tradițiile șamanice străvechi, păstrate ca amintiri în tradițiile populare din Europa de Nord. Sunt de părere că descoperirile arheologice, împreună cu ideile preluate din aceste povestiri mitice ascund indicii ce grăiesc despre practicile șamanice ale strămoșilor noștri. În plus, cred că povestirile păstrate în limba și în cultura nordică veche constituie, de fapt, explicații metaforice ale descoperirilor profunde pe care le-au făcut acești șamani ai vremurilor străvechi. Prin analiza dovezilor existente și prin interacțiunea cu spiritele, mijlocită de ritualuri sacre, avem acum ocazia de a restabili legătura cu o istorie bogată în practici spirituale aparținând umanității. Această călătorie de reunire ne va ajuta nu doar să ne vindecăm sufletele și să recuperăm bucurii uitate din învățăturile strămoșilor, ci și să ne unim la un nivel mai profund cu ceilalți membri ai familiei noastre planetare.

Mi-am dedicat o mare parte din viață practicilor spirituale șamanice. În procesul dedicat conectării cu spiritele mele tutelare, acum mai bine de 25 de ani, cercetările m-au condus către dr. Michael Harner și către Sandra Ingerman de la care am învățat

tehnicile șamanice de bază¹. Ulterior, în timpul aprofundării studiilor în domeniu, am lucrat cu șamani indigeni din Siberia, Asia Centrală și din munții Anzi și, în special, cu un *jhākri*² din zona munților Himalaya. Cu toate acestea, vocea sângelui, vocea strămoșilor mei m-a chemat dintotdeauna.

La fel ca mulți alți americani de origine europeană, strămoșii mei au ajuns în America de Nord în decursul a sute de ani. Strămoșii de origine engleză ai tatălui meu au început să sosească aici la sfârșitul secolului al XVII-lea. În secolul al XVIII-lea, rudele de origine olandeză li s-au alăturat și astfel ne-am obținut și actualul nume de familie. Germanii și scoțienii, care au ajuns în secolul al XIX-lea, au adăugat pe linie paternă un plus de savoare nordică genealogiei mele.

Părinții mamei au ajuns aici la începutul secolului al XX-lea din Norvegia. Bunica din partea mamei provenea dintr-o familie de fermieri stabiliți în sudul insulei Tromøy, în timp ce bunicul meu s-a născut într-o familie de pescari încercați de condițiile aspre de pe coasta stâncoasă a satului Bardal, fiind stabiliți undeva la jumătatea distanței dintre Trondheim și Insulele Lofoten.

Ca urmare a periplurilor, deseori periculoase, făcute de strămoșii mei pe apele Oceanului Atlantic, eu m-am născut în Lumea Nouă. Deși departe de locurile lor natale, înaintașii mei au păstrat, atât cât au putut, din tradițiile ancestrale, învățând

¹ În engleză *core shamanism* se referă la acel corpus de tehnici străvechi pe care le folosesc șamanii pentru a obține și menține starea de bine și vindecarea pentru ei înșiși și pentru alți membri ai comunităților lor. Aceste metode șamanice sunt frapant de asemănătoare peste tot în lume, chiar în cazul unor popoare ale căror culturi diferă sensibil în alte privințe. Vezi și Harner, *Calea șamanului*, ed. Herald, București, 2015. (*N. tr.*)

² Cuvântul nepalez pentru șaman.

în același timp limba și tradițiile noului pământ pe care l-au numit „acasă”.

Fiind primul copil al familiei, am avut norocul de a crește alături de două perechi de bunici, mătuși, unchi, o străbunică și frații acesteia. Din fericire, toți erau înzestrați ca povestitori. Limba norvegiană, vorbită de familia mamei mele, și poveștile presărate cu iz german, auzite în familia tatălui, mi-au înrădăcinat puternic în psihic elemente specifice ale tradițiilor nord-europene. Povești despre arbori seculari, cercuri din piatră, coaste stâncoase și fiorduri înalte sunt împletite în țesătura sufletului meu, ca și spiritele care locuiesc în acele părți de lume.

La fel de adânc sunt cuibărite în sufletul meu și sentimente de tristețe, repulsie și groază provocate de numărul mare de nord-europeni care au devenit coloniști violenți, purtători de stindard în două războaie mondiale și care și-au exercitat dominația patriarhală atât față de alte popoare, cât și față de mediul natural. În tinerețe, eram uimită de faptul că aceiași oameni, creatori de artă, muzică și literatură de excepție, au putut participa și la distrugerea lumii. Ca șaman vindecător, am învățat că asemenea comportamente distructive își au originea în deconectarea spirituală de la natură și de la celelalte ființe cu care împărțim lumea. Din perspectivă șamanică, această deconectare este rezultatul unei boli sufletești care creează sentimente de slăbiciune și de neadecvare. Astfel de sentimente pot genera o dorință disperată de putere, care se finalizează, în cele din urmă, cu subjugarea altor indivizi și a altor specii, precum și prin „revendicarea” unor teritorii vaste, în speranța iluzorie de a se simți reîntregit prin posesie. Din păcate, aceste comportamente nocive pun acum în pericol supraviețuirea speciei noastre și chiar a planetei înseși.

Este evident că undeva, între începuturile existenței noastre de vânători-culegători plecați din teritoriile Africii și

declanșarea acestor comportamente distructive, am pierdut chiar esența existenței noastre. Această carte e o cale de recuperare a felului în care strămoșii noștri se înțelegeau atât pe sine, cât și natura și cosmosul. Este important să nu dăm curs tentației de a crede cu aroganță că miturile populațiilor din vechime sunt într-un fel doar niște povești bizare, împânzite cu idei învechite despre realitate. Folosind informațiile metaforice aflate în rădăcina miturilor sau a poveștilor străvechi și prin practici experiențiale, putem descoperi un sens reînnoit al ideii de conectare, de respect și de putere personală.

Permiteți-mi să vă explic câteva lucruri despre conceptul de *putere*. Șamanul sau practicantul șaman își obține puterea sau energia spirituală vitalizantă de la aliații săi spirituali. Aceștia pot fi animale, păsări, forme de relief, forțe ale naturii, energia elementelor naturale, corpuri și forțe cosmice. Șamanul poate, de asemenea, să împrumute putere șamanică sau înțelepciune de la învățătorii sau strămoșii săi. Toate aceste energii sunt invitate să participe la lucrarea șamanului întotdeauna concentrat să regleze legături energetice și să susțină armonia. În istorie, șamanul nu a coordonat acțiunea spiritelor prin voința eului său, ci a lucrat împreună cu spiritele, în calitate de reprezentant al comunității, pentru a oferi vindecare, viziune, previziuni, înțelepciune și îndrumare, cu scopul de a spori șansele de supraviețuire ale individului și ale grupului.

În limbile scandinave precum daneza, norvegiana și suedeza există două cuvinte distincte pentru putere – *makt* și *kraft*.¹ *Kraft* se referă la putere ca energie. Spre exemplu, o centrală electrică care produce energie este denumită *kraftverk* sau *energie*

¹ Autoarea lucrării îi mulțumește lui Jonathan Horwitz pentru această explicație lingvistică.

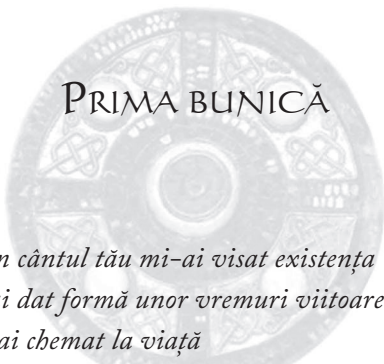
în *lucru*. Din punctul de vedere al șamanismului, acest cuvânt se referă la puterea și energia spirituală pe care un șaman se bazează în munca sa. Celălalt cuvânt, *makt*, se referă la putere ca *forță* sau *influență*. Acest cuvânt este folosit și în expresia *supermakt* sau „superputere”, care poate face referire la o națiune dominatoare, de exemplu. Această putere se manifestă asupra a ceva sau a cuiva, fiind modul în care eul (*ego*-ul) înțelege să fie puternic. Adevăratul șaman sau practicant de șamanism va rămâne de partea primului tip de energie și va lucra constant cu eul său pentru a evita capcanele și tentația celui de-al doilea tip de putere.

Un alt aspect pe care aș dori să îl subliniez este acela că, deși această carte se concentrează asupra variilor practici șamanice din zona pe care o numim Europa de Nord, nu intenționăm să sugerăm că practicile șamanice descrise în aceste pagini sunt destinate doar celor care au rădăcini străvechi în aceste locuri. Acum mai bine de 100 000 de ani, strămoșii noștri au început să străbată lumea în lung și-n lat, îndepărtându-se de târâmurile originare africane și ajungând mult mai departe decât am crezut noi la un moment dat în istorie. Ei au populat întregul continent eurasiatic, înainte ca următoarele valuri de *Homo sapiens sapiens* „moderni” să fi ajuns pe aici. Când acești nou-veniți și-au întâlnit înaintașii, au creat legături cu populația de aici și s-au amestecat cu aceasta. Cercetări actuale asupra ADN-ului demonstrează, dincolo de orice dubiu, nu doar faptul că suntem cu toții africani la origine, ci și că fiecare individ al planetei este o combinație a subspeciei moderne cu cea arhaică.¹ Acest adevăr uluitor a eli-

¹ Stringer, „Modern Human Origins: Progress and Prospects”, 563–79; Garrigan *et al.*, „Evidence for Archaic Asian Ancestry on the Human X Chromosome”, 189–92.

minat orice posibilitate ca vreunul dintre noi să aparțină vreunei „rase pure”, cum s-ar fi putut crede anterior. Există un singur arbore genealogic, cu multiple ramificații, fiecare dintre ramuri fiind împodobită cu o multitudine de indivizi minunați. Deși suntem capabili să simțim legături familiale cu membrii ramurii de care aparținem, orice idei despre superioritatea rasială sau geopolitică pe care le-am putea avea sunt delirante și iluzorii. Până când nu vom reuși să percepem fiecare ființă ca fiind sacră și neprețuită, viitorul nostru pe planeta Pământ este incert. În acest scop, trebuie să ajutăm toate sufletele să evolueze și să dărâmăm barierele care ne împiedică să lucrăm împreună. Ca să ne salvăm, trebuie să îmbinăm toate aspectele benefice ale înțelepciunii colective strămoșești cu abilitățile de transformare ale fiecărui individ. Aceasta este cea mai bună șansă pe care o avem pentru a ne schimba traiectoria distructivă într-una de reînnoire personală și planetară.

Stabilirea armoniei și colaborarea cu spiritele naturii pentru a susține viața a fost dintotdeauna preocuparea șamanului. Speranța mea este că această carte vă va inspira să vă jucați rolul unic în minunatul proces de renaștere a Mamei Natură.



PRIMA BUNICĂ

*Prin cântul tău mi-ai visat existența
Și ai dat formă unor vremuri viitoare
M-ai chemat la viață
Și emoția ai transformat-o în trup
Cântul tău mi-a dat viață. Aici.
Mie, copilului rătăcitor, ajuns din nou
Acasă.*

*Tu, creatoare de carne și de oase!
Nemulțumită de amintiri singuratice
Te-ai dezbrătat de anonimat
Și-ai îmbrăcat veșnicia.
Tu ești mamă creatoare cu zâmbetul cald
Ce acum prin mine respiră.*

*Obosindu-mi corpul și căutând ideea
Trasând spirale ca amprenta de pe deget
Este acesta un cod secret?
Sau doar se trezesc cântece
În acest trup sacru,
Aducând la lumină ce ai ascuns în mine.*

Aștept cu nerăbdare să imi amintesc.

Evelyn Rysdyk



I

VIZIONARII DIN ARBORELE NOSTRU GENEALOGIC

Observațiile făcute asupra popoarelor contemporane de vânători-culegători dezvăluie că acești oameni privesc lumea dintr-o perspectivă animistă. Animismul este structura spirituală care înțelege că existența fizică – a animalelor, a plantelor și chiar a obiectelor fără viață, precum și toate formele de relief și fenomenele naturale – dețin un spirit sau o esență animată. Acest concept cultural este strâns legat de stilul de viață caracteristic vânătorului-culegător. Percepând totul ca fiind viu, aceștia recunosc că toate elementele din natură participă la mișcarea vieții. Spiritul se află la originea tuturor lucrurilor și tot el face posibile toate aspectele existenței noastre fizice. Spiritul este structura de rezistență a existenței noastre în plan fizic.

Șamanismul este o practică spirituală tradițională, larg răspândită în lume. Deși îmbracă multe forme, rădăcina acestei practici este dată de continua negociere cu spiritele pentru păstrarea armoniei și întreținerea relațiilor cu acestea. Șamanul știe că este înconjurat de ființe simțitoare care își pot oferi înțelepciunea, îndrumarea, perspectiva și puterea vindecătoare pentru a sprijini viața omului. În schimbul acestor daruri, oamenii oferă respect și au grijă de spirite. Acest respect mutual

și interacțiunea bazată pe onorarea a tot ceea ce există este piatra de temelie a culturii șamanice.

Dat fiind că strămoșii noștri cei mai îndepărtați au trăit în comunități de vânători-culegători, putem presupune că aveau și credințe spirituale asemănătoare cu oamenii din comunitățile contemporane de vânători-culegători. Cu alte cuvinte, putem spune că și ei practicau o formă de șamanism.¹

Șamanul este acea persoană care traversează în mod intenționat granița realității fizice cu scopul de a comunica mai bine cu ființele numinoase care însușesc natura. Deși spiritele sunt aproape imposibil de văzut și de auzit cu simțurile noastre obișnuite, șamanul poate interacționa ușor cu aceste ființe, pășind dincolo de capacitățile obișnuite de percepție a lumii. Șamanul pătrunde în tărâmul spiritelor prin modificarea stării sale de conștiință și extinderea câmpului de percepție. Această călătorie intențională între ținutul obișnuit și cel neobișnuit definește un șaman, conferindu-i tăria, puterea și abilitatea de a soluționa problemele comunității. Starea modificată de conștiință în care intră șamanul – transa – poate fi indusă prin varii metode străvechi care s-au păstrat cu sfințenie de-a lungul timpului. E vorba de tehnici precum privarea senzorială sau fizică, meditația sau stimularea senzorială repetitivă, de durată și de intensitate ridicată prin dans, sunete de zornăitoare, cântece monotone specifice și incantații, surse de lumină scânteietoare² sau percuție.

Într-adevăr, există o legătură foarte strânsă între stările de transă și șamanism, iar James L. Pearson face un serviciu extraordinar culturii prin evidențierea legăturii dintre aceste

¹ Winkelman, „Shamans and Other ‘Magico-Religious’ Healers”, 308–52.

² Referință la efectul stroboscopic. (*N. red.*)

aspecte în *Shamanism and the Ancient Mind*, carte în care oferă și etimologia cuvintelor șaman și *transă*. El afirmă că morfemul *trans* provine din latinescul *transitus*, adică „o trecere”, în timp ce verbul derivat din aceeași rădăcină este *transire*, care înseamnă „a trece dincolo”. Urmând firul logic, autorul sugerează că *transă* înseamnă a păși într-o altă lume. Ulterior, James L. Pearson adaugă explicația că termenul „șaman” provine din cuvântul *šaman* din limba tungus-mongolă și că îndeplinește funcția de substantiv și de verb în același timp. Rădăcina indo-europeană a cuvântului, *ša-*, înseamnă atât „a cunoaște”, cât și „acela care este exaltat, mișcat, ridicat”. Prin aceste investigații lingvistice Pearson a definit șamanul ca fiind acea persoană care ajunge la starea de extaz și, mai mult, a concluzionat că starea de transă este o condiție *sine qua non* a practicii șamanice.¹

Michael Winkleman sugerează că șamanismul este caracteristic culturilor nomade de vânători-culegători. Într-adevăr, există dovezi sub formă de obiecte și picturi rupestre care atestă ideea că șamanismul era răspândit în Europa în perioada existenței acestor comunități. Desenele rupestre abstracte datând din Paleoliticul superior – puncte, linii curbate, spirale și cercuri concentrice – sunt specifice viziunilor² caracteristice stărilor incipiente de transă.³ În cartea sa, *Shamanism and the Ancient Mind*, James L. Pearson este de acord că experiențele universale neurologice și psihologice rezultate în urma trăirilor

¹ Pearson, *Shamanism and the Ancient Mind*, 74.

² Experiențe vizuale care survin la orice nivel al sistemului optic (ochii, lobul occipital, precum și alte zone ale cortexului neural care procesează stimuli vizuali).

³ Clottes, *The Shamans of Prehistory*, 12–19; John P. Miller, „Ancient Symbols in Rock Art”, Bradford Foundation, www.bradshawfoundation.com/ancient_symbols_in_rock_art/index.php (accesat la 6 februarie 2016).

avute în stările de transă contribuie la înțelegerea artei pe care aceste triburi nomade o creau, cu scopul de a portretiza în mod concret sau doar de a sugera starea de transă a șamanului.

Aparent, cu toții suntem capabili să experimentăm stări de conștiință modificată. Un studiu publicat în 1973 arată că stările de transă, de conștiință alterată, sunt aparent universal valabile, fiind prezente în jurul lumii, în varii tipuri de comunități umane. Studiul a cercetat 488 de comunități și a concluzionat că 90% din aceste grupuri prezintă forme instituționalizate de conștiință modificată, bine stabilite la nivel de cultură. Studiul mai arată și că abilitatea de a experimenta stări de conștiință modificată (extinsă – *n. red.*) este atât de universal răspândită, încât pare să fie o parte din moștenirea psihobiologică a speciei noastre.¹

Dr. Mike Williams este și mai vehement în cartea sa *Prehistoric Belief*, unde își clarifică o dată în plus perspectiva de cercetător asupra înțelegerii pe care strămoșii noștri ar fi avut-o asupra lumii, sugerând că oamenii preistorici practicau intrarea în transă și că se împrieteneau cu entități spirituale pe care le întâlneau în timpul acestor experiențe, considerând atât entitățile, cât și țărâmul locuit de ele ca reprezentând un alt aspect al existenței, o lume paralelă.² Cu alte cuvinte, strămoșii noștri acceptau și înțelegeau că există creaturi și țărâmură dincolo de cele cunoscute tuturor aici, pe pământ.

Tot dr. Mike Williams consideră că intrarea în stările de transă nu era o activitate rezervată doar pentru șamani.

¹ Bourguignon, „Introduction: A Framework for the Comparative Study of Altered States of Consciousness”, în *Religion, Altered States of Consciousness and Social Change*, 3–33.

² Williams, *Prehistoric Belief*, 20.