

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Rysdyk, Evelyn C.

Șamanul din Nord: practici spirituale din tradiția nordică veche /

Evelyn C. Rysdyk;

trad. din lb. engleză: Ana-Luiza Marc. - București: Herald, 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-973-111-769-0

I. Marc, Ana-Luiza (trad.)

2

Pentru noutăți și comenzi:

www.edituraherald.ro

office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Evelyn C. Rysdyk

The Norse Shaman: Ancient Spiritual Practices of the Northern Tradition

Copyright © 2016 Evelyn C. Rysdyk

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

Washington University in St. Louis, „New Evidence for the Earliest Modern Humans in Europe”. Science Daily, 2 noiembrie 2011, www.sciencedaily.com/releases/2011/11/111102161141.htm (accesat la 28 februarie 2016).

Wells, Spencer, *The Journey of Man: A Genetic Odyssey*, Princeton, N.J., Princeton University Press, 2002.

Williams, Mike, „Oseberg Shamans: Sailing to Eternity”, Blog de șamanism preistoric, 25 martie 2011.

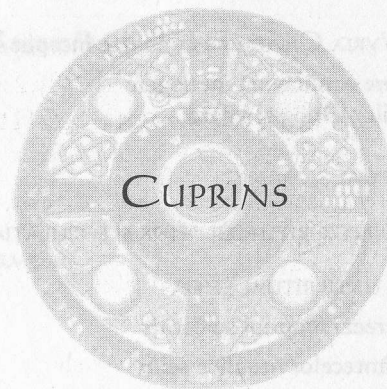
Williams, Mike, *Prehistoric Belief*, Gloucestershire, UK, The History Press, 2011.

Winkelman, Michael, „Shamans and Other ‘Magico-Religious’ Healers: A Cross- Cultural Study of Their Origins, Nature, and Social Transformations”, *Ethos* 18, nr. 3 (1990): 308–52. www.jstor.org/stable/640339 (accesat la 28 februarie 2016).

Winkelman, Michael, „Trance States: A Theoretical Model and Cross-Cultural Analysis”, *Ethos* 14, nr. 2 (1986): 174–203, www.jstor.org/stable/639951 (accesat la 28 februarie 2016).

Wright, P. A., „The Nature of the Shamanic State of Consciousness: A Review”, *Journal of Psychoactive Drugs* 21, nr. 1 (1989): 25–33.

Zvelebil, Marek, „Innovating Hunter-Gatherers: The Mesolithic in the Baltic”, Capitolul 2 în *Mesolithic Europe*, editat de Geoff Bailey și Penny Spikins, Cambridge: Cambridge University Press, 2010.



CUPRINS

MULȚUMIRI	II
GHID SIMPLIFICAT DE PRONUNȚIE A CUVINTELOR NORDICE PREZENTATE ÎN ACEASTĂ CARTE	13
INTRODUCERE. Puterea șamanismului nordic	19
1 VIZIONARII 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 ZEITĂ	94
Călătoria șamanică dedicată întâlnirii cu Zeița Naturii/Primul Șaman	103
6 NORNELE. Țesând realitatea	110
Călătoria spre Urđ – Momentul manifestării	119

7	ØRLÖG ȘI WYRD: Creația nu cunoaște început sau sfârșit	123
	Călătorie spre o mai bună înțelegere a dimensiunilor Ørlög și Wyrð	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 ritualice seiðr	184
	Învestirea peleriniei și glugii seiðr cu putere	189
	Primirea cânturilor varðlokur pentru ceremonialul seiðr realizat în comunitate	196
11	ALTE INSTRUMENTE NECESARE ȘAMANULUI VOLVA	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 folosești 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 regenerator 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

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 însuflețesc 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 tărâmul 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 tărâmurile 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. E de

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.

remarcat faptul că *Homo sapiens sapiens*¹ avea creierul la fel de dezvoltat ca omul modern, astfel că era capabil să atingă stări de *conștiință superior ordonată*, putând să conceapă dimensiunile de trecut, prezent și viitor, să diferențieze faza de visare de cea lucidă, trează, și să acceadă la stări de conștiință modificată. La fel ca noi, acești indivizi dețineau abilitatea de a-și memora visele și experiențele de conștiință alterată. Drept consecință, această *stare de conștiință superior ordonată* ne permite să memorăm și conectăm diferite experiențe de conștiință cu elementele vieții noastre de zi cu zi. Iar pentru că noi, oamenii, deținem această abilitate, ideile care apar în vise și în viziuni ne pot furniza informații legate de realitatea curentă, sprijinind în același timp transformarea acesteia.

Focul era crucial pentru supraviețuirea omului nordic. Focul amplasat central reprezenta un punct de referință în jurul căruia începea să orbiteze viața odată cu apusul soarelui. Strămoșii noștri își petreceau noaptea adunați în jurul focului, pentru a absorbi căldura, lumina și calmul scânteilor. Este greu pentru omul contemporan să își imagineze întunericul greu al nopților străvechi, pentru că suntem atât de obișnuiți cu mijloacele de iluminare artificială. Pentru noi, ziua și noaptea au devenit un tot inseparabil, iar pentru a savura întunericul deplin, este nevoie să mergem în locuri destul de îndepărtate de orice formă de civilizație. Am avut o astfel de experiență în orele de dinaintea răsăritului, în nordul statului New York, când eram plecată la vânătoare. Era o noapte fără lună. Cerul era împânzit de atâtea stele, încât nu puteai să recunoști nicio

¹ Studii ieșite la lumină după publicarea cărții lui Williams sugerează că este posibil ca *Homo sapiens neanderthalensis* și *Homo sapiens denisova* să fi avut aceeași structură a creierului ca omul modern.

constelație familiară. Era atât de întuneric, încât nu-mi vedeam propria mână în fața ochilor, iar acest întuneric complet al nopții mă dezorienta fizic și mă agita emoțional.

Cât de liniștitor poate fi un foc în astfel de momente! Focul creează un spațiu special în care omul îi poate vedea pe ceilalți și poate interacționa cu ei. Astfel, mica zonă iluminată din jurul focului devine întreaga noastră lume. În același timp, marginile cercului luminos creat de foc reprezintă și o graniță vizuală, iar spațiul care se întinde dincolo de acest inel luminos pare și mai întunecat. Privind spre adâncul întuneric, lumea așa cum o cunoaștem pare înghițită complet de un alt spațiu.

Când stăm în fața focului, înconjurați de un întuneric profund, obiectele și oamenii par să licărească și să se miște în lumina scânteietoare. Focul produce un efect stroboscopic în care lumina și întunericul alternează cu rapiditate înainte și înapoi. Frecvența acestei alternanțe este apropiată de cea a undelor cerebrale *alpha* și *theta*, asociate unei activități cerebrale specifice și stărilor de conștiință accesate de șamani.¹ Pentru că viața speciei umane s-a desfășurat în jurul focului, strămoșii noștri se expuneau puterii luminoase a focului de a induce astfel de stări de transă, în fiecare noapte a existenței lor. Așadar, stările modificate de conștiință nu doar că sunt o activitate naturală pentru specia noastră, dar sunt și un exercițiu practicat de mii de ani.

Această stare de transă susține crearea de noi conexiuni neuronale. Cu alte cuvinte, practica stărilor de transă conduce la o reconfigurare a creierului. Faptul că acest lucru este adevărat nu se datorează atât de mult practicilor șamanice care au constituit o parte importantă a vechilor obiceiuri umane de relaționare cu

¹ Thomason, „The Role of Altered States of Consciousness in Native American Healing”.

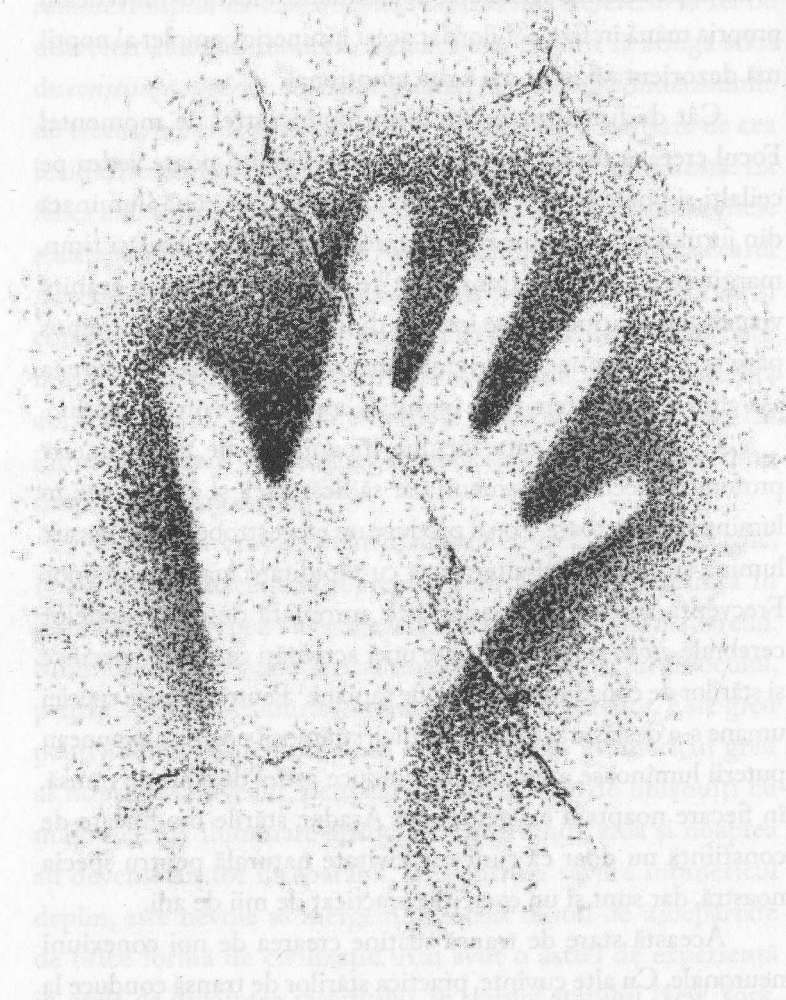


Figura 1.1. În toate locurile în care s-a stabilit pe durata Paleoliticului, omul și-a lăsat amprenta palmei. Gestul acesta s-a transmis de-a lungul mai multor generații. Poate era important pentru strămoșii noștri să comunice prin intermediul imaginilor, să ne spună: „Eu am fost aici. Acum, ești și tu cu mine.” (Desen în creion și tuș ©2016 Evelyn C. Rysdyk)

lumea, ci tocmai faptului că intrarea repetată în această stare modificată de conștiință ne-a ajutat, de fapt, să ne descoperim pe noi înșine (să devenim conștienți de sine) și de cum ne punem în relație cu lumea; ne permite să ne amintim trecutul și să cugetăm asupra viitorului. Cu alte cuvinte, starea de transă a condus la crearea noastră ca specie.¹ În plus, oamenii de știință au observat efecte fizice și psihologice benefice care survin la indivizii care intră în transă, printre acestea numărându-se și un răspuns mult mai bun al imunității.²

Transa este și un instrument remarcabil pentru rezolvarea de probleme. Într-adevăr, această dimensiune a transei este atât de evidentă, încât Michael Harner sugerează că intrarea voluntară în transă șamanică (starea de conștiință a șamanului) în contextul sesiunilor de consiliere psihologică constituie o metodă concretă și dovedită de rezolvare a problemelor.³ Cu siguranță, cei mai mulți oameni au experimentat intrarea spontană în stări modificate de conștiință în timp ce efectuau acțiuni foarte simple și repetitive, precum toarcerea firului de lână sau ascultarea unui sunet repetitiv. Deși o astfel de stare poate fi absolut neliniștitoare când apare în mod spontan, beneficiile pe care le comportă sunt neprețuite. Pe vremea când eram ilustratoare, făceam adeseori naveta la New York cu un tren vechi, model Diesel. Și dimineața, și seara, tăcânitul sacadat al roților de tren îmi inducea o stare de transă, asemănătoare visării conștiente. Mi se întâmpla deseori ca în timpul acestor trăiri să am revelații referitoare la dileme

¹ Williams, *Prehistoric Belief*, 20.

² Harner și Tryon, „Psychological and Immunological Responses to Shamanic Journeying with Drumming”.

³ Mai multe informații despre Michael Harner și despre *modalitatea Harner de consiliere prin șamanism* sunt disponibile la adresa www.shamanism.org.

curente din viața mea. Această metodă mi-a devenit cu timpul atât de utilă, încât am învățat să folosesc orele petrecute în tren ca să-mi rezolv blocajele de inspirație, în special în preajma termenelor-limită legate de muncă.

Abilitatea de a intra voluntar în transă trebuie să fi fost un instrument de preț pentru localizarea vânatului în comunități ce se bazau preponderent pe mișcarea sezonieră a animalelor, a păsărilor și a peștilor. Transa voluntară trebuie să fi fost la fel de utilă și pentru găsirea membrilor care s-au rătăcit de grup, în identificarea cauzelor pentru diverse boli sau în descoperirea leacului natural potrivit pentru vindecarea unei anumite afecțiuni. Și, pe bună dreptate, în astfel de condiții, capacitatea de a afla informații inaccesibile văzului, auzului sau atingerii făcea o diferență de viață sau de moarte pentru strămoșii noștri vânători-culegători.

CREATORI DE EXTAZ

În vremurile strămoșilor noștri, toți indivizii din comunitate aveau obligația de a participa la supraviețuirea grupului. Oameni de toate vârstele, atât femei, cât și bărbați, adunau plante sau ouă de pasăre, pescuiau, culegeau fructe de pădure, produceau unelte, construiau adăposturi și căutau lemne de foc pentru a susține viața tribului.¹ Desigur, după cum este cazul și în zilele noastre, în fiecare grup existau indivizi pricepuți la anumite sarcini mai mult decât la altele. Unii erau mai abili în urmărirea vânatului, la împletirea de funii, la aprinderea și întreținerea focului sau la alte îndeletniciri similare, fiind, deci, *specialiști* în cadrul comunității. Iar pentru că acești indivizi cu

¹ Pringle, „New Women of the Ice Age”.

abilități mai dezvoltate decât restul puteau îndeplini diverse sarcini mai rapid și mai precis, specializarea lor creștea eficiența întregii comunități, făcând astfel mai sigură supraviețuirea grupului. Chiar și mai târziu, când specia umană a făcut tranziția culturală de la o societate de vânători-culegători la societatea care practica agricultura de subzistență și păstoritul, specializarea indivizilor și-a demonstrat în continuare efectul benefic în a asigura supraviețuirea grupului.

Deși capacitatea de a intra în starea de transă este o abilitate pe care o au toate ființele umane, la fel ca oricare altă abilitate, anumitor indivizi le este mai ușor să se transpună în această stare. Este foarte probabil să existe și o anumită componentă genetică care îi permite unei persoane să ajungă mai ușor în starea de conștiință șamanică.¹ În triburile ancestrale, dacă cei îndemânatici se dedicau unor activități precum aprinderea focului, țesutul plaselor de pescuit sau întinderea capcanelor de vânătoare, oamenii cu predispoziție psihologică sau fiziologică accentuată pentru a intra voluntar în stări de transă deveneau șamanii comunității.

Din cauza faptului că strămoșii noștri experimentau constant starea de transă, ei trebuie să fi avut o imagine neclară asupra limitei dintre ceea ce noi numim realitatea naturală și cea supranaturală. Cu alte cuvinte, în mediul lor se aflau atât creaturi concrete, cât și spirite. Așa cum toate aspectele fizice ale mediului înconjurător (forme de relief, păduri, râuri etc. – *n. red.*) erau considerate participanți activi la viața și supraviețuirea de zi cu zi, și spiritele constituiau elemente la fel de importante ale vieții cotidiene. Iar pentru că aceste spirite nu erau vizibile pentru toți membrii comunității, abilitatea șamanului de a intra

¹ Wright, „The Nature of the Shamanic State of Consciousness”, 25–33.