

John Matthews

# SCIAMANESIMO CELTICO

 *Edizioni  
L'Età dell'Acquario*

Titolo originale: *The Celtic Shaman*

Traduzione di Claudio Klun

© 1991 John Matthews

First published in Great Britain in 1991

by Element Books Limited, Shaftesbury, Dorset

© 2024 Edizioni L'Età dell'Acquario

Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.

via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: marzo 1997

Quarta edizione: giugno 2024

ISBN 978-88-3336-470-4

## Introduzione al mondo dello sciamano

*Chiunque nasca su questa terra è un «nativo», ora, e deve imparare a vivere in armonia ed equilibrio.*

S. Cahill & J. Halpern, *The Ceremonial Circle: Shamanic Practice, Ritual and Renewal*

Lo sciamanesimo è, con ogni probabilità, la più antica disciplina spirituale conosciuta al mondo. Segni visibili della sua pratica, che risalgono agli albori della storia, sono stati scoperti in Australia, nelle Americhe, in Siberia e in altre parti d'Europa. I dipinti rupestri, le incisioni su pietre antiche e le conchiglie dipinte, provenienti da siti così lontani fra loro quali la Scozia, la Francia, l'America del Nord e del Sud, il Circolo Artico e la macchia australiana, ci hanno aiutato ad avere un'idea di come fossero la vita e le pratiche dello sciamano.

Queste antiche discipline sono ancora tramandate in molte parti del mondo e coloro che praticano oggi questa tradizione contribuiscono a mantenerla viva. Il mondo che così si dischiude ai nostri occhi, a causa della sua costante sovrapposizione con il regno interiore dello spirito, è assolutamente unico e possiede un'universalità che permette ai mo-

derni sciamani di parlare essenzialmente la stessa lingua, indipendentemente dalla loro origine e razza.

Poiché non è una religione organizzata, ma piuttosto una pratica spirituale, lo sciamanesimo passa attraverso tutte le fedi e le credenze, raggiungendo livelli profondi di memoria ancestrale. Come un insieme organizzato di credenze primitive, che precede le religioni costituite, possiede un suo simbolismo universale e una sua cosmologia, abitata da esseri, dei e totem che mostrano caratteristiche simili, anche se appaiono in forme diverse a seconda dei loro luoghi di origine.

Questo libro si propone di ricostruire la forma assunta nel passato dallo sciamanesimo originario delle Isole Britanniche e dell'Irlanda. Tutti gli esercizi e le tecniche si possono far risalire a qualche aspetto della vita e della cultura celtica e, sebbene si possano rinvenire delle analogie con altre tradizioni sciamaniche, come quelle nordamericane, degli Urali o lapponi, esso non attinge da nessuna di queste. Quelle qui illustrate sono di ispirazione puramente celtica.

Con il termine celtico ci si riferisce alle tradizioni e ai modi di vita dei popoli originari delle Isole Britanniche. In realtà i Celti non sono più «britannici» dei Sassoni o dei Normanni che arrivarono dopo di loro. Essi erano a loro volta invasori che provenivano dal mondo indoeuropeo e incorporarono alle loro pratiche quelle delle popolazioni autoctone, onorando in questo modo la sacralità della terra nella quale erano venuti a stabilirsi.

Lo storico greco Erodoto menziona incidentalmente i *Keltoi* come un popolo che vive sul Danubio e nelle sue vicinanze attorno al 550 a.C. Questo riferimento non richiedeva in apparenza alcuna spiegazione particolare e questa circostanza ci induce a pensare che in quell'epoca i Celti fossero già ben conosciuti e avessero già avuto degli interscambi con i Greci. Si-

curamente in quel secolo avevano raggiunto la Britannia e l'Irlanda e soggiogato gli abitanti indigeni, delle tribù semi-sconosciute identificate come Pitti nel nord della Britannia e come Fomoriani in Irlanda.

Queste popolazioni lasciarono scarse tracce della loro cultura e delle loro credenze, anche se possono aver avuto grande influenza sulle tribù che sono sopraggiunte contribuendo a creare le forti tradizioni celtiche. Il termine «celtico» è stato così impiegato per designare un sentiero comune che è identificabile nelle terre di Inghilterra, Irlanda, Scozia e Galles. Perciò questo libro tratta dello sciamanesimo celtico (in quanto diversificato da quello americano, australiano o siberiano) in modo specifico nella sua localizzazione e nell'utilizzo di metodi noti e di pratiche originarie di questa parte dell'emisfero occidentale. Tuttavia non è ideato a uso esclusivo delle persone di cultura e sangue celtico. Considerato il fatto che molti praticanti occidentali di sistemi alternativi di credenze hanno trovato utile la pratica sciamanica degli Indiani d'America o degli aborigeni, si spera che queste persone siano ansiose di sapere che possiedono un proprio sciamanesimo originario.

Un completo esame storico delle origini del sistema e dei metodi di lavoro qui descritti, si può trovare nel mio libro: *Taliesin: Shamanism and the Bardic Mysteries in Britain and Ireland*. Il contenuto di questo volume è esclusivamente di natura pratica e la ricostruzione storica è stata limitata all'essenziale. Pertanto, chi ha bisogno di una documentazione più ricca può fare riferimento alla suddetta opera.

La tradizione sciamanica dei Celti non è mai scomparsa completamente nonostante lunghi periodi in cui fu virtualmente dimenticata. Pratiche quali la predizione con i cristalli, la seconda vista, la guarigione spirituale, la profezia, l'invoca-

zione poetica e la comunicazione con il Mondo Ultraterreno sono state conservate, anche se in forma frammentaria, nella maggior parte dei paesi celtici, ma un certo grado di isolamento culturale ha fatto sì che le occasionali incursioni della tradizione nel mondo d'oggi fossero di breve durata, fraintese o male interpretate. Ci attende ancora un duro lavoro per recuperare quello che è andato perso; fortunatamente rimane materiale sufficiente per riscoprire molte delle antiche tradizioni in modo da potercene servire anche oggi.

Per dare un'idea dello sciamanesimo celtico, eccovi due antiche storie nelle quali si possono individuare chiaramente i motivi conduttori della tradizione sciamanica britannica. La prima è nata in Galles in un passato molto antico. Anche se la versione che noi conosciamo oggi non è stata tramandata in forma scritta fino all'epoca medioevale, l'antichità dei temi appare indiscutibile.

### *La storia di Taliesin*

Un ragazzino di nome Gwion Bach (Gwion il piccolo) fu messo a rimestare il calderone preparato dalla dea Ceridwen. La pozione che viene distillata al suo interno è destinata a suo figlio, l'orrendo Afagddu (Oscurità Totale): quando la berrà, riceverà tutta la conoscenza che racchiude e la saggezza per usarla. Ma mentre Ceridwen è assente, tre gocce del liquido schizzano fuori dal calderone su un dito di Gwion, che si porta il dito alle labbra per alleviare il dolore e in questo modo finisce per assorbire la sapienza destinata ad Afagddu. Ma con essa arriva anche il pericolo. Ceridwen, che grazie ai suoi poteri magici si è accorta di quanto era successo, inizia a inseguire Gwion, e questi scappa da lei sotto forma di vari ani-

mali, uccelli e pesci. Ogni volta che egli prende una forma, Ceridwen si trasforma nel suo predatore naturale. Alla fine, dopo un lungo inseguimento, Gwion diventa un chicco di cereale in un mucchio di pula e Ceridwen, sotto forma di una gallina dalla cresta rossa, mangia il chicco. Nove mesi dopo dà alla luce un bambino bellissimo che non ha il coraggio di uccidere e così lo abbandona alla corrente del mare in una borsa di cuoio. Alla fine la borsa si arresta nella chiusa per salmoni di Gwyddno Garanhir, dove viene scoperta dallo sfortunato figlio di Gwyddno, Elffin. Aprendo la borsa scorge la fronte luminosa del bimbo ed esclama: «Guarda che fronte radiosa!», dopo di che il bambino risponde: «Sia chiamato Taliesin» (*Tal-iessin*, fronte radiosa). Il bimbo dà poi corso a uno straordinario flusso di espressioni poetiche ispirate, profezie e parole di saggezza che sono la conseguenza dell'aver assorbito la pozione dell'ispirazione. Accolto nella casa di Elffin, diventò un famoso bardo e sciamano, che più tardi venne ospitato alla corte di re Artù.

È evidente la natura sciamanica di questa storia che cela un rapporto di iniziazione e rinascita dietro ai cambiamenti in forme di animali, uccelli e pesci. L'iniziazione, di per sé, risveglia una grande saggezza che in seguito fu codificata nelle poesie attribuite a Taliesin, dove leggiamo non solo della sua trasformazione in altre creature, ma anche del suo rapporto simbolico con la totalità del creato. Questo è uno degli obiettivi principali degli sciamani di tutto il mondo e sia nella figura di Taliesin che negli insegnamenti a lui attribuiti sono stati conservati gli elementi primari dello sciamanesimo celtico.

Nella seconda storia, quella di Suibhne, che deriva da antiche fonti irlandesi, abbiamo ancora una vicenda di trasformazione e ispirazione poetica, ma questa volta compare an-

che la dimensione della follia ispirata, che rappresenta una parte integrante della tradizione sciamanica mondiale.

### *La storia di Suibhne Geilt*

Suibhne era un re e poeta che governò Dalraidhe. Un giorno, dopo essere stato maledetto da un santo cristiano, la vista della carneficina avvenuta durante una battaglia lo fece impazzire e visse a lungo nelle foreste dormendo sugli alberi. Indossava un mantello di piume ed era in grado di passare dalla cima di un albero a quella di un altro volando. Durante questi periodi di follia ispirata fece delle profezie che in seguito si rivelarono vere. Una volta ebbe uno scontro con la strega del mulino, che cadde a terra morta quando non riuscì a reagire a un poderoso salto compiuto da Suibhne. Diverse volte gli amici lo incontrarono e cercarono di convincerlo a tornare a casa, ma ogni volta capitava qualcosa che lo riportava indietro nella sua follia. Alla fine trovò la morte in una maniera inconsueta: un cuoco del monastero dove il confidente di Suibhne, San Molling, lo aveva invitato a cena, divenne geloso per le attenzioni che sua moglie prestava al folle esiliato e lo trafisse con una lancia.

Questa storia, anche se molto diversa da quella di Taliesin, rivela molti aspetti dello sciamanesimo celtico. Quando è in preda alla follia o ispirato, Suibhne compone poesie, vola come un uccello e pronuncia profezie: tutte e tre le discipline sono comuni agli sciamani del mondo intero. La sfida con la strega del mulino è, come la gara fra Taliesin e Ceridwen nell'assumere forme diverse di animali, un modo di descrivere l'iniziazione sciamanica e ricorda vari racconti di lotte fra diversi «stregoni» nello sciamanesimo del Sud America. Il so-



prannome di Geilt, dato a Suibhne, viene solitamente impiegato per indicare un matto; non è altro che l'equivalente irlandese del termine gallico *gwylt*, che significa «selvaggio», ed è stato associato alla figura di Merlino, che ha in comune con Suibhne molte capacità sciamaniche. È più che probabile che la parola *geilt* o *gwelt* sia la traduzione in celtico della parola *sciamano*: un folle ispirato che vola, è in grado di predire il futuro e vive in stretta comunione col mondo animale.

Può sembrare che queste storie lontane nel tempo non abbiano alcun senso per noi oggi, ma se vengono studiate in modo adeguato e nel contesto della pratica sciamanica universale assumono grande significato. Esse illustrano anche il metodo generale con il quale si è arrivati alle varie tecniche e ai vari metodi esposti in questo libro. Seguendo le allusioni e le indicazioni presenti in tutta la mitologia, poesia e letteratura celtica, è stato possibile identificare buona parte della pratica sciamanica originale celtica.

A questo punto ci si potrebbe domandare per quale motivo alla fine del XX secolo si dovrebbe desiderare di adottare i metodi e le credenze della più antica disciplina spirituale del pianeta. Le ragioni che si possono addurre sono numerose. Lo sciamanesimo, per esempio, ha ispirato tutte le altre discipline spirituali e in quelle parti del mondo dove viene ancora praticato, seguendo una tradizione rimasta più o meno intatta, i messaggi che arrivano nelle metropoli del moderno Occidente sono oggi più che mai vitali e pressanti. Lo sciamanesimo celtico era, ed è tuttora, una cosa viva. Ci insegna a rispettare il resto della creazione (un tema che nella nostra età distruttiva è della massima importanza) e ci mostra nuovi approcci alla vita che vanno al di là delle linee temporali lineari che ci autoimponiamo, fuori dal regno nel quale vediamo senza vedere, sentiamo senza sentire, tocchiamo senza percepire

e respiriamo l'aria senza assaporare o gustare le novità che porta nel nostro mondo. Lo sciamanesimo può insegnare tutto questo, ma soprattutto restituisce alle nostre vite una qualità di cui molti di noi hanno sentito a lungo la mancanza: la capacità di meravigliarsi e passare oltre questo mondo tridimensionale in una quarta dimensione; il Mondo Ultraterreno di cui i Celti conoscevano così tanto e di cui hanno lasciato testimonianze così eloquenti.

Ma forse la migliore risposta, a lungo andare, è che lo sciamanesimo è un modo di lavorare con il Sé, con gli elementi di cui noi tutti siamo composti, e passa attraverso tutte le barriere autoimposte di razza, religione e cultura. Indipendentemente da quali siano la vostra fede e il vostro istinto religioso, lo sciamanesimo va al di là di questi in un punto dove tutti sono una cosa sola.

Ebbi modo di interessarmi di sciamanesimo negli anni '60, quando, allontanatomi dalla cultura della droga, allora molto popolare tra i giovani, iniziai a ricercare altri modi di raggiungere *l'illuminazione*. In quell'epoca cominciarono ad apparire i libri di grande successo di Carlos Castaneda, gli unici disponibili sul mercato che trattassero dello sciamanesimo a livello divulgativo. Anche se li trovavo affascinanti, sentivo istintivamente che non erano fatti per me. Allora non ero al corrente dei dubbi sollevati sulla ricerca di Castaneda da antropologi che lavoravano in campi affini. Oggi direi che i suoi libri presentano numerosi aspetti affascinanti dell'arte sciamanica e che, in definitiva, non è importante se siano veri nel senso proprio della parola. Essi danno, comunque, un'idea decisamente efficace di ciò che vuol dire essere uno sciamano.

In seguito lasciai lo sciamanesimo per dedicarmi ad altre discipline: sufismo, magia rituale, wicca e infine cattolicesimo. Nessuna di queste si dimostrò per me pienamente soddisfa-

cente, sebbene ognuna abbia dato un proprio contributo alla mia ricerca. Alla fine venni attirato dalle vecchie religioni dei Britanni e dai miti celtici che le incarnavano. Vissi un periodo di studio intensivo con un gruppo che celebrava gli antichi misteri dell'anno (li ho descritti in *Voices from the Circle*, curato da P. Jones e C. Matthews). Ma ancora una volta proseguii la mia ricerca, occupandomi questa volta dello sciamanesimo nativo americano, scoprendo *Black Elk Speaks* [Alce Nero parla] di J.G. Neihardt, *The Book of the Hopi* [Il Libro degli Hopi] di F. Walters, che divorai. Provai un senso di identificazione nelle tradizioni di questi popoli in grado di avere visioni e cercai di leggere di più sugli Indiani d'America e sul loro modo di vivere.

Alla fine mi recai in America e fu in verità come tornare a casa. Durante il soggiorno vissi stati di sogno intenso che si sperimentano solo raramente: una consapevolezza vividamente lucida nella quale ho incontrato e parlato con uno sciamano indiano che si chiamava molto semplicemente Uomo Vecchio. Avevo già vissuto questo tipo di contatto interiore e ne sapevo abbastanza per distinguere una visione autentica da un sogno che realizzi un desiderio.

Uomo Vecchio era sorprendente. Il suo senso dell'umorismo non si può paragonare a quello di nessun altro ma era piuttosto duro nel farmi vedere gli stereotipi della mia vita con occhi diversi. Prima che io ritornassi in Gran Bretagna, disse che sarebbe rimasto in contatto ma avrei dovuto trovare il mio sciamanesimo originale, nonostante le difficoltà che avrei incontrato.

Quando tornai a casa mi resi conto delle somiglianze fra tutti i tipi di sciamanesimo, nordamericano, siberiano, australiano, eschimese o di qualsiasi altro paese, e che i miti indigeni che erano stato l'oggetto del mio studio e lavoro per più di

venti anni non erano altro che le ultime vestigia dello sciamanesimo celtico. Questa scoperta e un periodo intensivo e prolungato di studio ebbero come risultato i miei due libri su Taliesin, un bardo gallese del VI secolo nei cui scritti ho ritrovato le radici della pratica sciamanica. In quel periodo ottenni un nuovo senso di consapevolezza, un rapporto più stretto con la natura e capii qual era il mio posto nella vastità inimmaginabile della creazione. Uomo Vecchio ha mantenuto la parola ed è rimasto con me, apparendomi qualche rara volta in visione e svelandomi la mia tradizione attraverso i suoi occhi.

La parola *sciamano* è di origine tungusa (*saman*) e proviene dalla regione dei monti Altai nella Russia siberiana. È soltanto uno dei numerosi termini usati da varie culture per denotare qualcuno che, attraverso una condizione di trance e di estasi, entra in stati di coscienza diversi da quello in cui solitamente vive, facendo poi ritorno con rivelazioni che vanno a vantaggio di tutta l'umanità (spesso rappresentata dal microcosmo della tribù). La parola *sciamano* significa bruciare, appiccare il fuoco: si riferisce, infatti, alla capacità dello sciamano di lavorare con le energie del calore. Questa è la stessa capacità che permette a coloro che camminano sul fuoco, attraverso una cosciente comprensione e manipolazione delle energie e della termoregolazione all'interno del corpo, di non farsi male e agli yogi di stare seduti senza vestiti nella neve per giorni senza morire per assideramento. Possiamo vedere in questo anche un riferimento allo stato febbrile di ispirazione nel quale lo sciamano lavora: in realtà, chiunque abbia avuto la febbre, sia per una semplice influenza che per qualcosa di più serio, sa già cosa significhi sentirsi come uno sciamano. Nello stato crepuscolare del «non essere», tra i due mondi, nascono la saggezza e la conoscenza dello sciamano.

Negli altri significati la parola *sciamano* sta a indicare una

persona che è eccitata, commossa, elevata. Il suo significato si fa risalire anche alla radice della parola indoeuropea che significa «conoscere» o, in alcuni casi, «riscaldarsi». Dunque il termine si riferisce principalmente a ciò che il suo più famoso ricercatore, Mircea Eliade, definisce come «una tecnica arcaica di estasi», un modo di comprendere il proprio ruolo nella creazione e di trovare il ruolo attivo che uno può svolgere. L'enfasi è posta soprattutto sulla parola *attivo*. Gli sciamani lavorano continuamente su sé stessi: dando forma, affinando, progettando il loro sé spirituale in maniera tale da sviluppare modi migliori e più duraturi di incontrare e interagire con le dimensioni della sacralità.

A questo punto occorre fare qualche cenno sull'uso comune della parola *sciamano*. Nella lingua tungusa il termine *saman* si riferisce a persone di entrambi i sessi e perciò l'ho impiegata in questo modo in tutto il volume, utilizzando occasionalmente la parola *shamanka* per il femminile e, per variare, i pronomi lui e lei.

Lo scopo di questo libro non è, però, di esaminare la storia dello sciamanesimo e nemmeno i suoi aspetti specificamente celtici; piuttosto mira a fornire una serie di tecniche per la sua pratica nel mondo moderno, basata sulle fonti celtiche o in linea con quello che noi conosciamo delle antiche credenze celtiche. Non è, dunque, né una raccolta di documenti né una ricerca storico-antropologica, ma il ritratto di una tradizione viva e dell'approccio eminentemente pratico alla vita che è l'essenza dello sciamanesimo.

Esistono dodici stadi di base, che costituiscono un glifo (simbolo ricorrente) chiamato «la scala dello sciamano», per diventare uno sciamano attivo. Essi verranno trattati in dettaglio nel capitolo 5; per il momento possiamo riassumerli nel modo seguente:

1. *La prima realizzazione*: il risveglio della consapevolezza sciamanica.
2. *Opposizione*: le difficoltà che si incontrano all'inizio del cammino.
3. *Morte*: il primo rito di passaggio nella formazione dello sciamano.
4. *Risveglio*: la scoperta delle potenzialità individuali.
5. *Incontro*: il primo incontro con la realtà interiore.
6. *Viaggiare*: passare nel Mondo Ultraterreno ed esplorarlo.
7. *Totem*: scoprire e imparare dalle bestie totem e dagli animali di potere.
8. *Lo sciamano interiore*: incontrare una guida interiore e un maestro.
9. *Mondo dello spirito*: imparare a muoversi in modo volontario attraverso il mondo degli spiriti.
10. *Accettazione*: secondo rito di passaggio e l'inizio di un lavoro esterno.
11. *Visione*: l'abilità di vedere i regni interiori e di predire gli eventi futuri.
12. *La seconda realizzazione*: l'integrazione fra il lavoro interiore e la vita esteriore.

All'interno di questa scala sono impliciti cinque principi chiaramente definiti che costituiscono la consapevolezza sciamanica. Essi sono:

1. La scoperta del vostro rapporto con tutti gli esseri viventi: animali, vegetali e minerali.
2. Diventare consapevoli della forma e delle dimensioni dell'universo che vi circonda.
3. Familiarizzare con stati d'essere alternativi, imparare a prendere contatto e lavorare con le bestie totem e gli animali di potere.