



HÁSKÓLI ÍSLANDS

**Meistararitgerð
í hagnýtri menningarmiðlun**

Andlega leitandi

Heimildamynd um sjamanisma og sjamaníska iðkun á Íslandi

Hjördís Björk Hjartardóttir

Leiðbeinandi: Sumarliði R. Ísleifsson, lektor
Júní 2022

SAGNFRÆÐI- OG HEIMSPEKIDEILD

Andlega leitandi

Heimildamynd um sjamanisma og sjamaníska iðkun á Íslandi

Hjördís Björk Hjartardóttir
120993-3059

Lokaverkefni til MA-prófs í hagnýtri menningarmiðlun

Leiðbeinandi: Sumarliði R. Ísleifsson, lektor

Sagnfræði- og heimspekideild
Hugvísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2022

Andlega leitandi: Heimildamynd um sjamanisma og sjamaníska iðkun á Íslandi

Ritgerð þessi er 30 eininga lokaverkefni til MA-prófs
við sagnfræði- og heimspekideild á hugvísindasviði Háskóla Íslands

© Hjördís Björk Hjartardóttir, 2022

Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfundar.

Ágrip

Í þessari greinargerð er fjallað um hvernig áhugi á sjamanisma fór vaxandi á síðustu öld. Í framhaldinu er rætt hvernig sjamanísk iðkun hefur orðið að tískufyrirbæri og gerð grein fyrir henni á Íslandi í samtímanum. Til þess að gera nánari grein fyrir sjamanískri iðkun á Íslandi og hvaða gildi iðkendur leggja í fyrirbærið sjamanisma er notuð eigindleg rannsóknaraðferð. Gerð er grein fyrir heimildum og gögnum sem safnað er með þeirri aðferð og úrvinnslu þeirra. Í kjölfarið er rætt hvernig þær niðurstöður mótuðu efnispætti heimildamyndar sem unnin var samhliða greinargerðinni og er miðlunarleið þessa verkefnis.

Í stuttu máli er markmið þessarar greinargerðar að leita svara við auknum áhuga á sjamanisma eða sjamanískri iðkun og hverskonar aðilar standa á bak við slíkar athafnir og reyna að varpa ljósi á hvort uppi séu mismunandi viðmið og gildi innan ólíkra hópa meðal sjamanískra iðkenda á Íslandi.

Abstract

The subject of this thesis is how shamanism has grown over the last century. I will discuss the fact that shamanism has become a lifestyle trend to many in recent years and how it is practiced in Iceland today. To explain shamanism in Iceland, how its practiced and the value it holds for its followers, qualitative research was conducted. Sources and data gathered in this thesis are processed and valued through said method. Findings from this research are then projected through a documentary which is the selected dissemination of this project.

In short, the purpose of this essay is to explore increased interest in shamanism, what kind of shamanism is practiced in Iceland and the people in the forefront of this small but growing movement. Furthermore, I will attempt to shine a light on the multiple approaches to shamanism within this group and how value and meaning of this practice are either similar or dissimilar to them.

Efnisyfirlit

1. Inngangur	7
2. Hugtök	9
2.1 Sjamanismi	9
2.2 Andlega samfélagið	10
2.3 Nýaldarhreyfingin (e. new ageism)	11
3. Sjamanismi, saga og kenningar	11
4. Aðferðafræði, sjamanismi á Íslandi og viðmælendur.....	15
4.1 Afstaða þátttakenda	23
4.2 Þátttakendur og viðfangsefni myndarinnar.....	25
5. Miðlunarleiðin	26
5.1 Undirbúningur og aðdragandi.....	28
5.2 Tökudagar	29
5.2 Kostnaður.....	33
5.3 Klippi- og eftirvinnsla	33
5.5 Synopsis.....	34
6. Yfirlit og niðurstöður	36
Heimildaskrá.....	40

Myndaskrá

Mynd 1. Viðtal við Valgerði í heimildamyndinni Andlega leitandi.....	34
Mynd 2. Linda í athöfn í heimildamyndinni Andlega leitandi.	35
Mynd 2. Tanya í seið-athöfn í heimildamyndinni Andlega leitandi.....	36

1. Inngangur

Í meistaranámi mínu í hagnýtri menningarmiðlun varð ég hugfangin af myndbandagerð sem miðlunarleið. Það sem heillaði mig við þennan miðil var að hann veitti meiri möguleika fyrir skapandi tjáningu heldur en ritað mál. Miðillinn gefur einfaldlega möguleika á fleiri víddum og gefur viðfangsefni þar með meiri dýpt. Hljóði og mynd er hægt að blanda á ótal vegu og láta vinna saman til þess að skapa áhrif sem ekki er hægt að gera með texta. Ég fann um leið að það var mér mun eðlislægara að miðla með þessum hætti heldur en með texta of eftir að ég vann fyrstu heimildamyndina mína á fyrstu önninni ákvað ég að leggja áherslu á að vinna með þessa miðlunarleið í náminu. Því var rakið að nota þessa miðlunarleið í lokaverkefninu mínu. *Andlega leitandi* er þriðja heimildamyndin sem ég bý til og sjamanismi á Íslandi er viðfangsefni myndarinnar.

Eitt af því sem leiddi mig til þess að fjalla um sjamanisma í meistaraverkefninu mínu er vaxandi umræða um hugvikkandi efni og notkun þeirra, bæði í andlegum tilgangi og í lækningaskyni. Frá því að ég komst að því að það hefðu verið haldnar sjamanískar athafnir á Íslandi með hugvikkandi efnum, eins og *ayahuasca* og ofskynjunarsveppum, hef ég verið forvitin um þær og ákvað að kanna möguleikann á að taka upp sjamanískar athafnir af þessum toga. Ég gerði mér þó grein fyrir að það gæti orðið erfitt að fá leyfi til þess þar sem sjamanísk hugvikkandi efni eru ólögleg. Þetta gaf mér ákveðnar efasemdir um miðlunarleið mína, því það gæti reynst einfaldara að miðla þessu viðfangsefni í hljóðformi sem hlaðvarpi, en ég var staðráðin í að gera heimildamynd. Eftir að hafa tekið viðtöl og rannsakað sjamanisma betur komst ég að þeirri niðurstöðu að sjamanískar athafnir á Íslandi einskorðast ekki við athafnir með hugvikkandi efnum og raunar alls ekki við athafnir ef út í það er farið. Í kjölfarið tók ég ákvörðun um að sýna frá ólíkum sjamanískum athöfnum á Íslandi og draga fram fjölbreytileika þeirra á eins margvíslegan hátt og mögulegt var í samræmi við eðli viðfangsefnisins, samhliða samtali um sjamanískri þróun á Íslandi.

Seiður og galdur var bannaður/fordæmdur við kristnitöku á Íslandi, eins og í flestum öðrum vestrænum löndum. Samskonar siðir og tilheyrandi lífsviðhorf lifðu aftur á móti áfram sem óaðskiljanlegur hluti af daglegu lífi í frumbyggjasamfélögum víðsvegar í heiminum. Á síðustu áratugum hafa ýmsar hefðir sem tengjast sjamanisma gengið í

endurnýjun lífdaga í vesturheimi. Sumir fræðimenn hafa skilgreint þessa hreyfingu sem borgar-sjamanisma.

Í þessari greinargerð er rætt stuttlega um sögu hugtaksins *sjamanismi* og tilurð borgar-sjamanisma. Sjamanísk iðkun er mismunandi eftir samfélögum og hugtakið sjamanismi er fljótandi hugtak og félagslegt fyrirbæri. Gerð er grein fyrir því hvernig áhugi á sjamanisma fór vaxandi á síðustu öld, í fyrsta lagi út frá samfélagslegum aðstæðum á fyrri hluta síðustu aldar sem ólu af sér ákveðna hugmyndafræði sem leiddi til mótnar nýaldarhreyfingarinnar og í öðru lagi út frá vaxandi áhuga á mannsvitundinni í tengslum við rannsóknir og notkun hugvíkkandi efna.

Í framhaldinu er rætt hvernig sjamanísk iðkun hefur orðið að tískufyrirbæri og gerð grein fyrir sjamanískri iðkun á Íslandi í samtímanum. Áhugi á slíkri iðkun hefur aukist mikið á Íslandi síðustu ár, miðað við aukið framboð á athöfnum og námskeiðum henni tengdum. Til að gera nánari grein fyrir sjamanískri iðkun á Íslandi og hvaða gildi iðkendur leggja í fyrirbærið sjamanisma er notuð eigindleg rannsóknaraðferð. Gerð er grein fyrir heimildum og gögnum sem safnað er með þeirri aðferð og úrvinnslu þeirra. Í kjölfarið er rætt hvernig þær niðurstöður mótuðu efnispætti heimildamyndar sem unnin er samhliða greinargerðinni og er miðlunarleið þessa verkefnis, og rætt um hvers eðlis heimildamyndin er.

Í stuttu máli er markmið þessarar greinargerðar að leita svara við auknum áhuga á sjamanisma eða sjamanískri iðkun; hvers konar aðilar standi á bak við slíkar athafnir og reyna að varpa ljósi á hvort uppi séu mismunandi viðmið og gildi innan ólíkra hópa sjamanískra iðkenda á Íslandi. Aðalrannsóknarspurning þessarar greinargerðar er því; hvað er sjamanismi og hvernig er hann stundaður á Íslandi?

2. Hugtök

2.1 Sjamanismi

Sjamanismi er hugtak yfir tegund af andlegri iðkun sem hefur verið stunduð í árþúsundir. Sumir fræðimenn vilja meina að sjamanismi sé rót allra trúarbragða og að hugmyndafræðin sem býr að baki honum sé hluti af mannlegu eðli (Eliade, 1961; Walsh, 2007). Iðkunin byggir á því að ná sambandi við *hulinsheima* (e. spirit world) með breyttu vitundarástandi sem er náð með mismunandi aðferðum og athöfnum, til dæmis trommuslætti, dansi, hugleiðslu eða jafnvel hugvíkkandi efnum (e. psychedelics)¹. Markmið slíkra athafna er lækning eða heilun fyrir annað hvort einstakling eða samfélag – það er að stuðla að andlegu og efnislegu jafnvægi (Wallis, 2007).

Sjamanísk hugmyndafræði byggir á andatrú – að það sé andi í öllu og að efnisheimurinn sé samvinnuáður hulinsheimi andans sem hefur áhrif á efnisheiminn. Hulinsheimurinn geymir einnig undirmeðvitund manna, eða samvitundina, en ójafnvægi í andaheiminum er álitid endurspeglar ójafnvægi í efnisheiminum (Walsh, 1997; Wallis, 2007). Hugmyndafræði sjamanisma byggir á lífheildarhyggju og því er ekki gerður greinarmunur á því veraldlega og því yfirnáttúrulega eða heilaga, sem er ólíkt því sem gildir í flestum öðrum „trúarbrögðum“. Við og allt annað í hinum efnislega heimi er því talið hluti af náttúruvefnum og hefur áhrif hvað á annað.

Hugtakið *sjaman* eða *sáman* er upprunalega frá Síberíu og merking orðsins er „sú sem veit“ eða „sú sem sér“. Rússneskir könnuðir kynntu vestrið fyrir hugtakinu, en skilgreining þeirra á sjaman gekk yfir alla andalækna frumbyggjasamfélaga. Með rómantísku stefnunni óx áhugi á hugtakinu en það hefur í kjölfarið verið notað um mismunandi athafnir og hefðir víðsvegar í heiminum (Znamenski, 2007).

Samkvæmt Mircea Eliade er sjaman er sá sem er sérfræðingur í að ná sambandi við hulinsheima og er því oft skilgreindur sem „brú á milli hinna tveggja heima“ og getur unnið í báðum heimum samtímis (Eliade, 1964). Hann eða hún fæðist yfirleitt með eiginleika, til dæmis sérstaka næmni fyrir hulinsheiminum, sem gera viðkomandi það

¹ Hugvíkkandi efni eru til dæmis ofskynjunarsveppir og í Suður-Ameríku er oft notað ayahuasca í sjamanískum athöfnum.

auðveldara að verða valin/nn til að vera sjaman. Bæði eru það eldri sjamanar og andar sem velja hverjir eigi að vera sjaman og í framhaldi af því fær hinn útvaldi einstaklingur þjálfun til að sinna þessu hlutverki. Sjaman verður þannig eins konar andlegur leiðtogi samfélagsins – hann heldur athafnir og fer í transástand til að stuðla að jafnvægi innan samfélagsins og við hulinsheiminn (Wallis, 2007).

2.2 Andlega samfélagið

Andleg viðleitni (e. spirituality) hefur verið notað til að lýsa mismunandi fyrirbærum í gegnum tíðina, en frá miðbiki síðustu aldar hefur verið algengt að nota það í ákveðnu samhengi sem endurspeglar viðloðandi togstreitu trúarbragða samtímans (Vincett, Woodhead, 2016).

Að vera andlegur, eða „spiritual“ er orðið tískuhugtak í samtímanum. Skilgreining hugtaksins vísar gjarnan til þess að fólk sem sé andlegt sé í ákveðinni sjálfsvinnu; það hugi að sálarlífi sínu, taki ábyrgð á hegðun sinni og rækti tilfinningalegan þroska sinn. Merking þess felst einnig í að trúa á að það sé eitthvað meira til en það sem við skynjum (e. sensory experience), að það sé til „æðra“ skipulag og stærri heild sem er heilög og við séum hluti af henni. Einkum felst merking þess í því að lýsa yfir ákveðinni andstöðu við stofnanabundna trú og að vera trúður (e. religious)². Stofnanabundin trú er í því samhengi álitin kúgandi og byggja á yfirráði (e. authoritarianism). Það að vera andlegur vísar þá í trúarlegt frelsi einstaklings; persónulega trú og hugmyndafræði sem byggir fyrst og fremst á viðmiðum og gildum einstaklings en eru ekki endilega mótuð samkvæmt ákveðinni kennisetningu (e. dogma) (Vincett, Woodhead, 2016; Watts, 2017). Að vera á andlegri vegferð og að vera andlega leitandi eru orðnir algengir frasar innan andlega samfélagsins (e. spiritual community) ef svo má segja og eru mikið notaðir á samfélagsmiðlum og af fólki sem stundar jóga og hugleiðslu og er í sjálfsvinnu.

² Á íslensku er orðið „trúður“ ekki eins gildishlaðið og enska merking þess. Orðið stangast því ekki á við það að vera andlegur á sama hátt og að vera „religious“.

2.3 Nýaldarhreyfingin (e. new ageism)

Nýaldarhreyfingin náði hápunkti sínum á níunda áratugi síðustu aldar. Hún tengir saman ýmsar trúarhugmyndir og vísindakenningar og blandar saman í póstmóderníska heimssýn þar sem heildrænt samband anda og efnis er meginþemað (Morris, 2006; Brown, 1997). Nýaldarsinnar byggja á því að endurvinnna trúarmenningu og hefðir, búa til sína persónulegu trú og tilheyra andlegu samfélagi en kenna sig yfirleitt ekki við hreyfinguna; þeir stunda andlegt líf utan opinberra trúarstofnana (Rose, 1998; Torre 2011).

3. Sjamanismi, saga og kenningar

Hér verður tæpt stuttlega á sögu sjamanisma. Á upplýsingaröld varð sú afstaða ráðandi að fyrirbærið væri lýsandi fyrir lífshætti frumbyggja eða „ósiðmenntaðra“ manna og orðið sjamanismi fékk því niðrandi merkingu (Znamenski, 2007). Um miðbik síðustu aldar urðu aftur á móti viðhorfsbreytingar til sjamanisma í vestrænum heimi og sjamanísk þekking varð eftirsóknarverð. Í kjölfarið varð til svokallaður borgar-sjamanismi sem verður fjallað lítillega um hér á eftir.

Samkvæmt upplýsingunni var sjamanismi lýsandi fyrir lífshætti frumbyggja og endurspeglaði siði og venjur samfélagshópa sem voru enn byggðir á andatru og notuðu andalækningar. Sjamanismi var því ákveðin gagnímynd vestursins; hann tilheyrði lífsháttum og heimsýn frumstæðra og ósiðmenntaðra manna. Sjamanismi tók þannig á sig birtingarmynd sem andstæða rökhyggjunnar sem aftur hafði veruleg áhrif á hugmyndir vestrænna manna um „okkur“ og „hina“ (Hutton, 2001; Stuckrad, 2002, 2005).

Eftir síðari heimstyrjöld fengu viðhorf rómantískra fræðimanna enn frekari hljómgrunn, sem var afleiðing tveggja heimsstríða og fasisma, og birtust í efasemdum og viðhorfsbreytingum gagnvart nútímavæðingu (e. modernity) og gildum og viðmiðum í vestrænni siðmenningu. Dregið var í efa að vestræn menning væri æðsta stig siðmenningar og nútímavæðing var jafnvel álitin vera forsenda fyrir hnignun siðmenningar. Eins og Stuckrad orðar það: „As a response to war, fascism, and totalitarianism intellectuals and artists erected imaginal landscapes and utopias that would

serve as a free port for the tormented spirit of freedom, truth, and beauty“ (Stuckrad, 2010).

Í kringum 1950 urðu því ákveðnar viðhorfsbreytingar til sjamanisma og sjamanísk þekking varð jafnvel eftirsóknarverð meðal ákveðinna hópa/fræðimanna. Farið var að leita að nýjum möguleikum í listum, trúarbrögðum og heimspeki (Stuckrad, 2010). Helstu áhrifaþættir þessarar þróunar voru nýaldarhreyfingin og hippatímabilið með sínum almenna áhuga á óhefðbundnum trúarbrögðum og notkun hugvikkandi efna (Atkinson, 1992).

Trúarbragðafræðingurinn og rithöfundurinn Mircea Eliade hafði mikil áhrif í þessu samhengi en hann notaði sjamanisma sem fyrirmynd fyrir nýja heimssýn en andstæðu við nútímavæðingu: útópískt land sannleika og fegurðar þar sem andinn gæti leikið frjáls og fundið gríðastað. Eliade var brautryðjandi á sínum tíma og hugmyndir hans hafa áhrif enn þann dag í dag. Eins og Amanda Porterfield benti á varð skilgreining Eliade á sjamanisma ráðandi í sjamanískum rannsóknum á síðari hluta 20. aldar, sérstaklega innan trúarbragðafræða (Portfield, 1987). Eliade skilgreindi sjamanisma sem tækni til að ná alsælu, „technique for attaining ecstasy“ sem geri mönnum kleift að komast í tengsl við hið heilaga skipulag alheimsins (e. sacred order of the cosmos, Eliade, 1964). Sjamanismi væri í raun trúarleg upplifun sem vestrið hefði tapað í iðnbyltingunni en vestrænu fólki væri mögulegt að endurheimta þennan arf að nýju (Eliade, 1965). Hugmyndir hans voru hvatning fyrir vestræna mannfræðinga til að rannsaka sjamanisma og alþjóðlega eiginleika fyrirbærisins frekar, meðal annars til að greina slíka eiginleika og hugmyndir í vestrænum samfélögum. Áhugi vestræns almennings á sjamanisma tók við sér samhliða tilkomu og mótun umhverfisfræða, áhuga á vitund (e. consciousness) mannsins, almennum áhuga á óhefðbundnum trúarbrögðum og notkun hugbreytandi efna á sjötta og sjöunda áratug síðustu aldar (Atkinson, 1992).

Í greininni „Recent Works on Shamanism“ benti Eliade á ákveðinn vanda við hugtakið sjaman í síberísku samhengi sínu. Hann sagði að það hefði verið notað í víðum skilningi og merkti lækni (e. medicine man), töframann og heilara. Hann vildi meina að þessi skilgreining væri vís til að leiða af sér misskilning um hvað sjaman væri. Sjaman stundaði til dæmis lækningar en ekki væru allir lækna sjamanar. Með þessu færði Eliade rök fyrir því hvernig hann bjó til nýja skilgreiningu fyrir hugtakið sjaman; sjamanar eru „sérfræðingar hins heilaga“ sem kunna að framkalla leiðslu (e. ecstasy) fyrir velferð (e.

benefit) samfélagsins. Ecstasy felur ávallt í sér trans, hvort sem hann er táknrænn, leikinn eða raunverulegur. Transinn er skilgreindur sem tímabundið ferðalag sálar sjamansins úr líkamanum (Eliade, 1961). Sjamaninn fer í þessi ferðalög til að:

- (1) search for the soul of the sick (in space, in the netherworld, in exceptional cases in Heaven); (2) in order to bring the soul of the sacrificed animal to Heaven and to offer it to the Gods (central Asia, Siberia), or to ask a blessing from the celestial Gods (South America), or to perform the initiation of a novice (Australia), or to visit the Moon or another celestial sphere (Eskimoos), etc.-in all these cases, we are dealing with an ascension; (3) finally, in order to lead the soul of the dead to his new dwelling place in the netherworld (the descensus ad inferos of the shaman-psychopompo (Eliade, 1961:154)

Skilgreining Eliade gaf skýrari mynd af hlutverki sjamansins en hún sameinaði ólíkar hefðir frumbyggja undir eina heildarhugmynd. Að mati Eliade virtist trans vera óaðskiljanlegur hluti af mannlegu eðli, rétt eins og draumar, kvíði og ímyndunarafl. Þar af leiðandi væri ekki nauðsynlegt að leita uppruna transiðkunar í ákveðinni menningu eða sögulegu samhengi þegar transástandið í sjálfu sér væri rannsakað. Hann sagði að *tæknin* sem væri notuð til að koma af stað þessu ástandi og aðferðir til að viðhalda því gæfu hins vegar mikilvægt samhengi fyrir söguleg gögn (Eliade, 1959).

Fræðimenn sem höfðu svipaðar hugmyndir og markmið og Eliade, voru til dæmis Carl Gustav Jung, Hermann Hesse og Joseph Campbell – en það mætti skilgreina þá sem ákveðna brautryðjendur fyrir nýaldarhreyfinguna (Stuckrad, 2010). Hins vegar voru aðrir fræðimenn andsnúnir hugmyndum um sjamanisma sem fyrirbæri, og þar má nefna þá Clifford Geertz (1966) og Fredrick R. Spencer (1968). Þeir töldu að sjamanismi væri hluti af úreltri hugmyndafræði og voru hugmyndir þeirra almennt ráðandi innan fræðasamfélagsins þar til um 1980 (Geertz, 1966; Spencer, 1968; Atkinson, 1992).

Margir fræðimenn hafa tekið undir þá hugmynd Eliade að sjamanísk iðkun eða transástandið sé ekki háð stað og tíma. Í kjölfarið var algengt að reyna að gera grein fyrir alþjóðlegum einkennum sjamanisma og fjalla um hann í því ljósi (Atkinson, 1992; Dubois, 2011). Samkvæmt Walsh finnast svipuð einkenni í ólíkum samfélögum og hann staðhæfir til dæmis að þau byggi annað hvort á „eðlislægum tilhneigingum manna eða

síendurtekinni félagslegri þörf⁶ (2007). Sumir þjóðfræðingar, til dæmis Jane M. Atkinson, telja þó á hinn bóginn að það sé mikilvægt að alhæfa ekki um sjamanisma (Dubois, 2011; Atkinson, 1992). Rannsóknir hennar sýna að með því að skoða sjamanisma í félagslegu samhengi sé hægt að sýna fram á mistúlkanir í fyrri athugunum, t.d. þeirra fræðimanna sem tóku við af hugmyndum Eliade, og með því að rannsaka fyrirbærið út frá alþjóðlegum forsendum hafi ýmsir mannfræðingar yfirstigið sögulegt samhengi og ekki gert nægilega grein fyrir mismunandi einkennum innan ólíkra samfélaga og persónulegum túlkunum ákveðna hópa (Bužeková, 2010; Atkinson, 1992; Dubois, 2011).

Sjamanismi hefur sætt gagnrýni frá upphafi rannsókna fræðimanna á fyrirbærinu. Margir fræðimenn hafa til dæmis skilgreint hann sem vestrænan tilbúning og Atkinson hefur lýst borgar-sjamanisma sem trúarlegri hreyfingu sem byggir á rómantískum þjóðháttarlýsingum vestursins á hinu frumstæða (e. primitive) og framandi (e. exotic) (Taussig, 1989; Znamenski, 2004; Hutton, 2001; Atkinson, 1992). Atkinson bendir þó á að hvort sem sjamanismi sé tilbúið vestrænt fyrirbæri eða ekki sé hann samt sem áður raunverulegt fyrirbæri sem gæti verið gagnlegt að rannsaka í þjóðfræðilegu samhengi. Hún benti á að það gæti hins vegar reynst flókið þar sem borgar-sjamanismi sé blanda af ólíkum hefðum (Atkinson, 1992).

Á áttunda áratug síðustu aldar varð til það sem sumir kalla endurreisn sjamanískra fræða sem helst í hendur við mótn borgar-sjamanisma. Þessa þróun má einnig rekja til nýs skilnings á vitund (e. consciousness) mannsins í kringum 1960, vímuefnanotkunar á sjötta og sjöunda áratugnum, umhverfisfræða og almenns áhuga á óhefðbundnum trúarbrögðum utan vestrænnar menningar (Atkinson, 1992). Í þessum viðhorfum birtast jafnframt viðhorf andstæð veraldarvæðingu, vísindahyggju, stofnanavæðingu trúarbragða og iðnvæðingu, sem eru allt þættir sem hafa haft áhrif á að aftengja fólk náttúrulegu umhverfi og stuðla að brotnámi sjamanískra eiginleika úr vestrænni menningu. Hugmyndir um sjamanisma hafa þar af leiðandi gengið í endurnýjun lífdaga, m.a. í tengslum við nýaldarhreyfinguna og sjamanísk iðkun breiðst hratt út í hinum vestræna heimi (Atkinson, 1992; Dubois, 2011). Mannfræðingurinn M. Harner stofnaði t.d. Samtökin fyrir sjamanísk fræði (e. Foundation for Shamanic Studies) árið 1980 í þeim tilgangi að endurheimta þann sjamaníska menningararf sem hefði glatast vegna andstöðu kirkjunnar og veraldlegra yfirvalda (Harner, 1990). Hægt var og er að sækja nám og

vinnustofur hjá samtökunum. Með notkun hugvíkkandi efna töldu menn að þeir upplifðu tilveruna eins og sjamanar eða sjamanísk samfélög og kæmust í samband við „heilaga skipulag alheimsins“. Áhugi á sjamanisma varð áberandi í kjölfarið, sem og ferðamannastraumur til sjamanískra ættbálka (Stuckrad, 2002; Winkelman, 2005).

Bann við notkun hugvíkkandi efna takmarkaði mjög möguleika á sjamanískri upplifun, sem og rannsókn á samspili hugvíkkandi efna og hugans. Á síðustu misserum hafa þó fengist leyfi hjá ýmsum rannsóknarstofum í Bandaríkjunum til að rannsaka hugvíkkandi efni (Tupper o.fl., 2015). Afleiðing af þessu virðist vera ört vaxandi áhugi á sjamanisma víðsvegar í vesturheimi, eða svokallaður borgar-sjamanismi.

4. Aðferðafræði, sjamanismi á Íslandi og viðmælendur

Við undirbúning heimildamyndarinnar voru tekin viðtöl við níu aðila sem tengjast sjamanisma með einum eða öðrum hætti. Í þessu rannsóknarverkefni er því notast við eigindlega rannsóknaraðferð (e. qualitative research) til að gera grein fyrir því hvað sjamanismi er á Íslandi. Eins og skilgreiningar á sjamanisma benda til lýtur fyrirbærið sömu lögmálum og list; það er vissulega mjög huglægt efni (Wallis og Carocci, 2021). Þar af leiðandi kallar greining á sjamanisma eftir eigindlegri rannsóknaraðferð.

Eigindleg aðferðafræði fæst við persónulegar upplifanir og byggir á því markmiði að skoða hvernig þýðingargildi fólks verður til. Markmiðið er ekki síst að gefa dýpri sýn á tiltekið fyrirbæri, fremur en að yfirfæra niðurstöður á stærra þýði eða hóp, eins og í meginlegum rannsóknum. Styrkleiki eigindlegra athugana er því dýpt. Eigindleg rannsóknaraðferð er notuð til að leiða í ljós upplýsingar sem síður má finna í opinberum heimildum eða með tölfræðilegum/megindlegum rannsóknaraðferðum (Yow, 2001; Sims og Stephens, 2005). Aðferðin hentar því vel til að rannsaka sjamanisma, ekki síst vegna þess að vissum upplýsingum er aðeins haldið innan tiltekins hóps og þar sem fyrirbærið er verulega bundið við félagslegar skilgreiningar (Atkinson, 1992).

Viðtöl eru ein algengasta rannsóknaraðferð eigindlegar aðferðafræði og eru eitt helsta rannsóknartól þessarar rannsóknar. Tekin voru hálfopin djúpviðtöl og viðmælendum þar með gefið færi á að tjá sig frjálsglega. Þetta skapar dýpt þegar kemur að viðfangsefninu, sem er einn helsti styrkur eiginlegrar aðferðafræði, svo sem fyrir er getið

(Braun og Clarke, 2013; Lichtman, 2013). Til að fá marktækari niðurstöður voru tekin nokkur viðtöl við ólíka aðila.

Við úrvinnslu gagnanna er lögð sérstök áhersla á hið persónulega en einnig er gerð grein fyrir sameiginlegum þeimum ólíkra viðmælenda. Fyrirbærafræði er aðferð sem heyrir undir eigindlega aðferðafræði og snýst um að finna þemu í frásögnum viðmælenda til að lýsa fyrirbærum eða reynslu úr lífi fólks (Sigríður Þorsteinsdóttir, 2016). Með þessum aðferðum er leitast við að lýsa sjamanískri iðkun annars vegar út frá sameiginlegum viðmiðum þátttakenda og hins vegar sérstökum og persónulegum upplifunum.

Í kjölfar viðtalanna var tekin ákvörðun um að sýna frá athöfnum þeirra einstaklinga sem eru einna áhrifamestir, miðað við frásagnir og fylgni á Íslandi, í sambandi við sjamaníska iðkun, þar sem þeir höfðu sterkari skoðanir og dýpri þekkingu á viðfangsefninu en margir aðrir. Markmiðið er því að sýna sjamanisma í því fjölbreytta formi sem hann birtist í í samtímanum á Íslandi, einkum í gegnum athafnir.

Fram að kristnitöku á Íslandi árið 1000 var norræn trú ríkjandi sem líktist að sumu leyti sjamanískri hugmyndafræði. Hún endurspegladi sjamanisma á þann hátt að hún var ekki formföst (stofnanabundin) og þannig í sífelldri endursköpun með munnlegri hefð (Vésteinn Ólason, 2006). Einnig á þann hátt að hún einkenndist ekki af tvíhyggju; rík trú var á áhrif hulinheims á efnisheiminn, náttúruöfl voru persónugerð og trúað var á máttuga anda og vættir, goð og gyðjur. Það var samið við þessa anda, bæði með athöfnum (blótum) og með persónulegu sambandi eins og birtist í sumum Íslendingasögum (Vésteinn, Ólason, 2006; Terry, Gunnell, 2007).

Þrátt fyrir að sjamanísk galdra- og seiðmenning hafi verið bönnuð við kristnitöku lifðu ákveðnar hugmyndir og tákni úr þessari menningu áfram. Það átti t.d. við um ýmsa vætti og verur. Þetta voru þá siðir sem ógnuðu ekki kristnum gildum eða hinum kristna guði (Terry Gunnell, 2007). Slíkar leifar má auðveldlega einnig sjá í samtímanum, m.a. áberandi álfa- og huldufólkstrú, draumatrú, spákonur og miðla (Terry Gunnell, 2007).

Hugmyndir og hreyfingar sem þessu tengjast í seinni tíð eru m.a. Ásatrúarfélagið sem var stofnað 1970, nýaldarhreyfingin frá ofanverðri 20. öld og jógaíðkun í samtímanum sem er mjög útbreidd. Borgar-sjamanismi sem varð túsufyrirbæri í Norður-Ameríku á sjötta áratugnum náði þó ekki mikilli útbreiðslu á Íslandi fyrir en eftir 2010. Vöxt hreyfingarinnar á Íslandi á síðustu árum má rekja til fyrstu ayahuasca athafnarinnar

hérlandis, en í kringum 2010 kom sjaman frá Suður-Ameríku reglulega hingað til lands og hélt slíkar athafnir. Í kjölfarið hefur sjamanískum athöfnum og námskeiðum fjölgað. Sumir sem tóku þátt í fyrstu ayahuasca athöfnunum héldu þeim áfram (HBH2_2021, HBH5_2021, HBH7_2021) og nú er hægt að sækja sjamanískar athafnir þar sem notuð eru hugvíkkandi efni (ayahuasca/ofskynjunar sveppir) hjá fjölda ólíkra aðila sem hafa mismunandi bakgrunn, þjálfun, reynslu og menntun. Margir þeirra hafa sótt nám og vinnustofur erlendis, sérstaklega í Suður-Ameríku, og hafa í kjölfarið haldið sjamanískar athafnir og námskeið hérlandis.

Hugvíkkandi efni eru einkennandi þáttur í sjamanískum athöfnum hér á landi, en þær einskorðast þó ekki við notkun þeirra. Haraldur Erlendsson geðlæknir hefur stundað athuganir á notkun hugvíkkandi efna í meðferðum og telur að þetta muni umbreyta geðlækningum á næstu árum (Visir.is, 2016). Afleiðing þessa er m.a. að áhugi á og virðing fyrir sjamanískum fræðum hefur aukist mikið.

Miðað við niðurstöður eigindlegu rannsóknarinnar er gróflega hægt að skipta sjamanískri iðkun á Íslandi í fimm hluta:

- 1) Með hugvíkkandi efnum. Notuð í lækningaskyni í samráði við geðlækna eða fagaðila.
- 2) Með hugvíkkandi efnum. Notuð í lækningaskyni undir handleiðslu sjamans eða andlegs leiðtoga
- 3) Sem tengist borgar-sjamanisma; notkun hefða og siða frá öðrum þjóðum.
- 4) Sem tengist íslenskri hefð.
- 5) Sem byggir ekki á neinni sérstakri hefð heldur byggir á sjamanískri hugmyndafræði. Ekki eru skýr mörk á milli flokkanna og getur sjamanísk iðkun fallið inn í einn eða fleiri flokka.

Við athugun mína á sjamanisma á Íslandi og við undirbúning heimildamyndarinnar ræddi ég við eftirtalda aðila: Valgerði Hjördísi Bjarnadóttur trúarheimspeking; Sólveigu Þórarinsdóttur, eiganda jógastúdíósins *Sólir* og nemanda í sálmeðferðarfræði með hugvíkkandi efnum; Robbie Warren, sjaman og leiðbeinanda sjamanisma námskeiðsins *Otterdance*; Andreu Ágústu Aðalsteinsdóttur, myndlistakonu, sjáanda og fyrrum nemanda Robbie; Eyrúnu Huld Árnadóttur, heilsumarkþjálfar, reikimeistara, jógakennara og fyrrum nemanda Robbie; Tönya Lind Ísvöld völvu; Söru Maríu Júlíudóttur, eiganda jógastúdíósins *Eden* og nemanda í sálmeðferðarfræði með

hugvikkandi efnum, og Lindu Mjöll Stefánsdóttur, heilara og eigandi *Sólsetursins*. Einnig talaði ég við íslenskan mann sem heldur utan um ayahuasca athafnir á Íslandi, en hann vildi ekki koma fram undir nafni svo ekki verður fjallað nánar um hann hér til þess að varðveita friðhelgi hans. Eigindlega rannsóknin miðaði að því að gera annars vegar grein fyrir hugmyndum íslenskra iðkenda um sjamanisma og hins vegar hvers konar sjamaníska iðkun þeir stunda. Í viðtölum voru þeir meðal annars spurðir út í andlega vegferð þeirra og bakgrunn.

Valgerður H. Bjarnadóttir var fyrsti viðmælandi minn. Áður en ég hafði samband við hana leitaði ég upplýsinga um hana og hennar starf á veraldarvefnum til að kynna mér hvers konar tengsl hún hefur við sjamanisma. Valgerður hefur rannsakað sjamanisma í tæplega þrjátíu ár og haldið ýmsa fyrirlestra og námskeið sem tengjast sögu sjamanisma og sjamanískri hugmyndafræði. Hún er stofnandi verkefnisins og miðilsins *Vanadís* þar sem má finna fræðsluefni og námskeið sem byggja til dæmis á sjamanisma og gyðjumenningu en einnig er hægt að sækja um ráðgjöf og handleiðslu hjá Valgerði. Valgerður er félagsráðgjafi (1980), með BA gráðu í heilðrænum fræðum með áherslu á draumafræði (1996) og með MA gráðu í feminískri trúarheimspeki og menningarsögu með áherslu á norræna goðafræði og gyðjutrú (2001) (Vanadis.is, 2021). Hún fór til Norður-Ameríku í bakkalár- og meistaranám sitt. Þar komst hún í kynni við sjamanísku hreyfinguna þar, sem og ættbálka sem halda utan um sjamanískar hefðir. Í viðtali mínu við hana sagði hún að á þessu tímabili hefði hún áttað sig betur á því að sjamanismi væri ekki einungis framandi fyrirbæri heldur byggði á fornri hugmyndafræði sem ólíkar menningar víðsvegar í heiminum ættu rætur að rekja til. Hún fór því að rannsaka sjamanískar rætur sinnar eigin menningar, sem og sögu og þróun sjamanisma í heild sinni. Valgerður segir að sjamanismi sé fyrst og fremst hugmyndafræði sem byggir á lífheilðarhyggju; það sé skilningur á því að allt sé hluti af náttúruvefnum og þurfi að vera í jafnvægi. Hún vill meina að þegar unnið er með sjamanisma sé því nauðsynlegt að vinna með hann út frá þessari hugsun. Aukinheldur sé mikilvægt að iðkendur þekki og tengi við sínar hefðir og eigin sjamanísku menningararfleið til að geta unnið í samhljómi við þá menningu sem þeir lifa í. Hún leggur áherslu á að sjamanískar athafnir séu aðeins einn hluti af sjamanisma og ef fólk ætli að tileinka sér sjamanisma verði það fyrst og fremst að skilja hugmyndafræðina og innleiða hana í sitt daglega líf. Í dag vinnur Valgerður alfarið við að búa til námskeið sem byggja á sjamanískri hugmyndafræði og sögu, en

leggur iðulega áherslu á að nemendur geti nýtt sér þessa þekkingu í sínu daglega lífi (HBH1_2021).

Robbie Warren hefur unnið sem heilari síðustu tvo áratugi. Í viðtali mínu við hana sagðist hún yfirleitt kalla sig „medicine woman“ en myndi líka skilgreina sig sem sjaman. Robbie sagði að það mætti rekja þá vegferð sem hún er á í dag til þeirrar stundar þegar hún sá rústirnar eftir hryðjuverkaárásina 11. september. Hún var með vinkonu sinni í New York en þegar þær komu að rústunum leið Robbie eins og eitthvað hefði komið yfir sig. Hún fór að biðja og vinkona hennar sagði að það hljómaði eins og hún væri að tala tungum. Henni leið illa eftir atvikið og fór í svitahof (e. sweat) að tillögu kunningja síns – til að reyna að hreinsa orkuna sem hún hafði komist í tengsl við á umtöluðum degi. Eitt leiddi af öðru og hún fór að sækja fleiri og fleiri athafnir hjá vissum ættbálki í Bandaríkjunum (síðar fór hún til mismunandi ættbálka víðsvegar um heiminn) þar sem hún lærði margt um ólíkar sjamanískar heilunaraðferðir og hugmyndafræði. Í kjölfarið stofnaði hún skólann *The Otterdance School of Earth medicine*, ásamt Brandy Winn. Á síðustu árum hefur Robbie haldið námskeið á Íslandi. Hún segist kenna praktískan sjamanisma, hún kafi ekki djúpt í neinar hefðir, en í náminu haldi hún athafnir og kenni nemendum að vinna með amerískar jurtir. Robbie segist kenna út frá sínum bakgrunni en hvetji nemendur til að kynna sér og nýta sína eigin menningu og tilheyrandi hefðir (HBH6_2021). Hún útskrifar fólk ekki sem sjaman en þó hafa sumir kallað sig það eftir námskeið hjá henni. Fólk sem hefur útskrifast hjá henni tekur einnig þátt í að leiða sjamanískar athafnir, til dæmis með suður-amerísku kakói. Nokkrir af viðmælendum mínum, þær Sólveig, Eyrún og Andrea, hafa sótt námskeið hjá Robbie. Tanya hefur verið viðstödd útskriftarathafnirnar en gerir það ekki lengur (HBH2_2021; HBH3_2021; HBH5_2021).

Sólveig Þórarinsdóttir er fyrrum nemandi Robbie og eigandi jógastúdíósins *Sólir*, en hún er auk þess viðskiptafræðingur. Í viðtali mínu við Sólveigu spurði ég hana hvers vegna sjamanismi væri að verða þekkt fyrirbæri, sagði hún að ef fólk væri andlega leitandi væri það að spá í sjamanisma (HBH2_2021).

Þegar Sólveig var barn var hún *næm* og sagðist til dæmis hafa fengið sýnir um ókomna tíma í draumum. Hún segir að allir hafi einhverja næmni, einhvers konar dulvitund, en við séum misopin fyrir því og lokum oftast á slíkt þegar skyldur lífsins kalla; vinna og skóli. Sólveig sagðist hafa fengið hugljómun eitt sinn þegar hún var í

sveitinni hjá ömmu sinni og afa og virti fyrir sér hversu hamingjusöm þau voru þegar þau hlógu saman. Hún sagði þá skilið við viðskiptaferil sinn og fór að læra jóga. Eftir að hún lagði formlega af stað á sinni andlegu vegferð byrjuðu að opnast allskonar dyr í lífi hennar. Hún taldi það enga tilviljun þegar henni fóru að birtast allskonar tækifæri, til dæmis að prófa að neyta ayahuasca, en hún sagði að plönturnar birtust manni þegar maður þyrfti á þeim að halda. Hún drakk ekki áfengi og hafði aldrei neytt eiturlyfa og var því í fyrstu mjög tortryggin gagnvart þessum plöntumeðölum, sem hún taldi í fyrstu aðeins vera einhvers konar „hippa-eiturlyf“ (HBH2_2021).

Eftir að hafa endurtekið fengið köllun til að fara í athöfn og að hafa hugsað sig um í góðan tíma, ákvað hún að leggja fordóma sína til hliðar og taka af skarið. Hún segir að plöntumeðalið hafi verið hennar helsti kennari í lífinu en eftir fyrstu athöfnina sína var hún í ár að vinna úr upplifuninni, og í kjölfarið fór hún svo í fleiri athafnir. Sólveig segir að plöntumeðölin gefi manni skilning á heildarmyndinni, að við séum öll hluti af einni heild. Hún sagði að „samkeppni yrði að samkennd“ og hinn „innri dómari gæfist upp“ en það þyrfti mikið hugrekki til að nýta sér þessa meðferð því allar sögurnar sem egóíð væri búið að viðhalda leystust upp og þannig færi mikil og átakanleg úrvinnsla af stað. Sólveig segir að notkun plöntumeðala sé eins og tíu ára sálfræðimeðferð á einu bretti. Hún bendir á að það sé því mikilvægt að fólk sæki slíka meðferð hjá ábyrgum aðilum sem geti hjálpað við úrvinnslu eftir meðferðina, en oft þurfi fólk bara eitt skipti (HBH2_2021).

Þegar hún fór í þá athöfn sem hún áætlaði að yrði hennar síðasta fékk hún þau skilaboð að hún þyrfti að halda áfram í þessu ferli og hjálpa öðrum í því. Hún segir það mikla ábyrgð og fulla vinnu að taka að sér svona hlutverk en samþykkti þó að taka það að sér. Þar sem þetta er ekki viðurkennt starf í vestrænum heimi fann hún aðra leið til að byrja að þróa þennan feril sinn. Sólveig er núna í námi í *California Institute of Integral Studies* að læra að verða sálmeðferðarfræðingur með hugvikkandi efnum og lærir meðal annars um sjamanískar hefðir og aðferðir ættbálka sem hafa notað slík efni til lækninga í árpúsundir. Hún telur þó mikilvægt að vinna með íslensku hefðina samhliða því (HBH2_2021).

Ég komst í samband við Eyrúnu Huld Árnadóttur í gegnum vinkonu mína sem sagði mér að Eyrún, móðir hennar, hefði verið á sjamanísku námskeiði. Eyrún sagði mér frá andlegri vegferð sinni og að hún hefði sótt í andlega iðkun vegna kvíða og að iðkunin hefði hjálpað henni verulega að bæta andlegan líðan. Eyrún er heilsumarkþjálfari,

reikimeistari, kundalini- og hathajógakennari og fyrrum nemandi Robbie. Í kjölfar námskeiðsins hjá Robbie hefur hún verið að halda utan um athafnir sem tengjast sjamanisma. Þá notar hún yfirleitt Suður-amerískt kakó til að hjálpa þátttakendum að komast í tengsl við hulinsheiminn og sína innri vitund. Ég ræddi við hana um námskeiðið hjá Robbie og hún sagði að henni hefði þótt það mjög gagnlegt en minntist þess ekki að Robbie hefði lagt mikla áherslu á að nýta íslenskar hefðir í vinnu þátttakanda í framhaldinu (HBH3_2021).

Andrea Ágústa Aðalsteinsdóttir er sjáandi og fyrrum nemandi Robbie. Andrea málar oft og notar tarot spil til að gera betur grein fyrir þeirri orku sem hún nemur. Upp á síðkastið segist hún hafa verið opnari fyrir því að bjóða fólki upp á spádóm. Í viðtali mínu við hana sagði hún að hún hefði alltaf verið mjög næm en á tímum átt erfitt með að hafa stjórn á því. Á seinni árum leitaðist hún hins vegar eftir að fá aðstoð við það og hefur nú betri stjórn á dulvitund sinni. Hún fór á námskeiðið til Robbie þess að læra betur á dulræna hæfileika sína og sagðist hafa fundist námskeiðið nokkuð gagnlegt, en rétt eins og Eyrún kannaðist hún ekki við að það hefði verið lögð áhersla á að nemendur nýttu sér íslenska hefð í framhaldi námskeiðsins (HBH4_2021).

Sara María er jógakennari og heilari. Andleg vegferð hennar og iðkun leiddi hana til Suður-Ameríku þar sem hún byrjaði að kafa dýpra í eigin sjálfsvinnu með sjamanískum plöntumeðölum. Í viðtali mínu við hana útskýrði hún fyrir mér hvernig hugvíkkandi efni geti oft verið kraftmesta leiðin til að vinna úr upplifunum og áföllum sem við eigum erfitt með að horfast í augu við. Sara er með hljóðvarpið *Innra ferðalag* þar sem hún ræðir við fólk um ýmis andleg málefni. Í nokkrum þáttanna er rætt um plöntumeðöl, eða hugvíkkandi efni, og reynslu fólks af sjamanískum athöfnum. Sjálf hefur Sara rætt reynslu sína af slíkum athöfnum í hljóðvarpinu. Sara hefur sjálf farið í slíkar athafnir og ræðir til dæmis eitt skiptið í einum þætti. Einnig hefur hún verið áberandi í fjölmiðlum upp á síðkastið, þar sem hún hefur helst verið að ræða lækningarmátt ofskynjunarsveppa. Hún stundar núna nám í sálmeðferðarfræði, eins og Sólveig, þar sem hún lærir lækningar með hugvíkkandi efnum. Hún segir námið krefjast mikillar sjálfsskoðunar og að hún hafi komist að því í gegnum það að hún sé með ákveðna persónugerð sem þrífst á því að hjálpa öðrum. Þetta gaf henni skýrari mynd af því af hverju hún væri á þessari vegferð og fann fyrir köllun til að sinna starfi eins og þessu (HBH7_2022).

Sara er á sama máli og Sólveig varðandi það að fólk sækir sér meðferð með plöntumeðölum hjá ábyrgum aðilum. Sara benti á að það væru margir sem hefðu takmarkaða reynslu af að vinna með meðölin sem héldu utan um athafnir á Íslandi. Hún lagði til að ef fólk hygðist fara í meðferð hjá einhverjum væri mikilvægt að skoða hvaða reynslu viðkomandi aðili hefði og það ætti að skoða í samráði við sálfræðing eða annars konar viðeigandi fagaðila (HBH7_2022). Segja má að Sólveig og Sara hafi hvað nýstárlegustu nálgunina gagnvart sjamanisma þar sem þær eru í miklu sambandi við læknasamfélagið varðandi að nýta hugvikkandi efni í meðferðum.

Linda Mjöll Stefánsdóttir er útskrifaður leikmyndahönnuður, heilari og eigandi *Sólsetursins*. Setrið er á sveitabæ rétt hjá Kjalarnesi. Það er andleg miðstöð þar sem fólk getur haldið námskeið og jafnvel fengið gistingu ef þess þarf, en fólk hefur komið víðsvegar að úr heiminum til að kenna þar – þar á meðal Robbie. Í viðtali mínu við Lindu sagði hún mér frá ferðum sínum til Perú en þar lærði hún sjamaníska öndunartækni (e. shamanic breathwork) á vinnustofum í rúmlega ár, en eftir að hún útskrifaðist hefur hún sjálf haldið slíkar athafnir hérlandis. Linda hefur sótt meðferðir með hugvikkandi efnum eða plöntumeðölum og segir þau hafa verið hennar helstu kennara í andlegri vinnu. Ég spurði hana út í skoðun hennar á því að það sé verið að ferðast með plöntulyf úr frumskóginum, til dæmis ayahuasca. Linda trúir því að ástæðan fyrir þeirri þróun að í dag séu reglulega haldnar ayahuasca athafnir á Íslandi sé sú að andar plantanna, sem hafi sjálfstæðan vilja, vilji ferðast til vesturlanda til að veita fólki þá heilun sem þarf í okkar samfélagi; til dæmis sálfræðilega aðstoð sem heilbrigðiskerfið hefur ekki undan við að sinna og þá hugmynd að við séum öll sameiginleg heild og hluti af náttúrunni (HBH8_2022).

Tanya Lind Ísvöld er einnig þekkt sem völva. Hún hefur ávallt haft einhvers konar dulræna hæfileika og skynjun fyrir hulinsheiminum en arfleifð hennar einkennist af heilunum, drauma- og galdratrú og miðlum. Tanya hefur fengið stífa þjálfun og stuðning frá fjölskyldu sinni til að sinna völvu-hlutverkinu (HBH5_2021). Hlutverk völvunnar er svipað og hlutverk sjamansins í samfélögum ættbálka og kemst hún því jafnvel næst því að vera „íslenskur sjaman“. Seiður og andleg iðkun Tönyu er þannig séð birtingarmynd sjamanisma úr íslensku hefðinni. Í viðtali mínu við Tönyu sagði hún mér að hennar hlutverk væri að vera einskonar sæti andanna en hún væri þó ekki bara venjulegur miðill því hún ynni ekki aðeins með öndum hinna framliðnu heldur einnig stórum öndum eins

og „stóru-Völvunni“, sem er sami andi og úr *Völuspá*. Tanya heldur reglulega seið en athafnirnar eru ekki aðgengilegar hverjum sem er, heldur eru þátttakendur einstaklingar sem hafa miðlunar- eða aðra dulræna hæfileika (HBH5_2021).

Þegar ég bað hana að lýsa fyrir mér hennar sýn á sjamanisma sagði hún að það væri í raun aðeins yfirheiti um ólíkar hefðir sem hefði náð vinsældum þar sem það lýsti því nokkurn veginn hvað mismunandi hefðir gerðu. Hún segir að þrátt fyrir að orðið sé vafasamt að vissu leyti sé hugmyndin um sjamanisma jákvæð að því leyti að hún hafi skapað samtal milli ólíkra þjóðernishópa. Tanya fer til dæmis reglulega á sjamanískt þing, *Cercle de sagesse*, í París þar sem fulltrúar þjóða halda ræður og skiptast á hugmyndum. Tanya segir það eðlilegt að fólk sé forvitið og ferðist til annarra landa og læri um sjamanisma þar. Hún leggur hins vegar ríka áherslu á að það verði að gera það með virðingu, einkum ef fólk ætlar síðan að deila erlendum hefðum á Íslandi. Fólk þurfi að bera virðingu fyrir hefðinni sem það deilir, hefðinni sem er á Íslandi og þeim sem halda utan um hana og ekki síst öndunum sem lifa í plöntumeðölum (HBH5_2021).

4.1 Afstaða þátttakenda

Viðmælendur höfðu svipaða afstöðu til þess hvað sjamanismi væri og voru flestir sammála um að það væri aðeins regnhlífarhugtak yfir ólíkar sjamanískar hefðir, og í raun ekki sérlega gott hugtak til að lýsa því nákvæmlega hvað þau eru að gera. Allir nema einn sem ég tók viðtal við voru til dæmis andsnúnir því að kalla sig sjaman. Þrátt fyrir þetta voru flestir viðmælendur sammála um að sjamanismi væri hugtak sem erfitt væri að komast hjá því að nota, en að það mætti ekki koma í staðinn fyrir sérstök hugtök sem notuð séu í hverri menningu. Algeng skoðun var að mikilvægt væri að nýta íslenska menningu þegar unnið væri með sjamaníska iðkun, hugmyndafræði við eflingu á sjamanískum gildum eða í sjamanískum athöfnum. Hins vegar var ekki alltaf augljóst hvernig viðmælendur vildu fara að því eða hversu nákvæmlega þeir vildu fara eftir því. Einn viðmælenda taldi sig hafa mikla tengingu við íslensku hefðina, en margir lögðu meiri áherslu á lækningamátt sjamanískra aðferða og minni áherslu á hugmyndir um hefðir.

Sumir bentu á og gagnrýndu það annars vegar að sjamanismi virðist vera að verða hluti af menningariðnaði og hins vegar að verið sé að nota erlendar hefðir viðkvæmra

þjóðernishópa – hefðir sem aukinheldur tengjast hugmyndafræði og lífsháttum sem eru fjarlægir vestrænni menningu. Aðrir vildu meina að sjamaníska hugmyndafræði og iðkun ættbálka sé hægt að nota til að endurlífga forna sjamaníska menningu vestursins – sem samsvari betur lífsháttum vestrænna manna. Sumir viðmælenda minna efuðust þó um að hægt væri að nálgast slík markmið af heiðarleika en ekki eiginhagsmunasemi. Byggðu þeir skoðun sína á því að þeir hefðu þurft að veita fólki sem hafði lent í slæmum athöfnum andlega aðstoð eða heilun.

Það sem er sameiginlegt við sjamaníska iðkun þessara ólíku aðila er að hún byggir á sambandi við hulinsheima eða breyttu vitundarástandi. Það er fangað í gegnum hugvíkkandi ástand til að framkalla heilun af einhverju tagi, til dæmis heilun einstaklings, samfélags eða sambandsins við óséd öfl náttúrunnar. Það sem er hins vegar ólíkt meðal iðkenda er hvernig sambandi er náð við hulinsheima, t.d. með útisetu, kakói, hugleiðslu, trommum, hugvíkkandi efnum, veraldlegum eða heilögum athöfnum. Einnig er mismunandi hvaða hefðir eða athafnir eru notaðar og hvaða gildi og viðmið eru höfð til hliðsjónar. Það sem er einnig sameiginlegt í vegferð þessa fólks er að þau sóttust öll eftir að skilja sjálf sig eða tilveru sína betur.

Ólíkt er hvernig viðmælendur tileinkuðu sér sjamaníska iðkun sína. Sum töluðu um að hafa verið næm meira og minna allt sitt líf; það er að segja fyrir skilaboðum úr hulinsheiminum. Þau töldu að það sem lokaði fyrir þessa næmni hjá flestum væri að lifa hefðbundnu lífi, í skóla eða vinnu - of margir væru fastir í lífsgæðakapphlaupinu, eins og einn viðmælandi orðaði það. Þau sem höfðu farið í sjamanískar athafnir með hugvíkkandi efnum höfðu áður verið á andlegri vegferð eftir öðrum leiðum, svo sem í jóga, hugleiðslu eða á annan hátt. Helstu ástæður þess að viðmælendur mínir sóttu í sjamanisma voru til að læra betur á dulræna hæfileika sína, forvitni um framandi menningu og hugmyndafræði sem hafði jákvæð gildi, köllun til að sinna sjamanísku starfi eða til að nýta eða læra á lækningamátt plöntumeðala.

Ásamt hugvíkkandi efnum er iðulega notað suður-amerískt kakó í andlegum athöfnum á Íslandi. Samkvæmt frásögnum viðmælenda er í andlega samfélaginu almennt talið að kakóið opni fyrir „hjarta-stöðina“, eða tilfinningalega upplifun sem hjálpi til við að komast í djúpa hugleiðslu, og jafnvel við sjálfsvinnu. Það eru hins vegar skiptar skoðanir um sögulega notkun kakós með ritúalískum hætti og sumir telja að kakóathafnir standi ekki raunverulega fyrir sjálfsvinnu. Það eru aftur á móti áberandi skoðanir um að

plöntum fylgi ákveðinn andi sem kann að veita miskraftmikla heilun. Sumir telja það rangt að flytja inn plöntur sem þjóna andlegum tilgangi, til dæmis vegna þess að iðnaðurinn hefur ekki góð áhrif fyrir jörðina, vegna þess að það eru plöntur í okkar umhverfi sem hafa sömu áhrif og vegna þess að andar sem tilheyra plöntunum hafa sjálfstæðan vilja og hægt er að ergja þá ef þær eru misnotaðar.

4.2 Þátttakendur og viðfangsefni myndarinnar

Valgerður var fengin til að leika lykilhlutverk í myndinni *Andlega leitandi*. Ástæðan fyrir því er sú að hún hefur reynslu af erlendum sjamanisma og margra ára fræðilegan bakgrunn í viðfangsefninu í víðfeðmu samhengi. Valgerður varð hugfangin af sjamanisma fyrir mörgum árum og elti þann áhuga á erlendar slóðir og til ættbálka, en í kjölfarið leitaðist hún eftir því að finna sjamanískar rætur sinnar eigin menningar. Hennar vegferð endurspeglar að vissu leyti ferli áhugasamra Vesturlandabúa um framandi menningu. Frásögn Valgerðar er þannig notuð til að setja athafnir og frásagnir annarra viðmælenda í ákveðið samhengi. Á meðan Valgerður segir frá vegferð sinni og reynslu og ræðir um sjamanisma út frá víðu sjónarhorni fá áhorfendur innsýn í ólíkar sjamanískar athafnir á Íslandi, sem flestar hafa skotið rótum hér á síðasta áratug, sem og í hugarheim þeirra aðila sem standa á bak við þær. Aðrar aðalpersónur myndarinnar eru Linda Mjöll, Sara María og Tanya Lind, en hver og ein þeirra endurspeglar ólíka nálgun að sjamanisma á Íslandi.

Reynsla ólíkra sjamanískra áhrifavalda gefur innsýn í ákveðna jaðarmenningu á Íslandi, sem sjamanismi telst vera. Áhrifavaldarnir eða leiðbeinendurnir nota ýmsar aðferðir til að komast í hugvíkkandi ástand í því skyni að heila samband fólks við sjálft sig og náttúruna.

Náttúruöflin eru mikilvægur partur af sjamanisma og því verður veðrið notað í myndinni til að skapa ákveðna stemningu í kringum athafnirnar. Það verður hvasst og dimmt veður í kringum senur af seiðinum hjá völvunni (Tönyu) til að fanga bæði hefðbundna ímynd af íslensku galldrammenningunni og endurspeglar alvarleikann við að krukka í hin óséðu öfl (sem endurspeglar viðhorf Tönyu úr viðtali). Léttara veður verður notað í kringum senur sem nota einkennandi erlendan sjamanisma og tákni úr öðrum

menningum, þar sem það endurspeglar betur ímynd og viðhorf viðkomandi aðila til vinnu sinnar og víðsýni þeirra.

Þessi atriði er unnið með í söguþræðinum og samhliða því dregið fram hvernig fólk á Vesturlöndum notar menningu frumbyggja og hugmyndir úr fornri menningararfleið úr vestrænni menningu í því skyni að endurheimta sjamanískar hefðir og hugmyndafræði.

5. Miðlunarleiðin

Heimildamyndir miðla ákveðinni sýn á veruleikann, og sá raunveruleiki sem er sýndur hverju sinni er háður samhengi heimildamyndaformsins. Því er nauðsynlegt að líta á þær sem framsetningu raunveruleikans frekar en spegilmynd hans. Í þeim sést ákveðin mynd af heiminum, sem er okkur jafnvel ókunnug en getur þó haft svipaða eiginleika og það sem við þekkjum (Nichols, 2001).

Verkið er mótað út frá sjónarhorni kvikmyndagerðarmannsins sem velur hvert hann beinir linsunni og hvaða efni er klippt út í eftirvinnslu. Hvað hann velur og hafnar stjórnast af því hvers konar heimildamynd er verið að vinna, hver markhópurinn er og hver forsenda verksins og samfélagslegar tengingar eru (Nichols, 2001).

Fræðimaðurinn og kvikmyndagagnrýnandinn Bill Nichols hefur verið í fararbroddi í fræðilegum skrifum um heimildamyndir. Í bók sinni *Introduction to Documentary* greinir hann heimildamyndir í sex flokka eða heimildamyndaform. Flokkarnir/formin eru ljóðrænar myndir (e. the poetic mode), skýringarmyndir (e. the expository mode), könnunarmyndir (e. the observational mode), gagnvirkar myndir (e. the participatory mode), viðbragðsmyndir (e. the reflexive mode) og gjörningaheimildamyndir (e. the performative mode). Hvaða form hentar hverju sinni fer eftir viðfangsefni og eðli myndarinnar. Ekki eru heldur skýr mörk milli flokka og getur mynd þannig flokkast undir eitt eða fleiri form (Nichols, 2001).

Ljóðrænar myndir byggja á formi þar sem lögð er áhersla á að ná ákveðinni stemningu með myndmáli og hljóði. Í ljóðrænum myndum er reynt að skapa hughrif hjá áhorfendum frekar en að leiða þá áfram með nákvæmum skýringum. Þær eru gjarnan framúrstefnulegar (e. avant-garde) og tilraunakenndar.

Skýringarmyndir eru algengasta form heimildamynda. Í þessu formi eru áhorfendur ávarpaðir beint, af sögumanni sem leiðir söguna áfram með málefnalegum hætti. Hann getur bæði komið fram í mynd og verið rödd sem heyrir samhliða myndefninu. Framgangur myndefnisins tengist rökfærslu sögumannsins, myndataka er hlutlæg og klipping ræðst af frásögninni. Megináhersla er lögð á rödd sögumannsins en sögumenn geta verið fleiri en einn.

Þá eru könnunarmyndir. Í þessu formi heimildamynda er lögð áhersla á að mynda hlutina eins og þeir gerast og halda viðfangsefninu/atburðum eins upprunalegu og mögulegt er, bæði í tókum og eftirvinnslu. Leikstýring er í lágmarki eða engin og kvikmyndagerðarmaðurinn reynir að hafa sem minnst áhrif á viðfangsefnið í gegnum ferlið. Ekki er notað „voice over“ eða aukatónlist.

Í gagnvirkum myndum er samband kvikmyndagerðarmanns og viðfangsefnis í forgrunni og kvikmyndagerðarmaður er virkur þátttakandi og getur haft áhrif á atburðarásina. Í þessu formi heimildamynda eru viðtöl algeng, sem og „arkív“ efni (e. archives), til dæmis hljóðupptökur og myndir. Söguþráður myndarinnar, frásagnir viðmælenda og/eða myndmál samtvinnast við frásögn og túlkun kvikmyndagerðarmannsins.

Íhugunarheimildamyndir/viðbragðsmyndir eru persónulegar og unnar út frá huglægni kvikmyndagerðarmanns. Gert er ráð fyrir tilvist áhorfenda og frásögn kvikmyndagerðarmanns beinist að þeim og er eins konar samtal við þá.

Gjörningamyndir byggja á tilfinningalegri upplifun og huglægum þáttum kvikmyndagerðar. Áhersla er lögð á persónulegar upplifanir og huglægar frásagnir frekar en raunsannar heimildir. Þetta form er gjarnan notað til að fjalla um minnihlutahópa og er oft sett í pólitískt samhengi. Ráðandi þáttur í þessu formi er áhersla á að vekja tilfinningalegt samband áhorfenda við viðfangsefnið.

Heimildamyndin *Andlega leitandi* blandar saman mörgum stílum en fellur helst undir form gjörningaheimildamynda, sem Nicols lýsir svo:

Performative documentaries primarily address us, emotionally and expressively, rather than pointing us to the factual world we hold in common. These films engage us less with rhetorical commands or imperatives than with a sense of their own vivid responsiveness. The filmmaker's responsiveness seeks to animate our own. We engage with their representation of the historical world but do so obliquely, via the affective charge they apply to it and seek to make our own (Nichols, 2001: 132).

Myndin er þó einnig undir áhrifum ljóðrænna mynda en Nichols lýsir þeim þannig:

The poetic mode is particularly adept at opening up the possibility of alternative forms of knowledge to the straightforward transfer of information, the prosecution of a particular argument or point of view, or the presentation of reasoned proposition about problems in need of solution. This mode stresses mood, tone, and affect much more than displays of knowledge or acts of persuasion (Nichols, 2001: 103).

Myndin ber þó líka einkenni könnunarmynda, með hliðsjón af því hvernig myndatöku er háttað. Meðan á tökum stóð og viðburðir voru í gangi var leikstýring í eins miklu lágmarki og mögulegt var og kvikmyndagerðarmaður reyndi að láta sem minnst bera á sér. *Andlega leitandi* fer þó út fyrir þetta form vegna þess að viðtöl eru hluti hennar og einnig myndefni úr náttúru og umhverfi. Sú viðbót leiðir myndina í átt að skýringarmynd, en þar sem viðtölin tengjast myndefninu aðallega á táknrænan hátt fellur myndin ekki fyrst og fremst í það form. Eitt viðtal tengir myndina þó skýringarmyndaforminu verulega. Í því er fjallað almennt um sjamanisma og sjamanískar athafnir í Vesturheimi án þess að sjónum sé beint að athöfnum í myndinni. Ástæðan er sú að viðmælandi er eins konar sögumaður sem leiðir söguna áfram. Frásögn hennar setur ólíkar athafnir í ákveðið samhengi með óbeinum hætti. Hin viðtölin byggja á persónulegum upplifunum og hugmyndum viðmælenda um sjamanisma, sem aftur endurspeglar eiginleika sjamanískra athafna þeirra. Með samspili þessara þátta er ætlunin að mynda hughrif og skilning á sjamanískum athöfnum á Íslandi hjá áhorfenda. Myndin fellur því undir margvísleg form en stendur þó næst gjörningamyndaforminu.

Í eftirvinnslunni er leitast við að fanga stemningu athafnanna frekar en að halda í upprunaleika myndefnisins eins og gert er í könnunarmynd. Atburðarásin er því ekki endilega í réttri röð og hljóð „blæðir“ á milli sena. Með þessum hætti er reynt að skapa hughrif hjá áhorfendum sem endurspeglar tilfinningaþrungið andrúmsloftið sem verður til í athöfnunum sem til skoðunar eru.

5.1 Undirbúningur og aðdragandi

Ákvörðun um lokaverkefnið var tekin um miðjan október 2021. Upphaflega var ætlunin að fjalla um óhefðbundnar lækningar með ólöglegum efnum, einkum hugvíkkandi efnum líkt og ofskynjunarsveppum. Í samráði við leiðbeinanda tók ég ákvörðun um að fjalla um

sjamanisma til að þrengja viðfangsefnið og setja það í félagslegt samhengi. Það sem ég hef rekið mig á er að sjamanismi er fyrirbæri sem nær yfir mun stærra svið en að vera vitundarvíkkandi ástand sem á sér stað í athöfnum. Þessi staðreynd leiddi mig að því að reyna að komast að því hvað þetta fyrirbæri væri og hvernig ég gæti nálgast það. Í fyrstu varð ég því að reyna að komast að því hvað sjamanismi væri, kynna mér sögu hugtaksins og hvernig iðkendur sjamanisma notuðu orðið, og hvort þeir skilgreindu það sem þeir gerðu sem sjamanisma eða ekki. Ég talaði því við fólk sem hefur mismunandi reynslu og las mér til um efnið.

Nálgun og skoðanir á þessu fyrirbæri hafa verið skiptar í gegnum árin og eru jafn ólíkar og þær eru margar. Enn er deilt um hvort yfirleitt sé rétt að nota hugtakið sjamanismi þar sem það hefur verið hlaðið margvíslegum fordómum og getur viðhaldið staðalmyndum, og jafnframt gefið til kynna að hinn vestræni maður hafi rétt á menningarnámi gagnvart hefðum fólks sem stendur utan hins vestræna heims. Að lokum komst ég að þeirri niðurstöðu að það væri hægt að nota sjamanisma sem skilgreiningu og flokka þar undir ýmsa siði og venjur sem tengjast þá yfirleitt heimssýn sem byggir á lífheildarhyggju. En þar sem fyrirbærið sjamanismi er mjög fljótandi hugtak sem nær yfir vitt svið ákvað ég að einskorða mig við athafnir sem kenna sig við sjamanisma.

Ég viðraði þessa hugmynd við vinkonu mína sem er jógakennari í Sólrir Stúdíó en hún benti mér á að tala við Sólveigu Þórarinsdóttur og nefndi að hún væri sjaman. Í viðtali mínu við Sólveigu ráðfærði ég mig við hana um möguleika á að taka upp athafnir þar sem notuð væru hugvíkkandi efni. Hún benti mér á að slíkar athafnir, þar sem leiðbeinandi vinnur yfirleitt með einum einstaklingi, væru mjög viðkvæmur vettvangur fyrir kvikmyndatöku og þar af leiðandi gæti verið erfitt að fá leyfi til að mynda slíka athöfn.

Ákvörðun um hvað og hverjir ættu að koma fram í myndinni byggði á því að annars vegar væri mikilvægt að sýna fjölbreytileika sjamanískra athafna og svo varð að koma í ljós hverjir væru tilbúnir að leyfa mér að taka upp athafnir. Skiljanlega var það viðkvæmt, en leystist smám saman eftir samræður við nokkra aðila.

5.2 Tökudagar

Ég keyrði af stað yfir Helligheiðina í mínar fyrstu tókur þann 12. febrúar. Leiðin lá á Stokkseyri til að taka upp seið hjá Tönyu, en nokkrum vikum áður gaf hún mér leyfi til

að koma og mynda athöfn. Hún fékk bæði leyfi frá öndunum og öðrum þátttakendum athafnarinnar en sagði mér að aðeins hefði einu sinni áður fengist leyfi fyrir því að taka upp athöfn. Tanya benti mér á að mér gæti brugðið við athöfnina því það væri mikil orka og læti sem kæmu fram og ákváðum við því að best væri að ég kæmi fyrst til þess að sjá athöfnina og seinna til að taka upp. Fyrri heimsóknin átti að vera 22. janúar en við þurftum að fresta henni vegna veðurs. Við mæltum okkur því mót þann 12. febrúar og ákváðum að þann dag myndi ég taka upp prufutökur af seiðnum. Á leiðinni var ég bæði spennnt og stressuð vegna þess að ég hafði enga hugmynd um hvað ég væri að fara að sjá og vegna þess að veðrið var mjög óútreiknanlegt á þessum árstíma. Ég lagði til dæmis af stað í sól en á Hellisheiðinni, að Selfossi, var mikill vindur og skafrenningur. En um hádegisbil mætti ég til Tönyu á Stokkseyri í lygnt og sólríkt veður.

Ég mætti snemma til að setja upp myndavélarnar en um eittleytið komu konurnar sem voru að fara að taka þátt í seiðnum. Þegar þær voru búnar að spjalla og fá sér kaffi fóru þær að stilla upp sætum og taka fram trommurnar sínar. Gluggatjöldin náðu ekki að hylja sólskinið frá glugganum og því var komið fyrir teppi á þeim stað þar sem hún skein í gegn. Mér þótti þetta ekki koma vel út á mynd en hugsaði með mér að það væri í lagi þar sem ég kæmi aftur seinna til að taka upp fyrir alvöru. Ég var með eina myndavél kyrra á standi, sem var beint að Tönyu og bakhlið kvennanna sem tóku þátt, og aðra handhelda myndavél. Hópurinn hafði varað mig við að taka ekki upp mynd beint af andliti Tönyu því það mætti ekki horfa beint framan í hana á meðan hún væri í transi, en sögðu að uppstillta myndavélin væri í lagi. Einnig benti Tanya mér á að vera viðbúin því að upptökurnar eða vélarnar gætu bilað, en slíkt hefði gerst áður við svipaðar aðstæður. Þegar þær voru búnar að stilla upp hófst seiðurinn. Tanya hafði rétt fyrir sér um að mér gæti brugðið því þó ég hefði áður farið í nokkrar ólíkar sjamanískar kakóathafnir voru þær afar ólíkar því sem ég sá hjá Tönyu.

Þegar seiðurinn var að byrja var ég nokkuð vör um mig með myndavélin og á sama tíma að reyna að einbeita mér að því að mynda en ekki að fylgjast með því sem var að gerast fyrir framan mig. Eftir stutta stund komst ég í ágætt flæði við að mynda og allt gekk ágætlega í gegnum tókurnar, fyrir utan fáein atriði. Uppstillta myndavélin takmarkaði svæðið sem ég gat myndað með handheldu vélinni og sólin skein ójafnt vegna þess að það voru ský á köflum. Þrátt fyrir að gluggatjöldin væru dregin fyrir kom birta í gegnum þau og inn um aðra glugga sem hafði áhrif á myndefnið að nokkru leyti, því

uppstillta vélin tók ekki upp í eins góðum gæðum í minni birtu og það var ekki samræmi í birtunni í gegnum tókurnar sem gerði bæði eftirvinnslu og klippingu efnisins flóknari.

Við Tanya ákváðum að hafa viðtalið við hana daginn eftir þar sem hún þyrfti alla sína orku í seiðinn. Ég kom mér því fyrir á gistiheimili og hitti hana aftur næsta dag. Eftir viðtalið dreif ég mig af stað til að ná nokkrum umhverfisskotum af Stokkseyri þar sem veðrið var að versna. Þegar ég var að keyra frá Stokkseyri klukkan rúmlega þrjú voru dimm ský að færast að landi frá sjónum. Þegar ég var komin upp á Hellisheiðina var komið mikið óveður, löng bílaröð og bílar víða úti í kanti. Ég komst þó að lokum í bæinn.

Ekki gafst tækifæri til að taka upp annan seið, aðallega vegna þess að það var of mikil fyrirhöfn á því snjómikla tímabili sem tók við, og ég þurfti því að láta þessar „prufu-tökur“ duga.

Tökurnar á Sólsetrinu hjá Lindu áttu sér stað á tveimur ólíkum dögum. Í annað skiptið tók ég upp athöfnina en á hinum deginum tók ég viðtalið við Lindu. Febrúar var mjög snjóþungur mánuður en daginn fyrir athöfnina og daginn sem hún fór fram snjóaði stanslaust – það var nánast ófært á götum Reykjavíkur. Áður en ég lagði af stað sagði Linda mér að hún efaðist um hvort konurnar myndu komast að bænum eða treysta sér út í þessa færð, en þau væru að reyna að finna út úr þessu. Þegar ég lagði af stað upp á Kjalarnes í tókurnar síðla dags þann 28. febrúar var ég áhyggjufull um að athöfninni yrði frestað, en mikill tími hafði farið í að skipuleggja tókudag og seremóníu sem mætti mynda svo það hefði verið mjög óhentugt. Ég var sem betur fer á fjórhjóladrifnum bíl, þannig að ég náði að keyra sveitavegin upp að bænum. Ég komst hins vegar ekki alla leið að hlöðunni og þurfti því að vaða þangað gegnum snjóinn og bera allan farangurinn, en ég var með tvær myndavélar, ljósabúnað og þrífætur fyrir báðar myndavélar. Ég tók allan búnaðinn í einni ferð því ég vildi engan tíma missa. Þegar ég kom að hlöðunni spurði einn ábúandi Sólsetursins hvar ég hefði lagt, sem ég sagði honum, en þá sagði hann mér að það mætti ekki leggja þar og bauðst til að færa bílinn fyrir mig. Ég var afar þakklát, en þínu svekkt út í sjálfa mig, þegar hann kom bílnum beint upp að hlöðunni. Ég hefði sem sagt ekki þurft að ganga í tíu mínútur með þunga farangurinn, en ég þurfti þó allavega ekki að labba alla leið til baka með dótið.

Klukkan rúmlega fimm, þegar ég var að setja upp tækjabúnaðinn, var farið að dimma. Ég stillti einni vél þannig upp að hún beindist að staðnum sem Linda sæti á í athöfninni. Sú vél átti að vera kyrr í gegnum tókurnar, eins og í tókunum hjá Tönyu, og

að auki notuð til að taka upp hljóð þar sem hljóðneminn á handheldu vélinni var ekki eins góður. Rafmagnið í hlöðunni var farið af út af veðurfarinu síðustu daga en sem betur fer var búið að koma fyrir framlengingarsnúru fyrir lampa sem voru á víð og dreif um hlöðuna. Ég gat því sett ljósabúnaðinn í samband, sem gaf mér dálitla hugarró en þetta var í fyrsta skipti sem ég tók upp efni í svona miklu myrkri. Ég stillti ljósinu upp þannig að það vísaði frá athafnarhringnum og var með endurvarpsspjald á mótí því sem ég beindi að hringnum því ljósið var of bjart til að beina því beint að þátttakendum og athöfninni.

Athöfnin átti að hefjast klukkan sjö og rúmlega sex staðfesti Linda það við mig að nokkrar konur sæju sér fært að mæta, þrátt fyrir lélega færð og versnandi veður. Sem betur fer gat maðurinn sem hjálpaði mér með bílinn sótt þátttakendur sem þurftu aðstoð niður á hlaðið. Það varð því ágæt mæting þó ekki kæmust allir sem höfðu ætlað sér að mæta. Rúmlega sjö hófst svo athöfnin en áætlað var að hún myndi taka þrjá tíma.

Uppstillta vélin kom ekki að eins góðum notum og í athöfninni hjá Tönyu þar sem Linda fór reglulega úr sætinu sínu, til dæmis til að tromma á meðan konurnar lágu í hugleiðslu á dýnum víðsvegar um hlöðuna. Megináhersla var því á handheldu vélina til að ná ferðum Lindu meðan á athöfninni stóð. Á báðum vélunum er stilling sem sýnir línur á viðfangsefninu þegar fókusað er á það. Í myrkrinu náðu vélarnar ekki að nema viðfangsefnið nægilega vel og því sáust línurnar ekki. Ég þurfti þess vegna að reyna að gera mér grein fyrir því á litlu skjáunum á myndavélunum, sem var sérstaklega til vandræða á handheldu vélinni þar sem ég þurfti sífellt að endurstilla fókusinn á henni. Annað vandamál var að hleðslan á myndavélunum dugði ekki allan tímann. Ég þurfti því tvisvar að skipta um batterí í handheldu vélinni. Ég slökkti hins vegar á hinn vélinni á ákveðnum tímapunkti til að spara batteríð, en var þá búin að gleyma að ég þyrfti að nota hljóðupptökuna úr henni.

Að mestu leyti gengu tókurnar vel en athöfnin var lengri en hún átti að vera. Ég var á lánsbíl og þurfti að skila honum klukkan ellefu og náði þess vegna ekki að taka upp lokin á athöfninni.

Við Sara María mæltum okkur mót 21. mars, eftir að hún kæmi heim úr nokkurra vikna ferðalagi sínu til Suður-Ameríku, til að taka viðtalið og ákveða tökudag fyrir athöfnina. Viðtalið gekk prýðilega og ég tók nokkur skot af henni í tölvunni að læra. Eftir viðtalið ræddi ég við Söru og samstarfskonu hennar sem hugðist vera í athöfninni. Þar sem þær voru að fara að opna jógastöðina *Eden* 2. apríl var ekki hægt að hafa tókur fyrr

en eftir það og við sammæltumst um að þær yrðu eftir opnunina en fyrir 20. apríl. Þegar búið var að opna *Eden* var hins vegar mun meira að gera hjá Söru en hún hafði gert ráð fyrir og því gafst ekki tími til að halda athöfn með samstarfskonu hennar sem var tilbúin að vera í mynd. Í staðinn fékk ég myndir frá Söru úr ferðalagi hennar í Suður-Ameríku þar sem hún var að hitta ættbálk og læra um sjamanískar hefðir hans.

Þann 4. apríl fór ég fljúgandi til Akureyrar til að hitta Valgerði og taka við hana viðtal í sumarhúsinu hennar í Sellandi. Um ellefuleytið keyrðum við saman af stað austur fyrir fjall. Valgerður sagði mér að við þyrftum líklega að labba upp að húsinu því vegurinn væri ófær vegna snjókomu. Þegar við mættum tók ég nokkur skot af umhverfinu og síðan af henni að ganga upp að húsinu. Við fengum okkur kaffi og ræddum aðeins saman fyrir viðtalið. Næst hófst viðtalið sem gekk ágætlega, en varð nokkuð lengra en áætlað var. Eftir viðtalið tók ég fleiri skot af umhverfinu í kringum bústaðinn og síðan sýndi Valgerður mér myndir frá því að hún var í Ameríku að læra, meðal annars um sjamanisma.

5.2 Kostnaður

Nokkur atriði ætti að telja með þegar talað er um kostnaðinn við gerð myndarinnar. Ég fjárfesti í nýrri *Mac* tölvu, bæði til að geta unnið myndina hvar og hvenær sem væri og til að halda áfram að vinna í kvikmyndaframleiðslu eftir námið. Fyrir utan það var helsti kostnaðurinn flugið til Akureyrar, en annar kostnaður var bensínkostnaður og gisting í *Ocean Beach Apartments* á Stokkseyri. Með tölvunni voru þetta tæplega sexhundrað þúsund krónur, en í kringum áttatíu þúsund fyrir utan hana.

5.3 Klippi- og eftirvinnsla

Klippi- og eftirvinnsla fór fram í mars og apríl en mikill tími fór í þessa vinnu. Ég tók viðtal við alla helstu þátttakendurna og hvert viðtal var ein til tvær klukkustundir að lengd. Athöfnin hjá Lindu var rúmlega þrjár klukkutímar og athöfnin hjá Tönyu rúmlega klukkutími. Ég byrjaði á að klippa viðtölin með þeim hætti að ég lita-kóðaði þá hluta sem voru gagnlegir og nefndi þá samkvæmt upplýsingum sem komu fram. Athafnirnar hjá Tönyu og Lindu klippti ég með mismunandi hætti. Í klippingunni á athöfn Tönyu lagði ég til að byrja með meiri áherslu á hljóðið og það sem var sagt í athöfninni, en hjá Lindu byrjaði ég á að leggja áherslu á myndefnið sjálft. Ástæðan fyrir þessum mismunandi

aðferðum var sú að athafnirnar kölluðu á mismunandi vinnuaðferð. Seiðurinn hjá Tönyu byggði að mestu leyti á skilaboðum sem hún var að miðla frá öndunum en athöfnin hjá Lindu var mun myndrænni.

Það komu upp fáein vandamál í klippi- og eftirvinnslunni. Ójöfn birta í athöfninni hjá Tönyu gerði það erfiðara að klippa efnið þannig að það yrði samræmi í gegnum athöfnina, en eftir að hafa unnið með efnið í nokkurn tíma náði ég að komast framhjá þessu vandamáli. Annað vandamál sem kom bæði upp í eftirvinnslu myndefnisins af athöfninni hjá Tönyu og Lindu er að það sást í nokkur skipti í tækjabúnað í því sem annars hefðu verið góð og nothæf skot. Ég náði að leysa þetta í einu skoti í athöfn Tönyu með því að klippa rammann sjálfan, það er að segja með því að súma inn (e. zoom). Það var hins vegar ekki möguleiki þar sem sást í tækjabúnaðinn í athöfninni hjá Lindu. Annað smávægilegt vandamál sem varð ljóst í eftirvinnslunni á þeirri athöfn var að ljósið sem ég notaði var stillt á kalda birtu en hefði þurft að vera stillt á hlýja birtu – hún var því of blá en hefði mátt vera meira gulleit. Sumt af því efni sem ég átti frá athöfninni hjá Lindu hafði takmarkað notagildi. Ég átti í vandræðum með að stilla fókussinn í þeirri litlu birtu sem naut við og myndavélin nam viðfangsefnið ekki nægilega vel til að búa til fókuslínur.

5.5 Synopsis

Fræðikona situr í gömlum gulum sófa í sumarhúsinu sínu í dal fyrir austan Akureyri og gluggar í gömul myndaalbúm. Það er Valgerður H. Bjarnadóttir, stofnandi *Vanadísar* og mikill áhugamaður um sjamanisma. Valgerður er félagsráðgjafi (1980), með BA gráðu í heildrænum fræðum með áherslu á draumafraeði (1996) og með MA gráðu í feminískri trúarheimspeki og menningarsögu með áherslu á norræna goðafræði og gyðjutrú (2001). Hún hefur verið að rannsaka sögu sjamanisma í um það bil þrjátíu ár og er mjög meðvituð um vaxandi vinsældir þessa fyrirbæris.



Mynd 1: Viðtal við Valgerði í heimildamyndinni *Andlega leitandi*.

Sjamanismi tengist annars vegar andatrú og trúarlegri iðkun en hins vegar byggir hann á fornri hugmyndafræði sem er enn ríkjandi meðal ættbálka víðsvegar í heiminum. Valgerður rifjar upp vegferð sína í gegnum lífið og fjölbreytt kynni sín af sjamanisma, bæði í námi erlendis og í kynnum við ættbálka og iðkendur. Hún ályktar að ástæðan fyrir vaxandi áhuga á sjamanisma í hinum vestræna heimi sé sú að sjamanísk hugmyndafræði virðist vera fullkomin lausn við sjálfstortímingu mannkynsins.

Á meðan Valgerður segir frá sinni sýn og reynslu af sjamanisma, skyggnumst við inn í ólíkar sjamanískar athafnir á Íslandi. Við rætur Esjunnar er andlegt setur, eins konar



Mynd 2: Linda í athöfn í heimildamyndinni *Andlega leitandi*.

kommúna, sem ber nafnið *Sólsetrið*. Þar eru haldnar ýmis konar andlegar athafnir og þangað kemur fólk víðsvegar að úr heiminum, bæði til að kenna og iðka. Linda Mjöll Stefánsdóttir, fyrrum leikmyndahönnuður,

sjamanískur leiðbeinandi og eigandi setursins, er ein þeirra sem heldur athafnir þar. Við byrjum á því að kíkja í athöfn til Lindu, á svokölluðu *Mánakonukvöldi*. Næst er haldið til *Eden* í Reykjavík, en þar heldur jógakennarinn og heilarinn Sara María Júlíudóttir utan um andlega starfsemi og athafnir af ýmsu tagi. Sara er að læra sjamanísk fræði og meðferðir með hugvikkandi efnum í Kaliforníu og Suður-Ameríku. Á meðan Sara segir frá námi sínu er litið yfir myndir úr síðasta ferðalagi hennar í frumskóginn. Tanya Lind (völva) býr á Stokkseyri, en hennar arfleifð einkennist af heilurum, drauma- og galdratrú og miðlurum. Tanya hefur alltaf upplifað sig öðruvísi og var oft kölluð norn þegar hún var yngri. Það er kannski ekki furða þar sem að hún er í raun Völva samkvæmt hinu leynilega galdrasamfélagi³.

³ Samfélag miðla og sjáanda sem koma saman til þess að ræða saman og vitja skilaboða frá þeim framliðnu eða forverum (HBH5_2021).

Það sem er sameiginlegt við sjamaníska iðkun þessara ólíku aðila er að hún byggir á sambandi við hulinsheima. Það er fangað í gegnum breytt vitundarástand eða transástand (e. trans) til að framkalla heilun af einhverju tagi; til dæmis heilun einstaklings, samfélags eða sambands við óséð öfl náttúrunnar. Það sem er hins vegar ólíkt meðal iðkenda er hvernig sambandi er náð við hulinsheima; hvaða hefðir eða



Mynd 3: Tanya í seið-athöfn í heimildamyndinni *Andlega leitandi*.

athafnir eru notaðar og hvaða gildi og viðmið er lögð áhersla á. Þessi staðreynd leiðir Valgerði að þeim punkti að þrátt fyrir að athafnirnar séu afar spennandi og oft það helsta sem laði fólk að sjamanisma þá séu þær í rauninni bara lítill hluti af því sem sjamanismi snýst um.

Sjá má að áhugasamir um sjamanisma þurfa ekki endilega að leita út fyrir landsteinana þar sem borgar-sjamanismi hefur skotið rötum í íslensku samfélagi, en hins vegar eru einnig til staðar dýpri íslenskar sjamanískar rætur ef betur er að gáð.

6. Yfirlit og niðurstöður

Rannsóknarspurning mín í upphafi var: Hvað er sjamanismi og hvernig er hann stundaður á Íslandi? Sjamanismi er í stórum dráttum innflutt fyrirbæri þó að vissulega megi finna í honum þræði sem tengjast íslenskri menningu að fornu og nýju, eins og fram kemur í þessari greinargerð og heimildamyndinni. Spyrja má: Hvers vegna er verið að flytja sjamanisma til Íslands í því formi sem hann er nú? Þar kemur margt til. Nefna má atriði eins og andóf gegn efnishyggju og kapítalisma en samhliða óskir um að tengjast nánar náttúru og eigin sjálfi. Hér kemur einnig til að heilbrigðiskerfið ræður ekki við margvíslegan geðræna vanda sem birtist víða í samfélaginu og fólk þarf því að leita annarra ráða.

Hvað þarf að varast og hvað þarf að hafa í huga þegar þetta fyrirbæri er kannað? Hversu miklar tengingar hefur þetta fyrirbæri við íslenska menningu? Í þessari greinargerð og í heimildamyndinni hefur ekki verið farið ítarlega út í þau efni en það væri áhugavert að kanna þau mun nánar. Einnig er spurning hvert þetta fyrirbæri er að þróast.

Er sjamanismi jafnvel að verða andlegur iðnaður og hluti kapítalismans sem hann átti þó að beinast gegn? Hér má einnig velta fyrir sér þeim grunni sem sjamanismi stendur á héraendis. Hversu mikið kann það fólk t.d. sem er að kenna sjamanisma eða sem heldur utan um sjamanískar athafnir?

Hugtakið sjamanismi hefur augljóslega náð ágætri fótfestu og er þekkt í andlega samfélaginu. Fólk sem stundar iðkun sem gæti flokkast sem sjamanísk hefur hins vegar skiptar skoðanir á því hvort það vilji kenna iðkunina beint við sjamanisma. Robbie Warren notar orðið óspart og nemendur sem hafa verið hjá henni hafa kallað sig sjamana og/eða leitt námskeið sem heita t.d. „shamanic journeys“. Aðrir eru tvístígandi þegar kemur að því að nota hugtakið. Margir voru til dæmis á þeirri skoðun að ekki væri rétt að skilgreina sig sem sjaman ef þeir kæmu ekki úr menningu þar sem löng hefð væri fyrir sjamanískri iðkun. Flestir voru þó sammála um að sjamanismi væri hugtak sem gæti nokkurn veginn lýst því sem þau væru að gera. Margir vildu meina að það gæti jafnvel reynst jákvætt til að skapa samtal milli ólíkra þjóðernishópa sem stunduðu svipaða iðkun, en þó mætti orðið sjamanismi ekki koma alfarið í stað þeirra hugtaka sem væru notuð í hverri menningu fyrir sig. Þessi togstreita um notkun hugtaksins virðist hafa verið viðloðandi allt frá því að Eliade byrjaði að fjalla um hugtakið.

Við öflun heimilda kom í ljós að gróflega væri hægt að skipta sjamanískri iðkun á Ísland í fimm hluta; 1) Með hugvíkkandi efnum í samráði við geðlækna eða fagaðila. 2) Með hugvíkkandi efnum undir handleiðslu sjamans eða andlegs leiðtoga. 3) Sem tengist borgar-sjamanisma; notkun hefða og siða frá öðrum þjóðum. 4) Sem tengist íslenskri hefð. 5) Sem byggir ekki á neinni sérstakri hefð heldur á sjamanískri hugmyndafræði. Sú sjamaníska iðkun sem kemur fram í myndinni á við alla þessa flokka fyrir utan flokk númer tvö.

Í heimildamyndinni *Andlega leitandi* var reynt að draga fram helstu eiginleika sjamanískrar iðkunar og áberandi hugmyndir sem komu fram í viðtölum og öðrum heimildum.

Athöfn og hugmyndir Lindu endurspeglar hvernig er reynt að hagnýta aldagamla þekkingu frumbyggja um andlega iðkun til að bæta vestrænt samfélag. Suður-amerískt kakó er notað í athöfninni en einnig er hægt að greina tákni úr mismunandi menningarheimum, til dæmis frá Perú og Íslandi. Þessi hluti myndarinnar er einskonar

birtingarmynd borgar-sjamanisma og var markmiðið að ná fram þeim áhrifum sem gerir sjamanisma aðlaðandi fyrir vestrænt fólk.

Markmið var að sýna einnig frá athöfn með hugvikkandi efnum en það gekk ekki eftir. Þess í stað var rætt við Söru Maríu um námið hennar (þar sem hún lærir um notkun hugvikkandi efna í lækningarskyni/meðferðum) og hvers vegna er sótt í þekkingu frá mismunandi ættbálkum. Sara útvegaði myndir úr síðasta ferðalagi sínu, sem notaðar eru í myndinni, og gefur þannig áhorfendum smjörþefinn af því hvernig er að ferðast til sjamanískra samfélaga og upplifa sjamanisma þannig. Orðræða um hugvikkandi efni hefur verið áberandi upp á síðkastið, til dæmis var umfjöllun í sjónvarpsþættinum *Kveik* fyrir stuttu, en einnig hefur verið fjallað um efnin á öllum helstu samfélags- og fréttamiðlum á Íslandi. Það var því ekki lögð sérstök áhersla á virkni þeirra í myndinni því það féll betur að söguþræðinum að fjalla um sjamanísku hliðina.

Tanya Lind (völva) er birtingarmynd sjamanisma úr íslenskri menningu. Tanya og andarnir sem koma fram í seiðnum leggja áherslu á tengsl við náttúruna, einkum þá sem umkringir og nærir okkur. Frásögn og hlutverk Tönyu í myndinni endurspeglar eitt af upprunalegu markmiðum borgar-sjamanísku hreyfingarinnar, sem er að byggja upp sjamanísk gildi úr okkar eigin menningu/menningararfi.

Valgerður er eins konar rauður þráður í gegnum myndina og tengir frásagnir og athafnir þessara ólíku persóna saman. Hennar saga og vegferð endurspeglar að vissu leyti ferli áhugasamra Vesturlandabúa um sjamanisma í framandi menningu. Hún byrjaði á að læra um sjamanisma í annarri menningu í námi og kynnum við ættbálka, sem leiddi hana að lokum til að rannsaka sjamanískar rætur Íslendinga/Vesturlandabúa. Hlutverk hennar í myndinni er aukinheldur að setja sjamanisma í stærra samhengi, umfram athafnirnar sjálfar. Það sem hún leggur megináherslu á er að sjamanismi er fyrst og fremst hugmyndafræði sem byggir á jafnvægi í náttúrunni sem við erum ábyrg fyrir og hluti af.

Helsta ástæðan fyrir því að fólk heillast af sjamanisma virðist vera að það sé andlega leitandi, leitandi eftir gildum og viðmiðum sem eru ekki endilega ráðandi í nútíma vestrænu samfélagi. Þær leiðir sem fólk fetar í sjamanisma og athafnir sem tengjast honum eru að vísu umdeildar. Það er til dæmis vafasamt að sækja þjónustu hjá viðkvæmum og jafnvel fátækum þjóðernishópum sem oft hafa ekki fengið að njóta sinna eigin hefða í friði vegna fordóma og afskiptasemi vestrænna manna. Í samtímanum, þegar áhugi á menningu þessara hópa fer vaxandi, mætti álykta sem svo að fátækir

minnihlutahópar freistist til að nýta hann, sama hvað það kostar þá. Það er því nauðsynlegt að hafa það í huga þegar átt er í samskiptum og viðskiptum við þessa hópa að borin sé virðing fyrir þeim og hefðum þeirra. Annar punktur sem deilt er um er að oft er verið að nota hefðir sem fólk hefur litla sem enga tengingu við og þetta tengingarleysi getur haft slæm áhrif á einstaklinga sem sækja andlegar athafnir hjá þeim, hvort sem þær eru með hugvikkandi efnum eða ekki. Sú staðreynd að verið sé að kanna nýja möguleika í geðlækningum með hugvikkandi efnum er jákvæð þróun að mörgu leyti, en aftur er nauðsynlegt að fara varlega að því að sækja þekkingu til þjóðflokka sem hafa mikla reynslu og kunnáttu í notkun þeirra.

Heimildaskrá

Atkinson, Jane. (1992). Shamanism Today. *Annual Review of Anthropology*, 21:307-330.

Braun, V. og Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research In Psychology*, 3(2), 77-101.

<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Brown, Micheal F. (1997). *The Channeling Zone: American Spirituality in an Anxious Age*. USA: Harvard University Press.

Bužeková, T. (2010). The Shaman's Journeys between Emic and Etic. *Anthropological Journal Of European Cultures*, 19(1), 116-130.

<https://doi.org/10.3167/ajec.2010.190109>

Eliade, M. (1959). *Cosmos and History: The Myth of the Eternal Return*. Þýð. Willard R. Trask. New York: Harper & Row.

Eliade, M. (1964). *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy*. Þýð. Willard R. Trask. New York: Bollingen Foundation.

Eliade, M. (1965). *The Myth of the Eternal Return or, Cosmos and History*. Þýð. Willard R. Trask. 2nd printing, with corrections. Princeton: Princeton University Press.

Eliade, M. (1961). Recent Works on Shamanism. A Review Article. *History Of Religions*, 1(1), 152-186. <https://doi.org/10.1086/462442>

Geertz, C. (1966). Religion as a cultural system. *Anthropological Approaches to the Study of Religion*, ritstj. M. Banton. London: Tavistock.

Harner, M. (1973). Hallucinogens and Shamanism. *Oxford University Press*, 76(2), 369-370. <https://doi.org/10.1525/aa.1974.76.2.02a00320>

- Hutton, R. (2001). *Shamans: Siberian Spirituality and the Western Imagination*. New York: Hambledon.
- Litchman, M. (2013). *Qualitative research in education: A user's guide* (3. útg.). London: Sage Publications.
- Morris, B. (2006). *Religion and Anthropology: A Critical Introduction*. New York: Cambridge University Press.
- Nichols, B. (2001). *Introduction to documentary*. Bloomington, Indiana: Indiana University Press.
- Porterfield, A. (1987). Shamanism: A Psychodocial Definition. *Journal Of The American Academy Of Religion*, LV(4), 721-739.
<https://doi.org/10.1093/jaarel/lv.4.721>
- Rose, S. (1998). An examination of the new age movement: Who is involved and what constitutes its spirituality. *Journal Of Contemporary Religion*, 13(1), 5-22.
- Sigríður Þorgeirsdóttir. (2005). Heild sem gerir mann heilan: Um siðfræði náttúrufegurðar. Í Róbert H. Haraldsson, Salvör Nordal og Vilhjálmur Árnason (ritstj.). *Hugsað með Páli* (162-179). Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Sims, M., & Stephens, M. (2011). *Living folklore*. Utah: Utah State Univ Press.
- Spencer, R. F. (1968). Review of studies in shamanism, ritstj. Carl-Martin Edsman. *Am. Anthropol.* 70(2):396-97
- von Stuckrad, K. (2002). Reenchanted nature: modern western shamanism and nineteenth-century thought. *Journal Of The American Academy Of Religion*, 70(4), 771-800. <https://doi.org/10.1093/jaar/70.4.771>
- von Stuckrad, K. (2010). Utopian Landscapes and Ecstatic Journeys: Friedrich Nietzsche, Hermann Hesse, and Mircea Eliade on the Terror of

Modernity. *Numen*, 57(1), 78-102.

<https://doi.org/10.1163/156852710x12551326520571>

von Stuckrad, K. (2006). Constructions, Normativities, Identities: Recent Studies on Shamanism and Neo-shamanism. *Religious Studies Review*, 31(3-4), 123-128.

<https://doi.org/10.1111/j.1748-0922.2005.00007.x>

Taussig, M. (1989). The nervous system: homesickness and Dada. *Stanford Human*.

Rev. 1.1:44-81

Terry Gunnell. (2007). Viking religion: old Norse mythology. *Beowulf & other stories*; bls. 351-375.

Terry Gunnell. (2007). "Það er til fleira á himni og jörðu, Hóras "" : kannanir á íslenskri þjóðtrú og trúarviðhorfum 2006-2007. *Rannsóknir í félagsvísindum VIII: félagsvísindadeild*; bls. 801-812.

de La Torre, R. (2011). Les rendez-vous manqués de l'anthropologie et du chamanisme. Þýð. Cadenza Academic Translations. *Archives de sciences sociales des religions*, 153, 146-158.

<https://doi.org/10.1163/156852710x514339-2>

Tupper, K., Wood, E., Yensen, R. og Johnson, M. (2015). Psychedelic medicine: a re-emerging therapeutic paradigm. *Canadian Medical Association*

Journal, 187(14), 1054-1059. <https://doi.org/10.1503/cmaj.141124>

Vésteinn Ólason. (2006). Kveðskapur af fornum rótum – Eðli og einkenni. *Íslensk bókmenntasaga*, I. bindi, ritstj. Vésteinn Ólason. Reykjavík: Mál og menning, bls. 45-72

Vincett, G., & Woodhead, L. (2016). Spirituality. Í *Religions in The Modern World* (3. útg.), ritsj. Linda Woodhead, Christopher Partridge og Hiroko Karanami. Routledge.

Wallis, R. og Carocci, M., 2021. Introduction to the Special Issue Art, Shamanism and Animism. *Religions*, 12(10), bls.853.

Wallis, R. (2011). An Introduction to Shamanism. *Time And Mind*, 4(3), 379-381.
<https://doi.org/10.2752/175169711x13046099195915>

Walsh, R. (2007). *The world of shamanism: New views on an ancient tradition*. Woodbury, Minnesota.

Yow, V. (2014). *Recording Oral History: A Guide for the Humanities and Social Sciences* (3. útg.). Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.

Znamenski, A. (2007). *The beauty of the primitive: Shamanism and the Western imagination*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Znamenski, Andrei. 2004. *Shamanism: Critical Concepts in Sociology*. London: Routledge.

Vefheimildir

Valgerður H. Bjarnadóttir. (á.á). „Um Vanadísi“. *Vanadis.is*. Sótt 1. október 2021 af:
<https://www.vanadis.is/is/fyrirtaekid/valgerdur-h-bjarnadottir>

Galen Watts. (2017). „What does it mean to be spiritual?“. *The Conversation*. Sótt 20. janúar 2022 af: <https://theconversation.com/what-does-it-mean-to-be-spiritual-87236>

Berglind E. Bernharðsdóttir. (2021). „Segir tímamót framundan í meðferð við þunglyndi, kvíða og ýmsum fíknisjúkdómum“. *Visir.is*. Sótt 2. mars 2022 af:
<https://www.visir.is/g/20212111423d>

Viðtöl

HBH_1. (2021). Viðtal Hjördísar Bjarkar Hjartardóttur við Valgerði H. Bjarnadóttur 7. október 2021. Í vörslu höfundar.

HBH_2. (2021). Viðtal Hjördísar Bjarkar Hjartardóttur við Sólveigu Þórarinsdóttur 17. nóvember 2021. Í vörslu höfundar.

HBH_3. (2021). Viðtal Hjördísar Bjarkar Hjartardóttur við Eyrúnu Huld Árnadóttur 30. nóvember 2021. Í vörslu höfundar.

HBH_4. (2021). Viðtal Hjördísar Bjarkar Hjartardóttur við Andreu Ágústu Aðalsteinsdóttur 1. desember 2021. Í vörslu höfundar.

HBH_5. (2021). Viðtal Hjördísar Bjarkar Hjartardóttur við Tönyu Lind Ísvöld 11. desember 2021. Í vörslu höfundar.

HBH_6. (2021). Viðtal Hjördísar Bjarkar Hjartardóttur við Robbie Warren 17. desember 2021. Í vörslu höfundar.

HBH_7. (2022). Viðtal Hjördísar Bjarkar Hjartardóttur við Söru Maríu Júlíudóttur 20. janúar 2022. Í vörslu höfundar.

HBH_8. (2022). Viðtal Hjördísar Bjarkar Hjartardóttur við Lindu Mjöll Stefánsdóttur 3. febrúar 2022. Í vörslu höfundar.