

Titolo originale dell'opera: *The Book of Norse Magic*  
Traduzione dall'inglese di Rossana Terrone

Published in 2022 by CICO Books  
An imprint of Ryland Peters & Small Ltd

www.rylandpeters.com

Text © Brenda Knight 2022  
Design, illustration, and photography © CICO Books 2022  
(Images on page 60 © Shutterstock.com/Marco Klaue)

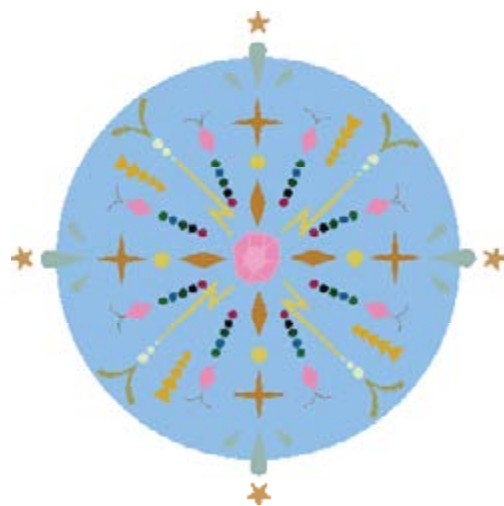
Tutti i diritti riservati.  
Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta,  
archiviata in un sistema di recupero o trasmessa in qualsiasi forma  
o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, fotocopia o altro,  
senza la previa autorizzazione dell'editore.

**Per l'Italia:**  
Copyright © 2023 Armenia S.r.l.  
Via Milano 73/75 - 20007 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433  
www.armenia.it  
info@armenia.it

Stampato in Cina

Editor: Caroline West  
Illustrator: Nina Hunter  
Crystal photographer: Roy Palmer

Commissioning editor: Kristine Pidkameny  
Senior commissioning editor: Carmel Edmonds  
Senior designer: Emily Breen  
Art director: Sally Powell  
Creative director: Leslie Harrington  
Head of production: Patricia Harrington  
Publishing manager: Penny Craig  
Publisher: Cindy Richards



# Indice

Introduzione:

**Magia antica per il mondo moderno 6**

Capitolo 1:

**Rune e divinazione divina 10**

Capitolo 2:

**Dee, dèi e leggende 32**

Capitolo 3:

**Il bosco nella tradizione 58**

Capitolo 4:

**Incantesimi e guarigioni con i cristalli 74**

Capitolo 5:

**Essenze e incensi per indurre una trasformazione 100**

Capitolo 6:

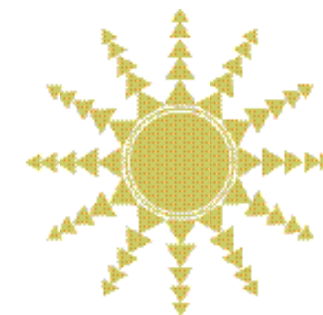
**Astrologia e cicli lunari nella tradizione nordica 122**

Conclusioni:

**Vivere una vita magica ogni singolo giorno 140**

Indice analitico 142

Ringraziamenti 144





Introduzione:  
**Magia antica per  
il mondo moderno**

Che cos'è la magia nordica? In parole povere, è una magia profondamente radicata nelle antiche usanze, una magia che vi aiuta a forgiare un percorso personale che onora l'antichità sfruttando nel contempo il potere del passato per rendere migliore la vita di oggi. È un'arte unica che promuove e incoraggia l'individualismo, pur conservando una fondamentale connessione con una tribù spirituale.

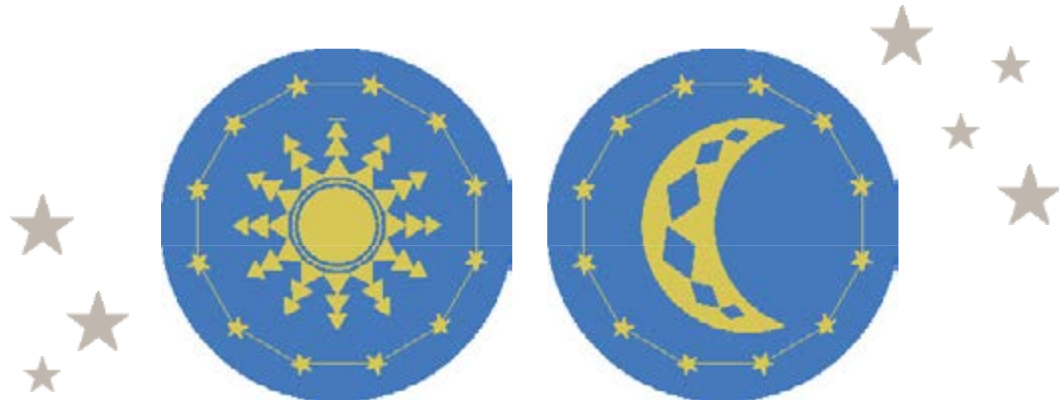
Ho scritto questo libro con l'intento che sia per voi una guida onnicomprensiva all'arte della magia applicata alla vita moderna. Contiene informazioni sulla storia della magia, così come sulle varie pratiche, e per i principianti rappresenta un passo successivo rispetto alla Wicca (la religione pagana che pratica la stregoneria). Se siete dei ricercatori spirituali che amano guardare oltre il regno del visibile ed esplorare ciò che è antico, nascosto e misterioso – per scoprire un mondo incantato meraviglioso e inatteso – allora questo libro fa per voi. Vi aiuterà ad acquisire una comprensione più ampia di ciò che rende unico questo genere di magia nordica, oltre a fornirvi un punto di partenza per analizzare voi stessi e creare incantesimi e rituali tribali personalizzati. Nei vari capitoli troverete rituali, formule magiche e incantesimi, che spaziano da rapide e semplici attività magiche, a formule più complesse concepite per contrassegnare riti di passaggio molto speciali e indurre una trasformazione personale più profonda. Questo è un libro di istruzioni per chiunque spera di condurre un'esistenza magica e consapevole.



**Luce e ombra:  
Creare un altare nordico**

Vi sono molti modi per nutrire la vostra natura autentica e la vostra anima; e forse il più ovvio è quello di creare un altare nordico. Per farlo, potete scegliere i simboli classici dei paesi del Nord e dell'inverno: il colore bianco, ghiaccioli, cristalli trasparenti e così via, ma non ponetevi dei limiti. Questi simboli sfiorano solo la superficie delle possibilità. Che ne dite di un fossile racchiuso nell'ambra? Magari un ramo di betulla con un delicato lichene attaccato alla superficie. Pensate a come un lago ghiacciato luccica di mille colori e al mistero racchiuso sotto la sua superficie, entrambi i quali possono essere rappresentati da una iridescente e scintillante drusa di labradorite da mettere sull'altare. Oppure, mentre fate una passeggiata nelle giornate più buie che conducono al solstizio d'inverno (21 dicembre), raccogliete una foglia caduta, che rappresenta il perfetto emblema della stagione che cambia. Nel vostro giardino, potreste notare una piccola ghianda nascosta tra le radici di una vecchia quercia. Mettetela sul vostro altare come simbolo delle potenzialità. Mentre vi aggirate tra le bancarelle di un mercatino, lo sguardo viene attirato da uno





splendido oggetto d'avorio, un antico fanone intarsiato che raffigura un rituale Inuit, e sapete seduta stante che è perfetto per il vostro spazio sacro. In fondo all'armadio trovate un globo di neve che tanto vi piaceva da bambini; all'interno di una sfera perfetta i fiocchi di neve volteggiano. All'improvviso vi viene in mente la *Regina delle nevi*, di Hans Christian Andersen, la vostra fiaba preferita. Mettete il libro sull'altare e lo aprite su una magnifica rappresentazione preraffaellita dell'incarnazione dell'animo invernale.

Incoraggiati, e sentendovi più aperti e avventurosi, vi cimentate con l'arte. Dipingete un trittico per il vostro altare – un cielo grigio, un pallido sole che lotta per risplendere, una luna del raccolto bassa sull'orizzonte, tutto di un bel blu con un cielo notturno color zaffiro e stelle argentee. Mentre pensate al cielo sopra di voi e al firmamento con le stelle, la luna, il sole e tutti i pianeti, siete percorsi da un senso del sacro. Percepите quanto sia speciale essere vivi su questo pianeta, forse una casualità e quasi sicuramente un miracolo. Mentre riflettete su queste cose, potete quasi sentire la Terra che oscilla sul suo asse mentre ruota attorno al sole. Non vi siete mai sentiti così vivi come adesso.



## L'ALTARE DIVINO: RITO DI CONSACRAZIONE

Una volta che vi siete procurati tutto l'occorrente e lo avete disposto nel modo che più vi aggrada sull'altare, è ora di consacrare lo spazio. Potete scegliere un rituale di vostra invenzione, oppure seguire queste semplici istruzioni. Il periodo migliore per eseguire questo rito è al tramonto.

L'incenso deve provenire da un albero resinoso, idealmente uno che cresce nelle terre del Nord, come l'abete balsamico (*Abies balsamea*), o il peccio (*Picea abies*). Accendete le candele e sistematele sull'altare. Adesso accendete l'incenso e spargete il fumo con la piuma, perché gli uccelli sono i messaggeri del cambiamento. Mentre respirate il fumo aromatico, intonate ad alta voce questa preghiera:

### Occorrente

- Incenso di abete balsamico*
- 1 candela viola*
- 1 candela bianca*
- Fiammiferi*
- 1 piuma bianca*

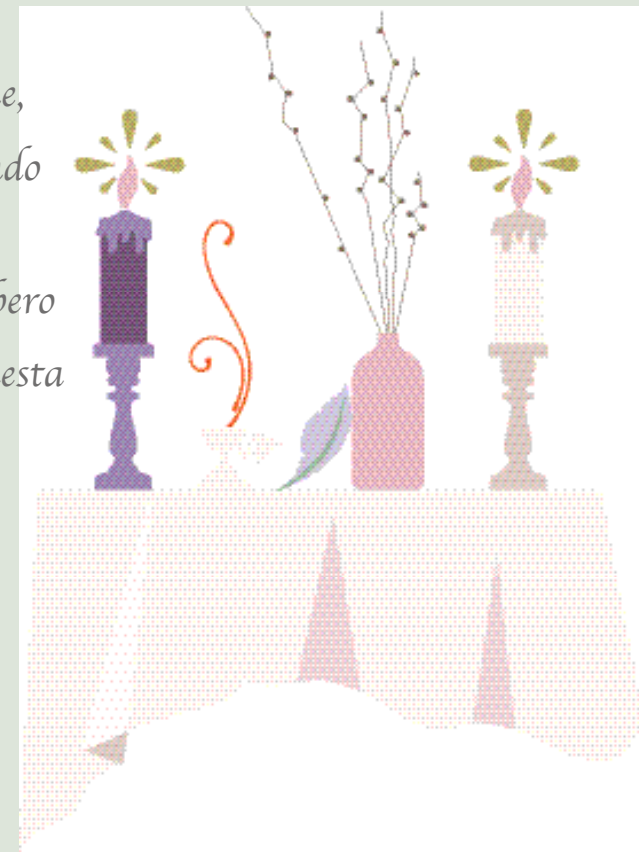
*Accolgo la positività dentro di me,  
so che il mio desiderio più profondo  
è reale e giusto.*

*Desidero che il mio spirito sia libero  
sotto questa luna argentea in questa  
notte buia.*

*Spiriti del cielo*

*benedite questo spazio con la  
dovuta grazia.*

*Così sia!*



## Significati delle rune



### Ansuz (A): Segno/Messaggio

Questa runa è associata principalmente alla comunicazione. Può essere un segno di ispirazione o di saggezza divina, di ricerca della verità, di consiglio e di visioni. Se la runa è capovolta, può significare che non avete la mente aperta, oppure indica delle difficoltà nella comunicazione.



### Berkana (B): Dea-betulla

Berkana rappresenta la fertilità e la crescita delle nuove relazioni e dei nuovi progetti, nonché la crescita spirituale ed emotiva, la rigenerazione, la famiglia, il nutrimento e la flessibilità propria della pianta, la betulla. Se capovolta, può essere indice di ansia o di problematiche familiari.



### Dagaz (D): Giorno

Dagaz simboleggia l'innovazione. Suggestisce chiarezza e un nuovo risveglio. È un simbolo di speranza che denota cambiamento, inizi, e appagamento. Non ha una posizione capovolta.



### Ehwaz (E): Cavallo

Questa runa è il simbolo del movimento. In quanto runa del cavallo, Ehwaz ha a che fare col trasporto, col superamento delle ferite del passato, con i cambiamenti positivi, il lavoro di squadra, il progresso costante e la devozione. Capovolta può indicare il desiderio di cambiamento, inquietudine o mancanza di fiducia.



### Eihwaz (EI): Tasso

La runa del tasso è correlata alla trasformazione spirituale, al superamento di ciò che è vecchio per fare spazio al nuovo, alla perseveranza, all'affidabilità e all'intenzione. Non ha una posizione capovolta.



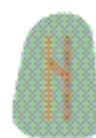
### Fehu (F): Ricchezza/Bestiame

Fehu rappresenta i beni materiali e il guadagno, le vincite, la grande prosperità, la fortuna e la felicità. Capovolta può indicare perdita materiale o emotiva, o persino perdita di autostima o di esaurimento emotivo. Può indicare anche avidità.



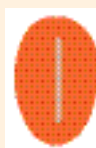
### Gebo (G): Dono

Questa runa rappresenta gli scambi, i doni, le benedizioni, le relazioni, i talenti, l'equilibrio e la generosità. È una runa molto positiva, e non ha una posizione capovolta. Tuttavia, potrebbe essere opposta a un'altra runa e in tal caso significare eccessivo sacrificio di sé, solitudine, avidità, o vincoli.



### Hagalaz (H): Grandine

Proprio come i disastri naturali, Hagalaz simboleggia il cambiamento improvviso e spesso irreversibile che non è possibile controllare. Ha il potenziale della disgregazione e della distruzione, ma è anche indicativa delle lezioni apprese attraverso le difficoltà. Non ha una posizione capovolta.



### Isa (I): Ghiaccio

Questa runa ha a che fare con una prova o sfida e con l'esasperazione, e spesso simboleggia una situazione di stallo o un ritardo. Indica che occorre attendere e trovare una prospettiva nell'immobilità. Non ha una posizione capovolta.



### Jera (J): Raccolto

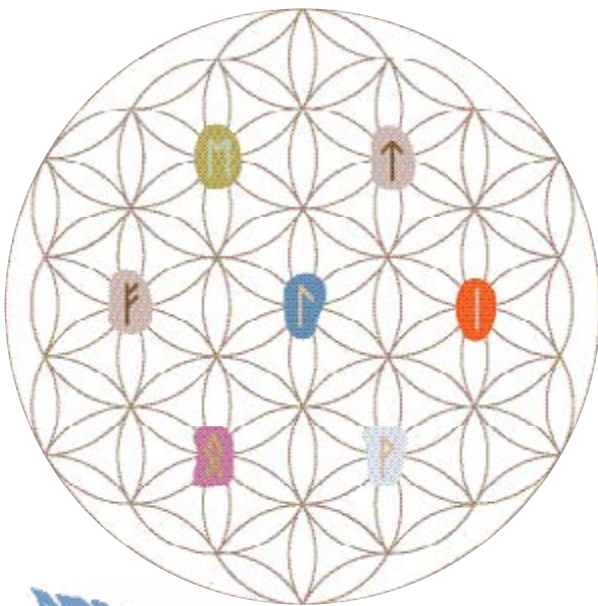
Jera simboleggia i frutti del proprio lavoro, un periodo di gioia immensa, e i cicli della vita, della gratitudine e dell'abbondanza. Non ha una posizione capovolta.





**Come ornamento:** Potete praticare la magia runica introducendo un gioiello runico tra i vostri accessori. Vi sono tanti negozietti che vendono bracciali, orecchini, collane sui quali sono incise le rune. Ma se siete dei creativi, potete anche provare a realizzare qualche gioiello runico con le vostre mani!

**Da visualizzare:** Acquistate o create la vostra griglia di rune da tenere sull'altare o in un altro posto dove sia visibile. La sua geometria sacra può essere utilizzata per migliorare la vostra pratica ed è molto simile a una griglia di cristalli. Dovete semplicemente usare le rune al posto dei cristalli.



## CREARE UN TALISMANO RUNICO DA INDOSSARE

Questo talismano è incredibilmente semplice da realizzare, oltre ad essere un modo meraviglioso di creare e portare con voi la magia ovunque andiate.

### Occorrente

*Fagottino di salvia per fumigare*

*Braciere o conchiglia di abalone*

*Fiammiferi*

*Pezzetto di carta*

*Penna, matita o vernice del colore che corrisponde alle vostre intenzioni*

*Pizzico di erbe essiccate*

*Ciondolo bottiglia in vetro trasparente, con tappino di sughero e catenella*

*Chips di pietre dure (facoltativo)*

Per prima cosa dovrete purificare tutti i materiali e gli strumenti con il fumo sprigionato dal fagottino di salvia eseguendo il rituale della fumigazione (v. pag. 21). Una volta consacrato lo spazio, scrivete il simbolo della runa su un pezzetto di carta e con il colore che avete scelto. Dalla vostra riserva di erbe stregonesche sceglietene alcune che andrete a spargere sul pezzetto di carta, che poi arrotolerete fino a formare un rotolino. Fate attenzione che le erbe non fuoriescano. Inserite il rotolo nel ciondolo bottiglia, e se siete soddisfatti così, sigillate con il tappino di sughero e indossate la vostra collana nuova. Io consiglio di aggiungere anche qualche chips di pietre dure e altri oggettini significativi, ma sta a voi decidere!

### ERBE MAGICHE

**Menta** – allontana l'ansia e lo stress, oltre ad avere proprietà lenitive per lo stomaco.

**Timo** – aiuta a lasciare andare e a superare il dolore, oltre a purificare i polmoni.

**Verbasco** – un aiuto fantastico per dormire e semplicemente per rilassarsi.

**Salvia** – rinomata per purificare l'energia, riduce anche la tensione e favorisce la longevità.

**Camomilla** – insuperabile per fare dolci sonni, aiuta a raggiungere uno stato meditativo.

**Ortica** – valido aiuto in caso di cattiva digestione, acciacchi e dolori; favorisce anche i poteri psichici.

**Paglia d'avena** – è un booster per il cervello, aiuta a ridurre lo stress, oltre ad essere una pozione d'amore poco conosciuta!

**Echinacea** – nota per curare la costipazione, è ottima anche per sollevare l'umore, rafforzare il sistema immunitario e favorire la prosperità.

**Lavanda** – oltre ad essere un'amatissima erba medicinale, reca anche vigore mentale e un pensiero visionario.

**Consolida maggiore** – ottima per le ossa e la rigenerazione della pelle, proteggerà sia voi sia la vostra casa.



# LA FIAMMA DELLA VITA: RITO DEL FUOCO PURIFICATORE

## Occorrente

Ciotola dove riporre un mazzo di tarocchi

Altare esterno o ripiano

Legna, ramoscelli, fiammiferi e un posto sicuro dove accendere il fuoco

Attizzatoio

Una candela grande

Calderone o pentola capiente

Sidro di mele caldo o tortine di mele calde

Gelato alla vaniglia

Cucchiai e ciotole

Un tamburo per ogni partecipante

Senza il fuoco non vi sarebbe la vita. Durante le ere glaciali la gente doveva raccogliersi in comunità per sopravvivere, e gli elementi di questo rituale ricordano quei periodi, lo sviluppo di una sacra interdipendenza, e la forza acquisita dallo stare insieme. Sostanzialmente, questo rito celebra la vita!

Appoggiate la ciotola con i tarocchi sullo spazio designato come altare. Chiedete a un volontario di presiedere al fuoco mentre voi fungete da leader del rituale. Il volontario dovrà poi scegliere tre persone che rappresentino le Norne o le tre Fate. Una avrà il compito di «dare fuoco». Accende la candela che si trova nel calderone, poi la passa al volontario che la usa per accendere il fuoco principale. La seconda Norna legge il futuro di coloro che partecipano al rituale estraendo una carta dei tarocchi. La terza Norna dona la vita sotto forma di cibi rituali – le mele, il sidro di mele caldo e il gelato – che distribuirà ai partecipanti.

Il leader del rituale accenderà il fuoco e intonerà la formula mentre il fuoco inizia a scoppiettare. Il leader passa un tamburo a ogni partecipante e inizia a suonare dando il ritmo che scandirà le parole del canto:



*Fischiano e gemono i venti invernali  
il freddo nelle ossa sentiamo.*

*Un'antica storia familiare è questa.*

*Il ghiaccio lega e circonda tutti noi.*

*Fate supreme, udite il nostro richiamo.*

*Il fuoco scioglie il ghiaccio; il fuoco genera  
l'acqua.*

*Il calore riscalda le nostre ossa.*

*Fuoco e ghiaccio legano le nostre esistenze.*

*Adesso sentite il fuoco!*

Tenendovi per mano, danzate lentamente attorno al fuoco in senso orario, percependo il calore che dona la vita. Poi, ripetete il canto. La Norna del futuro gira attorno al cerchio con la ciotola contenente i tarocchi e legge una carta a ciascun individuo. Se il tempo lo consente, con il mazzo completo farà anche una lettura che riguarda il futuro della comunità.

Alla fine, la Norna che dà la vita serve al gruppo il cibo cerimoniale – il gelato in ricordo del freddo delle ere glaciali, mentre il sidro caldo o le tortine di mele rappresentano il calore del fuoco che dispensa la vita. Il leader del rituale a questo punto invita tutti a parlare dell'importanza del rito del fuoco purificatore e di qualsiasi altro argomento significativo per ogni partecipante e per la comunità.

