



SOLSTIZIO D'INVERNO

Oggi venerdì 22 DICEMBRE 2023 è il giorno più corto dell'anno... Per chi non fosse a conoscenza del solstizio d'inverno o originariamente chiamato Yule riguarda il momento di passaggio tra l'autunno e l'inverno. A livello astronomico si esprime quando il sole, nel suo moto apparente lungo l'eclittica si trova esattamente sopra il Tropico del Capricorno e alla minima altezza sull'orizzonte. In latino veniva chiamato solstitium che in italiano può essere tradotto come sole fermo, questa nomenclatura è stata data perché è un effetto che rimanda il sole quando interrompe il calo rispetto all'equatore celeste per invertire il suo cammino ricominciando a diffondere più ore di luce. Per i celti questo periodo dell'anno era legato alla festa pagana della luce e della rinascita, come accennato prima di nome Yule.

Visto che questo testo sarà legato non solo a **Dimensione Natura** ma anche alla scuola di vita e formazione naturale **Antico Sapere** vi racconterò alcune curiosità relative a questa splendida festività e alle origini antiche del Natale cristiano (il quale porta in sé ancora svariati aspetti di questo periodo). Per iniziare in modo chiaro bisogna definire la parola Yule, deriva dalla parola norrena "Hjól", ossia "Ruota". Per chi non avesse padronanza delle festività pagane, in passato disponevano di una ruota dell'anno celtico, questa era una ruota che mostrava il ciclo annuale delle loro celebrazioni, la quale veniva suddivisa in 8 periodi di circa 6 settimane ciascuno chiamati Sabbat. Queste celebrazioni rappresentavano e rispecchiavano i cambiamenti stagionali attraverso l'equilibrio tra luce e oscurità, morte e rinascita, come pure i periodi legati alla fertilità della terra. Yule fa parte di questa ruota come sabba minore (21 dicembre) e faceva parte delle celebrazioni principali legate al ciclo naturale ed alla vita contadina. In alcune culture come, per esempio, la wicca e il neopaganesimo queste festività esistono ancora.

I celti celebravano questa festività attorno al 21 o 22 dicembre e prolungavano per 12 giorni la magia di Yule portandola a termine tra l'1 e 2 gennaio.

I nostri antenati non creavano festività a caso, esse erano ricche di simbologie e significati legati soprattutto ai cicli naturali ed ai suoi cambiamenti.

Molti accennano alla notte più lunga dell'anno vedendola come una parte negativa; tuttavia, in antichità la protagonista indiscussa era la luce.



*Dimensione
Natura*
Centro terapie naturali



ANTICO SAPERE
Scuola di vita e formazione naturale

www.dimensionenatura.ch

www.anticosapere.ch

I racconti narrano di un vecchio sole che moriva al tramonto del solstizio d'inverno prolungandone la notte a lungo. Ma come ben si sa la natura non toglie nulla senza donare altro, infatti dal ventre della Dea e dalla Grande Madre Terra, durante quell'oscurità nasce un nuovo Sole Bambino accompagnato dalla timidezza e dal suo tepore, il quale aveva il compito di illuminare e portare la prossima e feconda primavera mediante la sua crescita e la sua forza. Questa parabola porta con sé un simbolismo legato al ritorno della vita quando siamo immersi nel buio.

I celti ritenevano che tutto ciò che rimane al di fuori di noi si riflette nelle azioni umane, perciò, lo scopo di questa festività era quella di aiutare la luce a ripristinarsi permettendole di vivere e prosperare nel nuovo anno.

Basti pensare quanto fosse difficile per i nostri antenati questo periodo, i quali non disponevano delle



nostre comodità e riscaldamenti. Per loro l'inverno rispecchiava la capacità di sopravvivenza ma non solo, era anche caratterizzato dalla calma raffigurata nella natura dormiente accompagnata dalla neve, il freddo ed il ghiaccio.

Il ritorno del sole per loro faceva la differenza tra la vita e la morte. I racconti descrivono che durante la notte di Yule le donne accendevano una candela nell'oscurità così che la illuminasse. La candela veniva poi consegnata agli uomini che accendevano il focolare. (fantastico esempio

della cooperazione e collaborazione tra l'energia maschile e quella femminile.)

Se guardiamo il Natale con la sua simbologia più antica e spirituale mostra ancora dei riti caratteristici di Yule.

Infatti, attraverso la nascita di Gesù (Festività collocata da Papa Giulio nel IV secolo a.C poiché in realtà Gesù nacque tra fine primavera ed inizio estate) anche il cristianesimo simboleggia la vita e la rinascita della natura. Gli antichi romani invece celebravano la nascita del Sole Bambino tramite la festività "Sol Invictus" ("Dies Natalis Solis Invicti" ovvero giorno di nascita del sole invincibile).

Riguardo a tutti i collegamenti potrei citarne ancora molti ma sicuramente chi si è incuriosito avrà modo di scoprirle.

Come festeggiavano e onoravano questo periodo i celti e da un lato direi anche i cristiani?

Lo scopo per il quale vi racconto di questa festività è ritornare un po' alle antiche usanze, le quali permettono di riprendere contatto con la natura...perciò vi elenco alcuni dei loro rituali magari vi invoglio a provarne alcuni.

SEMPREVERDE

Venivano portati all'interno delle case dei rami di sempreverde, in questo modo il loro essere simboleggiava la forza e la vita per superare l'inverno. In passato i nostri antenati formavano delle bacchette con dei rami di pino e ginepro con cui venivano benedetti gli angoli delle case per scacciare gli spiriti invernali.

Veniva anche tenuto in casa in modo da garantire prosperità addobbato con frutta secca, candele ecc. come offerte a favore di Madre Natura

Nella festa cristiana ritroviamo la corona dell'avvento fatta solitamente di sempreverde per non parlare del nostro albero di Natale.

ADDOBBARE LA CASA

In passato la casa veniva addobbata in modo semplice e naturale, chiaramente non ha nulla a che fare con i nostri addobbi natalizi attuali ma venivano dedicati al solstizio. Ad esempio: fette d'arancia le quali sono legati al simbolismo solare, fette di mele essiccate/stecche di cannella/pigne/ghiande simbolo di prosperità ed abbondanza. In passato il cibo veniva usato come decorazione non solo per la scarsità di elementi artificiali ma usati perché si pensava che per trovare ristoro dal freddo esterno gli spiriti dei boschi si rintanavano all'interno delle case grazie ai sempreverde.

Campanelli e sonagli appesi agli alberi venivano usati per chiamare gli spiriti dei boschi in segno di buon auspicio per la prosperità dei mesi a venire.

GHIRLANDE

Anche quest'ultime le ritroviamo molto non solo nella festività celtica ma anche nelle ghirlande natalizie. Simbolo della ciclicità della vita e continuo rinnovamento dell'energia.

CEPPO DI YULE

Il ceppo aveva lo scopo di dare forza e vigore alla luce nascente e al suo rinnovamento. Il rituale dedicato al ceppo vedeva protagonista la famiglia che si riuniva attorno al camino ed accendeva un grosso ceppo di quercia o frassino per scacciare gli spiriti malvagi nascosti nelle tenebre.

Il ceppo viene creato: un pezzo di tronco adornato da rami di sempreverde ed elementi legati al sole come arancio, cannella ecc. tutto veniva stretto da un nastro rosso (se lo bruci fai in modo che nastri e fili siano biodegradabili o almeno di puro cotone). Il ceppo viene poi bruciato durante la celebrazione. In antichità veniva anche tenuta una parte di carbone bruciata dal ceppo per proteggere la casa ed i suoi abitanti e l'anno successivo viene usato per accendere il fuoco per ripetere il rituale. La cenere del ceppo invece veniva versata su prati e campi per fertilizzare la terra e garantire prosperità e abbondanza nei raccolti.

È possibile fare il rituale in modo simbolico creando il ceppo e bruciando sopra una candela (per chi non disponesse di un camino)

Chi desidera può fare delle ricerche riguardo al simbolismo delle piante e le loro proprietà antiche. (o chissà magari parteciperà ai nostri corsi futuri) per darvi un'idea vi lascio alcuni esempi:

- Agrifoglio per simboleggiare l'anno passato;
- Betulla per la fertilità e celebrare l'anno nuovo;
- Edera perché era la pianta tipica del Solstizio;

Secondo la tradizione celtica il tronchetto simboleggiava il giovane re quercia (sovrano del periodo luminoso) il quale vinceva contro il vecchio agrifoglio (sovrano del periodo ombroso che regna sul buio e l'oscurità), questi due spiriti regnanti erano responsabili del passaggio delle stagioni i quali si sfidavano e i loro ruoli si invertivano. In inverno vinceva re quercia invece in estate vinceva re agrifoglio.

Il tronchetto mostra anche un bisogno di tornare a casa e restare in famiglia davanti al camino per rallentare i propri ritmi e ritagliarsi del tempo prezioso. Vi invito a riprendere quest'usanza la quale per gli antichi non era solo un momento di convivialità ma richiamava a se anche le energie degli antenati.

VISCHIO

Chiaramente una pianta che non può mancare in questo periodo è il vischio visto come pianta sacra per i celti a cui donavano poteri magici; infatti, il vischio è una pianta che nasce senza radici sui rami degli alberi e ha dei frutti bianchi. Viene usata come simbolo della vita eterna

La leggenda narra di druidi vestiti di bianco che avvolgevano il vischio in un panno di lino il quale veniva poi posato in un catino d'oro pieno di acqua. Al termine del rituale l'acqua veniva usata per guarire tutti i mali perché era ricca del potere del vischio.

Il simbolismo del vischio è legato alla fertilità, forza e immortalità (in passato prima di andare in guerra, i guerrieri lo portavano con sé).

Rispetto alle sue caratteristiche antiche oggi in naturopatia viene usato il vischio in problematiche tumorali, perciò, direi che rispecchi ancora questo antico potere.

Cosa sarebbe ideale fare per rispecchiare gli antichi riti in chiave più moderna?

1. Il simbolismo di Yule è portare luce dove c'è oscurità: il mio invito in questo periodo è quello di osservare quali sono le parti buie della tua anima e decidere ORA di intraprendere un cammino per conoscerti meglio e ritrovare la luce.



2. La palla dei desideri: scrivete il vostro desiderio su un pezzo di carta (fatto in un momento di contatto con se stessi nell'ascolto profondo) il desiderio dev'essere importante. Mettete il desiderio in una sfera di plastica o costruite una palla di carta dove inserirlo (fate spazio alla fantasia) poi andrà appeso all'albero in modo da rinnovare la sua energia e la luce darà forza al suo intento.
3. **Vitamina D:** sempre di più si parla del beneficio della vitamina D nel nostro organismo. Io la ritengo un'alleata straordinaria. Portatrice di luce, gioia ed equilibrio nonché alleata per il sistema immunitario.
4. **Natura:** sento molti dire che con il freddo non escono di casa perché rischiano di ammalarsi. In naturopatia si usa molto l'aria pulita, il contatto con la natura, la stimolazione dell'olfatto attraverso i profumi della natura per guarire o temprare l'organismo quindi esci **TUTTI I GIORNI** almeno 5 minuti
5. **Silenzio:** la natura mostra attraverso il suo rallentamento ed il letargo di alcuni animali che è arrivato il momento del silenzio. Usa la meditazione, la respirazione o anche solo bere una tazza di tè in contemplazione della natura per almeno 5 minuti al giorno
6. **Candele:** abbiamo visto che le candele simboleggiano la nascita e la luce, quest'ultime aiutano anche a tenere accesa la luce dentro di noi ricordando che l'oscurità fa parte della vita ma che la nostra anima non smetterà mai di accendere la fiamma della gioia.
7. **RALLENTA:** non solo nel fare ma anche nel mangiare, molti hanno paura di aumentare di peso durante le feste ma come disse Paracelso "è la dose che fa il veleno", mastica almeno 30 volte il boccone e vedrai che ridurrai automaticamente le quantità. Per il resto? Metti modalità aereo, lascia il telefonino in un locale della casa così da non averlo sempre con te, gioca con i tuoi bambini a giochi di società, disegna, leggi, insomma prenditi tempo per essere invece di fare.
8. **Carta:** scrivere su carte i propri pensieri permette di lasciar andare il turbinio mentale, è una delle tecniche terapeutiche più utilizzate. Prenditi un attimo per scrivere cosa vuoi cambiare di te stesso e della tua vita (diciamo una specie di fioretto) e quali sono i passi che ti aiuteranno per iniziare **ORA** a godere della vita

Direi che per oggi ho raccontato molto...

Vi ringrazio di avermi letto e auguro a voi e alla vostra famiglia delle splendide festività ricche di antiche conoscenze e trasformazione

Un abbraccio di luce Tanja

