



*Mese celtico del Frassinio: Nion (mesi febbraio-marzo)*

Lun	Mart	Merc	Giov	Ven	Sab	Dom
<b>18 Nion</b>	19	20	<b>21 Luna del Ghiaccio</b>	22	23	24
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	<b>18 Fearn</b>	19	20	<b>21 Luna del Seme-Eostara</b>	22	23

*Cari amici, l'Almanacco dell'Elfo è tornato con il suo secondo appuntamento.*

*Quindi BENVENUTI nel mese celtico del Frassino!*

*Come il precedente appuntamento l'Elfo Yhodhel è tornato, e vuole ancora farci partecipi insieme ai suoi fratelli, del magico mondo celtico, mostrandoci come prima cosa, il calendario e a che cosa andremo incontro questo mese. In questo modo, potremo sempre sapere in che punto siamo del calendario pagano senza perderci.*

*Il calendario incomincia con il primo giorno del mese celtico del Frassino(Nion), e termina con l'ultimo giorno di tale mese, che a sua volta è anche il primo giorno, in cui inizia il mese celtico dell'Ontano(Fearn).*

*In questa mensilità lunare, ci potremo dedicare maggiormente ai consigli dell'Elfo, perché in questo mese non sono presenti Sabbat, né maggiori, né minori, tuttavia è un momento molto importante comunque, perché come ogni passaggio serve per costruire basi solide. Questo momento ci aiuterà a fare un profondo lavoro di introspezione per solidificare e chiarificare i nostri intenti, da cui partiremo per far sbocciare i nostri progetti a Eostara(l'equinozio di primavera). La cura costante del nostro corpo ci aiuterà a rinforzarlo, affinché possa affrontare meglio la primavera, senza cadere nella solita stanchezza, che caratterizza il periodo in cui entreremo fra un mese circa.*

*L'evento di maggior rilievo da ricordare a Nion è l' Esbat (luna piena), che cade in corrispondenza del 21 febbraio, la Luna del Ghiaccio.*

## *Frassino*



Il genere *Fraxinus* raggruppa circa 50 specie di alberi, o più raramente arbusti, originari dell'emisfero boreale; il più comune in ogni caso è l'*Excelsior*, originario dell'Europa e dell'Asia. Albero vigoroso, dalla figura elegante e dal fogliame delicato; raggiunge i 30-40 m di altezza. In primavera, prima della comparsa delle foglie, produce infiorescenze ascellari, di colore porpora. In estate produce frutti costituiti da un solo seme, dotato di lunghe ali (*samara*). Ama particolarmente le posizioni in pieno sole. Non teme particolari malattie ed è quindi l'albero di alto fusto tipico dei boschi montani, fornisce un legno compatto, duro, bianco-gialliccio che non si scheggia, si può curvare con il vapore e lucidare molto bene. È impiegato in falegnameria e per la costruzione di utensili, attrezzi sportivi e piccoli oggetti.

## *Nion*

Per l'antico popolo celtico Nion, nell'alfabeto celtico degli alberi, occupava il terzo posto, rappresentava il mese precedente l'equinozio di primavera e quindi, quale simbolo di rinascita, veniva adorato come potente operatore di guarigioni.

Il frassino tuttavia aveva per gli antichi popoli una funzione ancora più importante e sacra. Era l'"immenso albero cosmico", oggetto quindi di particolari venerazioni, e simbolismi. Lo identificavano addirittura come la colonna che regge il Mondo, era il canale fra Terra e Cielo, grazie alle striature presenti sulla sua corteccia parallele e longitudinali.

Pensavano che dal mondo vegetale scaturissero tutte le altre forme di vita, compresi gli animali e gli uomini, e il frassino sacro, in special modo, conservava in sé i misteri della natura, primo fra tutti il segreto della vita, quindi era l'albero attraverso il quale si poteva accedere alla Conoscenza.

Questo albero così particolare aveva anche un nome degno della sua importanza e sacralità. Il Frassino è Yggdrasil, che significa "il destriero di Ygg", dove Ygg è uno dei nomi del grande Odino, il dio supremo della cultura norrenna.

*Infatti è proprio da questa parte del nord Europa che provengono le leggende legate a questo albero. Le leggende norrenne sono molto ampie e complicate, tuttavia in questa sede, posso darvene qualche spunto, senza entrare nei particolari. Quindi cari amici di Yhodhel, mettetevi comodi ed entrate insieme a noi nella mitologia scandinava, ascoltando le antiche leggende dei Vichinghi narranti le avventure del grande Odino.*

# Yggdrasil



Nelle rappresentazioni mitologiche norrenne, Yggdrasil è collegato con il mondo appartenente al sottosuolo e con il mondo dei cieli. Questo albero sorregge tutti e nove i mondi che compongono l'Universo. Le radici di Yggdrasil, si snodano lungo i tre mondi che compongono il Cosmo, che sono la dimora inferiore degli dei (o degli uomini secondo altre tradizioni), il mondo dei morti, il mondo dei giganti di ghiaccio. I tre mondi si uniscono nel tronco, che attraversa verticalmente il piano tra cielo e terra in cui vivono gli uomini. Più in alto ci sono i rami, che si estendono fino alla celeste dimora degli Dei, Asgard. Ad ogni radice corrisponde una fonte, ognuna con le sue caratteristiche, ognuna portatrice dei suoi principi all'universo.

Legati a quest'albero, ci sono anche tutta una serie di animali, che gli danno la vita e lo minacciano al tempo stesso. Questi animali hanno caratteristiche profondamente simboliche, che insieme all'albero hanno anche a che vedere con il Ragnarok, il "crepuscolo degli dei", la fine di quest'Era, dove le divinità maggiori moriranno, per lasciare il comando ai loro figli, che fonderanno un'Era di pace e serenità.

Come prima ho accennato Yggdrasil significa "il destriero di Ygg", dove "cavallo" è metafora per "forca", "patibolo", mentre Ygg è uno dei tanti nomi di Odino, il dio supremo della cultura norrenna. Vediamo perché.

Odino, pur essendo il dio supremo per la cultura norvegese, dovette superare delle terribili prove. Una di queste era la prova che gli avrebbe permesso di acquisire la Conoscenza suprema della vita e della morte e la Saggezza.

Odino affrontò il gigante Mimir custode della fonte della saggezza. Per ottenere ciò

che era venuto a cercare, e poter bere dalla sacra fonte, Odino dovette offrire in cambio uno dei suoi occhi, il quale si trova ancora all'interno della fonte. Dopo aver superato questa prova, Odino dovette sacrificare sé stesso a sé stesso. Si trafisse con una lancia e si appese allo Yggdrasill (da cui il suo nome). Odino rimase lì appeso per nove notti e nove giorni (9 numero sacro per i norrenni). Il nono giorno, Odino tornò in vita e acquisì poteri straordinari, tra cui la "Vista" e gli furono concessi i misteri della Conoscenza. Guardò in basso e vide i simboli che divennero le rune, perché i misteri dei nove Mondi sono custoditi in quest'albero.

Sempre legata al frassino è la leggenda secondo cui Odino creò un uomo dal legno del frassino.

*Bene cari amici, da tutto ciò che cosa si nota di quest'albero?*

*È un potentissimo simbolo per questo popolo, fonte di ogni saggezza e conoscenza, entro cui sono custoditi i segreti della vita e della morte. Da qui nacque la credenza del suo forte potere di guarigione, che successivamente vedremo come si sviluppò negli anni a venire fino ai giorni nostri. Vorrei però prima porre l'attenzione sul valore intimamente simbolico di questo albero.*

*È infatti molto importante considerare il fatto che il mondo terreno sia collegato a quello divino. Questo porta a due conclusioni: la prima, a carattere simbolico e spirituale, è che vi è vicinanza e partecipazione effettiva tra l'uomo e gli Dei, vi è contatto e interazione, dove umano e divino non sono gli elementi di una dicotomia ma si compenetrano; la seconda, più a carattere mitologico ma anche magico, è che i Mondi, di cui è composto l'universo nordico, non sono mai nettamente separati, sono anzi collegati tra loro.*

*Questo è un chiaro esempio di come le leggende possano variare in funzione di località, popolazione, usi e costumi, ma anche che nella*

*stesso tempo, tutte queste leggende e visioni collimano con la stessa percezione dell'uomo, perfettamente integrato con la natura e il creato che lo circonda. Persino gli dei in questa tradizione sono molto umanizzati pur avendo poteri speciali. L'esempio più ovvio di questo è la leggenda sul Ragnarok, la fine di questa Era, il crepuscolo degli dei, in cui le stesse divinità maggiori muoiono per lasciare il posto ai figli. La loro morte è estremamente "umana" perché avviene tramite la lotta contro gli animali collegati con Yggdrasil (es: Odino muore morso dal Lupo), oppure tramite la battaglia.*

*Il tema della fine-inizio viene ripreso nuovamente come nella cultura anglosassone, nella fine della vecchia era con la morte dei vecchi dei e nell'ingresso nella nuova era attraverso i figli delle divinità stesse.*

*Esattamente come abbiamo visto nella festività di Imbolc, la vecchia dea si trasforma nella giovane dea della primavera, oppure l'ultimo covone di grano ha in sé il potenziale, e quindi le sementi, per la nuova semina e quindi il nuovo raccolto.*

*In tutti questi popoli antichi il senso ciclico di nascita-maturazione-morte-rinascita, è profondamente radicato, anche se assume sfumature evidentemente e profondamente diverse nelle tradizioni e nelle leggende, da quelle anglosassoni a quelle norrenne. Questo è uno splendido esempio di come la realtà sia unica, ma diversi i modi di percepirla, ed è incredibile vedere come ognuno di questi modi di percepire la realtà sia comunque giusto.*

*Ora vediamo come le tradizioni di questo sacro e potente albero sono state tramandate dai guerrieri Vichinghi, al resto dell'Europa, fino ad arrivare*

*ai giorni nostri.*

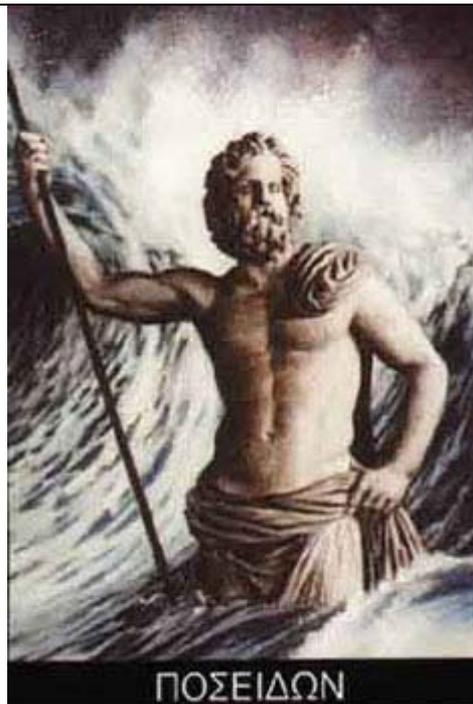
## *Da Iggdrasil al Frassino*



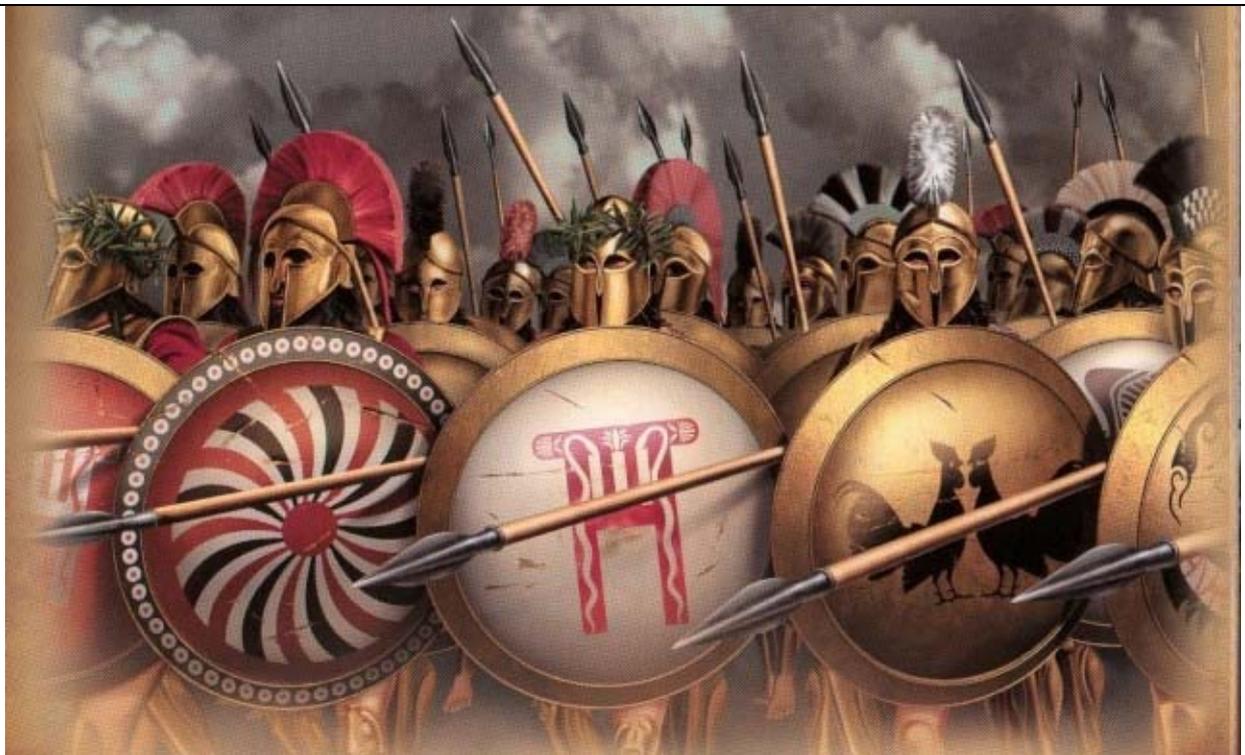
*Jean Paul Sartre*

I Druidi ereditarono la visione sacra dei Germani e l'adattarono alla mentalità più pratica di una popolazione che non viveva più di caccia, ma di pastorizia ed agricoltura. Il frassino dunque continua a reggere il mondo, ma è legato alla pioggia ristoratrice, probabilmente per la sua capacità di attirare le folgori che annunciano l'arrivo della pioggia.

Pioggia significa legame con l'energia femminile, acqua come elemento ristoratore, indispensabile alla vita, alla purificazione ed infine alla guarigione.



In Grecia il frassino era consacrato a Poseidone. Prima di Apollo era Poseidone a profetizzare a Delfi attraverso un fuoco provocato proprio dai fulmini attirati dai frassini che vi crescevano. Poseidone è anche il dio di tutte le acque e sorgenti, per cui il frassino gli è doppiamente legato. Inoltre si riteneva fosse abitato dalle ninfe Meliadi, sempre per il collegamento con l'energia femminile, che con il tempo soppiantarono completamente Poseidone come divinità legata al frassino

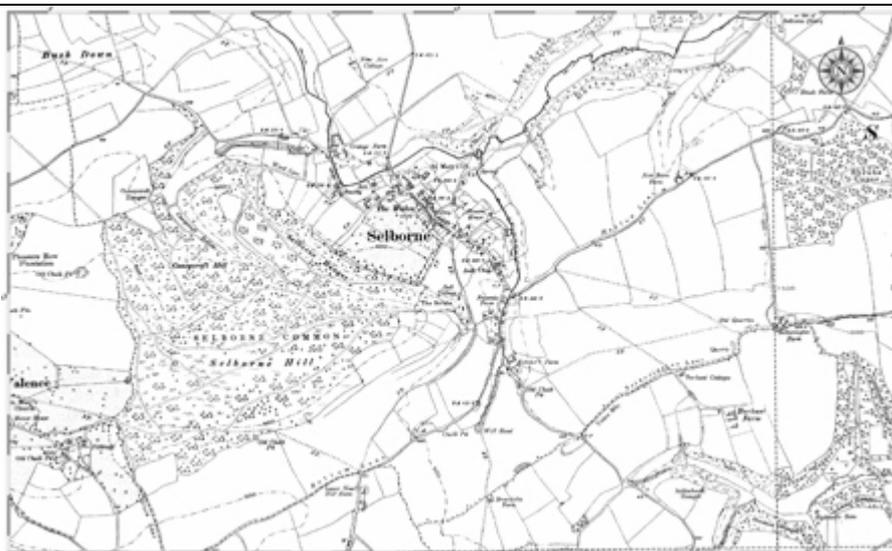


Esiodo racconta una storia analoga alla leggenda di Odino che combatte contro Mimir il gigante, collegando il frassino alle lotte dei Titani per governare il mondo (e nel Tartaro torna la simbologia del nove come numero magico per accedere alla conoscenza), nonché alla "terza stirpe di uomini" detta di bronzo (legno di frassino e bronzo antichi simboli di durezza): gli Elleni conquistarono Troia appunto

con armi di bronzo dai manici di frassino e lance di frassino con punte di bronzo.



Proseguendo negli anni il frassino è inoltre rimasto un mediatore tra Terra e Cielo anche in epoca cristiana ed era talmente venerato, che Carlo Magno, nelle regioni britanniche e della Germania settentrionale, dovette farne abbattere alcuni maestosi esemplari, per imporre la religione cristiana e piegare la resistenza delle popolazioni indigene.



Sino al principio dell'800 nella contea inglese di Selborne si usava far passare entro un tronco cavo di un vecchio frassino cimato, prima dell'alba, i bambini nudi per guarirli dall'ernia. Oppure si praticava un taglio longitudinale in un giovane frassino e poi all'alba si faceva passare più volte nella fenditura il bambino malato. Concluso il rituale si richiudeva il taglio con dell'argilla e si legava il tronco. Il bambino guariva dall'ernia solo se l'albero cicatrizzava la ferita subita. Chi beneficiava della guarigione vegliava affinché l'albero non fosse tagliato poiché si riteneva che la vita del bimbo fosse legata a quella della pianta guaritrice.



Con il frassino torna il serpente come animale, probabilmente perché il frassino fiorisce a primavera prima che i serpenti escano dalle loro tane, e perde le foglie dopo che i serpenti sono andati in letargo. Quindi fra le grandi virtù che gli sono state attribuite vi è anche quella di essere efficace contro il veleno, tanto da essere chiamato, anche da noi, "albero dei serpenti". Il succo delle sue foglie era utilizzato sulle ferite provocate dai loro morsi, fin dai tempi degli antichi Greci. A Roma Plinio sosteneva che i serpenti ne temono addirittura l'ombra e suggerisce di "sperimentare" il potere della pianta costruendo un cerchio di questo legno, gettando un serpente nell'anello così ottenuto ed accendendovi un fuoco: il serpente si butta infallibilmente nel fuoco pur di non avvicinarsi al frassino. La pratica di utilizzare foglie di frassino come rimedio per i morsi dei serpenti si è protratta in alcune campagne inglesi fino all'inizio dei '900. Un dato che la dice lunga sulle fama di "guaritore" dell'albero, le cui foglie erano inoltre utilizzate nella medicina popolare per curare reumatismi, artrite e gotta.



Ancora oggi in Inghilterra c'è la tradizione di chiedere il permesso quando si deve abbattere un frassino adulto, che deriva dalle antiche tradizioni celtiche di fare veri e propri funerali alla morte degli alberi sacri.

*Cari amici ora abbiamo imparato a conoscere il frassino dagli antichi Vichinghi, fino ad oggi. Ma quali sono le vere proprietà curative di questo magnifico e imponente albero? Vediamolo insieme.*

## *Il Frassino in fitoterapia*

Il frassino contiene tannini (in particolar modo nella corteccia), flavonoidi, cumarine. Ha funzione astringente, diuretica, febbrifuga, sudorifera, tonica. Viene impiegato come vino, infuso o decotto per febbre, stipsi, ritenzione idrica, dolori reumatici, accumulo di acidi urici, calcoli renali ed eccesso di colesterolo. In fitocosmesi si può utilizzare il decotto per lavare il viso, in particolare se affetti da pelle grassa o foruncoli.

NB:

nel caso di foruncoli o acne è sempre meglio risalire alla causa del foruncolo in modo da capire se ha un'origine ormonale, o da sovraccarico, perché in tal caso i rimedi cambiano.

Gli estratti si ricavano dalle foglie (per uso esterno), dalla corteccia e dai frutti (per uso interno).

CURIOSITA':

Gli antichi lo ritenevano guaritore dal morso del serpente probabilmente per le proprietà curative derivanti dai tannini, che nel caso di ferite aiuta il rigenerarsi dei tessuti curando infiammazione e gonfiore.

Dalla linfa che sgorga dalle ferite del tronco di alcune specie come il F. excelsior e in special modo dal F. ornus (conosciuto comunemente come ornello) si estrae una sostanza chiamata Manna con proprietà blandamente lassative e con utilizzo



*E per finire il nostro caro amico del popolo devico strizzandoci l'occhio si rivolge a tutti gli uomini, dicendo che se sognate di sedervi sotto un frassino con la schiena appoggiata al tronco, il vostro rapporto amoroso si rafforzerà....*

*Tuttavia prima di proseguire, ci ricorda che per curare anche solo uno dei problemi elencati sopra, ci sono molti rimedi diversi, ma che se uno di questi si dovesse verificare proprio in questo periodo, la scelta migliore sarebbe proprio quella di usare il frassino, per coadiuvare la guarigione, e rafforzare tale processo. Questo perché oltre all'apporto fitoterapico, potremmo collegarci con l'energia guaritrice di questo magnifico e maestoso albero che in questo periodo è particolarmente forte, armonizzandoci anche con la sua vibrazione.*

*Un consiglio che Yhodhel si sente di dare, è quello di mettersi in meditazione visualizzando questo maestoso albero e ciò che vogliamo guarire, visualizzando l'energia che passa da questo albero alla problematica, guarendola con immenso amore. Questo esercizio può essere applicato sia per problematiche fisiche che per problematiche emotive. In questo modo potremmo coadiuvare e catalizzare meglio il processo di guarigione, sia che sia a livello fisico che spirituale.*

## *I consigli dell'Elfa*

### ALIMENTAZIONE:

<b>CIBI SI</b>	<b>INSALATA CON FIORI FRESCI, BARBA DI FRATE(cioè bevete l'acqua di cottura delle verdure, lontano dai pasti per assumer vitamine e Sali minerali.) VERDURE( in aggiunta a quelle del mese precedente-vedi mese del sorbo- asparagi crescione cicoria, germogli) CEREALI (orzo farro riso e mais)</b>
<b>CIBI NO</b>	<b>CIBI DA FAST FOOD, CIBI PICCANTI IN GENERALE(è il momento di lasciar andare le scorie, non di crearle)</b>
<b>CONSIGLIO DEL MESE</b>	<b>Olio terapeutico per condire i vostri cibi. Olio terapeutico:preparate un olio che contenga semi di finocchio e foglie di eucalipto e/o menta. Lasciate macerare per 15 giorni e utilizzatelo come condimento.  Manna: Se soffrite di stipsi potete aggiungere alle vostre bevande un pezzetto di manna, che è un leggero lassativo proveniente dall'orniello.</b>

### CUCINA:

#### BISCOTTI DEGLI ELFI

100 gr di farina;200 gr di fiocchi di avena; 2 mele; 50 gr di uvetta; 2 cucchiaini di olio; 50 gr di semi di sesamo; 1 cucchiaino di semi di anice; latte qb;un pizzico di sale.

Lavate l'uvetta e mettetela insieme al latte e ai fiocchi di avena(il latte deve ricoprire tutto ma non troppo)e aspettate che i fiocchi si gonfino;nel frattempo fate tostare i semi di anice e di sesamo. Una volta che l'uvetta e i fiocchi si sono ammorbiditi, mescolate il tutto con farina, olio, sale. Ora sbucciate le mele e grattugiatele unendo tutto insieme all'impasto con i semi di sesamo e di anice. Mescolate bene il tutto in modo da ottenere un composto ben amalgamato. Nel caso fosse troppo duro, potete aggiungere un po' di latte per renderlo morbido. Lasciate riposare in una terrina, per mezz'ora ricoperta da un panno. Nel frattempo scaldare il forno e imburrate una teglia. Passata la mezz'ora con un cucchiaino mettete i biscotti sulla teglia e infornate per 20 minuti a 200°. Le mele e l'avena manterranno i biscotti morbidi.

## FITOCOSMESI:

### OLIO ANTICELLULITE:

In 100 gr di olio di mandorle, mettete a macerare 15 gr di foglie secche di betulla, 10gr di fucus,10 gr di foglie secche di edera. Pestate le erbe e ricopritele con uno strato di olio. Lasciate macerare per un mese in un luogo buio e asciutto, poi filtrare e conservare fino a che l'olio non emanerà un piacevole odore.

Questo è un oilo anticellulite per prevenire e curare i ristagni di liquido nelle cosce, nei glutei nelle braccia. Vi consiglio di prepararlo adesso in modo da poterlo utilizzare tutti i giorni in primavera prima che arrivi l'estate.

## *Esbat*

*Cari amici questo mese ci possiamo concentrare di più sull'Esbat che incontriamo e su come possiamo trarne beneficio.*

*Innanzitutto vorrei darvi un po' di spiegazioni tecniche su che cosa è un Esbat.*

Gli Esbat sono rituali religiosi neopagani dedicati al principio femminile della divinità, tuttavia anche per gli antichi la Luna e le sue fasi aveva significato. Infatti essi non adoravano la Luna in sé per sé, ma ciò che la Luna rappresentava, e cioè la Dea. (tradizione arrivata fino ad oggi ai gruppi appartenenti ai neopagani o alla wicca). La Dea a sua volta, è legata all'energia femminile e quindi a tutti gli aspetti correlati, come intuizione e sensibilità, intesa come percezione del sottile, ma soprattutto l'energia femminile è legata agli stati emozionali.

Gli Esbat sono associati alle fasi lunari, per cui si festeggiano ogni 28 giorni, seguendo il ciclo lunare. Il giorno preciso in cui festeggiare l'Esbat generalmente coincide con il giorno di Luna piena, ma se vogliamo fare un discorso puramente energetico legato al campo elettromagnetico generato dalla Luna in quel preciso momento, si può festeggiare anche circa i 3 giorni precedenti o seguenti la Luna piena. Durante il mese lunare la luna assume quattro fasi:



Luna nuova, luna crescente, luna piena, luna calante.

Tali festeggiamenti generalmente venivano operati nell'intimità della famiglia o singolarmente, sempre all'aperto, in modo da ricevere meglio l'energia ed entrare più facilmente in contatto.

Questi momenti erano generalmente dedicati all'introspezione rispetto i vari aspetti della vita, e sicuramente per ricaricare le energie per il mese successivo.

Tutti i riti in circolazione ora appartengono a tradizioni moderne appartenenti al neopaganesimo o alla wicca, che ora in questo contesto non sono oggetto di interesse.

## *Perché la Luna è legata al principio femminile?*

Innanzitutto per spiegare bene questo concetto bisogna prendere in considerazione anche il Sole. Come ben sappiamo, tutto il nostro sistema su questa terra, in questa dimensione, è basato su un concetto binario, che si ripercuote nei regni vegetale ed animale. Anche noi uomini ci inchiniamo a questa legge, tant'è vero che anche il nostro sistema informatico è basato su un sistema binario (0-1; Matrix con quelle schermate piene di numeri, ne ha dato un buon esempio per tutti i profani della materia). Tornando ai popoli antichi ancora prima dei Celti, il sole e la luna furono gli astri più studiati (tralasciando in questo Egiziani e Maia che invece ne fecero una vera e propria scienza), perché influenzavano fortemente lo scandire della vita, i cui attività principali erano basate su pastorizia, caccia e con il tempo agricoltura.

Il sole e la luna sono due magnifici esempi di quello che è il sistema binario.

Il sole rispetto la Luna è più semplice da osservare capire, perché il suo movimento è più stabile, coincide con le pause di lavoro-riposo, ed è ciò che influenza il cambio delle stagioni.

Gli antichi lo identificarono con il potere fecondante maschile, perché è proprio con il ritorno della luce che la terra viene fecondata, mentre quando il sole è lontano, l'inverno domina la natura, e la terra che apparentemente sembra priva di vita. Sole significa anche energia calore, attività, che sono tutte qualità notoriamente maschili.

Mentre la luna agli antichi sembrava molto più misteriosa. La Luna è mutevole, cambia continuamente il suo aspetto nelle diverse fasi lunari, tanto quanto le donne mutano il loro corpo in gravidanza. Il ciclo lunare è di 28 giorni, esattamente come il ciclo mestruale, inoltre alle fasi lunari è legata la fertilità dei terreni, e madre terra è l'altro simbolo femminile. Persino il colore della luna, il cosiddetto "pallore lunare" da sempre è stato associato ad una uguale caratteristica della pelle delle donne. Nell'epoca rinascimentale infatti la bellezza della donna era associata al candore della sua pelle, e la letteratura dell'epoca infatti ci offre degli ottimi esempi. Tuttavia questa era una caratteristica solo delle nobildonne, che addirittura la accentuavano con ciprie deputate a tal effetto.



Le donne del popolo ovviamente non potevano possedere una pelle candida come la luna, perché lavorando nei campi o all'aria aperta sotto il sole, il loro colorito era ben diverso, e a mio avviso sicuramente più sano!

Inoltre, lo stato di continua mutevolezza della Luna è stato associato alla mutevolezza dell'emotività umana, che generalmente viene associata alle donne. Altra caratteristica femminile è l'introspezione e l'intuizione, per cui la Luna (l'introspezione, l'Essere) venne associata a concetti più esoterici rispetto al sole (l'azione, potere fecondante), soprattutto perché nelle notti di luna piena i campi elettromagnetici favoriscono, in persone dal più al meno stabili emotivamente, l'accentuarsi dell'energia psichica. Mentre in persone disturbate da disequilibri emotivi, i campi elettromagnetici possono causare un peggioramento di queste problematiche, che per alcuni si può tradurre in un semplice malumore, fino a sfociare addirittura in alcuni casi, in esempi di violenza o rabbia incontrollate.

*Cari amici ora, escludendo i rituali neopagani, ci possiamo addentrare nelle simbologie celtiche, per prepararci ad accogliere questa energia, che si sprigionerà in tutta la sua forza il 21 febbraio alle ore 4:30 del mattino.*

## *Luna del ghiaccio*

Luna del Temporale, Luna Selvatica, Luna della Fame, Luna Stimolante, Solmonath (Sole Luna), la Grande Luna d'Inverno.



Ora immergiamoci nuovamente in quei antichi tempi e proviamo a capire insieme questa Luna che messaggio porta.

Siamo ancora nel cuore dell'inverno, il ghiaccio sta ancora dominando madre terra, anche se ci accorgiamo che le giornate sono già sensibilmente più lunghe, e per quanto il gelo sia ancora in agguato, il profumo della primavera è nell'aria, anche se ancora molto lontano. Tuttavia si vedono i primi segni di questo ritorno alla vita, perché la temperatura non è più così bassa come in pieno inverno e la neve che cade dal cielo, si trasforma in pioggia e in temporali che nello stesso tempo sferzano il terreno, ma lo nutrono anche, favorendo questo processo di rinascita. Il vento fresco non più gelido bacia lievemente i nostri capelli, sussurrandoci all'orecchio dolci promesse.



Infatti di fronte ai nostri occhi appaiono già i primi segni di vita, i bucaneve e i crocchi fanno capolino, mentre l'orso mette per la prima volta il naso fuori dalla tana per valutare se sia il caso di uscire, o continuare a dormire. E' tempo di rinnovamento e rinascita, dopo il lungo riposo invernale nelle giornate di sole si possono intravedere sugli alberi, ancora privi di foglie, i rigonfiamenti delle prime gemme, che portano la promessa di nuova vita e nuove opportunità insieme con le nuove speranze. Si proprio speranze, perché questo è il periodo dell'anno in cui scarseggiano di più le provviste invernali, tuttavia questo risveglio della natura fa ben sperare per la fine della carestia, perché finalmente gli agnelli stanno per nascere e con loro ci sarà nuovo latte, formaggi e carne. A queste nuove nascite ormai ci stiamo preparando dal mese scorso, in cui il nome stesso della festività maggiore Imbolc, preannunciava questo momento, che avrebbe fatto la differenza fra la vita e la morte (*vedi mese del sorbo*). Ad Imbolc ci siamo preparati a lasciar andare l'inverno, o meglio a scacciare la vecchia dea dell'inverno per far rinascere la giovane dea della primavera, simbolo di purificazione e rinascita. Festa in cui il potere fecondante del Sole è stato invocato. Quindi ora è giunto il momento di cogliere il risultato del lavoro fatto nel mese precedente e incominciare a volgerci al mese futuro, il mese in cui festeggeremo la primavera, il mese in cui accoglieremo la nuova luna, la Luna del Seme, in cui la terra finalmente sarà pronta e fertile per accogliere i semi che matureranno successivamente nel suo ventre. E' tempo di prepararci a chiudere con l'inverno e il tempo di volgerci, rinnovati, verso la primavera che ci attende.

## *I consigli dell'Elfo*

*Cari amici, ora siamo giunti alla parte più spirituale dell'Almanacco dell'Elfo, parte in cui cerchiamo di comprendere i significati profondi, e il messaggio che ci porta questo mese e in special modo questa luna.*

Come abbiamo visto nel precedente articolo (*vedi mese sorbo*), Febbraio è un mese molto adatto alla purificazione, sia essa fisica (diete, cure disintossicanti), mentale (meditazione, dare addio alle cattive abitudini e alla pesantezza invernale), emotiva (è il momento per emergere dal lungo contatto invernale con gli aspetti più oscuri e bui della nostra personalità) e spirituale (guarigione). Quest'ultimo aspetto è molto importante perché, sì, è vero che siamo ancora a febbraio, perciò tutto quello detto nel mese precedente vale anche adesso a livello di cura personale, ma è anche vero che entriamo in marzo e c'è un cambiamento. Fra poco vedremo perché, ora è più importante comprendere il significato di guarigione, come concetto.

## LA GUARIGIONE:

E' interessante vedere come in questo mese l'aspetto spirituale sia associato alla guarigione.

Ma in realtà che cos'è la guarigione? E che cos'è la salute e il benessere? E la malattia?

In questo senso si arriva al concetto olistico e prettamente naturopatico del termine.

Le discipline olistiche sono molte e molto diverse le une dalle altre, ma ciò che le accomuna tutte sono alcuni concetti molto importanti e diversi dalla nostra concezione occidentale.

Il primo concetto innovativo è che sono terapie NON INVASIVE, e il secondo concetto molto importante, è il nuovo modo di vedere la malattia e quindi la salute e il benessere.

In primo luogo, la salute non significa più assenza di malattia, ma si avvicina di più ad un concetto di benessere in cui l'individuo, si trova in equilibrio fra il suo fisico e la sfera emotiva. Un concetto di benessere che comprende stile di vita, cura della casa, della persona, che non viene standardizzato in base a protocolli da applicare, ma in base all'unicità irripetibile dell'individuo, rispettando il suo terreno costitutivo e la sua sfera emotiva.

La malattia invece non viene più trattata secondo la cura sintomatica, ma attraverso un atteggiamento causalista, sia a livello fisico che a livello emotivo, vedendo la malattia come il "campanello d'allarme", il segnale di un disequilibrio esistente a livello emotivo e/o spirituale. (Lo stesso problema a livello fisico può essere causato da elementi diversi a monte, in individui con costituzione diversa).

In altre parole per un mal di testa la medicina allopatrica suggerisce un antidolorifero, o un antinfiammatorio, che risolvono il problema nell'immediato, ma non risolve il problema a monte, sia che sia un disequilibrio fisico o emotivo.

Quindi alla luce di queste ultime informazioni, è più semplice comprendere perché la guarigione è associata al livello spirituale. Perché è da lì che sia per gli antichi, sia per noi uomini moderni, che aderiamo a terapie non intrusive e naturali, risiede la causa prima delle nostre malattie, associandolo inoltre al principio che generalmente l'entità della problematica fisica è direttamente proporzionale al disequilibrio a livello emotivo-spirituale.

**Quindi ora possiamo addentrarci meglio nel significato di questa Luna. Anche il nome è significativo, perché oltre ad avere un significato legato puramente alla situazione stagionale, ha anche un significato spirituale.**

**Perché questa luna che parla di gemme, parla di stagione dell'abbondanza alle porte come simbolo ha il ghiaccio? Perché rappresenta il SUPERAMENTO e cioè ciò che in questo momento energetico riusciremo a sciogliere dentro di noi. Il ghiaccio rappresenta qualcosa che dentro di noi è bloccato, qualcosa che dentro di noi, ha bisogno di essere sciolto e lasciato andare. Rappresenta traumi passati, dolore, delusione, paura, tutto ciò che ci "blocca" e non permette dentro di noi l'abbandono del vecchio per il nuovo, tutto ciò che ci frena nell'intraprendere nuovi progetti, perché troppo oppressi dalle nostre paure.**

**Ognuno di noi ha del ghiaccio bloccato da qualche parte lì nel nostro passato, difficile da lasciar andare. Questo è il momento amici. L'energia di questa Luna ci aiuta a regredire nel nostro passato per capire ciò che ci blocca e sciogliere tutto.**

Ecco perché questa è la luna della guarigione e dell'introspezione, ed è molto importante per la luna successiva che è quella del seme, perché se la terra è ancora ghiacciata, noi non potremo scavare per piantare i semi e la terra sarà sterile, e nel suo ventre amorevole, non potrà crescere nulla.

Dobbiamo lasciare che il calore del sole e la luce sciolga il ghiaccio dentro di noi che ci blocca.

Quindi la frase chiave di questo momento è :

**LIBERAZIONE DAL PASSATO MEDIANTE L'APPORTO DELLA COMPASSIONE.**

Compassione vista nel senso latino della parola CUM-PATERE, cioè partecipare insieme al dolore, è la partecipazione amorevole ai nostri dolori, accogliendoli e circondandoli con il calore del nostro amore.

Questo è l'ultimo atto di purificazione prima dell'ingresso nell'epoca fertile.

*Il consiglio di Jhodhel quindi è proprio quello di porsi in meditazione e visualizzare dentro di sé tutte queste immagini suggestive, ascoltando noi stessi, per comprendere dove si nasconde dentro di noi il ghiaccio, per poi circondarlo con il calore del nostro amore verso noi stessi.*



*Fratelli la compassione è lo strumento più alto dell'Amore  
Incondizionato, è goccia divina, è Fuoco che scalda, nello stesso tempo è  
Acqua che scorre, è Vento che spazza, ed è Terra in cui ognuno di noi  
potrà trovare casa. In cui ognuno di noi potrà trovar rifugio ed entrare  
nel sacro spazio del nostro cuore.*

*Così è.*

*Serata del 21 febbraio  
Centro Orizzonti di Luce  
Via della Chiavica 1, Pavia*



*Durante la serata verranno approfonditi gli argomenti riguardanti la cultura Norrenna, con le divinità collegate, e le rune per quanto riguarda ciò che è collegato al frassino.*

*Riguardo la Luna, verranno approfonditi i concetti collegati, trattando anche i cristalli, i colori di guarigione annessi, i Maestri asceti portatori del messaggio del mese, deva protettori.*

*Inoltre verrà fornito un lunario, in cui per tutto il mese di Nion potremo sapere “quando è meglio fare*

*che cosa.”*

*Inoltre aggiungerò altri simpatici rimedi per la cura del corpo.*

*A fine serata meditazione incentrata sulle tematiche trattate con l'uso dei raggi di guarigione, ponendo l'attenzione sull'ascolto dei nostri 7 principali chakra.*

Per ulteriori informazioni o richieste specifiche scrivere all'indirizzo mail:

[almanaccoelfo@live.it](mailto:almanaccoelfo@live.it)

*Grazie per averci seguiti sino a qui.*

*Saluti*

*Da Chiara e Jhodhel*

## Bibliografia:

-il diario delle fate, Macro edizioni.

-il cerchio della luna

-[www.cancellidiasgard.net](http://www.cancellidiasgard.net)

Illustrazione Elfo: Emanuela Amato