

I Meli di Avalon

LA MAGIA DELLA LUNA

Vivere secondo il Ciclo Lunare



LA MAGIA DELLA LUNA

VIVERE SECONDO IL CICLO LUNARE

RIFLESSIONI E RICERCHE
A CURA DEL CERCHIO "I MELI DI AVALON"

Sin dai tempi più antichi, la luna era considerata la splendente regina del cielo notturno, una benefica dama luminosa coronata di mille stelle che governava la vita sulla terra.

Onorata nei boschi e nelle radure segrete, invocata dolcemente nel chiarore dei suoi raggi materni, lei ascoltava, offriva silenziosi consigli e benediceva coloro che le si rivolgevano, mostrando il mistero della fluidità, del mutamento e dell'eterno ritorno.

Illuminate dai suoi lucenti riflessi, le nostre antenate calcolavano il tempo osservandola nascere, crescere e adombrarsi, e la incidevano sulla superficie di legnetti, pietre e ossa per sapere sempre in quale momento del ciclo annuale si trovassero. Seguendo il suo ritmo naturale, sanguinavano tutte insieme, e nelle loro calde capanne fatte di terra e acqua cantavano alla sua luce e alla sua ombra, che si specchiavano entrambe nel mistero del loro grembo.

Nelle loro antiche preghiere, nel mito e nella tradizione, la luna *“era appellata come “glorioso gioiello”, una “conduttrice divina delle nuvole e delle stelle”, “una lampada celeste” la cui luce brilla sul mondo di sotto, e una “fanciulla-regina che governa le maree”.* Sotto questo aspetto lei era *“la Ruota d'Argento, una generosa sovrana dei reami celesti che illumina il mondo durante il suo tempo di oscurità, e il cui potere è grande abbastanza da muovere il possente oceano.”* (1)

Anche l'origine del suo nome richiama sempre la luce splendente, l'intenso brillare nel cuore dell'oscurità più fitta. La parola “luna”, deriva infatti dal latino *lux*, ovvero “luce”, simile all'antico slavo *luča*, che significa “luce, raggio, luna”. In altre lingue il significato appare simile: nell'antico irlandese la candida dama del cielo era chiamata *gelach*, dove *gel* significa “chiaro, bianco, luminoso, scintillante”. *Gelach* era quindi “la bianca”, “la luminosa”, “la splendente”. In Galles, invece, è chiamata ancora oggi *lleuad* e *lloer*, entrambi termini originati dalla radice indo-europea *leuksna*, che richiama la lucentezza, il biancore brillante, e appare spesso in relazione alla luna. (2)

La luna è dunque colei che riluce, un luminoso grembo celeste che veglia e protegge, guida e incoraggia. *“Divina, luminosa entità che è sempre mutevole, eppure sempre la stessa, è la regolatrice dei cieli notturni, e un lume che rischiara il nostro sentiero. Come recita una preghiera tradizionale scozzese: **“Sacra sia ogni cosa che lei illumina”.**”* (3)

Uno dei frammenti perduti delle antiche tradizioni femminili era vivere secondo i mesi lunari (4), e dunque in armonia con la luna. Per questo, uno dei modi per recuperare tali frammenti, rimembrarli e ricucirli insieme, potrebbe proprio essere quello di ri-armonizzarsi alle lunazioni, prenderne coscienza e tornare a vivere seguendo le loro fasi.

Accostandoci al ritmo lunare, osserviamo che lunazione dopo lunazione l'intero ciclo torna a ripetersi sempre uguale e al contempo sempre diverso. Sempre uguale perché tale è la natura della ciclicità, che è circolare e si ripete regolarmente; sempre diverso perché non esistono regole o confini netti e precisi che scandiscono la sua danza di luci e ombre all'interno di un anno solare completo – ovvero dell'arco di tempo che la terra impiega per fare un intero giro intorno al sole. Alcuni anni solari contengono infatti dodici lunazioni, mentre altri ne contengono tredici. La tredicesima luna, misteriosa e preziosa, compare ogni due o tre anni circa, quando la dodicesima termina molto presto rispetto all'andamento delle stagioni, e si manifesta per ristabilire il giusto equilibrio originario. (5)

Il tempo scorre fluido e rotondo, le lune crescono e calano, si illuminano e si adombrano, ci insegnano a fluire insieme a loro, ad essere morbide e percettive, e ci conducono nel cuore del cambiamento, che pur tuttavia ha origine da una sorgente di armonia perenne e immutabile.

Per cominciare a vivere secondo il ciclo lunare è innanzitutto importante stabilire quando cominci e finisca ogni singola

lunazione e quale sia la prima luna dell'anno, così da individuare anche tutte le altre ed essere pronte ad accogliere i loro doni e i loro diversi insegnamenti.

Il momento in cui la luna si adombra e infine sparisce dal cielo è il *tempo liminale* nel quale il ciclo vecchio giunge al termine e quello nuovo ha inizio. In assenza della luna il tempo si ferma, attende, e infine riprende a scorrere quando nel cielo compare nuovamente la sottilissima falce luminosa. Ogni lunazione inizia dunque nel momento di maggiore buio, durante la fase della luna nuova, e termina con la luna nuova successiva.

La prima luna dell'anno lunare, invece, è indicativamente quella che comincia nel periodo in cui il velo tra i mondi si assottiglia, ovvero nell'arco di tempo che nel calendario solare culmina con la festività di Ognissanti – l'antica Samhain – il 31 ottobre/1 novembre. Per calcolarla è quindi sufficiente individuare quale sia la lunazione che *comprende*, o che comincia pochissimi giorni *dopo* tale festività, che per gli antichi popoli celtici segnava la fine dell'anno vecchio e l'inizio del nuovo.

Individuata la prima luna, e determinate le seguenti, possiamo iniziare a sperimentare le antiche mensilità lunari e a muoverci in armonia con esse.

Ricominciando a vivere secondo il ciclo lunare, come facevano le nostre antenate, possiamo apprendere l'elasticità, la mutevolezza, la fluidità libera che ci porta a scorrere dentro e fuori noi stesse come l'acqua dei ruscelli, ovvero non solo a vivere il cambiamento ma ad essere il cambiamento, pur senza mutare il centro del nostro essere e rimanendo salde nella nostra essenza naturale.

Tornando in sintonia con la luna impariamo a superare e a infrangere in mille pezzi gli schemi rigidi della nostra razionalità, che ci impediscono di abbandonarci alla spontaneità pura, all'istinto e a tutte quelle buone virtù che appartengono alla natura e alla nostra parte più profonda e vera.

Ascoltando la voce della luna possiamo fluire insieme a lei, sentirla crescere e decrescere nel nostro ventre, parlarle con il

linguaggio dell'anima e tornare a percepirla dentro noi stesse, come parte di noi. Una parte sacra ed eterna che ci rende piene, complete, e splendenti di candida luce.

Quelle che seguono sono alcune delle attività che possono aiutarci a entrare in armonia con il ciclo lunare:

- * creare un Diario della Luna, sul quale annotare la nostra esperienza del vivere secondo il ciclo lunare;
- * calcolare e trascrivere sul Diario della Luna le varie lunazioni dell'anno, partendo dalla prima e aggiornandolo regolarmente con intuizioni, esperienze e osservazioni;
- * individuare la propria luna di nascita, che può aiutare a comprendere la propria indole naturale;
- * tenere a mente il giorno e la lunazione in cui ci troviamo e annotarlo al posto della data quando scriviamo sul nostro Diario della Luna – per esempio “quarto giorno della Dodicesima Luna” – imparando a considerare anche i giorni lunari oltre a quelli indicati sul calendario solare;
- * prestare attenzione alle differenti energie delle lunazioni e al modo in cui influiscono su di noi;
- * dare dei nomi ad ogni lunazione in base alle sue caratteristiche e al tempo stagionale in cui si sviluppa;
- * vestirsi usando colori e simboli associati alla lunazione che si sta vivendo;
- * leggere e raccogliere storie, fiabe e miti riguardanti le divinità associate alla luna e alle diverse lunazioni che si manifestano nel corso dell'anno;
- * osservare il nostro ciclo mestruale e ascoltare ciò che accade nel nostro ventre in relazione alle fasi della luna;
- * osservare spesso la luna, in ogni sua fase, e meditare su di essa;
- * festeggiare la luna piena e la luna nuova nel modo che si sente più adatto, magari accendendo candele bianche in occasione dei pleniluni e nere durante i noviluni.

A ogni lunazione possono essere riconosciute diverse caratteristiche in base al momento dell'anno solare in cui si manifesta.

Quelli che seguono sono i nomi e le particolarità che sono stati intuiti, sentiti, sognati e condivisi all'interno del cerchio I Meli di Avalon.

Sentitevi libere di attribuire ad ogni luna i nomi e gli attributi che preferite, oppure di seguire quelli qui proposti, facendoli vostri.

N.B.: Le lunazioni che seguono sono indicate oltre che con il numero anche con il mese corrispettivo posto tra parentesi, ma questo appunto è puramente indicativo, in quanto, come abbiamo visto, esse sono estremamente mutevoli e potrebbero cadere anche nel mese precedente o successivo a quello qui indicato. Questa scelta è stata fatta solo per orientarsi meglio all'interno dell'anno solare, ma occorre sempre controllare e verificare l'effettiva posizione di ogni lunazione rispetto ai normali mesi solari.



LE TREDICI LUNAZIONI

I LUNAZIONE

Comincia con la prima luna nera con il Sole transitante nel segno dello Scorpione, e indicativamente *comprende*, o *segue* di pochi giorni, la festività solare di Samhain – 31 Ottobre/1 Novembre

Luna della Grotta

Luna del Calderone, Luna della Strega, Luna Divoratrice

La prima lunazione segna la fine di un ciclo e l'inizio di uno nuovo, e corrisponde al periodo della discesa, il viaggio simbolico e iniziatico che ci porta all'interno di noi stesse.

È una discesa nel buio, nella grotta uterina, nel grembo materno, ombroso, umido e fecondo. Nel cuore della grotta, l'inquietante Strega dai capelli scarmigliati ci insegna a distillare noi stesse, poi ci divora e ci partorisce rigenerate.

La natura è assopita, le foglie rosse e dorate si staccano dai rami e volteggiano nell'aria fresca e profumata di legna bruciata. Le nebbie nascondono il mondo esterno, per far volgere lo sguardo all'interno.

Durante questo ciclo ci concentriamo su noi stesse, impariamo a percepire la magia del nostro grembo, inteso come grotta d'amore e trasformazione, e facciamo pratica di distillazione, sacrificando le parti di noi che non hanno più ragione di esistere, e che sono per noi simili al veleno. Nella notte, accendiamo le lanterne vegetali degli spiriti e onoriamo coloro che sono passati oltre.

Divinità: Cerridwen nel suo aspetto di Divoratrice e Signora del Calderone; Colei che Smembra, Divora e Ricompone le Ossa; Sheela-Na-Gig, la Signora della Soglia

Colori: nero, grigio, arancio

Erbe e Alberi: Sambuco, Melo, Tasso

Elementi: Acqua, Terra e Fuoco

Simboli: il Calderone, le Zanne che smembrano e trasformano, la Grotta, il Tumulo di sepoltura

Attività: Dedicarsi alla presa di coscienza della magia del proprio grembo; Pulire la propria casa come se fosse il centro di noi stesse, abbandonando tutto ciò che non serve più; Trascorrere del tempo al buio, o alla sola luce di una candela, per vivere ancora più profondamente i misteri della discesa; Prepararsi ad accogliere il cambiamento e la trasformazione; Intagliare le lanterne vegetali per proteggere e guidare i cari defunti a casa

II LUNAZIONE

Dicembre

Luna della Filatura

Luna del Focolare, Luna della Lana, Luna della Fortuna

La seconda lunazione solitamente cade vicino al solstizio d'inverno e si sviluppa durante le notti più lunghe, fredde e sterili dell'anno. Allo stesso tempo è proprio nel momento di maggiore oscurità che la scintilla della nuova luminosa vita viene accesa dalle Portatrici di Luce, le brillanti Madri solstiziali e natalizie che, giungendo dalla fitta foresta coronate di abete, agrifoglio e candele ardenti, distribuiscono i loro regali in ogni casa, dando a ognuna/o ciò che ha meritato.

Il tiepido e pallido sole comincia il suo lungo viaggio crescente, mentre la luna veglia sulle nostre lunghe notti innestate.

Durante questa lunazione offriamo doni e pensieri luminosi alle persone che ci sono care, e decoriamo le nostre case con simboli di luce, nutrimento e abbondanza. Nelle gelide sere nevose, esprimiamo silenziosi desideri, e onoriamo con amore le Dame del Natale, da sempre legate al periodo solstiziale, alla *Modranicht* – la *Notte delle Madri* – e ai cosiddetti *Dodici Giorni di Natale*.

Possiamo apprendere nuove storie, per accrescere la conoscenza delle nostre tradizioni e rinforzare le nostre radici, e raccontarle davanti al focolare, tramandando la conoscenza e permettendo che sopravviva al tempo.

Divinità: Berchta/Berta, Frau Holle, che sbattendo il suo piumone fa nevicare sulla terra; la Dama Bianca; Lucia, le Madri del Natale, la Befana; le Filatrici del Destino

Colori: oro, argento, verde, rosso, bianco

Erbe e Alberi: Agrifoglio, Abete, Vischio

Elementi: Fuoco, Acqua

Simboli: il Filatoio, la Conocchia, il Telaio, il Focolare, centro luminoso della Casa

Attività: Scambiarsi Doni e Pensieri di Luce; Leggere le antiche Fiabe davanti al Focolare; Esprimere, da sole o fra sorelle, i propri Desideri e bruciare i foglietti nel fuoco del caminetto; Preparare dolci e biscotti speziati, offrendone una parte agli animali del bosco; Provare a filare la lana, ripercorrendo i gesti sacri della tradizione femminile

III LUNAZIONE

Gennaio

Luna della Neve

Luna del Ghiaccio, Luna della Lana, Luna del Silenzio

Questa lunazione si sviluppa nel momento più gelido dell'anno, e rappresenta quindi un periodo di riposo, silenzio, meditazione e sogno.

La natura è immobile, dorme profondamente. In molti posti è ammantata di una spessa coltre di soffice neve, e quando fa molto freddo e sorge la nebbia, è possibile ammirare la galaverna, *l'inverno vestito a gala*.

Gli animali del bosco cercano calore e nutrimento per poter sopravvivere al freddo, per questo è importante aiutarli, offrendo cibo e riparo.

In questo periodo lunare si sperimenta l'immobilità silenziosa e si può dedicare del tempo al sonno, al sogno, alla contemplazione del biancore della neve, che purifica la mente e il cuore, al mantenimento del silenzio, della mente e della voce.

Se durante la luna precedente si ha filato la lana, questo è il momento giusto per utilizzarne i gomitoli e creare qualcosa di caldo, morbido e avvolgente.

Divinità: le Regine delle Nevi; Cailleach Bheur, la Vecchia Scarmigliata che vive nella montagna; le Dame dei Ghiacciai; la Samblana

Colori: bianco, azzurro ghiaccio, blu

Erbe e Alberi: Stella alpina

Elementi: Aria, Acqua

Simboli: la Neve, il Gomitolo di Lana Bianca che non si esaurisce mai

Attività: Lavorare la lana candida come la neve per confezionare uno scialle, un caldo maglione, un mantello o una sciarpa, considerando quella lana un dono di Dama Holle; Contemplare il

significato del raggiungere la Vetta, affrontando ghiacci e
tormente solo per pervenire al bianco regno della Regina delle
Nevi; Nutrire gli animali del bosco con tortine, semi e impasti
grassi e calorici

IV LUNAZIONE

Febbraio

Luna del Latte

Luna del Risveglio, Luna del Bucaneve, Luna della Bambina

Questa è una lunazione legata alla purezza, ai segni del risveglio di tutta la natura, e dunque alla forza che necessita la prima emersione, quando le foglie dei bulbi bucano la dura superficie della terra e si distendono al primo tepore del sole.

La neve lentamente si ritira, le giornate sono più luminose, e i primi fiori, come bucaneeve e soldanelle, spuntano dal suolo rigido e gelido, salutando per primi il ritorno della vita. Le pecore allattano gli agnellini, riparati nelle stalle, e ovunque vengono accese candele bianche per purificare da gli ultimi rigori invernali e celebrare la rinascita.

Questa luna ci parla dell'innocenza e del candore dell'infanzia, e ci ricorda di prenderci cura e di amare la nostra bambina interiore, alimentandola con ciò che ama e mantenendola viva e gioiosa dentro di noi. Possiamo indossare abiti bianchi e bruciare foglie di salvia dal grande potere purificante.

Ogni sera, accendiamo una candela per qualche minuto, e ci concentriamo sulla sacra fiamma interiore, vegliandola con cura perché resti sempre accesa.

Divinità: Brigid nel suo aspetto di Signora del sacro Fuoco; Bride, la Fanciulla Bianca che si desta dal lungo sonno; la Dea Bambina; la Custode della Fiamma nell'antico tempio circolare

Colori: bianco, verde chiaro

Erbe e Alberi: Bucaneve, Betulla

Elementi: Acqua, Terra

Simboli: il Latte, la Fiamma ardente, l'Acqua guaritiva, gli Agnelli, il Cigno

Attività: Accendere ogni sera uno o più ceri o candele bianche, fino al giorno della festività di Imbolc, che cade vicino a questa

lunazione o al suo interno; Preparare dolci e pietanze con il latte; Vestirsi di bianco o con ornamenti che richiamano la purezza, la neve, l'innocenza; Rilassarsi con bagni caldi e profumati, per eliminare dal nostro corpo e dalla nostra anima tutte le impurità accumulate durante l'inverno; Lavorare l'argilla, modellando forme femminili come facevano le nostre antenate

V LUNAZIONE

Marzo

Luna dei Germogli

Luna dei Semi, Luna dei Boccioli, Luna delle Gemme

Durante questa lunazione la primavera inizia a mostrarsi in tutta la sua delicata bellezza. I germogli lucidi e carnosì spuntano dai rami degli alberi e dolcemente si schiudono sotto ai primi tiepidi raggi solari. Un'alba luminosa e rosata colora il cielo e la luce del sole abbraccia la terra, e dolcemente la feconda.

I semi vengono interrati con cura, e in pochi giorni gettano le prime radici, mentre piccole gemme emergono in superficie in cerca di calore. Ovunque si manifestano nascita e crescita.

In questo ciclo e durante tutto il periodo primaverile di emersione e fioritura, seminiamo la terra, offriamo acqua e tepore ai piccoli semi, e onoriamo la crescita e la gemmazione.

Osservando ogni pianta che germoglia dal proprio seme, senza desiderare di essere diversa da ciò che è per natura, e ritroviamo la stessa consapevolezza dentro noi stesse, coltivando l'unicità che ci rende libere.

Divinità: Blodeuwedd, Viso di Fiori, nata da molti tipi di fiori; la Vergine Fiorita in tutte le sue forme, Borina, la figlia dell'albero e di ventisette tipi di fiori montani;

Colori: bianco, rosa, arancio, azzurro

Erbe e Alberi: Primula, Viola, Margherita e i mitologici fiori che diedero vita a Blodeuwedd e a Borina

Elementi: Terra, Aria

Simboli: i Fiori, l'Alba luminosa, i Germogli, il Vento che sparge i semi e feconda la terra

Attività: Coltivare piante e fiori, seminandoli, travasandoli e concimandoli naturalmente; Fare bagni di luce mattutina, lasciandosi illuminare dall'alba e accogliendo la sua luce portatrice di vita e gioia; Indossare abiti dei colori della

primavera e coltivare la spensieratezza fanciullesca, la verginità
arcaica e la leggerezza d'animo

VI LUNAZIONE

Aprile

Luna dei Fiori

Luna della Lepre, Luna delle Uova, Luna dei Cuccioli

In questo ciclo lunare la fioritura è nel suo massimo rigoglio, i fiori bianchi e rosa colorano gli alberi da frutto e incantano la terra con i loro profumi e la loro bellezza delicata e gentile. Le uova si schiudono, i cuccioli giocano vivaci nei prati e nei boschi, e le lepre escono dalle tane a tarda sera.

Colei che incarna e manifesta la nascita terrestre sorge col sole del mattino e appare in ogni alba luminosa e colorata. Onoriamo la sua presenza anche sotto ai raggi di luna, che accrescono la fioritura e la germinazione.

Durante questa luna trascorriamo del tempo in mezzo ai fiori e agli aspetti più vivaci e gioiosi della terra, lasciandoci insegnare da lei a giocare con noi stesse, senza prenderci troppo sul serio, e ad essere leggere, fresche, libere, gioiose, piene di vita... e vivacemente spregiudicate.

Divinità: Eostre-Ostara, la Dea dell'Alba e dell'Eterna Giovinezza; la Donna Lepre

Colori: tutti i colori dell'arcobaleno

Erbe e Alberi: Mandorlo, Pesco, Prugnolo e tutti gli alberi da frutto fioriti

Elementi: Aria, Terra, Acqua

Simboli: la Lepre Lunare, le Uova che portano la vita, i Cuccioli, la Fonte dell'Eterna Giovinezza

Attività: Colorare le uova con tutti i colori dell'arcobaleno; Passare lunghi momenti in compagnia di piante e fiori; Osservare la vivacità giocosa e la gioia spensierata dei cuccioli e dei bambini e cercare di coltivarle dentro di sé, di ritrovarle e di praticarle

VII LUNAZIONE

Maggio

Luna della Fertilità

Luna del Nettare, Luna della Bellezza, Luna dell'Amore

Questa lunazione solitamente si sviluppa vicino alla festa di Beltane e rappresenta l'unione magica e amorosa fra il femminile e il maschile, che rendono il suolo fecondo e fruttifero, radiante amore e caldo languore. Le fioriture sono cariche di umori zuccherini, e si offrono al sole e agli insetti senza pudore.

La natura è nel pieno delle sue energie creative ed esplode di vitalità e rigoglio. Dal connubio di sole, acqua e terra si crea il più potente filtro della fecondità, che garantisce e preserva la vita.

Grazie alle divinità amorose e languide impariamo a ritrovare la nostra natura di donne complete, che se lo desiderano, scelgono liberamente i propri amanti e vivono altrettanto affrancate la propria sessualità, mantenendosi al contempo fiere e indipendenti, selvatiche e integre; sovrane di se stesse.

Questa luna ci rende libere nell'amore e *gravide d'amore*, a prescindere che si desideri mettere al mondo dei figli oppure no.

Divinità: Rhiannon nel suo aspetto di candida Giumenta, di Sovrana che sceglie per sé il proprio amante, e Sposa oltremondana; Rosmerta, Signora d'Amore e Fertilità; Olwen, la Fanciulla Scarlatta

Colori: rosso scarlatto

Erbe e Alberi: tutti i fiori che richiamano la forma dell'intimo femminile, umidi e pieni di nettare e rugiada illuminata e intiepidita dal sole

Elementi: Acqua, Fuoco

Simboli: la sacra Vulva Fiorita, il Palo di Maggio decorato di nastri e fiori, la Farfalla che richiama la forma dell'utero variopinto, la Falena notturna che protegge l'unione notturna degli amanti

Attività: Amarsi, in tutte le forme più spontanee e naturali;
Ricerca nei fiori il riflesso della propria sacra vagina e sentirla
simile ad essi, pura e libera, donata solo a chi lo merita;
Prendersi cura del proprio corpo e della propria bellezza, unica e
irripetibile, concedendosi bagni profumati, massaggi, coccole e
trattamenti utili a sentirsi bene con se stesse, dentro e fuori

VIII LUNAZIONE

Giugno

Luna delle Lucciole

Luna delle Fate, Luna della Rugiada, Luna del Canto

Questa lunazione spesso si sviluppa vicino al solstizio d'estate, quando le Fate danzano sotto i suoi raggi d'argento, le lucciole illuminano le radure nascoste e gli usignoli intonano i loro magici canti notturni.

La Natura è in gran fermento, le erbe aromatiche e medicamentose sono piene di vigore ed energia, e la rugiada del mattino nasconde le sue luminose perle fra le foglie socchiuse.

Durante questa lunazione onoriamo le fate e tutte le entità armoniose che abitano i boschi, le colline e i prati, e impariamo a danzare nel modo che loro apprezzano, libero e leggero, col corpo e con l'anima, offrendo loro il canto che emerge spontaneo dal nostro cuore.

Nel tempo del solstizio, cogliamo le erbe che serviranno per preparare miscele magiche e medicinali, avendo cura di non esagerare e di *prendere solo lo stretto necessario*, non di più, non di meno.

Divinità: Rhiannon nel suo aspetto di luminosa Conduuttrice verso il reame fatato oltre le verdi colline; la Signora Verde; le Fate e la regina delle Fate; Airmed, Dea delle Erbe Guaritive

Colori: verde, oro, verde acqua

Erbe e Alberi: le erbe aromatiche e le piante care alle Fate, come la Campanella, la Digitale e la Felce

Elementi: Terra, Fuoco, Acqua

Simboli: il Sentiero Verde, il Giardino segreto, la candida Giumenta, i Cerchi delle Fate, le Lucciole

Attività: Indossare abiti o scarpe verdi come quelli che si dice portassero coloro che avevano visitato il regno della Regina delle Fate; Cogliere le erbe e dedicarsi alle loro preparazioni;

Raccogliere l'Acqua di Luce, la rugiada del mattino, e offrirla alla terra per renderla ancora più vigorosa; Parlare con gli alberi e lasciare piccoli doni per le entità che li abitano; Cercare un luogo ancora frequentato dalle lucciole e lasciarsi incantare dal loro volo luminoso; Onorare la festa di mezz'estate con fuochi, danze e gioiosa condivisione

IX LUNAZIONE

Luglio

Luna delle Api

Luna del Miele, Luna dell'Alveare, Luna del Grano

Il tempo in cui splende questa luna è quello in cui l'energia creativa è nel pieno della sua forza, e la natura comincia a mostrare i suoi frutti, che maturano dolci e succosi sotto un sole caldissimo.

Le api melisse ronzano nella luce e si prodigano nella ricerca del nettare più dolce, servendo amorevolmente la loro regina-madre nelle dorate penombre dell'alveare.

Dal loro instancabile lavoro, nasce il dolcissimo miele, uno dei doni più preziosi della natura.

Durante questo ciclo lunare meditiamo sulla vita segreta dell'alveare, sul servizio femminile all'ape regina, madre di tutte le sue ancelle, e coltiviamo lo spirito della reale sorellanza, che è fatto di amore, di lealtà, condivisione, sostegno alle compagne e cooperazione, e che talvolta chiede di mettere da parte se stesse per preservare il bene comune.

Ascoltando la propria indole naturale e individuando i propri talenti, ognuna si assume il compito per il quale è portata, così da realizzare e offrire il proprio prezioso contributo al mondo.

Divinità: Melissa, l'Ape Regina, e le sue ronzanti figlie dorate; Elen delle Strade; le Figlie del Sole; Sulis o la Triplice Suleviae; la Soreghina

Colori: giallo, arancio, oro

Erbe e Alberi: Iperico, Camomilla, Enula campana, Papavero

Elementi: Aria, Fuoco

Simboli: l'Ape Regina, le Api mellifere, il Miele, il sacro Alveare del regime matriarcale

Attività: Osservare le api e lasciarsi ispirare dalla vita dell'alveare per ritrovare un modo d'essere matriarcale e sororale; Preparare dolci e ricette medicamentose con il miele

X LUNAZIONE

Agosto

Luna del Raccolto

Luna delle Antenate, Luna dei Cereali, Luna dei Frutti

Questa lunazione si sviluppa intorno alla festa del raccolto, e spesso la comprende.

Durante il suo tempo la natura, abbondante, materna e nutritiva, sta portando a termine la maturazione dei frutti e dei cereali, è pronta per la raccolta e hanno inizio le prime mietiture. Dal taglio e dalla morte dei vegetali nasce il nutrimento e la vita può andare avanti.

È un momento particolarmente legato ai cereali e ai prodotti che ne derivano, in particolare il pane e la birra.

Nel corso di questa luna onoriamo il raccolto in tutte le sue forme, e impariamo a raccogliere nel momento giusto, così come a raccoglierci in noi stesse per osservare i nostri frutti interiori. Celebriamo con amore la saggezza delle antenate, sia di sangue che di spirito, e riflettiamo sul senso del sacrificio con cui Madre Natura offre a piene mani la propria stessa vita per alimentare e sostenere le sue creature. Nutriamo la gratitudine e ringraziamo per tutta la ricchezza che abbiamo ricevuto.

Divinità: Rhiannon nel suo aspetto di solare Madre Fruttifera, Arianrhod nel suo aspetto di Signora delle Stelle, della Luna e dell'Oceano Celeste e Acquatico; le Antenate, le Madri del Raccolto, le Matronae

Colori: giallo, oro, rosso

Erbe e Alberi: Quercia, tutti i cereali e gli alberi da frutto i cui frutti giungono a maturazione in questo periodo

Elementi: Terra, Fuoco

Simboli: il Pane, i Cereali, la Mietitura, i Covoni di Fieno nei quali poteva nascondersi la Vecchia del Grano, la Birra, i Frutti, la Falce, la Macina

Attività: Preparare il pane usando sia le farine di grano, sia quelle integrali, aggiungendo all'impasto anche vari semi come quelli di girasole, papavero, sesamo, e così via; Trascorrere del tempo nei frutteti in cui gli alberi sono carichi di frutti, dedicarsi alla raccolta dei frutti e utilizzarli per preparare marmellate, dolci e sciroppi; Indossare i colori del sole e del tramonto, dei campi dorati e dei frutti maturi; Assaporare le bevande fermentate e abbandonarsi al dono dell'ebbrezza; Onorare il ricordo delle Antenate divine e di coloro che sono state per noi madri e maestre

XI LUNAZIONE

Settembre

Luna delle Mele

Luna del Mais, Luna di Rame, Luna del Riso

Durante questa lunazione il grande raccolto continua, specialmente quello del mais e del riso.

Nei frutteti, i meli sono carichi di dolcissime mele e il loro nutrimento porta pienezza sia al corpo che all'anima. Attraverso i loro semi, il mistero della rigenerazione e del viaggio che riporta alle origini si compie ciclicamente.

Si raccolgono uva, more e bacche, e si comincia a mettere da parte i semi per la semina futura.

Il sole tramonta prima, e la sua luce dorata si riflette sulla superficie delle acque, richiamando l'inizio del viaggio oltremondano e il tempo del sogno.

Riflettendo sul nostro raccolto interiore, osserviamo quali frutti sono buoni, dolci e nutrienti, e quali sono invece cattivi, marci, se non addirittura velenosi. Facciamo esperienza per poter seminare, curare e raccogliere meglio l'anno a venire.

Impariamo anche a dividere i semi buoni da quelli cattivi, chiedendoci cosa vorremo seminare e raccogliere nuovamente, e cosa ci ha recato danno o dolore, e non vogliamo seminare più.

Divinità: la Dama della Mela, la Vecchina dei Semi, la Madre del Granoturco; Rhiannon nel suo aspetto di Conduttrice verso l'Altromondo

Colori: marrone, giallo oro, arancio, rosso porpora, viola

Erbe e Alberi: Melo, Vite, Fico, Mais, Riso

Elementi: Terra, Fuoco, Acqua

Simboli: la Mela con i cinque semi al suo interno, i Semi, il Vino, il Tramonto sulle acque

Attività: Raccogliere i semi e riporli in un luogo sicuro, in attesa della nuova semina, riflettendo sul loro significato e sui nostri

semi interiori; Imparare a distinguere e a separare i semi profondi; Preparare dolci a base di mele e di altri frutti di stagione e meditare sul significato arcaico della mela, del fico e della melagrana, come frutti della donna e della sacra intimità femminile; Cominciare a risolvere le questioni in sospeso, ovvero chiudere il cerchio laddove ve ne sia necessità; Trattenere gli insegnamenti ricevuti, così da poterli trasmettere agli altri

XII LUNAZIONE

Ottobre

Luna delle Nebbie

Luna della Soglia, Luna del Ponte, Luna del Guado

Con questa luna la terra inizia ad assopirsi, stanca dopo le fatiche del raccolto. Le foglie scarlatte e dorate iniziano a staccarsi dai rami e a cadere, mentre le umide nebbie esalano dai campi, ora deserti e silenziosi.

Il velo inizia ad assottigliarsi, mentre lunghe ragnatele fluttuano nell'aria e si posano ovunque il destino le porti.

Ha inizio una nuova discesa, e solo un fievole lumicino ci accompagna durante il viaggio.

È il tempo in cui abbandoniamo il vecchio per poter accogliere il nuovo, con gioia o con dolore, ma pur sempre con gratitudine. Scegliamo con cura ciò che deve essere reciso e abbandonato, perché pesa inutilmente nelle nostre vite, e facciamo spazio a ciò che verrà.

Con fiducia ci abbandoniamo fra le braccia della Madre. Dal suo grembo rinasceremo rinnovate.

Con questa lunazione il cerchio si chiude, entriamo nelle nebbie, percorriamo il ponte, attraversiamo il guado, oltrepassiamo il velo, ci prepariamo al passaggio dalla condizione che si sta concludendo a quella che sta per cominciare.

Divinità: Branwen, la Donna Corvo-Bianco che vive oltre le nebbie, Guardiana del Ponte e del Calderone di Morte e Rinascita; le Traghettatrici Velate, l'Annunciatrice di Morte, la Lavandaia al Guado; le Dame delle Paludi

Colori: bianco, grigio

Erbe e Alberi: Melograno, Zucca, Rape, tuberi e radici che nascono e crescono sottoterra

Elementi: Terra

Simboli: la Nebbia, il Guado, il Ponte, il Velo, la Soglia a forma di Mandorla, la Barca, le Lanterne vegetali, che un tempo accompagnavano durante la notte

Attività: Rallentare il ritmo delle nostre giornate, cogliendo il più possibile l'occasione per ricordare, ritrovarsi, guarire le ferite rimaste aperte e predisporre al tempo del sogno; Tagliare, anche poco per volta, tutte le situazioni che portano dolore e appesantiscono, affrontando il dolore della perdita non come fine a se stesso ma come soglia che dà verso una nuova gioiosa luce; Costruire ponti per accorciare le distanze, da fuori a dentro

XIII LUNAZIONE

Luna Velata

Luna della Tredicesima Fata, Luna Segreta, Luna Nascosta

Questa misteriosa lunazione si manifesta ogni due o tre anni circa, nel momento in cui la Dodicesima Luna termina molto presto rispetto all'andamento del ciclo stagionale. Per questo è una lunazione che porta equilibrio, ristabilisce l'ordine naturale e *rimette le cose a posto*, facendo da *collegamento* fra il ciclo lunare che si sta concludendo e quello che sta per cominciare.

È la luna del tempo sospeso, la luna dell'attesa e del ritorno all'origine.

Durante il suo viaggio dall'ombra alla luce e dalla luce all'ombra, siamo nel cuore del mistero, della magia. Molte potenzialità possono realizzarsi, ciò che è rimasto in sospeso potrebbe risolversi da solo e avvenimenti importanti possono accadere in ogni momento. Per questo prestiamo attenzione a ciò che succede e cerchiamo di cogliere ogni cambiamento, accettando i suoi doni nascosti.

Questa luna ci invita a salire su per una stretta e ripida scala che porta ad una torre dimenticata, dove giace fra polvere e ragnatele un antichissimo filatoio.

Colei che ci accoglie e che governa nel corso di questa luna è la Tredicesima Fata, Colei che giunge inaspettata e porta ad una repentina morte, ad una profonda trasformazione, che altro non è se non ciò che precede una luminosa e gioiosa rinascita.

La Tredicesima Fata ci invita a toccare il fuso, a pungerci il dito e a *cadere morte*. Nel frattempo ci avvolge nel suo lungo mantello nero e ci culla durante il sonno.

Nel periodo di questa luna prestiamo attenzione a tutto ciò che accade, e accogliamo senza alcun giudizio ciò che arriva, nella certezza che è esattamente ciò che serve per crescere e rigenerarci.

Divinità: la Tredicesima Fata, la Dama Velata, la Donna Ragno

Colori: Nero, Bianco

Erbe e Alberi: le Erbe psicotrope, come il Giusquiamo nero, la Datura Stramonio, la Belladonna; l'Amanita Muscaria e i Funghi psilocibinici (si tratta di piante velenose e potenzialmente mortali, pertanto se ne sconsiglia altamente il contatto con la pelle e le mucose)

Elementi: Etere

Simboli: il Ragno, il Fuso, la Ragnatela

Attività: Lasciarsi semplicemente guidare dalla Tredicesima Luna, accogliendo i suoi doni e i suoi insegnamenti; Rimettere le cose a posto dove è possibile; Riflettere sul proprio destino e imparare, giorno per giorno, a cogliere i segni per poter seguire il suo disegno con consapevolezza e fiducia

CANTI E INVOCAZIONI

Invocazione della Fata Velata

*“Fata Velata, Sovrana del Tempio dei Segreti
nel Mare dell’Arcano io getto le mie reti
m’immergerò nella Sapienza delle tue acque antiche
e ascolterò l’oracolo delle Sibille Amiche,
con il tuo aiuto pescherò Fortuna
invocherò le stelle più propizie e chiamerò le Figlie della Luna.
Lo Scrigno dei Misteri la Chiave tua aprirà
vedrò fiorire Amore, trionfar Felicità.
Mi guidi la tua Luce, mi ispiri Saggezza
per leggere nel Fato di Verità certezza.
Le Ancelle tue fedeli mi assistan nell’impresa
con gemme di sapienza coronino l’attesa,
sia chiaro il tuo responso o Fata del Destino,
la pietra che era fango d’incanto sia Rubino
fa’ che il fatato segno l’anima mia comprenda,
la tua parola limpida di Verità risplenda.”*

Tratto da Pier Luca Pierini, *Rituali e incantesimi della Magia delle Fate*, Edizioni Rebis, Viareggio, 2002

La Festa delle Tredici Fate

*“Alla festa erano invitate le tredici fate.
La prima entrò, portò la tempesta di vento e disse:
“Ho visto la viltà e le oppongo lo sdegno”.
La seconda fata portò con sé pioggia e disse:
“Ho visto la violenza e le oppongo il potere”.
La terza fata portò neve e disse:
“Ho visto la confusione e le oppongo le risate”.*

*La quarta fata portò gelo e disse:
"Ho visto la menzogna e le oppongo la forza di trasformazione".
La quinta fata portò ghiaccio e disse:
"Ho visto il tradimento e gli oppongo l'ispirazione".
La sesta fata entrò, portò pietre e disse:
"Ho visto l'odio e gli oppongo il sapere".
La settima fata spalancò la porta, portò con sé i raggi della luna e disse:
"Ho visto la stupidità e le oppongo la responsabilità".
Entrò l'ottava fata, portò la luce del sole e disse:
"Ho visto la distruzione e le oppongo il piacere".
Con una risata leggera la nona fata aprì la porta e parlò:
"Ho visto la durezza e le oppongo il fluire delle acque".
La decima fata fece irruzione attraverso la porta e parlò
"Ho visto la paura e porto con me la danza".
L'undicesima fata entrò e disse:
"Ho visto l'invidia e le oppongo la tenerezza".
La dodicesima fata entrò e parlò:
"Ho visto la malattia e le oppongo la musica".
Infine entrò la tredicesima fata e tutte si sedettero a un grande tavolo a forma di triangolo.
"Ho visto la sottomissione, ovunque" disse la tredicesima fata alle sue sorelle. "E ora è tempo di contrapporre la libertà."*

Tratto da Luisa Francia, *Le Tredici Lune*, p. 125



Note al testo:

1. Sharynne MacLeod NicMhacha, *Queen of the Night. Rediscovering the Celtic Moon Goddess*, p. 19. Traduzione italiana a cura di Violet

2. Ibidem.

3. Ibidem.

4. In riferimento alla parola “mese”, nel dizionario etimologico leggiamo: “dal latino *mensem* per *ménesem* (...) dalla radice *MĀ* – misurare – ond’anche il lituano *mėtas* – tempo, anno – e il latino *metiri* – participio passato *mēsum* – misurare: quindi “luna”, l’astro che misura, perocché essa fornisse agli antichi la prima volta idea della divisione del tempo; “mese”, il tempo misurato con le fasi lunari”. (Tratto da *Vocabolario Etimologico* di Ottorino Pianigiani, 1907)

5. La tredicesima luna non deve essere confusa con la cosiddetta Luna Blu, in quanto si tratta di due cose molto diverse. La Luna Blu è infatti la *seconda luna piena* che talvolta compare all’interno di un *unico* mese solare, ed è quindi calcolata senza svincolarsi dal calendario solare. In tal senso, appare chiaro che essa abbia poco senso se si vive secondo il ciclo lunare ma può comunque essere festeggiata e onorata se si seguono entrambi i calendari.

Il testo è nato dalle ricerche, riflessioni, ispirazioni, sogni e brani del gruppo di studio I Meli di Avalon, e in particolare di Agrifoglio (Silvia Tozzi), Alessandro Zabini, Euphorbia (Elena Ziglio), Fulvia Barberis, Hex (Carmen Della Fontana), Morgwen (Patrizia Curti), Niviane (Rossella Ceccantini), Phoenix (Simona Nava), Plumeria (Valeria Tegoletto), Syama (Alessandra Perego), Valerie (Valeria Aliberti), Vianne (Miriam Morales), Violet (Laura Rimola), Zia Artemisia (Silvia Tua).

Il testo riassuntivo è a cura di Violet, Syama e Vianne.

Bibliografia essenziale

Francia Luisa, *Le Tredici Lune*, Venexia, Roma, 2011

MacLeod NicMhacha Sharynne, *Queen of the Night*.

Rediscovering the Celtic Moon Goddess, Red Wheel Weiser, Boston, 2005

Telyndru Jhenah, *Avalon Within: Inner Sovereignty and Personal Transformation Through the Avalonian Mysteries*, The Ninth Wave, BookSurge Publishing, 2005

© I Meli di Avalon – Tutti i diritti sono riservati
Nessuna parte di questo testo può essere riprodotta o utilizzata in alcun
modo e con alcun mezzo senza il permesso scritto delle autrici.