

JESSICA ROUX

FIONA COOK



Ghid ilustrat pentru înțelegerea ritmurilor naturii

Traducere din limba engleză de Mugur Butuza

Editura Paralela 45

PENTRU CITITORI ȘI PENTRU CEI CARE AU FĂCUT MINUNI DĂND
VIAȚĂ ACESTEI CĂRȚI, DAR MAI ALES PENTRU ICARUS ȘI ORPHEUS.

–F.C.

PENTRU MAMA MEA, CARE MI-A ÎNCURAJAT MEREU
PASIUNEA PENTRU NATURĂ, LECTURĂ ȘI ARTE.

–J.R.



Director de producție editorială: Ionuț Burcioiu
Redactare: Mugur Butuza
Corectură: Gabriela Grigorescu
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ROUX, JESSICA

**Roata Anului : ghid ilustrat pentru înțelegerea ritmurilor
naturii** / Jessica Roux, Fiona Cook ; trad. din lb. engleză de
Mugur Butuza. – Pitești : Paralela 45, 2025

ISBN 978-973-47-4255-4

I. Cook, Fiona

II. Butuza, Mugur (trad.)

37

The Wheel of the Year: An Illustrated Guide to Nature's Rhythms
Fiona Cook; Jessica Roux

The Wheel of The Year © 2023 by Fiona Cook and Jessica Roux.

The Wheel of the Year: An Illustrated Guide to Nature's Rhythms was first published in the United States by
Andrews McMeel Publishing, a division of Andrews McMeel Universal, Kansas City, Missouri, U.S.A.

Copyright © Editura Paralela 45, 2025

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind
dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

COMENZI – CARTEA PRIN POȘTĂ

EDITURA PARALELA 45

Bulevardul Republicii, nr. 148, Clădirea C1, etaj 4, Pitești,
jud. Argeș, cod 110177

Tel.: 0248 633 130; 0753 040 444; 0721 247 918

Tel./fax: 0248 214 533; 0248 631 439; 0248 631 492

E-mail: comenzi@edituraparelela45.ro

Tipărit la Rotografika, prin reprezentantul exclusiv pentru România,
4 Colours, www.4colours.ro



CUPRINS

Înainte de toate, siguranța! vi

Magia este reală xi

OSTARA: ECHINOCTIUL DE PRIMĂVARĂ i

BELTANE 23

MIEZUL VERII: SOLSTIȚIUL DE VARĂ 47

LÚNASA 81

MABON: ECHINOCTIUL DE TOAMNĂ 109

SAMHAIN: ZIUA TUTUROR SFINȚILOR 145

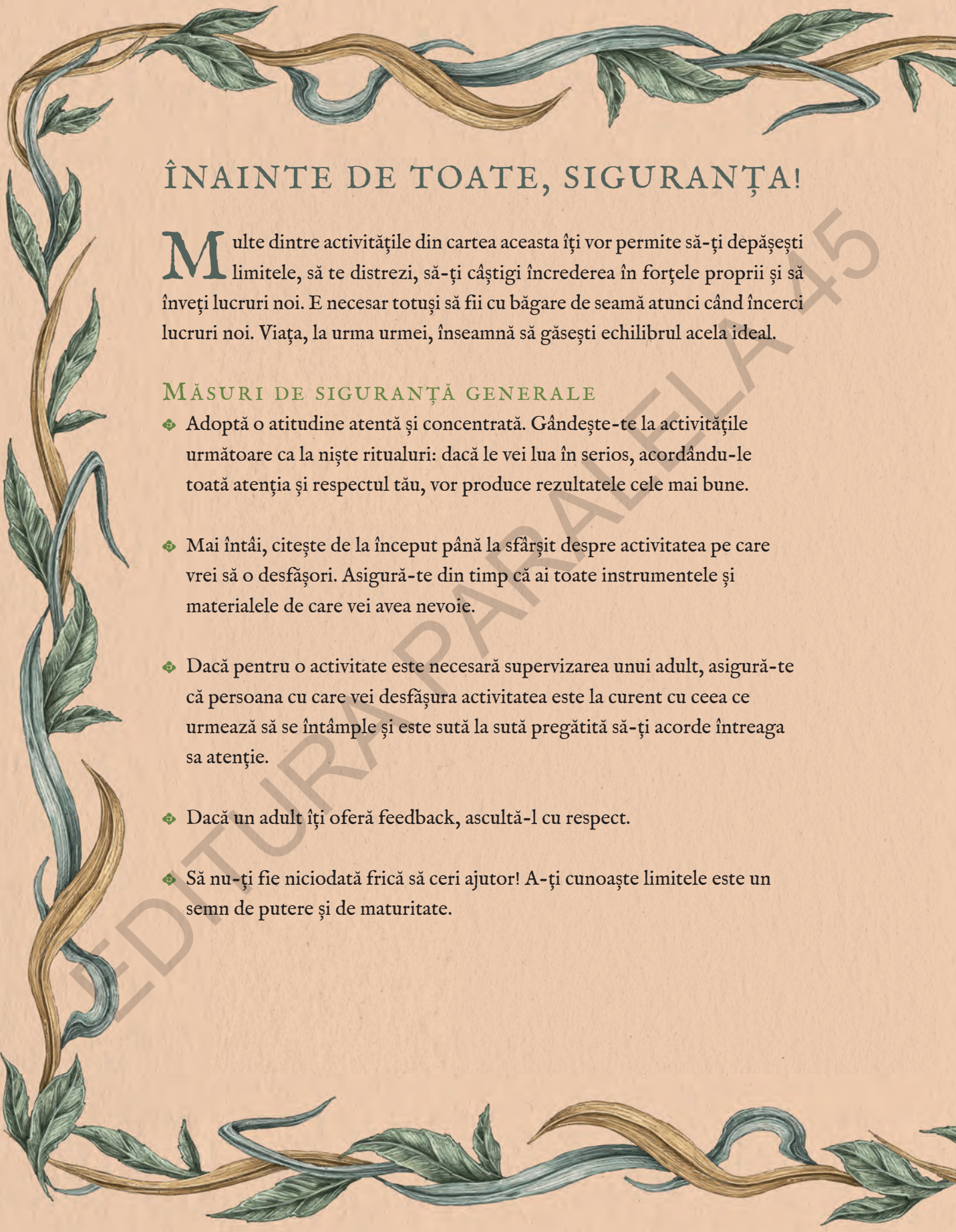
YULE: SOLSTIȚIUL DE IARNĂ 179

IMBOLC 209

Mulțumiri 238

Glosar 240





ÎNAINTE DE TOATE, SIGURANȚA!

Multe dintre activitățile din cartea aceasta îți vor permite să-ți depășești limitele, să te distrezi, să-ți câștigi încrederea în forțele proprii și să înveți lucruri noi. E necesar totuși să fii cu băgare de seamă atunci când încerci lucruri noi. Viața, la urma urmei, înseamnă să găsești echilibrul acela ideal.

MĂSURI DE SIGURANȚĂ GENERALE

- ❖ Adoptă o atitudine atentă și concentrată. Gândește-te la activitățile următoare ca la niște ritualuri: dacă le vei lua în serios, acordându-le toată atenția și respectul tău, vor produce rezultatele cele mai bune.
- ❖ Mai întâi, citește de la început până la sfârșit despre activitatea pe care vrei să o desfășori. Asigură-te din timp că ai toate instrumentele și materialele de care vei avea nevoie.
- ❖ Dacă pentru o activitate este necesară supervizarea unui adult, asigură-te că persoana cu care vei desfășura activitatea este la curent cu ceea ce urmează să se întâmple și este sută la sută pregătită să-ți acorde întreaga sa atenție.
- ❖ Dacă un adult îți oferă feedback, ascultă-l cu respect.
- ❖ Să nu-ți fie niciodată frică să ceri ajutor! A-ți cunoaște limitele este un semn de putere și de maturitate.

ÎN BUCĂTĂRIE

- ❖ Atunci când folosești aragazul, cuptorul sau cuțitele, să ai întotdeauna un adult în preajmă care să te supravegheze sau să te ajute.

Notă: Câteva rețete din această carte presupun să fierbi apă pe aragaz. În acest caz este foarte important să te ajute un adult. Căci, asemenea focului, și apa este impredictibilă!

- ❖ Folosește instrumente de gătit adecvate: mănuși de bucătărie sau șervete termice, tocătoare, cuțite de bucătărie etc.
- ❖ Atunci când folosești un cuțit, nu ține lama îndreptată spre propriul corp. Dacă nu ai mai folosit niciodată un cuțit ascuțit, roagă un adult să-ți arate cum se utilizează. Ba poate ar fi mai bine să-i lași pe adulți să se ocupe de tăiat.
- ❖ Înainte să atingi ingredientele, spală-te pe mâini. Păstrează toate suprafețele de lucru curate!
- ❖ Dacă ai păr lung, leagă-l la spate.





ÎN BAIE

- ❖ Înainte să pornești apa în cadă, cere permisiunea de a face o baie și asigură-te că în tot acest timp va mai fi cineva acasă.
- ❖ Ține orice fel de dispozitiv electronic departe de apă.
- ❖ Înainte să intri în cadă, verifică temperatura apei cu mâna, ca să te asiguri că nu este prea fierbinte.

ÎN NATURĂ

Câteva dintre activitățile din această carte presupun folosirea unor plante și ierburi aromatice. Uneori, poate fi vorba despre plante pe care le-ai cultivat în grădină; alteori, ți se va cere să le culegi – altfel spus, să le aduni din natură.

Plantele sunt ființe reziliente care au multe daruri de oferit, dar nu toate plantele pot fi atinse sau consumate în siguranță de către oameni.

- ❖ Înainte să pornești la cules, alocă-ți timp să studiezi ce plante otrăvitoare cresc în zona unde locuiești. Străduiește-te să le poți recunoaște după aspect: Câte frunze au? Ce culoare au? Care sunt locurile unde este probabil să crească? Păstrează aceste informații la îndemână.
- ❖ Asigură-te că, înainte de a o culege, ai identificat corect planta respectivă.

Pentru asta, este de preferat să consulți mai multe surse: o aplicație de identificare a plantelor precum iNaturalist, un ghid-determinator, clipuri video, site-uri web și/sau un adult cunoscător. Nu culege niciodată o plantă sălbatică despre care nu știi sigur ce este.

- ❖ Când mergi la cules, poartă mănuși de grădinărit pentru a-ți proteja mâinile. Bluzele cu mânecă lungă și pantalonii sunt și ele utile. Dacă, după ce ai atins o plantă, descoperi că ai o eczemă sau simți o mâncărime, spune-i imediat unui adult.

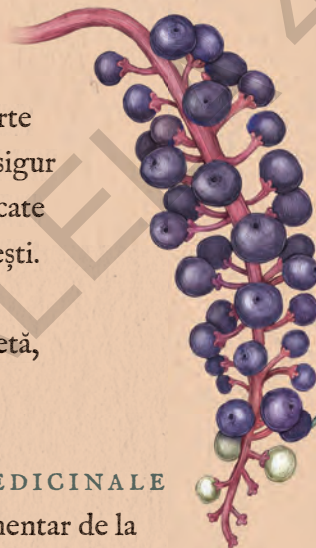
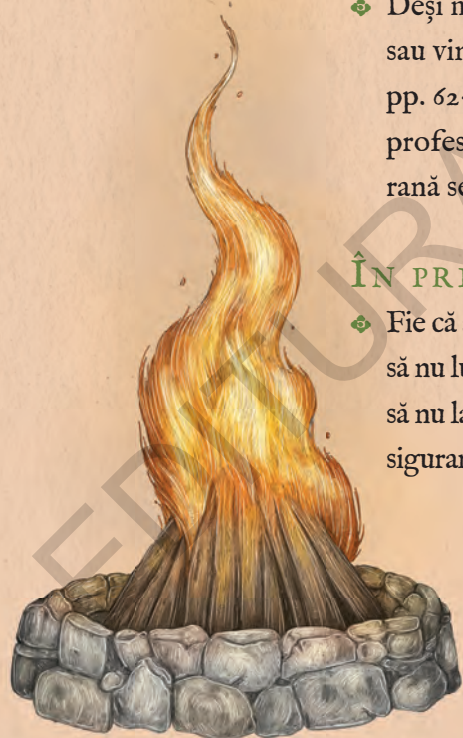
- ❖ Fii foarte atent în privința fructelor de pădure!
Din cauza culorilor vii, fructele de pădure pot fi foarte ispititoare, dar, ca să le guști, mai întâi trebuie să fii sigur că sunt comestibile. După ce ai stabilit că pot fi mâncate în siguranță, spală-le mai întâi, ca să nu te îmbolnăvești.

- ❖ Înainte de a folosi plante pentru o poțiune sau o rețetă, clătește-le bine în chiuvetă.

- ❖ Deși multe plante au proprietăți **MEDICINALE** sau vindecătoare (vezi Ierbarul Elementar de la pp. 62-64), ele nu pot înlocui tratamentele medicale profesionale. Pentru orice problemă de sănătate sau rană serioasă, trebuie să fii consultat de un medic.

ÎN PREAJMA FOCULUI

- ❖ Fie că aprinzi o lumânare sau pregătești un foc de tabără, să nu lucrezi niciodată cu focul fără să fie un adult de față și să nu lași niciodată focul nesupravegheat. (Pentru măsuri de siguranță în preajma focului mai detaliate, vezi p. 76.)







E peste tot în jurul tău; e în lăuntruul tău.

Cartea aceasta nu are ca obiectiv să te învețe cum să *faci* magie, ci te va învăța, în primul rând și mai ales, cum să *descoperi* și cum să *recunoști* magia.

Iată și vestea bună: Copiii au înclinația de a recunoaște ceea ce este magic mai ușor decât adulții. Faptul că un lucru oarecare poate fi explicat de știință nu înseamnă că nu este și el magic.

Magia leagă un lucru viu, așa cum ești tu, de exemplu, de toate celelalte lucruri vii. Universul e viu, iar tu ești parte din el. Pe măsură ce construiești o relație cu mediul tău natural, te încarci cu magia și puterea dinăuntruul tău, ca și cu aceea din afara ta.

Pământul și Soarele dansează, iar dansul lor învârtă Roata Anului, orcheștrând prin intermediul anotimpurilor o adevărată simfonie a schimbărilor. În cartea aceasta, vom urmări împreună ciclul anual – altfel spus, timpul necesar Pământului pentru a efectua o singură călătorie în jurul Soarelui.

Roata Anului e împărțită de opt spițe: două solstiții, două echinocții și patru sferturi opuse, care cad între aceste alinieri semnificative ale Soarelui cu Pământul. Roata Anului este un instrument PĂGÂN, utilizat de persoanele care urmează o cale spirituală inspirată de natură. Deși aceste opt sărbători cad în anumite zile din an, Roata însăși a Anului, ca și planeta noastră, se învârtește permanent.

Urmează Roata Anului în ritmul tău, dar încearcă să celebrezi fiecare dintre aceste sărbători chiar în zilele în care cad sau în jurul datelor respective. Nu e necesar să faci o petrecere mare, pregătită dinainte (deși, bine-nțeles că poți!). Cel mai bun fel de a sărbători este să faci ceva ce are sens și semnificație personală pentru *tine*. Ai putea sta în fața altarului făcut de tine (mai multe despre altare la p. 16) și să mulțumești pentru lucruri concrete pentru care simți recunoștință. Sau ai putea să-ți stabilești anumite intenții (dorințe, speranțe, rugăminți) pentru cele șase săptămâni rămase până la următorul moment important al anului. Ieși la aer și petrece-ți timpul în cartierul tău, revizitând plantele și arborii din apropierea locuinței. Observă felul în care și tu, și ele vă schimbați pe parcursul anului. Acordă-ți timp ca să sesizezi ce anume face fiecare anotimp – și chiar *fiecare zi*! – cu totul special.

ORIUNDE AI LOCUI, EXISTĂ UN RITM AL
ANOTIMPURILOR, IAR A FORMA O LEGĂTURĂ
CU MEDIUL TĂU ȘI CU LOCUITORII SĂI
ESTE CEVA CU ADEVĂRAT MAGIC.





OSTARA:

Echinocțiul de primăvară

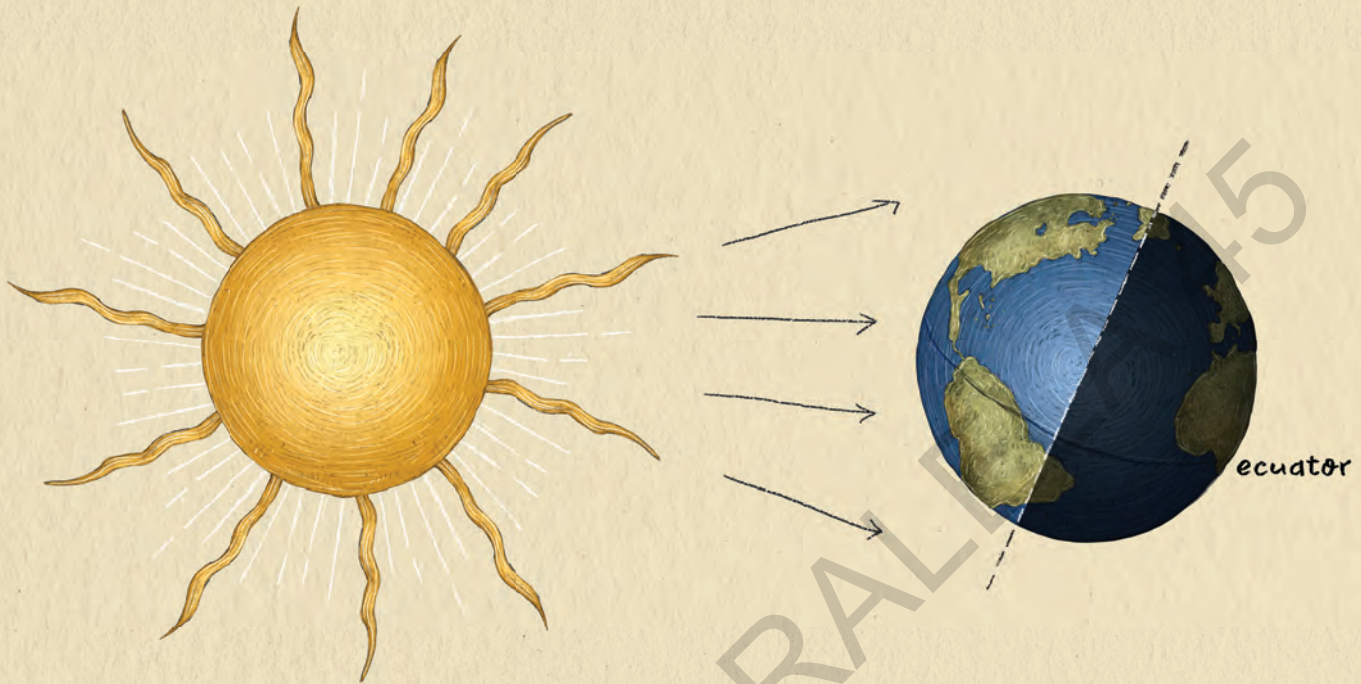


ÎNTRE 19 ȘI 21 MARTIE
în emisfera nordică



ÎNTRE 21 ȘI 24 SEPTEMBRIE
în emisfera sudică

OSTARA



RITMUL ROȚII

Hai să începem cu Ostara – echinocțiul de primăvară (cărui i-am mai putea spune echinocțiul vernal). Din perspectiva Roții Anului, Ostara este sărbătoarea zorilor. Ieșim din zilele reci și întunecate ale iernii, lăsăm în urmă ceea ce nu ne mai folosește și facem primii pași, cu hotărâre, voieșie și bucurie, spre noi începuturi. Acesta este un timp al echilibrului și reînnoirii, iar în aer plutește promisiunea că zilele se vor lungi.

Echinocțiu înseamnă *noapte egală*: căci sunt la fel de multe ore de lumină ca și de întuneric, Soarele aruncându-și razele direct pe linia ecuatorială a Pământului. Acest lucru se întâmplă de două ori pe an, în prima zi de primăvară și în prima zi de toamnă, și se produce datorită înclinației axei Pământului.

Dacă trăiești în emisfera nordică, zilele încep să se lungească puțin câte puțin după echinocțiul de primăvară, dar, dacă trăiești în emisfera sudică, ele încep să se scurteze.

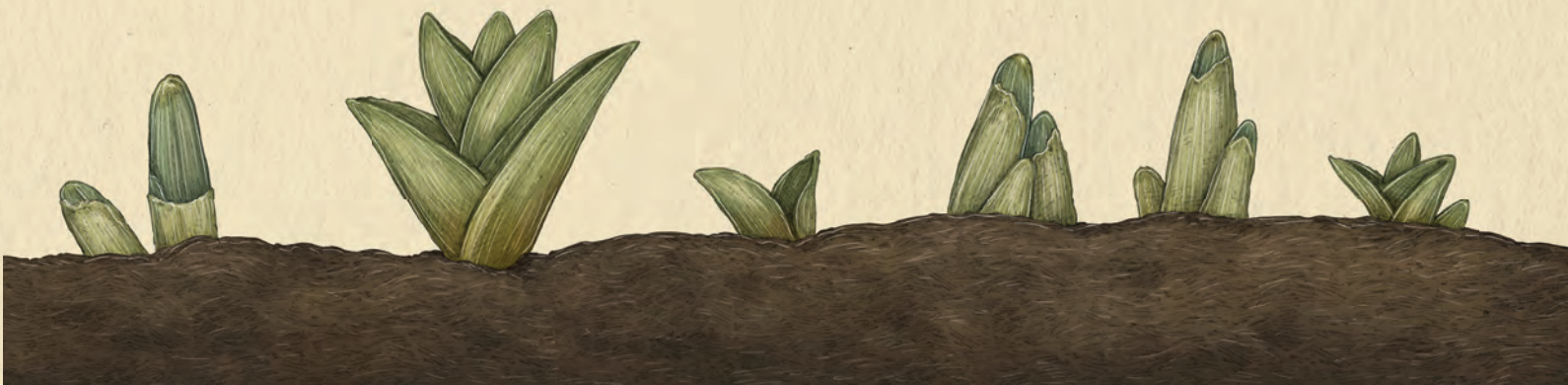
SPIRITUL SEZONULUI

Poți sărbători echinocțiul de primăvară oriunde-ai locui. Nu e nici o coincidență că multe dintre temele acestei sărbători depășesc limitele spațiale, temporale și culturale. Aerul și lumina însele par să conțină un fior al posibilităților – adică al noilor începuturi.

Ostara este un sezon al înmuguririi, nu al inflorescențelor. Este un căscat, de fapt: pe măsură ce lumea se însuflețește și se trezește la viață, momentul acesta seamănă cu întinderea tuturor membrelor și dezmorțirea degetelor de la picioare după somn. Gheața se topește; pământul, înghețat bocnă până acum, începe să se înmoaie. E un timp al înmuierii și relaxării. Am reușit să ieșim la capătul celor mai întunecate zile ale iernii. Acum este momentul să crăpăm puțin fereastra ca să alungăm aerul stătut și să primim înăuntru adierile primăvăratice.

În unii ani, e posibil să mai fie zăpadă pe sol. Totuși, în ciuda aspectelor imprevizibile ale sezonului, persistă o fărâma de speranță. Temperaturile pot fi încă aspre și probabil vom avea nevoie de un pulover și de o pălărie când ieșim afară, dar știm că în curând vom începe să ieșim în mâneci scurte.

Speranța ne împinge în direcția luminii, a vieții și a zilelor tot mai lungi. Nu te grăbi, nu e nevoie să te năpustești în nicio direcție anume. E firesc să te simți uneori copleșit de schimbări, mai ales acum, când încă mai procesăm lecțiile iernii. Dacă te simți superenergizat și tras în prea multe părți odată, caută să o iei mai încet. Concentrează-te doar la un singur lucru: un singur mugure dintr-un copac sau o singură pasăre. În cele șase săptămâni rămase până la Beltane concentrează-te asupra creșterii, dar și asupra echilibrului. Abordează-le treptat, puțin câte puțin, chiar dacă e tentant să vrei totul odată.



OSTARA

ȚINEREA UNUI JURNAL

Cuvântul *jurnal* provine de la o rădăcină latină, care are sensul de „o zi”. Pe măsură ce parcurgi anul, se va dovedi util să sesizezi tipare și să ții o evidență a progreselor observate.

Un jurnal nu trebuie să fie ceva extravagant – de fapt, uneori, un caiet prea drăguț creează o presiune nenecesară de a-l umple cu Cele Mai Bune Lucrări ale tale. Jurnalul însă nu e locul potrivit pentru cele mai bune lucrări! Acesta e spațiul unde ți-e permis să fii dezorganizat și nesigur. Și nici nu trebuie să-ți faci griji despre ce-ar putea crede altcineva, pentru că jurnalul e *doar* pentru tine. Ceea ce decizi să pui în jurnal nu trebuie nici să arate frumos, nici să sune inteligent, deștept sau cool.

În jurnal poți să-ți notezi rapid gândurile, să schițezi lucrurile care îți par frumoase sau interesante, să-ți înregistrezi visele și să ții evidența întâmplărilor magice. Uneori, ideile plutesc în jur, doar pe jumătate formate, asta până când începi să le pui pe hârtie. Ai putea fi surprins de tine însuși, observând forma pe care o capătă ideile tale în timp ce scrii; acesta e un foarte bun fel de a te cunoaște mai bine. Căci, în jurnalul tău, poți fi atât vorbitor, *cât și* ascultător.

Idei despre ce ai putea pune în jurnalul tău:

- ✿ Autoportrete
- ✿ Poeme
- ✿ Schițe după natură
- ✿ Glume
- ✿ Rețete
- ✿ Dorințe
- ✿ Decupaje din reviste
- ✿ Fotografii ale oamenilor și lucrurilor care îți plac
- ✿ Bilete, invitații sau pliante de la evenimentele care te-au făcut fericit



Cum să folosești jurnalul:

E posibil să descoperi că e util să consemnezi întâmplările zilei într-o poziție sau două. Revizând mai târziu aceste însemnări, te-ar putea ajuta să identifici tipare, cicluri și ritmuri ale anului.

Aceasta este o practică potrivită pentru a ține evidența **SINCRONICITĂȚILOR**: adică a coincidențelor stranii (mai multe la p. 158). Majoritatea oamenilor au avut vreo experiență care sfidează orice explicație normală. Ia du-te și întreabă-i pe adulții în care ai încredere că vor fi deschiși cu tine: *Vi s-a întâmplat vreodată ceva ce nu puteți explica?* Vei afla astfel ce povești ciudate au de împărtășit. Cu cât vei fi mai pregătit să sesizezi evenimente stranii sau magice, cu atât vei observa mai multe. Înregistrează-le în jurnalul tău sau împărtășește-le cu prietenii. Ba chiar ai putea să împrumuți jurnalul cuiva în care ai încredere și chiar să-l lași să-ți umple o pagină!

Multe dintre activitățile cuprinse în această carte – desenul în cărbune (p. 77), sigiliile (p. 102), studierea plantelor, cernelurile „de casă” (p. 99), pentru a numi doar câteva – pot și ar trebui să fie înregistrate în jurnalul tău.

Cu cât îl vei folosi mai mult, cu atât jurnalul tău va deveni un fel de extensie fizică a ta. Așadar cum îți vei numi acest prieten de încredere? Iată mai jos câteva idei, deși, desigur, ar trebui să-ți acorzi libertatea de a propune chiar tu un nume:

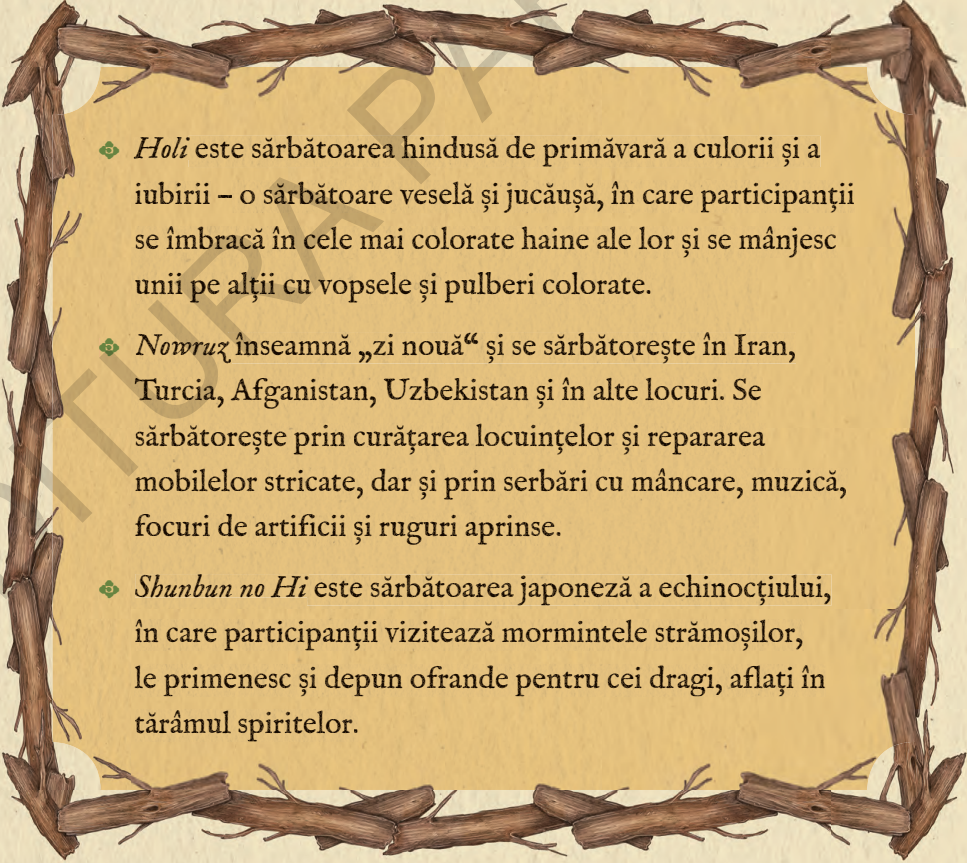
- ✿ Călătorie în jurul Soarelui
- ✿ Jurnal de creștere și descreștere
- ✿ Cartea zilelor
- ✿ Cartea Pământului
- ✿ Sincronicități
- ✿ Cartea tiparelor
- ✿ Ritmurile Anului
- ✿ Jurnal de idei
- ✿ Vise și închipuiri

OSTARA

FESTIVITĂȚI: TRECUTE & PREZENTE

Oamenii au sărbătorit echinocțiul de primăvară din cele mai vechi timpuri. Civilizațiile antice din toată lumea au construit clădiri magnifice pentru a etala spectacolul uluitor al răsăritului și al apusului din ziua echinocțiului. Aceasta a fost și încă mai este o perioadă în care să ne bucurăm de echilibrul universului în care trăim. Pe măsură ce Roata se învâртеște, oamenii se adună împreună pentru a fi martorii schimbărilor pe care noul anotimp le promite și pentru a sărbători faptul că au depășit cu bine încă o iarnă aspră și stearpă.

Din păcate, de-a lungul istoriei, tradițiile culturale ale unor popoare s-au pierdut din cauză că au fost cucerite și dominate de altele – mai ales dacă tradițiile acelea s-au transmis prin viu grai și nu prin scris. Dar multe sărbători și ritualuri au supraviețuit și continuă să fie celebrate și în prezent.

- 
- ❖ *Holi* este sărbătoarea hindusă de primăvară a culorii și a iubirii – o sărbătoare veselă și jucăușă, în care participanții se îmbracă în cele mai colorate haine ale lor și se mănjesec unii pe alții cu vopsele și pulberi colorate.
 - ❖ *Nowruz* înseamnă „zi nouă” și se sărbătorește în Iran, Turcia, Afganistan, Uzbekistan și în alte locuri. Se sărbătorește prin curățarea locuințelor și repararea mobilelor stricate, dar și prin serbări cu mâncare, muzică, focuri de artificii și ruguri aprinse.
 - ❖ *Shunbun no Hi* este sărbătoarea japoneză a echinocțiului, în care participanții vizitează mormintele strămoșilor, le primenesc și depun ofrande pentru cei dragi, aflați în tărâmul spiritelor.

STONEHENGE

În insulele britanice și în Irlanda încă se mai păstrează numeroase structuri circulare construite din piatră, unele datând chiar din anii 3000 î.H. Prin câmpii se mai văd pietre gigantice, numite MEGALIȚI, uneori susținând alte pietre, numite LINTOURI. Aceste cercuri de piatră erau probabil locuri de adunare pentru ceremonii religioase, dar se foloseau și drept calendare antice, căci Soarele strălucea spectaculos printre ele în zilele solstițiilor și echinocțiilor. Stonehenge, situat în regiunea Wiltshire de azi, în Anglia, este cel mai mare și mai bine păstrat astfel de monument preistoric. Chiar și în prezent oamenii se adună să urmărească spectacolul luminii trecând printre pietre.

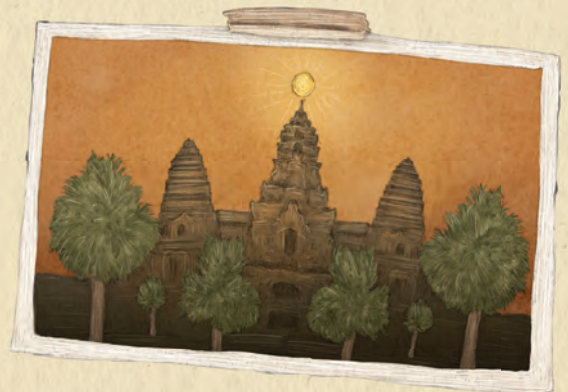


CHICHEN ITZA

În regiunea mexicană Yucatán, mayașii antici au construit o piramidă în trepte, numită Templul lui Kukulcan, pentru a-și venera zeul în formă de șarpe cu pene. Cu ocazia echinocțiilor, apusul Soarelui aduce la viață un enorm șarpe de lumină aurie, care se prelinge pe părțile laterale ale piramidei.

ANGKOR WAT

Cel mai mare monument religios din lume este complexul de temple budiste de la Angkor Wat, în Cambodgia. Înconjurat de un șanț larg, templul a fost conceput astfel încât să reprezinte Muntele Meru, cel cu șapte piscuri, tărâmul zeilor și centrul universurilor fizic și spiritual. La echinocțiu, pentru că a fost construit pe direcția est-vest, Soarele răsare chiar deasupra turnului central al templului.



VÂNĂTOARE DE COMORI



Unul dintre cele mai bune feluri de a celebra învârtirea Roții Anului și sărbătorile sale este să ieși afară și să pornești la plimbare. Indiferent că locuiești la oraș, la țară sau undeva între ele, sunt schimbări care se produc de la un anotimp la altul. Observă detaliile mărunte; este una dintre cele mai bune modalități de a arăta **VENERAȚIE** față de lumea în care trăim. Unii ar putea spune că acest tip de observație este un fel de rugăciune.

Noi ne folosim de simțuri pentru a colecta informații și pentru a înțelege mediul în care trăim. Suntem foarte familiarizați cu cele mai importante cinci dintre ele – văzul, auzul, gus-
tul, pipăitul și mirosul –, dar aceasta este o listă restrânsă. Și plantele și animalele au simțuri, dar nu aceleași ca ale noastre.

VEZI:

- * Un cuib
- * Un mătîșor
- * Un mugure pe un copac
- * Un bulb ieșind din pământ
- * O rămă



Mătîșorii sunt mănunchiuri țepoase, asemănătoare florilor, pe care le poți vedea în anumiți copaci.

MIROASE:

- * Pământul
- * Ceva ce se descompune
- * Ploaia



AUZI:

- * Gâgăitul unei găște
- * Un pui de pasăre care cere să fie hrănit
- * Cârăitul unui pescăruș
- * Țârăitul unui greiere
- * Vântul



Plantele, de exemplu, au simțuri pentru detectarea umezelii și a luminii. Rădăcinile lor se întind și cresc către umezeală, iar frunzele lor, către lumină. Nasul unui câine este atât de sensibil în comparație cu al nostru, încât detectează emoții, pericole și schimbări ale vremii.

Nu orice vietate se folosește de cele cinci simțuri tipice, însă fiecare dintre ele folosește instrumentele de care dispune pentru a-și forma propria percepție despre lume. Folosește instrumentele de care dispui tu și vezi câte dintre aceste semne ale Ostarei poți găsi. Există informații despre lume pe care le poți colecta folosind un alt fel de simț decât cele cinci menționate?

GUSTĂ:

- ✿ Aerul primăverii
- ✿ Un fulg de zăpadă care cade

SIMTE:

- ✿ Soarele pe piele
- ✿ Ploaia pe obraji
- ✿ Picioarele care pleoscăie în noroi

ALTELE:

- ✿ Senzația de ușurătate
- ✿ Speranță
- ✿ Mai multă energie, entuziasm



OSTARA

PLANTE & ANIMALE DE SEZON

Dar oare numai noi, oamenii, recunoaștem întoarcerea luminii? Sau și animalele serbează echinocțiul? Dar plantele?

Da, și ele! Bine-nțeleși!

Tot Pământul sărbătorește și se bucură de zilele mai lungi.

Ascultă: Păsările se întorc... ciripind, cârâind și țopăind în căutarea hranei.

Privește: Pământul se înmoaie, lujerii plantelor își fac drum prin solul care se dezgheață, către lumina soarelui. Mugurii, închiși bine, se pregătesc să se deschidă.

IEPURII DE CÂMP

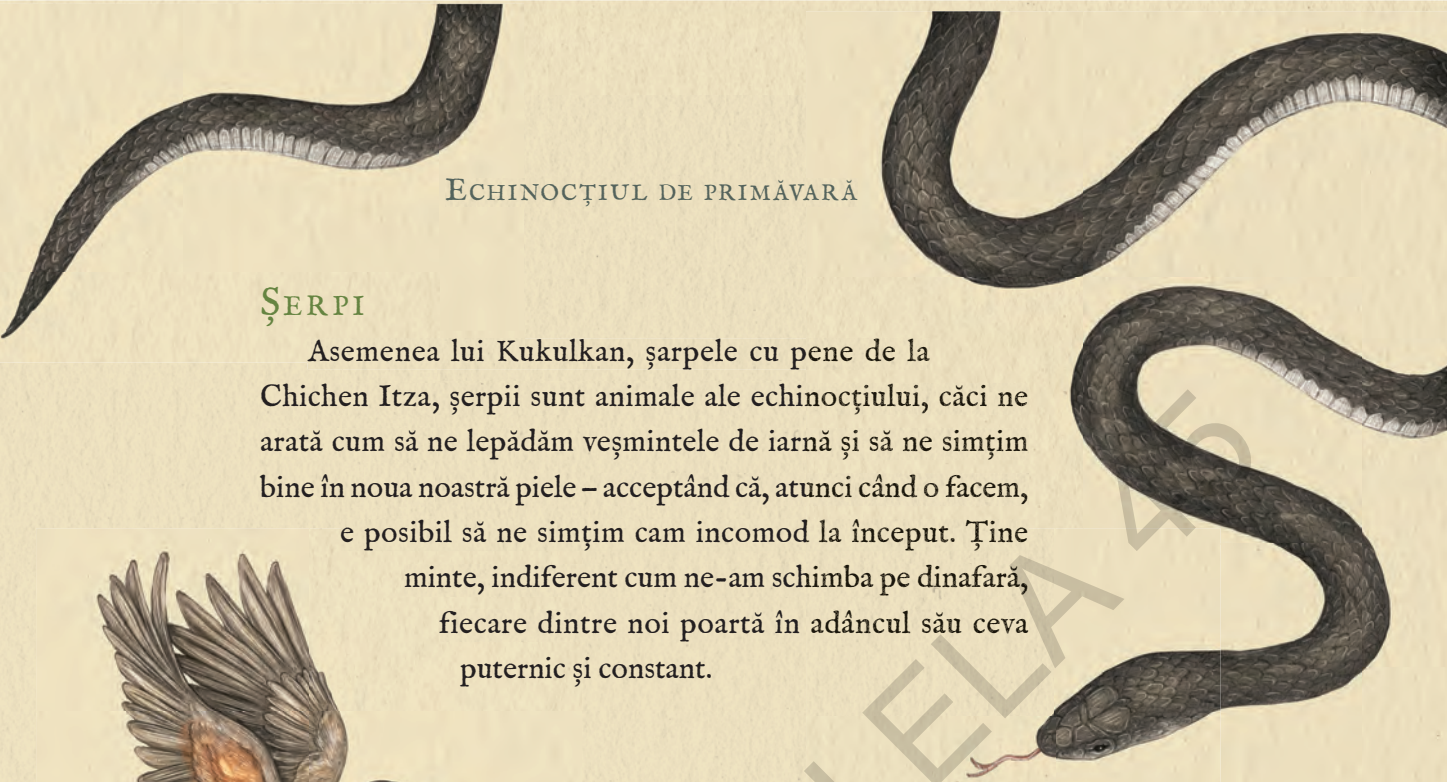
Cea mai mare parte a anului, iepurii de câmp sunt nocturni, dar, în preajma echinocțiului de primăvară, ies și ziua ca să se împerecheze. Spre deosebire de verii lor, iepurii de vizuină, care trăiesc sub pământ, în tuneluri, iepurii de câmp își construiesc un fel de cuib, bătătorind ierburile înalte. Uneori, o pasăre care cuibărește pe sol ocupă cuibul iepurelui de câmp și își depune ouăle în el, ceea ce ar putea explica legenda iepurașului de Paști – iepurașul cu un coș plin de ouă vopsite!



IEPURII DE VIZUINĂ

Iepurii de vizuină sunt creaturi CREPUSCULARE, ceea ce înseamnă că sunt mai active în zori și pe înserate – adică în perioadele intermediare. Dacă ieși să vezi răsăritul sau apusul în preajma echinocțiului, e posibil să dai peste un iepure de vizuină țopăind încoace și-ncolo, chiar și la oraș.





ECHINOCTIUL DE PRIMĂVARĂ

ȘERPI

Asemenea lui Kukulcan, șarpele cu pene de la Chichen Itza, șerpii sunt animale ale echinocțiului, căci ne arată cum să ne lepădăm veșmintele de iarnă și să ne simțim bine în noua noastră piele – acceptând că, atunci când o facem, e posibil să ne simțim cam incomod la început. Ține minte, indiferent cum ne-am schimba pe dinafară, fiecare dintre noi poartă în adâncul său ceva puternic și constant.



PĂSĂRI

Cu cât vei asculta păsările mai mult, cu atât vei putea să le recunoști mai bine cântecele. Până la urmă, e posibil să descoperi că înțelegi chiar și ce comunică!

Vezi dacă te poți împrieteni cu o pasăre. Ți-ar fi util să ai buzunarul plin de semințe și nuci. Începe prin a împrăști de la distanță delicatesele pe care le-ai adus cu tine. Întoarce-te zilnic în același loc și la cam aceeași oră, iar păsările s-ar putea obișnui să aibă încredere în tine. În timp și cu răbdare, e posibil să fii binecuvântat de o pasăre care se va așeza pe tine, ba poate chiar va mânca din palma ta!

Despre întâlnirea cu moartea

Deși căutăm semne ale vieții, când ieșim la plimbare cu ocazia Ostarei, s-ar putea să dăm peste moarte. Dacă trăiești într-o zonă unde ninge, e posibil ca zăpada să se topească acum, iar dezghețul eliberează mirosurile descompunerii, mirosuri înghețate peste iarnă. Să găsești un animal mort poate fi șocant sau trist. Dar îți poate fi de ajutor să rămâi în picioare (sau să te lași pe vine) lângă leșul animalului și să spui câteva cuvinte. De exemplu:

*Rămas-bun, dragă pasăre (veveriță, șoricel etc.)!
Rămâi în pace și fie ca lumina aurie a primăverii să te poarte mai departe în următoarele etape ale ciclului.*

Ai însă grijă să nu atingi animalul, căci el revine în sol, unde corpul său se va transforma în nutrimente care vor ajuta viața nouă să se dezvolte. Procesul **DESCOMPUNERII** implică **MICROORGANISME** care, deși sunt invizibile ochiului uman, dacă le atingem și reușesc să intre în corpul nostru, ne pot îmbolnăvi foarte grav.

Primăvara, cât o fi ea de veselă, poate fi și dureroasă. Uneori, primăvara aduce cu sine durerea pierderilor noastre de peste iarnă. E important să nu fugim prea repede de perioada prin care abia am trecut. Acesta este un timp care s-ar putea numi **LIMINAL** – un fel de etapă intermediară, de tranziție. Adesea, moartea și nașterea stau una lângă cealaltă.



CUM SĂ-ȚI CULTIVI GRĂDINA

Echinocțiul de primăvară este un moment ideal pentru a sădi semințe astfel încât, la venirea verii, plantele să fie mari, sănătoase și rezistente.

Gândește-te ce ai vrea să cultivi. Flori? Ierburi aromatice? O mică grădină cu plante aromatice e un bun început. Dacă nu ai spațiu în aer liber, poți să-ți cultivi plantele în casă, în ghivece puse lângă ferestre.

Vei avea nevoie de:

- ✿ Pachete de semințe
- ✿ Recipiente cu pulverizator pentru apă
- ✿ Pahare mici de carton
- ✿ Bețe de acadele
- ✿ Pământ
- ✿ Pixuri și markere

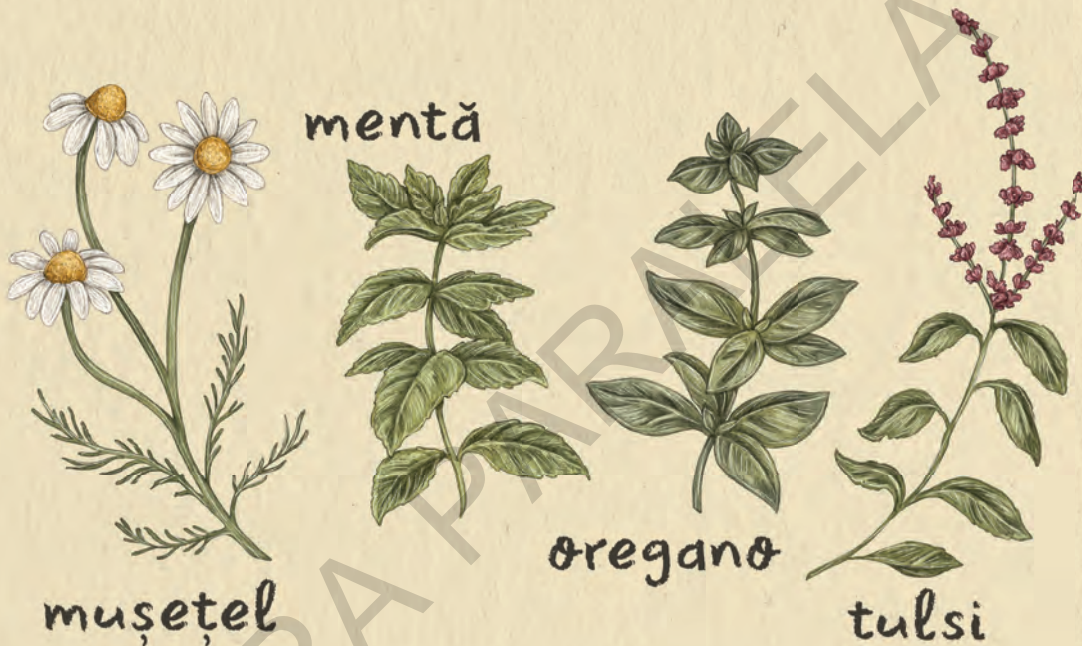
1. Cercetează de ce anume au nevoie plantele pe care vrei să le cultivi. Majoritatea ierburilor aromatice preferă solurile nisipoase, care se drenează bine. Unele au nevoie de locuri luminoase, în timp ce altele se simt mai bine la umbră.
2. Uplete paharele cu pământ și urmează instrucțiunile de pe dosul pachetelor de semințe. Va trebui să umezești pământul, cu apă din sticla cu pulverizator, pentru a-l menține reavăn, dar nu exagera, altfel în solul acela s-ar putea dezvolta mucegaiuri.
3. Scrie pe bețele de acadele, cu un pix sau un marker, numele plantelor sădite. Pune fiecare băț în paharul corespunzător. (Dacă nu ai bețe de acadele, poți scrie direct pe paharele de carton.)

OSTARA

Sugestii pentru sădirea primei grădini de ierburi aromatice:

Următoarele plante aromatice sunt ușor de îngrijit și poți prepara ceaiuri delicioase din ele, căci au proprietăți calmante sau energizante și sunt chiar savuroase:

Mușetel, roiniță, mentă, busuioc sfânt (tulsi), oregano



În cazul altor plante aromatice e mai dificil de început de la semințe, dar sunt disponibile răsaduri în majoritatea pepinierelor și a magazinelor de unelte și materiale. Cresc chiar bine în ghivece sau răsadnițe. Odată ce au crescut destul încât să poți recolta ceea ce produc, ele sunt ingrediente excelente pentru prepararea pâinii, a paparelor din ouă sau a altor feluri de mâncare, ba chiar, datorită proprietăților calmante și energizante, se pot adăuga în băi fierbinți:

Rozmarin, lavandă, cimbru, măgheran

PSSST. Știi că poți vorbi cu răsadurile tale? Cine știe, poate dacă le asculți cu atenție, îți vor răspunde!

Stabilirea intențiilor

Așa cum sădești semințe pe care speri să le poți îngriji până vor deveni plante puternice și sănătoase, tot astfel îți poți stabili intențiile personale – altfel spus nu doar obiectivele de îndeplinit în viitor, ci și pe acelea privind ceea ce vrei să devii. Anotimp al nașterii și reînnoirii, primăvara este o perioadă foarte prielnică pentru a-ți enunța speranțele și visurile, chemându-le spre tine.

Scrie pe o bucată de hârtie ce dorințe de primăvară ai pentru tine, pentru familia ta, pentru vecinii din cartier și pentru întreaga lume. Cu fața spre est (direcția de unde răsare soarele), pune bucata asta de hârtie pe altarul tău, sub o lumânare albă. Cu permisiunea și ajutorul unui adult, aprinde lumânarea în ziua echinocțiului pentru a-ți pecetlui intențiile.



CONSTRUIREA ALTARULUI

Un ALTAR este un loc cu semnificații simbolice și personale, încărcat cu putere, adesea de natură spirituală. Pervazurile ferestrelor sunt foarte potrivite pentru instalarea unui altar, dar la fel de bun este și un colț de birou sau partea de sus a dulapului. Orice suprafață plană e adecvată, atâta vreme cât nu va fi deranjată atunci când nu ești prin preajmă.

Mai întâi, întinde o bucată de material textil frumos pentru a delimita spațiul, apoi pune pe ea obiectele care reprezintă subiectele și calitățile pe care le vrei prezente în viața ta.

De exemplu, o piatră poate însemna calmul și împământarea; florile reprezintă iubire, frumusețe și abundență. Când, în plimbările tale, găsești vreun lucru special, e posibil să simți îndemnul de a-l pune pe altarul tău, pentru a-ți



aminti de pacea și conexiunea pe care le găsești în natură. (Dar fii cu băgare de seamă că nu deranjezi plante sau alte făpturi atunci când le aduni.)

Dacă există vreun animal cu care te identifice sau ale cărui trăsături vrei să le încarnezi – îndrăzneala tigrului, de exemplu, sau loialitatea câinelui – găsește o figurină sau o imagine a sa și pune-o pe altar. Mulți oameni pun pe altare fotografiile STRĂMOȘILOR lor pentru a-și aminti de ei, a-i cinsti sau a comunica cu ei. În unele culturi, se obișnuiește să li se lase ofrande, cum ar fi prăjituri sau bomboane, mai ales dacă e vorba de vreo delicată preferată de ei când erau în viață. Reține că „strămoș” poate să însemne lucruri diferite pentru oameni diferiți. Adesea, cuvântul acesta se referă la membrii mai vârstnici ai familiei care au decedat, dar te poți gândi și la o piatră, la o ciupercă sau la un copac ca la un strămoș de-ai tăi. Toate ființele – vii sau moarte – sunt înrudite, chiar dacă nu și prin legături de sânge.

OSTARA

Reține că nu există un mod corect și unul greșit de a construi un altar. Cele mai importante lucruri pe care e bine să le duci la altar sunt grija și intenția. Altarul tău poate fi un spațiu unde să celebrezi lucrurile care ți se par frumoase sau poate fi locul unde îți aduni puterea și încrederea. Poate fi un loc pentru rugăciune, indiferent ce înseamnă asta pentru tine, sau un locșor unde te așezi și rămâi liniștit în compania gândurilor și sentimentelor tale.

Indiferent cum l-ai folosi, altarul este ceva ce trebuie îngrijit și la care să revii. Pe parcursul întregului an, se va schimba și va crește odată cu tine și cu anotimpurile.

Sugestii pentru altarul echinocțiului de primăvară:

Un ou decorat, pene, semințe, un castronaș cu apă proaspătă, narcise sau bulbi ai altor flori timpurii, o lumânare albă

Culori de adăugat: Galben pastel, verde, alb, roz, albastru-deschis

Revenind cu mintea deschisă la altarul tău te poate ajuta să-ți amintești că nu ești singur și că întotdeauna poți găsi sfat și îndrumare. Cele mai bune răspunsuri vin adesea din lăuntru.



ALTE RITUALURI DE OSTARA

RĂSĂRIT ȘI APUS

În dimineața echinocțiului, trezește-te din timp și întoarce fața spre est ca să vezi cum se ridică Soarele pe cer. Observă felul în care culorile se schimbă treptat. Observă intensitatea luminii. Dacă ziua de echinocțiu este înnorată sau ploioasă, poate e mai bine să aștepti o dimineață senină, pentru a-i simți întregul efect. Încearcă să rămâi în tăcere și eliberează-ți mintea de gânduri; în felul acesta e posibil să afli ce emoții îți produce răsăritul.

Încearcă același lucru și mai târziu, la apus!

Dacă locuiești într-un oraș construit în rețea – unul cu multe străzi drepte, orientate de la sud la nord și de la est la vest –, poți experimenta un spectacol modern asemănător cu cele de la Stonehenge ieșind în oraș înainte de asfințit și întorcând fața spre vest. Clădirile masive se înalță la fel de maiestuos precum megaliții, iar razele aurii, luminând coridoarele dintre edificii, strălucesc la fel de intens și de misterios de parcă te-ai afla într-un decor antic.

Dar și dacă locuiești în mediul rural sau în suburbii îți poți acorda timp pentru a urmări apusul într-un moment de meditație tăcută, fie împreună cu cei dragi, fie în singurătate – deși, stând așa, s-ar putea să-ți dai seama că niciodată nu ești *realmente* singur.

Fixează-ți ceasul deșteptător!

În ziua echinocțiului, Soarele
răsare între 7.00 și 7.30 și
apune între 19.00 și 19.30.



OSTARA

CURĂȚENIE ÎN CARTIER

Dacă locuiești într-un loc unde iarna ninge, odată ce zăpada începe să se topească, vei observa probabil multe deșeuri pe străzile cartierului tău și în parcuri. Dar poți să faci ceva în privința asta!

Vei avea nevoie de:

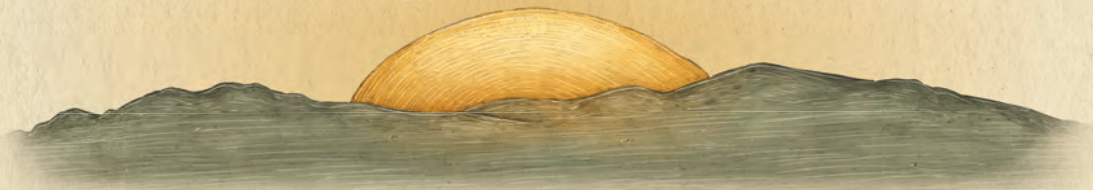
- * Saci de gunoi
- * Mănuși de cauciuc

Cheamă-ți câțiva prieteni sau un membru de familie și ieși afară să aduni gunoiul! Crezi sau nu, să găsești și să strângi deșeuri poate fi foarte distractiv, ca să nu mai spun că e un serviciu frumos pe care-l faci vietaților din zonă. Unele cartiere organizează mari evenimente de curățenie, în care te poți implica și tu, mai ales în jurul Zilei Pământului (22 aprilie), dar nu există niciun motiv pentru care să nu faci curățenie ori de câte ori vezi că este nevoie. Dar nu uita să porți mănuși de cauciuc și să te speli foarte bine pe mâini după ce te întorci acasă. Niciodată să nu ridici vreun obiect ascuțit de pe jos!

SĂ FACI PACE

Populațiile din regiunea munților Altai din Siberia se folosesc de zilele din preajma echinocțiului de primăvară ca să facă pace cu toată lumea. Ce fel frumos de a sărbători echinocțiul și ce ritual folositor! Așa cum poate e nevoie să facem curățenie și să ne reparăm locuințele în acest moment al anului, putem face același efort și pentru a ne remedia relațiile personale.

E cineva cu care te-ai certat? Poate că e timpul să faci tot ce poți pentru a rezolva situația, astfel încât să intri în noul anotimp fără conflicte. Imaginează-ți că spiritul iertării îți îmbăiază tot corpul precum o adiere proaspătă de primăvară. Inspiră adânc și umple-ți toată ființa cu aerul acesta curat. Folosindu-te de energia asta, trimite-i persoanei cu care te-ai certat gânduri de pace și bucurie. Gândește-te ce altceva mai este necesar ca să repari situația asta și dacă acel lucru e ceva ce poți sau vrei să întreprinzi în momentul acesta.



CONFECTIONEAZĂ-ȚI PROPRIA BAGHETĂ MAGICĂ

Echinocțiul de primăvară este o perioadă propice pentru a-ți stabili intențiile sau pentru a-ți pune dorințe. Uneori, doar a spune ceva cu glas tare face acel ceva mai real. O baghetă este un instrument care-ți poate extinde acoperirea și influența atunci când îți eliberezi intențiile personale în lumea largă.

Vei avea nevoie de:

- ✿ Bățul potrivit
- ✿ *Opțional:* vopsele sau markere; panglici; cristale, ghinde, pietre și/sau pene; un pistol de lipit la cald (asigură-ți ajutorul unui adult pentru utilizarea acestei unelte!).

1. Începe prin a căuta un băț. Vei ști care este cel potrivit atunci când îl vei vedea. E preferabil să folosești un băț care a căzut de la sine în loc să rupi sau să tai unul dintr-un copac viu. Și, de asemenea, e frumos să-i mulțumești copacului pentru darul său.
2. Poți să-ți vopsești bagheta, să o decorezi cu panglici sau să lipești pe ea diverse obiecte – orice ți se pare potrivit. Important este să faci bagheta aceea să *te reprezinte*.

Cum vei folosi bagheta? Ca să încurajezi plantele tale să crească? Să te ajute la teme? Să-ți întărească încrederea de sine? Ține minte că indiferent ce energie eliberezi în lume de obicei se întoarce la tine, într-un fel sau altul.



OSTARA

BAIA RITUALĂ: UN DUȘ DE PRIMĂVARĂ

Un mod de a marca simbolic noile începuturi este acela de a-ți curăța corpul. În perioada asta a anului, vremea este adesea ploioasă, astfel că, pentru această spiță a Roșii, un duș poate părea mai potrivit decât o baie. În plus, poți pregăti o poțiune simplă pentru a îndepărta celulele bătrâne și moarte ale pielii și pentru a te simți proaspăt, fin și reîntinerit – gata de orice.

Vei avea nevoie de:

- ✿ Un castronaș pentru amestecat
- ✿ O lingură sau o spatulă
- ✿ 1 cană de zahăr (brun sau de trestie)
- ✿ ½ cană de ulei de cocos, măsline sau migdale
- ✿ *Opțional:* o lămâie sau o portocală; o răzătoare

1. Amestecă în castronaș zahărul și uleiul, amestecă-le cu lingura sau spatula până se omogenizează bine de tot.
2. Pentru o cremă exfoliatoare cu parfum citric și proaspăt, răzuiește cu atenție o lămâie sau o portocală nedescojită pentru a obține puțină zeamă. Adaugă zeama aceasta în amestecul de zahăr și ulei și omogenizează-le pe toate împreună.
3. Înainte de a intra la duș, gândește-te ce nu mai vrei să faci parte din viața ta – lucruri la care vrei să renunți. Poate vrei să te lepezi de un anume obicei, gând sau emoție care ți-au produs stres în ultima vreme.
4. Ia amestecul exfoliant cu tine, la duș. Gândește-te la lucrurile de care vrei să scapi, în timp ce iei puțin din poțiunea aceea și o freci ușor pe tot corpul, evitând însă fața și orice altă zonă sensibilă. Când te clătești, imaginează-ți că lucrurile acelea se scurg de pe tine și dispar în sifon. Lasă apa caldă să curgă pe capul și pe tot corpul tău.

Ca să sporești magia, cântă ceva în timp ce te speli!