



L'Acqua di San Giovanni



Un rito antico per la notte più luminosa dell'anno



PARTE PRIMA



Le Origini

Più antica del nome che porta oggi.

I Celti e i Fire Festivals



I popoli Celti organizzavano il loro anno sacro attorno ai **quattro grandi Fire Festivals**: Imbolc, Beltane, Lughnasadh e Samhain.

Solstizi ed equinozi sono stati integrati nella Ruota dell'Anno in un secondo momento — una sovrapposizione che ha arricchito, ma non sostituito, il nucleo originario della tradizione celtica.

Eppure i Celti conoscevano il linguaggio del cielo.

Riconoscevano il momento in cui il Sole raggiungeva il culmine della sua potenza — luce, energia, abbondanza — come un passaggio sacro. Non lo chiamavano con il nome che usiamo oggi. Ma lo sentivano.



*La Notte di San Giovanni cade a pochi giorni dal Solstizio d'Estate.
Non è una coincidenza.*

Il Culmine e il Paradosso



Il Massimo

Il Sole ha raggiunto il suo punto più alto. La luce domina. La Natura esplose di vitalità. I raccolti crescono. È il tempo dell'abbondanza e della pienezza.



Il Paradosso

Proprio nel momento di massimo splendore, la luce inizia già a diminuire. Dal giorno successivo l'oscurità riprende il suo cammino lento e inesorabile verso l'inverno.



Il Portale

Il Solstizio non è solo una festa. È un confine sottile tra ciò che cresce e ciò che si prepara a trasformarsi. Ogni culmine porta già in sé il seme del cambiamento.



PARTE SECONDA



Gli Elementi Sacri

*Fuoco e Acqua.
Due forze che si parlano da sempre.*

Fuoco e Acqua



◆ Il Fuoco ◆

In tutta Europa, grandi falò venivano accesi sulle colline durante questa notte.

Le persone vi danzavano attorno. Saltavano le fiamme.

Il fuoco non serviva soltanto a celebrare. Serviva a purificare. A trasformare. A consacrare.

Lasciare simbolicamente andare il vecchio per accogliere il nuovo.

◆ L'Acqua ◆

Per gli antichi, l'acqua non era una semplice risorsa. Era una presenza sacra.

Le sorgenti guarivano. I pozzi erano porte verso il mondo spirituale. I laghi custodivano i misteri dell'Altromondo.

La rugiada che si depositava prima dell'alba era vista come il punto d'incontro tra Cielo e Terra. Tra il visibile e l'invisibile.



PARTE TERZA



Le Erbe Sacre

*Ogni pianta è una messaggera
del Sole, della Terra e del tuo potere interiore.*

Le Piante dell'Acqua di San Giovanni



◆ **Iperico**

◆ **Lavanda**

◆ **Artemisia**

◆ **Papavero**

◆ **Camomilla**

◆ **Rosa**

◆ **Salvia**

◆ **Calendula**

◆ **Verbena**

◆ **Timo**

◆ **Maggiorana**

◆ **Alloro**

◆ **Rosmarino**

◆ **Malva**

◆ **Fiordaliso**

Il Linguaggio delle Piante



Iperico

Luce solare, protezione, scaccia le energie oscure

Lavanda

Purificazione, pace interiore, amore e serenità

Artemisia

Madre delle erbe, visioni, protezione femminile

Papavero

Consolazione, sogno, legame con il mondo invisibile

Camomilla

Abbondanza, scioglimento delle energie negative, calma

Rosa

Amore, passione, fertilità, cuore aperto

Salvia

Salute, saggezza, purificazione sacra degli ambienti

Calendula

Forza solare, potere personale, protezione

Verbena

Sacra alla Dea, pace, purificazione e buon viaggio

Timo

Coraggio, amore duraturo, forza vitale

Maggiorana

Bontà, conforto, equilibrio dell'anima

Alloro

Vittoria, gloria, profezia e immortalità

Rosmarino

Memoria, guarigione, fedeltà e chiarezza mentale

Malva

Dolcezza, protezione, connessione con la Terra

Fiordaliso

Guarigione, delicatezza, dono della natura selvaggia

Come Raccogliere le Erbe



◆ In Natura ◆

Nel pomeriggio del 23 giugno, vai nei campi, nei boschi, nei prati.

Raccogli con intenzione e gratitudine. Ogni pianta è un dono della Madre Terra.

Mentre raccogli, sussurra con il cuore aperto:

"Ti accolgo come dono della Madre.

Ti raccolgo con rispetto,
e ti restituisco in luce."

◆ Dal Fiorista ◆

Non abiti in campagna o non puoi andare per campi? Non importa.

Puoi acquistare fiori ed erbe dal fiorista di fiducia. Ciò che conta non è dove le trovi, ma l'intenzione con cui le accogli.

Una volta a casa, posiziona le piante davanti a te. Chiudi gli occhi. Respira. Ringrazia ogni fiore per aver accettato di far parte del tuo rituale. Benedici la loro presenza con una breve meditazione silenziosa.

La Natura risponde all'intenzione.



PARTE QUARTA

◆

Il Rituale Completo

Il tramonto del 23 e l'alba del 24 giugno.

01 Preparazione Sacra



Nel pomeriggio del 23 giugno, raccogli erbe e fiori con intenzione e gratitudine.

Ogni pianta è una messaggera del Sole, della Terra e del tuo potere interiore.

Prendi il tuo tempo. Non è un gesto frettoloso.

È il primo atto sacro del rituale.

*"Ti accolgo come dono della Madre.
Ti raccolgo con rispetto,
e ti restituisco in luce."*



02 Creazione dell'Acqua



Alla sera, in una ciotola di vetro o ceramica chiara, versa acqua pura — di fonte, piovana o minerale.

Inserisci le erbe e i fiori con lentezza, consapevolezza, bellezza.

Poi posiziona la ciotola all'aperto, affinché assorba l'energia del cielo e la rugiada della notte di San Giovanni.

Lasciala sotto il cielo fino all'alba.

*"Che questa acqua accolga la forza delle stelle,
la luce degli Dei e la saggezza della Natura.
Che custodisca la mia rinascita."*



03 Incanto dell'Alba



All'alba del 24 giugno, svegliati presto.
Avvicinati alla tua ciotola con devozione.
Respira profondamente. Porta le mani sopra l'acqua.

*"Con quest'acqua mi purifico,
dal passato che non mi serve più,
dalle paure che non mi appartengono,
dalle ferite che ora scelgo di guarire.*

*Con quest'acqua mi benedico,
nel nome della luce,
nel nome del Sole,
nel nome dell'Anima che rinasce."*

*Lava viso e mani con quest'acqua sacra.
Lascia che gocce scendano anche sul cuore.*



✦

Sei parte della stessa trama.

✦

Ogni anno, nella notte tra il 23 e il 24 giugno,
accade qualcosa di particolare.

*Non sempre lo vediamo.
Non sempre lo percepiamo.*

Eppure il cielo si apre. Le erbe profumano più forte.
L'acqua ricorda il suo potere antico.

E tu sei lì.

*Come lo erano le donne prima di te.
Come lo saranno quelle dopo di te.*

La stessa trama fatta di stelle, stagioni, vento, terra e luce.
La stessa che continua a sussurrare, se sei disposta ad ascoltarla.



✦

Sorridi. Rinasci. Sei luce.



Elena Cavicchi

Scrittrice · Strega · Spiritual Coach

Ciao, sono Elena. Anima in cammino, come Te.
Accompano le donne a ritrovare il proprio ritmo interiore attraverso la Ruota dell'Anno,
i cicli lunari e le tradizioni del sacro femminile.

Sono autrice della saga romantasy I Racconti del Grande Nord e fondatrice di
Incantesimo Donna, casa e comunità per chi sceglie di camminare con intenzione
attraverso la connessione con la Natura e l'Universo.



Seguimi · Esplora · Connettiti

Instagram [@incantesimodonna](#)

Podcast [Incantesimo Donna](#)

Sito Ufficiale [incantesimodonna.it](#)

Il Sentiero (Academy) [academy.incantesimodonna.it/home](#)



© 2026 Elena Cavicchi - Incantesimo Donna

Tutti i diritti riservati

Opera originale ideata e scritta da Elena Cavicchi.

Questa guida è frutto degli studi costanti, delle ricerche spirituali e dell'esperienza personale dell'autrice nel campo della crescita interiore, della ritualità femminile e della connessione con i cicli energetici universali.

Tutti i contenuti — testi, rituali, affermazioni, descrizioni dei portali, simbolismi e riflessioni — sono protetti da copyright ai sensi della normativa vigente.

È vietata qualsiasi riproduzione, copia, diffusione, distribuzione o utilizzo — anche parziale — dei materiali presenti in questa guida, in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo, senza autorizzazione scritta dell'autrice.

Questa guida è destinata esclusivamente all'uso personale e spirituale delle lettrici che scelgono consapevolmente di onorare il proprio cammino evolutivo.



Grazie per custodire quest'opera con rispetto e integrità.



Disclaimer

Elena Cavicchi, fondatrice di Incantesimo Donna, è impegnata nella creazione di percorsi, rivolti prevalentemente alle Donne, che integrano e valorizzano la sinergia tra Mindfulness, Crescita Personale, Esoterismo, connessione con la Natura e Antiche Tradizioni.

I servizi offerti e tenuti da Elena Cavicchi e Incantesimo Donna (scritti, pre-registrati, live o privati) sono percorsi formativi accuratamente progettati per favorire l'arricchimento e l'evoluzione spirituale e personale e la riscoperta del proprio potenziale, riservati esclusivamente a persone maggiorenti in buona salute psicofisica, e mai potranno essere sostitutivi di una terapia psicologica, psichiatrica o fisica personalizzata e mirata.

È fondamentale comprendere che i servizi offerti non costituiscono né offrono assistenza medica o psicologica. Nessun percorso mira a diagnosticare, trattare o curare specifiche condizioni mediche o psicologiche. Elena Cavicchi non è medica, né psicologa, né psicoterapeuta, pertanto non emette diagnosi.

I termini "guarigione", "malessere", "ferita", "sintomi", "disturbi", "medicina", "cura", e simili, eventualmente utilizzati in questo sito, nei corsi, nelle sessioni live, nelle email e in tutte le altre comunicazioni, sono da intendersi esclusivamente con significato olistico, spirituale ed energetico.

Si consiglia vivamente di rivolgersi a un professionista medico qualificato qualora sussistessero dubbi o incertezze sulla propria condizione psicofisica.

Elena Cavicchi e Incantesimo Donna, nonché i siti incantesimodonna.it, academy.incantesimodonna.it e incantesimodonna.systeme.io non sono responsabili per eventuali danni derivanti dall'uso delle informazioni o dai consigli forniti. La navigazione dei siti e l'uso del materiale significano e implicano l'accordo a questi termini.