

SOLSTICIO DE VERANO LITHA



CELEBRANDO LA LUZ,
LA FERTILIDAD Y LA ABUNDANCIA
DE LA TIERRA EN NOSOTRAS

ACTIVA TU CUERPO FEMENINO
ENCIENDE TU COMPARTIR



LA RUEDA DEL AÑO



La Rueda del Año es un concepto que proviene de las tradiciones paganas europeas y representa el ciclo anual de la naturaleza a través de una serie de festividades estacionales.

Este ciclo está conformado por ocho festividades que celebran los cambios estacionales y son momentos de reflexión, gratitud y conexión con las energías naturales.

Estas festividades, conocidas como Sabbats, marcan diferentes puntos en el año y están divididas en cuatro festivales mayores, Samhain, Imbolc, Beltane y Lammas, y cuatro festivales menores, Yule, Ostara, Litha y Mabon (que coinciden con el inicio de las estaciones invierno, primavera, verano y otoño).

Cada uno de estos Sabbats celebra un aspecto particular del cambio de las estaciones, la relación del ser humano con la naturaleza cíclica y los trabajos vinculados a las tareas agrícolas.

La Rueda del Año simboliza la eterna renovación de la vida y la interconexión de todos los seres vivos con los ritmos naturales del planeta.



LITHA



Litha, es uno de los cuatro Sabbat menores de La Rueda del Año y celebra el Solsticio de Verano.

Marca el día más largo y la noche más corta del año, generalmente alrededor del 21 de junio en el hemisferio norte.

Litha simboliza la culminación del poder del Sol, la abundancia de la naturaleza y la plenitud de la vida.

Es un momento para celebrar la luz, la energía, la prosperidad y la fertilidad.

Tiene sus raíces en las antiguas tradiciones europeas que honraban la fertilidad de la tierra y el ciclo natural de la vida. Litha marca un momento de alegría y abundancia, cuando la naturaleza está en plena floración y el Sol brilla con todo su esplendor, es una época para agradecer por las cosechas que están por venir y para conectar con la naturaleza en su estado más vibrante.



Litha es un momento para honrar el Sol y celebrar la luz y la energía que nos proporciona.

Se celebra de diversas formas, a menudo adaptadas a la ubicación geográfica y también a las preferencias personales.

Los rituales pueden variar desde meditaciones, recoger plantas, danzas circulares y hogueras donde se quema lo viejo para purificar y abrirse a recibir lo nuevo.

La celebración más característica de Litha se produce la víspera del día de San Juan saltando una hoguera, donde además de quemar objetos viejos que permitan deshacernos de aquello que ya no necesitamos (recordemos también que antiguamente no había servicio de recogida de basuras y trastos) nos purificamos al saltar sobre ella y escribimos deseos en un papel que luego quemamos para que la energía de este nuevo ciclo los atraiga a nosotras.

Las flores y hierbas son un importante elemento para los rituales del Solsticio de Verano. La mañana de San Juan se recolectan hierbas para preparar cremas y ungüentos. Tanto por sus propiedades medicinales como mágicas, pues una vez más el velo entre mundos cae y la magia se hace presente. Estamos en el periodo del año donde las flores están más esplendorosas regalando su color, fragancia y poder sanador, por lo que es buen momento para recolectar planta y secarla, así tendremos durante el año planta seca para hacer preparaciones, sahumeros e infusiones.

Es también una práctica habitual el realizar coronas de flores como elemento decorativo en puertas y ventanas, y también para ponerla como tiara sobre nuestras cabezas y celebrar el verano y su belleza.

Además de los rituales en torno al fuego en estas celebraciones tenían también mucha importancia al agua, uniéndose las energías de ambos elementos, fuego y agua, fundamentales ambos para en su armonía tener abundantes cosechas.



En zonas de costa, además de saltar la hoguera se saltan 7 olas y después se bañan en el mar.

Antiguamente en pueblos con río, la mañana de San Juan los muchachos jóvenes bajaban a primera hora a cortarse el pelo, afeitarse y lavarse con el agua del río.

En otros lugares, en la mañana de San Juan, proponen conectar con el rocío, paseando descalza por la hierba húmeda aún, recogiendo gotas del rocío para preparar elixires mágicos, lavarse la cara o beber ese agua con propiedades mágicas.

Hay sitios donde se recoge agua de manantial y se lleva a casa para que todos la beban en la mañana de San Juan y tener buena salud.

Como ves, existen muchas tradiciones antiguas para realizar también en torno al elemento agua, tan esencial para hidratarnos en los calurosos días de verano y regar los campos para tener una cosecha abundante.

Otro ritual muy extendido en estas fechas es recolectar hierbas aromáticas y flores el día 23 de junio y dejarlas en agua toda la noche para la mañana del 24 de junio, lavarte la cara con esa maravillosa agua florida. Ese agua puedes emplearla también para añadirla un baño o emplearla como agua final tras ducharte.



PROPUESTAS RITUALES PARA REALIZAR EN CÍRCULOS DE MUJERES

Puedes realizar o adaptar las prácticas que hemos hicimos en nuestro encuentro on-line.

INTENCIÓN PARA ESTE NUEVO CICLO.

Las mujeres escriben su intención, objetivo o sueño para alcanzar en este nuevo ciclo y lo sitúan debajo de un vaso o botella de agua para que esa información pase al agua, y del agua a ellas cada vez que beban.

Para poner luz a ese objetivo las mujeres prenden una vela con esa intención.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE 13 LUNAS.

El solsticio de verano marca dentro de nuestra medida del tiempo la mitad del año. El inicio del año gregoriano se da en enero y días antes tuvo lugar el solsticio de invierno. Este es un buen momento para recapitular los objetivos que nos propusimos con el inicio del año y ver en qué punto nos encontramos, Invitamos a las mujeres a que reflexiones sobre ellos y revisen qué han logrado, qué ya no sienten es un objetivo, qué ha cambiado en ellas o en sus objetivos, qué desean transformar... y a su vez enfrentar los siguientes meses desde esa energía de los inicios tras haber hecho esa revisión de objetivos y tener nuevas intenciones.

Se guía a las mujeres a realizar 13 respiraciones conscientes, una por cada lunación (en el calendario lunar un año lo conforman 13 lunas, pero si lo prefieres, puedes adaptar esta propuesta con 12 respiraciones, una por cada mes del calendario solar o gregoriano). Cada respiración marca un ciclo lunar y con las 6 primeras respiraciones guiarás a las mujeres a que realicen un balance de los últimos meses, en las respiración 7 las invitas a soltar lo que ya no va con ellas y a partir de la respiración 8 tendrán que proyectar lo que van a construir en los siguientes meses.



OTRAS PROPUESTAS RITUALES PARA REALIZAR EN CÍRCULOS DE MUJERES

MANDALA FLORAL.

El encuentro puede iniciarse invitando a las mujeres a crear juntas el altar para el círculo realizando un mandala floral. Para ello tendrás preparado flores, hierbas y frutas que irán colocando desde el centro hacia el exterior.

Al hacer la convocatoria para el círculo puedes proponerles a las mujeres que traigan flores, hierbas y frutas para realizar una actividad

GRATITUD AL SOL.

Sentadas en círculo, cada mujer enciende una vela, al ser posible amarilla o dorada,

Realizas una breve conexión-visualización para que las mujeres conecten con el Sol, visualizando su luz brillante y cálida y como les llena de energía y vitalidad.

Al acabar las invitas a escribir en un papel todas las cosas por las que estás agradecida al Sol durante esta temporada de verano. Pueden ser logros, experiencias positivas, momentos de alegría o cualquier cosa que les traiga felicidad y crecimiento.

Una vez todas lo hayan hecho, llega el momento de quemarlo. Una a una van a hacerlo. Si desean pueden compartir una reflexión sobre su escrito o leerlo, lo importante es que sientan profunda gratitud en su corazón mientras lo hacen antes de quemarlo en un recipiente seguro. El humo elevará las energías positivas hacia el Sol y a la vez que la mujer puede sentirse liberada de cualquier carga o preocupación, permitiendo que el sol la llene con su luz y calor renovadores.

