

Il Solstizio d'inverno – il silenzio –

Il solstizio d'inverno è un momento di passaggio, ecco perché viene celebrato dall'antichità, ovunque nel mondo: è **la mezzanotte del ciclo solare, un momento di transizione tra oscurità e luce**, tra un periodo dall'energia vecchia e pesante ed un altro caratterizzato da una ventata d'aria fresca e frizzante che ci parla di rinascita, di nuovi progetti, di crescita.

Solstizio, dal latino *solstitium*, composto da *sol* "sole" e da un derivato di *stare* "fermare, fermarsi", rappresenta **il momento di stasi del sole**. In effetti, il giorno del solstizio d'inverno, sembra che il sole smetta di muoversi all'orizzonte. **Quando il sole tocca la sua massima declinazione in corrispondenza del tropico del Capricorno, è il giorno più corto dell'anno nell'emisfero Nord e la notte stende un velo di silenzio sul mondo.**



È buio e freddo, il sole ferma la sua corsa nel cielo, tutto è sospeso.

Il solstizio d'inverno, un invito ad incontrare il tuo buio interiore

Di solito, il solstizio d'inverno è celebrato con luce, fuoco, falò e candele; ma **dimentichiamo troppo spesso che questa luce nascente**, che troverà il suo massimo significato nel *Sol Invictus*, il sole invitto o invincibile, e che vedrà il sole riprendere la sua corsa nella volta celeste dopo 3 giorni di stasi, **nasce dall'oscurità.**

Come il sole sembra sorgere dal grembo della notte; il seme, dal buio della terra; pure la tua luce interiore affonda le sue radici e sboccia dalla tua interiorità. Ecco che prima di celebrare la luce in tutte le sue sfumature, è importante **dare spazio a quello spazio silenzioso e buio dentro di te.**

Il solstizio d'inverno è un momento di transizione da uno stato all'altro e questo implica riconoscere ed onorare le parti fondamentali di te: **la tua silenziosa oscurità è il luogo di nascita della tua luce interiore.** Ecco che il solstizio d'inverno ti dona allora un'importante lezione: *"Non temere di addentrarti nel tuo buio interiore, è lì che nasce il tuo massimo splendore."*

Abbraccia il silenzio e il tuo buio interiore

Non siamo più abituati a fare silenzio dentro di noi: **c'è troppo confusione, troppo rumore mentale;** e quando riusciamo a toccare il silenzio, non sappiamo che farcene perché ci fa sentire a disagio.



Ma senza silenzio, senza un momento di **profonda gestazione**, come potrai rinascere a te stesso/a?

Come potrai trovare la tua luce interiore se hai paura del buio?

“Non raggiungeremo mai la nostra totalità, se non ci assumiamo l’oscurità che è in noi, poiché non c’è corpo che, nella sua totalità, non proietti un’ombra, e questo non in virtù di certi motivi ragionevoli, bensì perché è sempre stato così e perché tale è il mondo.”

(C. G. Jung)

Cosa fare per trovare il silenzio dentro di te

Per trovare il silenzio dentro di te, devi muoverti un passo alla volta: restringi il campo della tua percezione come se tu zoomassi sulla realtà, concentrati sulle piccole cose.

Concentrati sui suoni della natura, poi segui il suono e prova a “vederlo”: è il vento che soffia, il canto delle foglie secche? Senti come questo suono si muove poi dentro di te e quali sensazioni fa emergere. Cosa provi ora? Cosa

senti? È sollievo, serenità, gioia, senso di libertà?

E poi respira, attraversa la soglia dentro di te che questo suono, questa sensazione, ti ha portato a scoprire. Entra nel tuo bosco e incontrati.

“Andate nel bosco. Se non andate nel bosco, nulla mai accadrà e la vostra vita non avrà mai inizio.”

(Clarissa P. Estés)

Entra nel tuo buio interiore come se fosse un grembo caldo ed accogliente, perché è lì che potrai rigenerarti, goderti il silenzio; è lì che si accenderà la “lampadina”, la tua luce.

Lascia andare il passato

Il solstizio d’inverno è il momento di chiusura di un ciclo solare e l’inizio di uno nuovo per cui è importante lasciarti alle spalle tutto ciò che è inutile, nocivo e troppo pesante per permetterti di cominciare questo nuovo ciclo al massimo delle tue forze.

Per poter chiudere la porta del solstizio d’inverno, ti suggerisco di guardare in faccia ciò che ti lasci alle spalle e di farci luce: **da cosa vuoi prendere le distanze? Cosa decidi di abbandonare? Ma anche: cosa hai imparato? Quali lezioni decidi di portare via con te?**

Fai chiarezza su tutto e poi ringrazia per le lezioni apprese, i doni ricevuti, i momenti belli che ti hanno scaldato il cuore e quelli brutti che ti hanno insegnato molto. **Ogni cosa, bella e brutta, ti ha reso ciò che sei oggi perciò vorrei che tu benedica questo tempo trascorso, questo pezzo della tua vita dove hai usato tutte le tue forze per superare le sfide che hai trovato sulla tua strada.**



Poi, lascia tutto andare in un soffio. Guardando con consapevolezza ciò che decidi di abbandonare al passato, fai un passo verso il futuro, dandogli le spalle: sai cosa abbandoni, ma non ancora ciò che incontrerai.

“Il primo passo non ti porta dove vuoi, ti toglie da dove sei.”

(Alejandro Jodorowsky)

Lascia la tua luce risplendere sul mondo

Il solstizio d'inverno è un momento di transizione tra oscurità e luce e tu hai finora accolto il tuo buio e lasciato andare il passato, **è ora di concludere con l'ultimo passo: col nuovo sorgere del sole.**

Quest'ultima tappa rappresenta **l'alba del nuovo anno, di questo nuovo cammino che si apre di fronte a te. È tempo di rinascere**, di lasciare la tua ritrovata luce splendere, di aprirti al mondo e alle sue mille possibilità.

È ora di seminare il tuo futuro.



Sandra “Eshewa” Saporito