



Begoña Imaz

Tradición silvestre

Celebra la Rueda del Año
y reconecta con la naturaleza
y sus ciclos

LAROUSSE

© texto y fotos: BEGOÑA IMAZ FERNÁNDEZ DE TROCÓNIZ

© ilustraciones: ICRA ART

© otras fotos e ilustraciones: motivos en B/N que adornan la dedicatoria y las voces guía de los capítulos (The noun project), página 23 (Pexels/Marta Nogueira), 29-30 (Creative market/The Witchy Collection), 31 (iStockphoto/cbies), 32 inf. (Rawpixel), 35 (Wikimedia Commons/Luca Casartelli), 76 (Wikimedia Commons/Oscar [xindilo/fotosderianxo]), 99 inf. (Rawpixel), 114 (Wikimedia Commons/CErixsson), 115 (Wikimedia Commons/Cordobapedia/Rafaelji), 172 (Wikimedia Commons/Gergö Gulyás), 175 (Wikimedia Commons/Irekia), 176 (Rawpixel), 192 (Creative market/The Witchy Collection).

Dirección editorial: JORDI INDURÁIN PONS

Edición: CARLOS DOTRES PELAZ

Diseño de cubierta e interiores, y maqueta: @TWICE_DESIGN

© LAROUSSE EDITORIAL, S. L., 2024
C/ Bac de Roda, 64, 1.ª planta, Local B, 08019 Barcelona
www.larousse.es
clientes@grupoanaya.com

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagieren, reprodujeran, distribuyeran o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

Primera edición digital: octubre 2024

Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa

ISBN: 978-84-10124-75-2

1E11



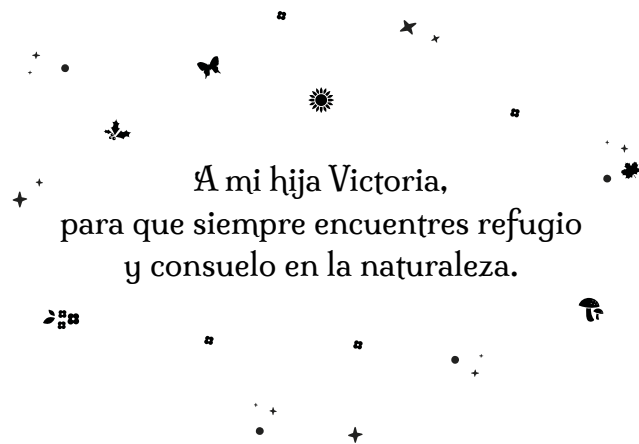
Begoña Imaz Fernández de Trocóniz

Tradición silvestre

Celebra la Rueda del Año
y reconecta con la naturaleza
y sus ciclos

Ilustraciones ICRA Art

LAROUSSE



A mi hija Victoria,
para que siempre encuentres refugio
y consuelo en la naturaleza.

Índice

Presentación

La rueda del año	10
¿Por qué «rueda»?	14
Una rueda a tu medida	16
Celebra la naturaleza	17
Sal ahí fuera	17
Decora tu hogar	18
Cocina de temporada	18
Mira a la Luna	19
Todos a una	19

Samhain

Tradiciones	20
Las Castañadas	22
Leyendas espeluznantes	24
La Matanza	26
La energía de Samhain	26
Cómo podemos celebrar Samhain	27
Adornos de Samhain	28
Rituales	31
Abrazar un roble	31
Amuletos con castañas	32

Quemar lastre	32
Adivinación con manzanas	33

Plantas relacionadas con la festividad de Samhain

El ciprés	34
Crisantemos, claveles y gladiolos	34

Recetas de Samhain

Crema de calabaza	36
Puré de castañas	38
y castañas asadas	40
Manzanas asadas	42
Arañas de Halloween	44

Yule

Tradiciones relacionadas con el solsticio de invierno

Las Saturnales romanas	48
Festivales de invierno de tradición nórdica	48
Espíritus y personajes invernales	49

La energía de Yule

Cómo podemos celebrar Yule	50
Adornos de Yule	53

Rituales	55
Esferas mágicas de Yule	55

Piñas de los deseos	56
Tronco de Yule	56

Plantas relacionadas con la festividad de Yule	57
El acebo	57
El muérdago	57
El abeto y el pino	58
La hiedra	58

Recetas de Yule	60
Crema del solsticio de invierno	60
Ensalada de Navidad	62
Galletas de jengibre con canela	64
Vino caliente	66

Imbolc 68

Tradiciones	71
Santa Brígida	71
La Candelaria	72
Santa Águeda	72

Otras tradiciones del mes de febrero 73

El origen pagano de los carnavales	73
San Valentín y el Día de los Enamorados	77

La energía de Imbolc 77

Cómo podemos celebrar Imbolc	78
-------------------------------------	----

Rituales	79
Té de Imbolc	79
Cruces y muñecas de Brigid	80
Velas artesanales	81

Plantas ligadas a la festividad de Imbolc	82
El serbal	82
Campanillas de invierno	82

Recetas de Imbolc	84
Crema de coliflor y puerro	84
Cuajada	86
Tarta de queso	88

Ostara 90

Tradiciones relacionadas con la llegada de la primavera	92
La Pascua	93
Liebres, conejos y huevos	94
Otros festivales primaverales	96

La energía de Ostara 96

Cómo podemos celebrar Ostara	97
-------------------------------------	----

Rituales	98
Siembra de intenciones	98
Huevos de Ostara	99
Agua florida	101

Plantas ligadas a la festividad de Ostara	102
El narciso	102
La violeta	102
La primula	103
Recetas de Ostara	104
Cóctel de saltamontes	104
Huevos rellenos de Ostara	106
Quiche de primavera	108

Beltane 110

Tradiciones relacionadas con Beltane	112
Beltaine	112
La Noche de Walpurgis	114
La Floralia	115
Los Mayos	117

La energía de Beltane 117

Cómo podemos celebrar Beltane	118
--	-----

Rituales de Beltane	120
Propósitos floridos	120
Corona de flores de Beltane	121
Palo de Mayo en miniatura	122
Ofrenda a las hadas	122

Plantas ligadas a la festividad de Beltane	123
---	-----

El espino albar	123
El lirio de mayo	124

Recetas de Beltane	126
Limonada de Beltane	126
Galletas de Beltane	128
Focaccia florida	130

Litha 132

Tradiciones relacionadas con el solsticio de verano	134
Noche de San Juan	137

La energía de Litha 138

Cómo podemos celebrar Litha	138
Hogueras y baños rituales	139
Recolección de hierbas medicinales	139

Rituales de Litha	140
El ramo de San Juan	140
Adivinación de sueños	142

Plantas del solsticio de verano	142
La hierba de San Juan	142
La verbena	144
La milenrama	145

Recetas de Litha	146
Ensalada del solsticio de verano	146
Refresco de saúco	148
Polos de frutas y yogur	150

Lammas 152

Tradiciones relacionadas
con el verano y
las primeras cosechas 154

La energía de Lammas 157

Cómo podemos
celebrar Lammas 157

Rituales de Lammas 159
Amuleto con espigas
de trigo 159
Frasco de la abundancia 159
Tinta de bayas mágicas 160

Plantas ligadas a
la festividad de Lammas 162
Los cereales 162
El girasol 162

Recetas de Lammas 164
Pan de la prosperidad 164
Pesto de albahaca 166
Tarta de ciruelas 168

Mabon 170

Tradiciones relacionadas
con el equinoccio
de otoño 173

La energía de Mabon 176

Cómo podemos
celebrar Mabon 177

Rituales de Mabon 178

Coronas de otoño 178
Portavelas de manzanas 178
Tarros de luz de otoño 179
Cuerno de la abundancia 180

Plantas de floración otoñal 181

Quitameriendas
y espantapastores 181

Recetas de Mabon 182

Minicuernos
de la abundancia 182
Mermelada de escaramujos 184
Jarabe de bayas de saúco 186

Reflexión final 189

Bibliografía y referencias web 190



Querido amigo silvestre,

Si has llegado hasta estas páginas quizá sea porque te gustan mucho las tradiciones y quieres descubrir su origen y trasfondo cultural, o quizá porque sientes la necesidad de recuperar la conexión contigo mismo y con la naturaleza. Sea cual sea la motivación que te ha traído hasta aquí, te doy la bienvenida y te invito a disfrutar juntos de un viaje a través del año natural y nuestras antiguas tradiciones.

A pesar de los grandes avances que hemos logrado en muchos ámbitos de nuestra vida y de tener totalmente cubiertas las necesidades básicas (calor, luz, alimento...), hemos descuidado por completo otras también muy importantes para nuestra salud física y mental, como es la necesaria relación con el entorno del que formamos parte. Vivimos en una sociedad cada vez más acelerada, en la que se nos exige ser ultraproductivos y eternamente jóvenes, y en la que parece que el tiempo se nos escapa de las manos. Como farmacéutica, llevo años al pie de mostrador siendo testigo de cómo muchas personas se sienten abrumadas y decaídas en otoño sin lograr comprender por qué están tan cansadas y bajas de ánimo; otras muchas padecen de alergias y afecciones oculares cuando comienzan a abrirse paso los primeros rayos de sol en primavera, e igualmente son muchos aquellos a los que les cuesta salir y relacionarse en los oscuros meses invernales. Y es que la vida tiene sus etapas llenas de luz y otras en las que reina la oscuridad, y ambas forman parte de nosotros. Si algo he aprendido a nivel personal y en mi trayectoria profesional y espiritual es que nuestros ciclos internos deben estar en la medida de lo posible sincronizados con los ciclos naturales, pues la falta de sintonía entre ambos nos desequilibra y nos enferma.

Nuestros ancestros, aquellos que vivieron y trabajaron la tierra en la que nosotros vivimos ahora, observaban los ciclos y los cambios que se producían en la naturaleza (las estaciones, las lunas, las mareas, las lluvias...) y adaptaban sus propios ritmos y tareas para lograr vivir en armonía con ella. También se refu-

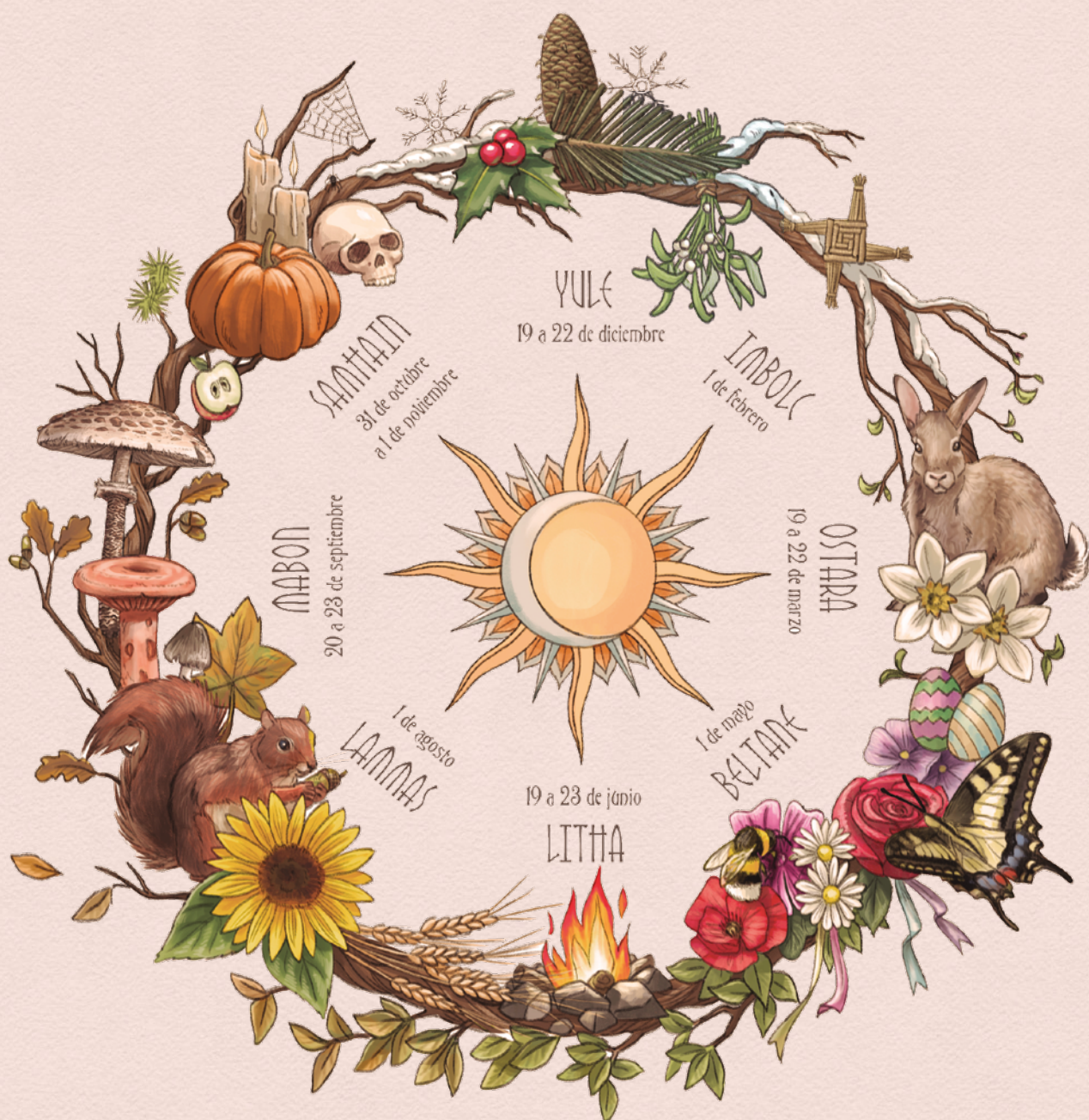
giaban en la naturaleza para buscar consuelo y respuestas a sus preguntas sobre lo desconocido y su propia existencia. Para ellos, la vida estaba llena de peligros y adversidades, y sobrevivir cada año al duro y largo invierno era motivo de alegría y de celebración, al igual que lo eran cada una de las cosechas recolectadas o que el sol regresara cada año para dejar atrás la oscuridad o las lluvias para aliviar la sequía en los campos. Antiguos ritos y celebraciones que festejaban para agradecer a la tierra y a sus espíritus su generosidad darían lugar a muchas de las tradiciones culturales y religiosas que nosotros celebramos.

Aprender a reconocer y entender los ciclos de nuestro entorno (su clima, sus fases, sus estaciones...) y conocer cómo nuestros antepasados celebraban y eran capaces de fluir con estos ritmos nos puede ayudar a aceptar las energías únicas que cada estación y cada momento del año nos acercan y a caminar en nuestro día a día con mayor armonía en lugar de nadar a contracorriente. Al mismo tiempo, en un mundo cada vez más globalizado, muchas veces nos dejamos fascinar por ritos que nos llegan de territorios lejanos condenando al olvido los nuestros propios. Es hora de volver a nuestras raíces y recuperar todas aquellas tradiciones que se han ido salvaguardando a lo largo de los siglos y que forman parte de nuestra historia y de nuestro patrimonio cultural.

Una bonita forma que tenemos muchas personas que nos sentimos profundamente conectadas con la naturaleza y con las tradiciones para intentar fluir y vivir en sintonía con los ritmos naturales es celebrar la conocida como **Rueda del Año**, de la que ahora os hablaré. Integrar en nuestras rutinas diarias la celebración de los ocho sabbats o festividades que la componen es una forma sencilla de arraigarnos y centrarnos en el presente y de equilibrar nuestra energía, lo cual reforzará nuestra salud y sensación de bienestar y fortalecerá nuestra conexión con la naturaleza. Volver a la naturaleza es volver al hogar.



A lo largo de estas páginas
presentaré sencillas acciones,
ideas y recetas, basadas
en nuestra tradición popular
y fruto de mi propia
experiencia, con el propósito
de inspirar y ayudar
a celebrar con entusiasmo
cada etapa del año natural.



La rueda del año es un calendario lunisolar representado gráficamente con un círculo que figura el año natural y que se segmenta en ocho radios más o menos equidistantes que se corresponden con otras tantas festividades o sabbats.

La rueda del año

La llamada «rueda del año» es un calendario lunisolar que se representa con un círculo que simboliza el año completo dividido en ocho radios equidistantes, cada uno de los cuales se corresponde con **ocho festividades o sabbats**. Cada una de estas festividades coincide con importantes momentos del ciclo anual de la naturaleza, como los equinoccios y los solsticios, y con celebraciones agrícolas y pastorales que antiguos pueblos europeos celebraban antes de que fueran absorbidas por el cristianismo y otras grandes religiones.

Cuatro de esas festividades, los denominados **sabbats menores**, son festivales solares que nos hablan del recorrido cíclico de la Tierra en torno al Sol y dividen el año en cuatro cuartos: son los dos equinoccios, el de otoño y el de primavera (Mabon y Ostara), y los dos solsticios, el de invierno y el de verano (Yule y Litha). En medio de estas festividades, en las mitades de estos cuartos, celebramos los llamados **sabbats mayores** o «festivales de fuego», inspirados en antiguas tradiciones celtas y germanas (Samhain, Imbolc, Beltane y Lammás). Las fechas de los sabbats mayores son fijas, se celebran en días concretos, mientras que las de los sabbats menores son aproximadas, varían cada año según el calendario. También hemos de tener en cuenta que las estaciones del hemisferio sur son opuestas a las del hemisferio norte, y que, por lo tanto, celebraríamos los sabbats de manera inversa.



Los 8 sabbats de la rueda del año

Samhain 31 de octubre - 1 noviembre

Yule 19 - 22 de diciembre

Imbolc 1 de febrero

Ostara 19 - 22 de marzo

Beltane 1 de mayo

Litha 19 - 23 de junio

Lammás 1 de agosto

Mabon 20 - 23 de septiembre

¿Por qué «rueda»?

Quizás alguno de vosotros os preguntéis, como hice yo en su momento, el porqué de llamarla «rueda del año». Nuestros antepasados no entendían el tiempo como una línea finita, sino como un proceso cíclico infinito. Cada año la naturaleza nace, crece, alcanza su esplendor, para luego ir apagándose lentamente hasta morir. Este ciclo natural se da a todos los niveles: en la tierra, las plantas o el sol, que declinan y renacen cada año, pero también en las distintas fases lunares o en algo tan evidente como el día y la noche, y, por supuesto, en las diferentes etapas de nuestras vidas.

**Para comprender bien ese girar de la rueda del año
hemos de tener presente tres consideraciones:**

1.

Más que de una rueda deberíamos hablar de una espiral infinita. La rueda del año no solo gira incansablemente, sino que, además, avanza. Transitamos por las mismas etapas una y otra vez de manera repetida, pero nunca lo hacemos igual. Cada giro de la rueda nos aporta un sinfín de experiencias y aprendizajes que nos hacen crecer y evolucionar, de manera que cuando pasemos otra vez por el mismo punto al año siguiente, habremos cambiado y llevaremos con nosotros algún nuevo aprendizaje.

2.

Para nuestros antepasados, **cada nuevo ciclo se iniciaba con la oscuridad, con la noche y con la muerte** que precedían a la luz, al nuevo día y al renacer. La muerte es parte de la vida, hemos de verla como un final, pero a la vez como un principio, algo que en nuestro sentir actual nos cuesta mucho aceptar.

3.

No se necesita seguir unas creencias ni una religión concretas para celebrar la rueda del año. Cada cual ha de recorrer este camino como se sienta cómodo. Muchas personas deciden honrar a dioses o deidades concretas; otras, a los espíritus de la tierra ligados a su territorio, y otras tantas no reconocen ninguna autoridad superior más allá de las propias fuerzas de la naturaleza.

Una rueda a tu medida

Cuando empezamos a leer y a conocer más acerca de la rueda del año pueden ocurrir dos cosas que nos hagan sentir que la rueda no termina de encajar del todo con nosotros: por un lado, puede suceder que en la zona en la que vivimos las particularidades de nuestro clima no coincidan con el esquema típico de la rueda del año, y, por el otro, podemos sentir que culturalmente tiene un enfoque algo lejano, en ocasiones muy ligado a antiguos pueblos del norte de Europa.

La rueda del año solo es una propuesta que cada uno debe adaptar a su situación particular. No hay una manera correcta de celebrarla; debemos hacerlo como más cómodos nos haga sentir con nuestras necesidades emocionales y espirituales.

Podemos retrasar o adelantar las celebraciones para que encajen mejor con el clima y la situación del lugar donde vivimos; podemos decidir no celebrar algunas festividades o incorporar fiestas o tradiciones religiosas o culturales locales. Hay incluso quien decide dar cabida en su rueda a la celebración de acontecimientos familiares o personales relevantes, como cumpleaños u otros aniversarios.

Os animo a prestar atención a las particularidades del ciclo natural en vuestro entorno, y a descubrir y recuperar las celebraciones tradicionales locales, para así ir conformando vuestra propia rueda del año ligada a vuestro territorio. En esta vuelta del año natural que daremos juntos intentaré, con cada festividad estacional, aportar detalles y tradiciones propias de nuestra cultura.

Celebra la naturaleza

No se necesita nada para celebrar los ciclos naturales, solo intención y ganas. Ahora veremos cómo a través de sencillos gestos y pequeñas acciones podemos volver a sentirnos parte de la naturaleza y volver a vincularnos con nuestra tierra.

Sal ahí fuera

Cada festividad de la rueda del año hemos de verla como una oportunidad para crear una pausa interna que nos ayude a reforzar nuestra conexión con la naturaleza y a ser

más conscientes de en qué momento del año nos encontramos. Podemos aprovechar para salir a dar un paseo consciente por la naturaleza, observando los cambios que en ella se producen y disfrutando de la energía que cada etapa del ciclo natural nos acerca.

Quizás hayáis oído hablar del *grounding*, una técnica de relajación que consiste en poner nuestro cuerpo en contacto directo con la tierra, por ejemplo, caminando descalzos o tumbándonos en la hierba o el campo. Es un acto simple pero muy enriquecedor al mismo tiempo; sentiremos cómo la energía de la tierra fluye a través nuestro recomfortándonos y generándonos una fuerte sensación de pertenencia y arraigo.

Decora tu hogar

Siempre nos pasa inadvertido algo tan básico como es nuestro hogar, nuestro refugio, el lugar en el que vivimos y en el que compartimos tiempo con seres queridos. Decorar nuestro hogar en sintonía con los cambios que se producen en la naturaleza es una forma de celebrar y vivir con ilusión las festividades estacionales.

Podemos dejar volar nuestra creatividad y realizar pequeñas manualidades, e incluso reservar en nuestros hogares un pequeño espacio o rincón (mesita, escritorio, balda, incluso una discreta cajita...) y decorarlo con elementos naturales recolectados en nuestros paseos (plantas, ramitas, flores, frutos...), de tal manera que nos ayude a recordar el momento del ciclo natural que atravesamos.

En nuestro **altar natural** podemos colocar símbolos, recuerdos, amuletos o cualquier cosa que nos dé energía y nos haga sentir bien. Hay personas a las que les gusta dedicar sus altares a deidades o espíritus, y en ellos rezar y hacer ofrendas; y también hay otras para las que simplemente se trata de un rincón tranquilo en el que meditar y reflexionar. Los colores y los aromas también son muy importantes, pues cada estación o cada festividad natural tiene tonos y matices diferentes. Por último, podemos dejar el altar puesto todo el año e ir modificándolo al ritmo de las diferentes estaciones y celebraciones, o podemos colocarlo solo en días señalados.

Cocina de temporada

Cada época del año y cada festividad acerca a nuestras mesas multitud de ricas recetas tradicionales a base de productos de temporada. Visitar los mercados locales y consumir alimentos frescos nos puede ayudar a ser más conscientes y agradecidos en un mundo en el que tenemos las estanterías de los supermercados llenas todo el año. Al

mismo tiempo, poner ilusión en cocinar y compartir juntos una rica comida es una preciosa manera de celebrar cada festividad.

Mira a la Luna

Aunque a lo largo de nuestro recorrido por el año natural prestaremos mucha atención al Sol, no hemos de olvidarnos de la Luna. Nuestros antepasados siempre tuvieron muy presente a la Luna y sus fases, no solo para medir el tiempo, sino también para buscar su favor a la hora de organizar muchas de sus tareas, como sembrar y recolectar los cultivos, regar o podar las plantas, cortar la leña..., y otros aspectos importantes de sus vidas, como concebir. Muchas de las lunas llenas del año serían apodadas con nombres que nos hablan de las tradiciones y cambios que en cada momento del año acontecían; a lo largo de estas páginas descubriremos juntos algunos de ellos.

Hoy en día, muchas personas continúan mirando a la Luna, no solo para orientarse a la hora de celebrar muchas de las festividades anuales, sino también para lograr cierta armonía fluyendo con la energía que cada una de sus fases nos brinda: la oscuridad de la luna nueva nos invita a la introspección, mientras que la luna creciente nos hace sentirnos más productivos y pensar con más claridad. La luna llena potencia nuestros sentidos y sentimientos, y la luna menguante, la última de las fases lunares, nos puede ayudar a deshacernos de todo lo que queramos dejar atrás.

Todos a una

Los niños de hoy cada vez son más tecnológicos; muchos de ellos ya crecen pegados a las pantallas y viven en medio de la ciudad. Debemos procurar que nuestros pequeños pasen el mayor tiempo posible en contacto con la naturaleza y que aprendan a respetarla y a amarla. Ellos son nuestro futuro y en sus manos estarán muchas de las decisiones que se tomarán el día de mañana.

Por otro lado, todas nuestras tradiciones llevan siglos transmitiéndose entre generaciones, y compartirlas con nuestros pequeños hará que ellos sean también los custodios de este legado cultural.

**Y, ahora, dadme la mano
y subámonos a la rueda juntos...**