



Calendario delle Janas

VOL. 2 OTTOBRE

Per imparare
ad abitare il
tempo.



Questo calendario è un sentiero per osservare, celebrare e interiorizzare i cicli dell'anno, lasciando che le stagioni ti parlino di cambiamento, rinascita, riposo e abbondanza. In ogni foglio, troverai una medicina per il corpo e per l'anima, un passo per imparare, proprio come le Janas, a sentire il tempo dentro di te.



Questo calendario non è una semplice sequenza di giorni che scivolano via. È un invito a tornare a casa. È una guida per abitare il tempo, per viverlo come un ciclo pulsante.

Le Janas della Sardegna, fate sapienti e custodi del ritmo della natura, conoscevano i segreti delle stagioni. Per loro, ogni mese era un capitolo intessuto di rituali, erbe e storie. Non erano solo usanze, ma chiavi per vivere più radicati, più presenti, più veri. Le comunità li celebravano per accordare il cuore al passo della terra, per trasformare il tempo in un alleato. Oggi, possiamo riscoprire quella saggezza.

Sono Claudia, scrittrice e antropologa. Amo raccontare la Sardegna, i suoi miti, le sue erbe e la sua medicina popolare. Con le mie ricerche cerco di restituire voce e dignità a un patrimonio unico. Credo che la memoria sia un dono prezioso per comprendere chi siamo. Con la *Janas Academy* condivido saperi che uniscono radici e futuro. Il mio desiderio è che questa eredità diventi luce e nutrimento per tutte noi.

Claudia Zedda



La Janas Academy

Questo calendario è un dono della Janas Academy, il cammino che ho fondato per intrecciare antropologia, etnobotanica e saggezza popolare sarda.

È più di una scuola: è un luogo dell'anima, dove le Janas insegnano a custodire la memoria e a viverla nel presente. Un luogo in cui ci ricordano come onorare i cicli della natura e preservare il sapere antico con amore e consapevolezza.

Attraverso seminari, rituali e incontri, riscopriamo insieme il legame con la terra, il potere interiore e la forza di una comunità che, come un cerchio, accoglie e nutre.

[Scopri di più sulla Janas Academy.](#)

CONTENUTI

VOLUME 2

- 1. Mese de Ladàmini – Ottobre**
- 2. Energia del mese**
- 3. Caraculà gallurese**
- 4. Is Fracheras**
- 5. L'asfodelo e la medicina popolare**
- 6. Morte: la figura fantastica di Ottobre**
- 7. Su brèbu di ottobre**
- 8. La cena dei defunti**
- 9. L'Albero dei mannos**
- 10. Seminari: antenati e melagrana**
- 11. Il fico: simbolo di cura e morte**
- 12. Ricetta antica: sciroppo di fico**
- 13. Benefici dello sciroppo**
- 14. Anteprima di novembre**



MESI DE LADÀMINI

2

DA' SANTU GABINU IN SUSU FRITTU E FÀMENE IN PRUSU.
DA OTTOBRE IN POI FREDDO E FAME IN PIÙ.

by Claudia Zedda

In Sardegna, ottobre ha molti nomi: Santuaine, Santu Gabinu, Santu Miali, ma anche *Mese de Ladàmini*.

Quale che sia il suo nome, **ottobre è una soglia**: le giornate si accorciano, la notte si allunga, e il vento porta con sé l'odore della legna che brucia e del mosto che fermenta.

I **semi diventano protagonisti**: alcuni vengono affidati alla terra scura, alcuni vengono conservati, e altri vengono usati per le preparazioni tipiche del periodo.

È anche il tempo in cui si percepisce **il ritorno degli antenati** e la comunità si prepara ad accoglierli, cercando protezione nei riti e nella condivisione.



MESI DE LADÀMINI

2

PERCHÉ MESE DE LADAMINI?

Il termine ladàmini si traduce come **concime, letame**.

Ottobre in Sardegna era il mese in cui, letteralmente, i campi venivano concimati e **la terra si preparava ad accogliere i semi** che in Novembre, in contatto con la terra, sarebbero germogliati.

Il termine ha forse origine dalla voce assira (w)alādum “dare la vita, generare” che in ambito latino diventa ager laetus, termine che indica il campo “fecondato”. Da qui nasce la parola letame.

In ottobre e fino a novembre i contadini in Sardegna procedevano alla semina dei campi. Commemoravano i **defunti**, preparavano **tavole** imbandite, destinavano offerte ai **poveri**. E tutte queste pratiche erano antiche e in forte connessione fra loro.

L'antropologa **Clara Gallini** dice che si tratta “di uno dei **complessi mitico rituali di origine forse più antica e più importante del mondo religioso, tradizionale sardo**”.

E noi ci stiamo inoltrando in questo denso periodo rituale.

MORTE: LA FIGURA “FANTASTICA” DI OTTOBRE

La morte in Sardegna viene spesso figurata in forma di donna, diventando a tutti gli effetti una presenza fisica, temuta ma accettata. Giovane donna bellissima, aveva la schiena scavata come un albero dentro il quale si trovavano vanga, pala, catena **e una corda dai nodi infiniti**. Lei ne scioglieva uno ogni qual volta un uomo o una donna dovevano morire (nessi interessanti con il mito di Atropo).

La leggenda sarda vuole che Morte sia la prima giovane defunta, nel primo giorno del mondo, e i buoi che la accompagnano, i primi giovani. Si lasciava vedere solo in alcuni giorni particolari. Il giovedì soprattutto e in alcuni casi il sabato.

I SIMBOLI

È interessante notare come la Morte venga rappresentata come una figura femminile, piacevole, a metà strada fra il mondo umano e quello vegetale. Quasi una dea.





D A F A R E A O T T O B R E

L'ALBERO DEI MANNOS

La visualizzazione per entrare in contatto con le tue antenate e i tuoi antenati.

La visualizzazione guidata è una potente tecnica meditativa che utilizza l'immaginazione per favorire il rilassamento profondo, l'esplorazione del proprio vissuto interiore e la crescita personale.

La meditazione dell'“Albero dei mannos” ti guida in un viaggio metaforico in cui l'albero rappresenta il tuo lignaggio e la tua storia. Abbracciando il tronco e sentendo le radici, entri simbolicamente in contatto con l'energia e la saggezza dei tuoi antenati, creando un senso di stabilità e di profonda appartenenza.

Non è necessario conoscere i dettagli della tua storia familiare per trarre beneficio da questa esperienza.

J A N A S A C A D E M Y



D A F A R E A O T T O B R E

L'ALBERO DEI MANNOS

PRATICARE LA MEDITAZIONE DELL'ALBERO DEI MANNOS

Può essere un'occasione per:

- Rafforzare il senso di appartenenza: ti senti parte di qualcosa di vasto e antico, un anello prezioso in una lunga catena di generazioni.
- Sciogliere i blocchi emotivi: l'intenzione consapevole di purificare e trasformare i "fardelli" ereditati può aiutare ad alleggerire i pesi e i condizionamenti che limitano il tuo sviluppo.
- Incentivare la gratitudine: focalizzarsi sugli antenati con gratitudine può spostare l'attenzione da eventuali difficoltà verso la forza e il bene che ti sono stati trasmessi.
- Offrire sostegno interiore: l'albero diventa un rifugio mentale, un punto di riferimento sempre accessibile per ritrovare una sensazione di sostegno nei momenti di bisogno.

J A N A S A C A D E M Y



IL SEMINARIO DI OTTOBRE

ANTENATI: ERBE E RITUALI

Se la meditazione dell'**Albero dei mannos** ti ha incuriosita e desideri approfondire il rapporto con le tue radici, puoi continuare questo viaggio con uno dei seminari della Janas Academy dedicati agli antenati.

“Antenati: erbe e rituali” è un seminario dedicato al rapporto con chi ci ha preceduto, osservato attraverso la cultura e la tradizione popolare sarda.

Parleremo di antenati, anime che ritornano, erbe, cibo, credenze e rituali, scoprendo come la memoria dei morti abbia continuato a dialogare con il mondo dei vivi.

J A N A S A C A D E M Y

I FRUTTI DEL RIMEDIO

- **Uva passa** (*Vitis vinifera*): nutriente e naturalmente dolce, arricchisce il decotto e compare in numerose preparazioni alimentari e popolari del Mediterraneo.
- **Carruba** (*Ceratonia siliqua*): ricca di fibre e tannini, era apprezzata sia come alimento sia nelle preparazioni tradizionali. In questo sciroppo contribuisce anche alla consistenza e al sapore.



TI È PIACIUTO L'ESTRATTO?
PER LEGGERE TUTTO IL
CALENDARIO DI OTTOBRE

[CLICCA QUI](#)

