Calendario delle Janas

VOL. 3 NOVEMBRE

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.

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 3 - NOVEMBRE

I nomi e i significati di novembre

Oltre l’isola: Halloween e Samhain

Energia del mese e simbolismo dei semi

Le celebrazioni e i riti di novembre

La figura mitica: carri e cortei dei morti

Paraulas bonas: le dodici parole

Il carrubo: storia, simbolismo e ricette

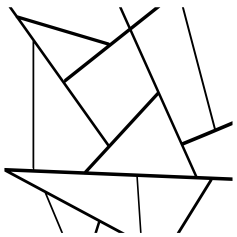
Da fare: la tavola dei defunti

Quattro visualizzazioni per le radici

Il cammino continua: il seminario Antenati

Santi e martiri: approfondimento

Ci rivediamo a dicembre



DONNIASANTUS 3

PO SANTU MARTINU IN DÒNNIA CARRADA EST PRONTU SU BINU.
PER SAN MARTINO IN OGNI BOTTE È PRONTO IL VINO

by Claudia Zedda

Novembre, in Sardegna, è un mese affascinante. Non sono solo la vegetazione che si colora di ruggine, i suoi dolci e i caminetti accesi a rendere novembre un mese misterioso, ma anche i suoi nomi, molti e tutti in grado di raccontare un frammento del suo spirito.

Nella Sardegna meridionale e nell'area campidanese novembre è **Donniasantus**; nella Sardegna centrosettentrionale è spesso **Sant'Andria**, oppure **mese de sos mortos.**

Tutti i nomi rivelano il volto duplice di questo mese dedicato ai **santi** e agli **antenati**: un mese di soglia, dove si celebra ciò che muore e ciò che germina.

Ma soprattutto un mese nel quale si ringrazia per ciò che si è ricevuto.

L'analisi dei nomi può dare per questo informazioni davvero interessanti.

SAMHAIN: ENTRARE NELLA STAGIONE BUIA

Nella tradizione gaelica, Samhain segnava il **passaggio alla stagione invernale**, dopo il tempo dei raccolti

Nel folklore irlandese, ad esempio, la notte che oggi associamo a Halloween era un tempo di presenze soprannaturali e di **ritorno delle anime nella casa familiare**. È proprio questa attesa che richiama le tavole preparate per i defunti in Sardegna.

QUESTUE, CANTI E DOLCI DELLE ANIME

Mark Norman, nel suo Britain's Folklore Year, racconta il **souling**, una questua praticata nel periodo di Ognissanti e della commemorazione dei defunti. Gruppi di questuanti, spesso bambini, passavano di casa in casa cantando e chiedendo piccoli doni: dolci, frutta o qualche moneta. Fra le offerte comparivano i **soul cakes**, i "dolci delle anime", associati alla memoria dei morti e alle preghiere in loro suffragio.





1–2 NOVEMBRE

LE QUESTUE DE IS ANIMEDDAS, SU MORTU MORTU, SU PRUGADORIU, IS PANNIXEDDAS

LE CELEBRAZIONI E I RITI DI NOVEMBRE

Tra la fine di ottobre e i primi giorni di novembre, in numerosi paesi della Sardegna si celebrano i defunti con le questue: una tradizione antica, oggi in forte recupero, che vede i più piccoli uscire di casa per bussare alle porte del vicinato e ricevere dolci, frutta secca o piccoli doni.
Un tempo, però, le questue non erano riservate esclusivamente ai bambini. Vi partecipavano anche i poveri del paese, ai quali si offrivano cibi e pane in onore delle anime dei defunti.

Il gesto di donare a chi non possedeva nulla aveva un valore simbolico profondo: era come nutrire i propri antenati.

D'altronde, bambini e poveri erano considerati figure di mediazione fra la comunità dei vivi e il mondo dei defunti. Si trattava dunque di un modo per mantenere saldi i rapporti fra vivi e defunti.



Un dettaglio toccante chiude il cerchio simbolico: **i semi della zucca, ancora oggi chiamati anime,** possono essere letti come un richiamo alle anime dei defunti.

Non ne possiamo essere certi, ma il collegamento potrebbe avere anche una base linguistica: con il termine “anima” si indica anche la parte interna di una pianta o di un frutto, compreso il seme. Forse perché non poteva sfuggire che il seme custodiva una vita ancora invisibile.

D’altronde non è raro, aprendo una zucca, trovare i semi già germogliati, vivi.

Secondo questa visione ogni seme è una scintilla di vita che attraversa il buio e ritorna alla luce, come il ciclo stesso di novembre: mese di morte e rinascita, memoria e semina.

PER APPROFONDIRE

Sant’Andria: la festa delle zucche di Bono
Sant’Andria a Bono



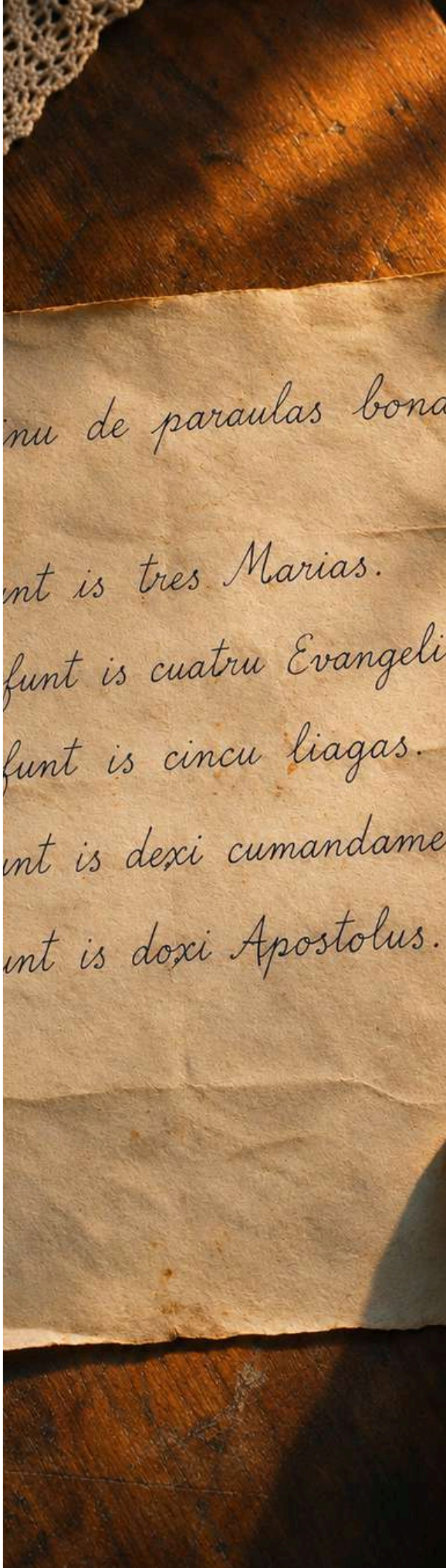
APPROFONDIMENTI

IL 13 NON È LEGGE

Un mondo nel quale la parola serviva non solo a pregare, ma a mantenere vivo l'equilibrio tra i due poli del mondo: sole e luna, legge e mistero, maschile e femminile.

SU BREBU

D: Martinu de cagarada, chi ses Martinu de paràulas bonas mi as a nai ita est unu?
R: Unu est prus su soli de sa luna.
D: Martinu de cagarada, chi ses Martinu de paràulas bonas, mi as a nai ita est duus?
R: Duas funt is istellas de Muisei, anch'est andau Gesugristu a pei, in terra de Gerusalemi,
Deus donat e Deus leat... Domini Patri e Fillu e Ispíritu Santu. Amen
D: Martinu de cagarada, chi ses Martinu de paràulas bonas, mi as a nai ita est tres?
R: Tres funt is tres Marias.



APPROFONDIMENTI

IL 13 NON È LEGGE

Non traduco interamente su brebu per non privarlo del suo fascino e della forza della lingua che lo custodisce.
Se hai difficoltà con la traduzione, puoi contattarmi: sarò felice di aiutarti a scoprirne il senso.

Se vuoi ulteriormente approfondire l'argomento puoi farlo seguendo queste due lezioni dedicate a San Martino e alle 12 parole della verità.

PER ASCOLTARE



ETNOBOTANICA

LA PIANTA DEL MESE

IL CARRUBO – CERATONIA SILIQUA L.

Albero antico del Mediterraneo, il carrubo vive dove il sole è pieno e la terra sa essere avara: resiste alla siccità, si piega al vento, ma non cede.
Sempreverde e longevo, può vivere più di cinque secoli e offrire fino a ottocento chili di frutti l'anno.

Il suo nome viene dal greco kerás ("corno"), per la forma arcuata dei baccelli, e dal latino siliqua, che significa "baccello". Dall'arabo kharrūb deriva il termine carato, l'unità di misura del peso delle gemme: un seme di carruba, regolare e costante, pesava infatti circa 200 milligrammi.

Plinio il Vecchio ne lodava il "dolce succo", Columella la consigliava come cibo per maiali e uomini, e nel mondo mediterraneo in genere era un addolcente pregiato.

Durante le guerre mondiali, le carrube furono cibo di sopravvivenza e surrogato del cacao; oggi tornano in cucina come dolce naturale e regolatore intestinale.

DA FARE A NOVEMBRE

Il legame con chi ci ha preceduto è antico quanto la terra che calpestiamo.
A ricordarcelo sono i gesti, i riti e le offerte condivise alla tavola dei defunti, ma anche le più recenti **scoperte scientifiche, che ci mostrano come le esperienze dei nostri avi vivano ancora dentro di noi,** impresse nei geni, nei sogni, nella memoria del corpo.

I CODICI QR

Per approfondire, segui i link oppure inquadra i QR code con la fotocamera del telefono.









ANTENATI: TAVOLA, ERBE E RITUALI

Le visualizzazioni ti hanno invitata a esplorare i ricordi e il legame con chi ti ha preceduta.

Se desideri conoscere più da vicino le **tradizioni che hanno ispirato questo percorso**, ti accompagno nel seminario Antenati: tavola, erbe e rituali.

Partiremo dalla Sardegna per scoprire la **tavola dei defunti**, le **offerte alimentari** che uniscono vivi e morti, **le erbe della memoria** e i gesti con cui si accoglieva il ritorno delle anime nella casa.

Proseguire significa dare un contesto a ciò che hai sperimentato: comprendere le storie e i significati dei gesti, per viverli con maggiore consapevolezza e scegliere che cosa portare nella tua quotidianità.



ANTENATI: TAVOLA, ERBE E RITUALI

Nel seminario troverai anche «**La Casa degli spiriti**», una meditazione guidata dedicata all'incontro simbolico con i tuoi antenati, per concederti un altro spazio di ascolto e immaginazione.

Per tutto novembre 2026 il seminario sarà disponibile a 19 € anziché 40 €.

Scopri il seminario Antenati: tavola, erbe e rituali

Puoi accedere anche inquadrando il QR code con la fotocamera del telefono.



Novembre ha ancora molto da raccontarti.

Il viaggio continua nel calendario completo: San Martino e Sant'Andria, su brebu de San Martino, il carrubo con le sue ricette e quattro visualizzazioni guidate dedicate alla memoria e alle radici.

ACQUISTA IL CALENDARIO DELLE JANAS - VOL.3 COMPLETO - PDF DIGITALE



ANTEPRIMA DI

DICEMBRE

Il ciclo di novembre si chiude tra riti e gesti di memoria, ma la presenza degli spiriti non svanisce.
Dicembre è il mese in cui le anime restano ancora vicine: invisibili, ma vigili, accolte dal calore dei fuochi e dal profumo dei dolci rituali.

Nel prossimo appuntamento parleremo delle celebrazioni sarde del periodo natalizio e del ciclo dei dodici giorni: delle storie che custodiscono e dei gesti legati al ritorno della luce, alla fertilità e alla protezione della casa.

Hai domande o un ricordo da condividere? Scrivimi: sarò felice di leggerti.

Che le radici siano forti e la memoria accesa. Ci ritroviamo a dicembre.

Claudia Zedda



