

Atelier delle arti libere



Sii la tua più bella opera d'arte

MAGAZINE

NOVEMBRE-DICEMBRE 2026 | N.2

Luce e ombra

“Che cosa accade
quando una parte di
noi deve finire perché
un'altra possa
emergere?”

In evidenza

DENTRO IL SIMBOLO
una foglia che cade non ha fallito

Antichi culti - Le antiche
festività dei morti e dei santi

IL LIMINALE il territorio
che non conosciamo



Atelier delle arti libere

MAGAZINE

Content e Art Director
Serena Tracchi

Photo
Serena Tracchi
dal web free copyright
pixbay.com

2026 Aterlier delle Arti Libere Magazine - Tutti i diritti riservati.

I contenuti presenti in questo Numero
sono protetti ai sensi della legge sul diritto d'autore.
È severamente vietata la riproduzione, anche parziale,
senza autorizzazione scritta degli autori.

IN QUESTO NUMERO

- 4** Lettera per i lettori
- 5** Morire per rinascere: il viaggio dell'iniziato
- 6** ANTICHI CULTI Le antiche festività dei morti e dei santi
- 10** DENTRO IL SIMBOLO una foglia che cade non ha fallito
- 14** IL LIMINALE il territorio che non conosciamo
- 18** GLI EVENTI novembre - dicembre
- 20** IL NATALE il mistero della luce che nasce nel cuore della notte
- 23** La luce che assume una forma umana
LA NASCITA DEL CRISTO
- 28** CHE COSA NASCE, DAVVERO, A NATALE?



**NIENTE È MAI DEL TUTTO
OMBRA E MAI
DEFINITIVAMENTE LUCE.**

Lettera per i lettori

Ho avuto un gatto, Mirtillo, che è stato con me quasi ventidue anni.

Ventidue anni sono tanti, sono un quarto di vita (se sono fortunata), abbiamo visto e vissuto insieme tante avventure e più che altro disavventure, essendo io un'anima inquieta. La cosa che mi ha sempre stupito è che ha deciso di passare "a miglior vita", o di "attraversare il ponte" - come si usa dire in questi casi - in un momento in cui avevo risolto grossi nodi. Un momento in cui stavo iniziando un altro capitolo della mia vita, scrivendo fine ad una serie di esperienze poco piacevoli.

Ho sempre immaginato che Mirtillo sentisse che poteva lasciarmi, che aveva già fatto ciò che doveva: accompagnarmi tra i rovi di un cammino che mi spettava percorrere. Uscita da quel percorso, poteva andarsene in pace, e così è stato.

Questo episodio, mi ha lasciato delle domande a cui ho voluto rispondere con un sentire più profondo della semplice visione superficiale e credo che gli animali con cui decidiamo di convivere in un modo o nell'altro, siano dei custodi.

Siamo abituati a *subire* la morte. Nei tempi moderni è diventato quasi un tabù. La paura della morte è la paura primaria, con cui conviviamo quotidianamente anche senza rendercene conto, ed è stato perso il senso sacro di questo passaggio.

I mesi di ottobre e novembre sono quelli in cui si percepisce maggiormente la presenza dell'oscura Signora e volenti o nolenti ne siamo condizionati. Però, poi arriva dicembre, in cui siamo soliti sentire che c'è del buono, che si può tornare a vivere.

Ecco perché questo è dedicato a luce e ombra, poiché ritengo che niente è mai del tutto Ombra e mai definitivamente Luce. E' un gioco che deve mantenersi in equilibrio e fa parte della vita in questa dimensione, dove Vita e Morte si alternano incessantemente dando via a quel ciclo che noi conosciamo bene, ma di cui soffriamo l'inevitabile imprevedibilità

Serena



Morire per rinascere: il viaggio dell'iniziato

*Vi è mai capitato di avere una reazione e subito dopo, pentirvene?
Oppure di avere quella vocina insistente che in alcune occasioni vi
tormenta finchè non le date retta?*

Non siete pazzi, semplicemente iniziate ad accorgervi di non essere
sempre e solo "voi" ad agire.

In psicosintesi si parla molto di *subpersonalità*.

Sono quelle parti dell'essere che si formano per rendere vivibile una
situazione e che riappaiono ogni volta che viviamo situazioni simili, anche
se non ce ne sarebbe bisogno, e tutto a livello inconscio.

Si formano soprattutto da bambini perché non abbiamo molti strumenti e
impariamo ad "adattarci" o a "ribellarci", a seconda dei casi e della
sensazione di pericolo. Così avremo la subpersonalità che non disturba;
quella che deve essere forte e non deve chiedere mai; quella che
anticipa i bisogni degli altri; quella che controlla tutto; quella che cerca
la perfezione; quella che giudica ogni azione; quella che deve salvare
tutti; e così via...

Quando ci accorgiamo di nostri atteggiamenti che non sono più coerenti
con il nostro sentire, ma che automaticamente si manifestano attraverso
di noi, dovremmo porci questa domanda:

*"Quella" persona che ha agito, esiste ancora perché mi rappresenta o
perché un tempo mi è servita, ma adesso non mi serve più?*

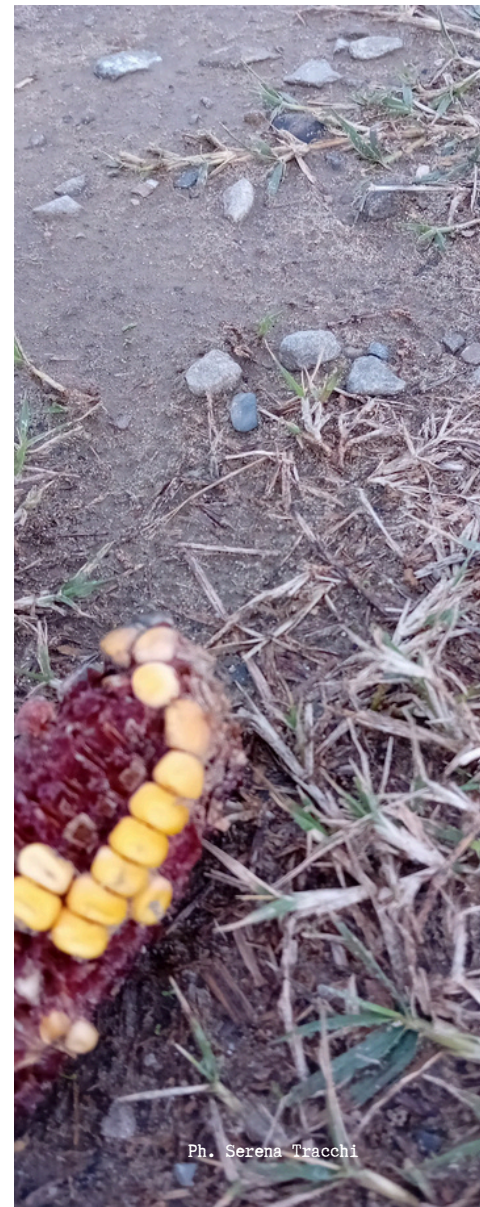
Nella tradizione gnostica, si dice che occorre uccidere l'ego, ed è proprio
questo lavoro che si va a fare ponendosi tale domanda. Ho sempre
pensato che "uccidere l'ego" sia un'immagine forte, e che alla fine ogni
ego manifestato potrebbe essere uno strumento da utilizzare con
consapevolezza e saggezza, ma in realtà rende molto bene l'idea.

Per far vivere una parte di noi che è diventata più saggia, più matura,
più consapevole; o anche solo che ora ha imparato la lezione e "vede" i meccanismi con cui
alcune situazioni si ripetono, occorre fare spazio. In sintesi, una parte di noi deve morire. E per
farla morire bisogna inevitabilmente **lasciarla andare**.

Lasciare non significa necessariamente eliminare, ma come sostiene il lavoro di Assagioli,
bisogna imparare a smettere di identificarsi.

La morte dell'Ego, così come insegnato dalla tradizione gnostica, crea lo spazio sufficiente per
permettere ad un nuovo modo di essere, più autentico, di entrare nei nostri abiti.

È DA QUI CHE PARTE IL VIAGGIO DELL'INIZIATO.



ANTICHI CULTI

Le antiche festività dei morti e dei santi



I giorni dei morti e dei santi

Nel numero precedente abbiamo fatto un viaggio nella storia del nostro calendario, e in questo numero cerchiamo di approfondire le festività alla loro origine, per comprenderne meglio il significato e la sacralità. Intanto va detto che non tutte queste ricorrenze cadevano nelle stesse date e non tutte derivano da un'unica celebrazione pagana originaria.

Oltre a quelle a noi più conosciute, altre celebrazioni vedevano gli esseri umani impegnati a ristabilire un equilibrio tra il mondo dei vivi con quelle dei morti, ne vediamo qualcuna qui di seguito.

Samhain — tradizione celtica

(Intorno al 31 ottobre - 1° novembre)

Samhain segnava il passaggio alla metà oscura dell'anno nel calendario tradizionale irlandese. Le fonti medievali irlandesi lo collegano a raduni, banchetti e racconti in cui il mondo umano entra in contatto con esseri soprannaturali.

Il tema centrale di questa festa si concentra nel confine tra visibile e invisibile, il passaggio stagionale e l'alterità. L'idea che fosse universalmente una festa dei morti, identica all'Halloween moderno, semplifica una tradizione più complessa.

Parentalia e Feralia — Roma antica (13-21 febbraio)

I Parentalia erano dedicati ai defunti della famiglia; le Feralia, il 21 febbraio, costituivano il momento conclusivo della commemorazione pubblica dei morti. Si portavano offerte rituali presso le tombe, tra cui cibi, fiori e altri doni. Il culto degli antenati era parte della pietas familiare romana.

In questa occasione si cercava di mantenere il legame con i propri morti attraverso la memoria e le offerte. Come noterete, queste feste non cadevano in autunno.

Lemuria — Roma antica (9, 11 e 13 maggio)

Le Lemuria erano riti domestici destinati a placare i Lemures, spiriti inquieti o potenzialmente pericolosi. Ovidio descrive il rito del capofamiglia che, di notte, si purifica e offre fave nere per allontanare le presenze. In questo caso si auspicava di proteggere la casa e ristabilire l'equilibrio tra vivi e morti

Ognissanti — cristianesimo

(1° novembre nel calendario occidentale)

Questa la conosciamo. La solennità celebra tutti i santi, conosciuti e non conosciuti, e la comunione dei santi. La sua storia è articolata: esistevano commemorazioni collettive dei martiri in date diverse e la celebrazione occidentale si consolidò progressivamente.

Tutto converge nella santità, la speranza della vita eterna e la comunione tra la Chiesa terrena e quella celeste.

Attenzione: non è originariamente una festa di tutti i defunti, ma dei santi.

Commemorazione dei fedeli defunti

(2 novembre)

Nel cristianesimo occidentale, la commemorazione di tutti i fedeli defunti si diffuse grazie anche all'iniziativa di Odilone di Cluny, che la promosse nei monasteri cluniacensi intorno all'anno 998.

La preghiera per i morti si lega alla dottrina della comunione dei santi e, nella tradizione cattolica, alla fede nella purificazione dopo la morte.

Qui, il tema centrale è ricordare e pregare per i defunti, affidandoli alla misericordia divina.



Día de Muertos – Messico (1-2 novembre, con variazioni locali)

La celebrazione contemporanea combina tradizioni cattoliche con elementi culturali indigeni mesoamericani, sviluppati nel corso di una lunga storia di incontri e trasformazioni.

Gli altari (ofrendas), le fotografie, i fiori di calendula, le candele e i cibi preparati per i defunti esprimono la continuità del legame familiare.

Questa ricorrenza vuole accogliere simbolicamente i defunti nella memoria viva della comunità.

Alcuni considerano il Día de Muertos una semplice sopravvivenza intatta di un'unica festa precolombiana, ma non è corretto.

Qingming – tradizione cinese (Intorno al 4-5 aprile)

La Festa della Pulizia delle Tombe è dedicata alla visita delle sepolture degli antenati, alla cura delle tombe e alle offerte rituali.

Praticamente si celebra la pietà filiale, memoria genealogica e responsabilità verso gli antenati. Anche questa è una ricorrenza primaverile, non autunnale.

Obon – Giappone (Generalmente in luglio o agosto)

Ricorrenza buddhista e familiare in cui si accolgono simbolicamente gli spiriti degli antenati. Lanterne, offerte e danze tradizionali esprimono il legame tra generazioni. La data varia secondo le consuetudini regionali.

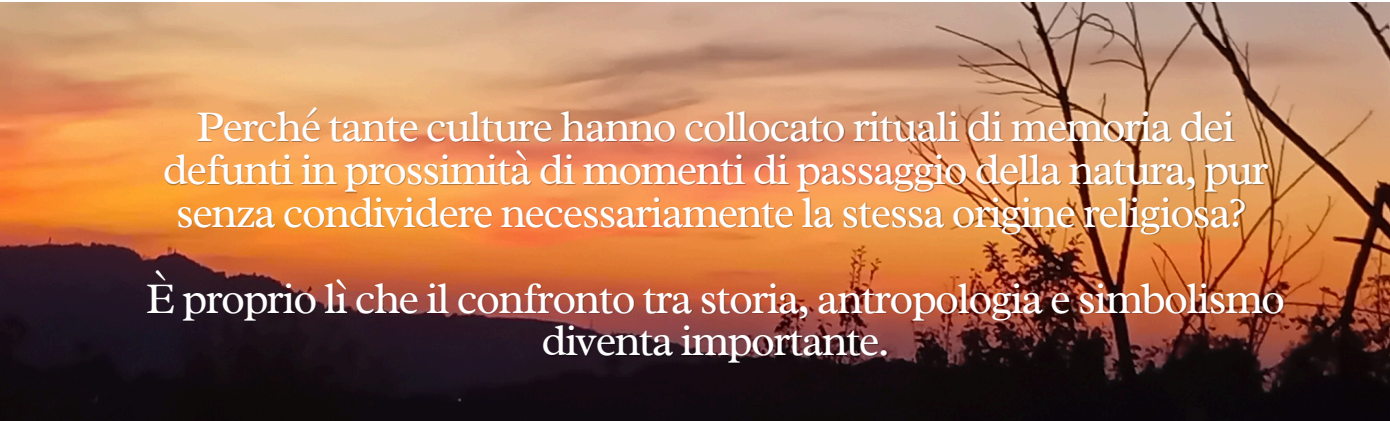
Ne esistono altre, in tutto il globo, ma anche già solo da questo elenco, se confrontiamo le modalità, emergono quattro grandi temi ricorrenti:

- **La soglia:** alcuni periodi dell'anno vengono percepiti come passaggi tra stagioni, stati dell'esistenza o mondi.
- **La memoria:** il defunto continua a essere parte della famiglia o della comunità.
- **Lo scambio rituale:** preghiere, cibi, fiori, luci e offerte esprimono rispetto, affetto o richiesta di protezione.
- **La trasformazione:** la morte viene collocata entro una visione più ampia del ciclo della vita, della natura o della continuità spirituale.

Questi sono confronti antropologici e simbolici: non significano che tutte le culture condividano la stessa concezione dell'aldilà.

Se osserviamo queste ricorrenze da una prospettiva simbolica e transpersonale, il periodo autunnale può essere letto come un invito a rivolgere l'attenzione verso ciò che normalmente resta sullo sfondo.

- **Ricordare le proprie radici:** riconoscere ciò che abbiamo ricevuto dalle generazioni precedenti.
- **Onorare le perdite:** concedere spazio al lutto, alla gratitudine e alla continuità degli affetti.
- **Accettare il limite:** riconoscere la morte come parte della condizione umana.
- **Attraversare una soglia interiore:** lasciare andare ciò che si è concluso e prepararsi a una fase nuova.



Perché tante culture hanno collocato rituali di memoria dei defunti in prossimità di momenti di passaggio della natura, pur senza condividere necessariamente la stessa origine religiosa?

È proprio lì che il confronto tra storia, antropologia e simbolismo diventa importante.

Halloween,
il 31 ottobre, deriva da
All Hallows' Eve,
cioè la vigilia di Ognissanti,
mentre molte sue usanze si
sono sviluppate attraverso
tradizioni popolari e
trasformazioni moderne.



DENTRO IL SIMBOLO

*una foglia che cade
non ha fallito*

LA NATURA NON RESISTE AL CAMBIAMENTO. LASCIA CHE CIÒ CHE DEVE ACCADERE ACCADA.

NOI ESSERI UMANI FACCIAMO MOLTA PIÙ FATICA.

C'è una foglia che si stacca dal ramo.

Non oppone resistenza. Non si aggrappa al legno per paura di ciò che verrà. Non cerca di convincere l'albero a trattenerla ancora un po'. Semplicemente, si lascia andare.

Forse è il vento a portarla via. Forse basta un soffio leggero. Per qualche istante danza nell'aria, poi incontra la terra.

E noi, osservandola, diciamo che è morta. Che l'autunno porta via il verde, che la natura si spoglia, che qualcosa sta finendo.

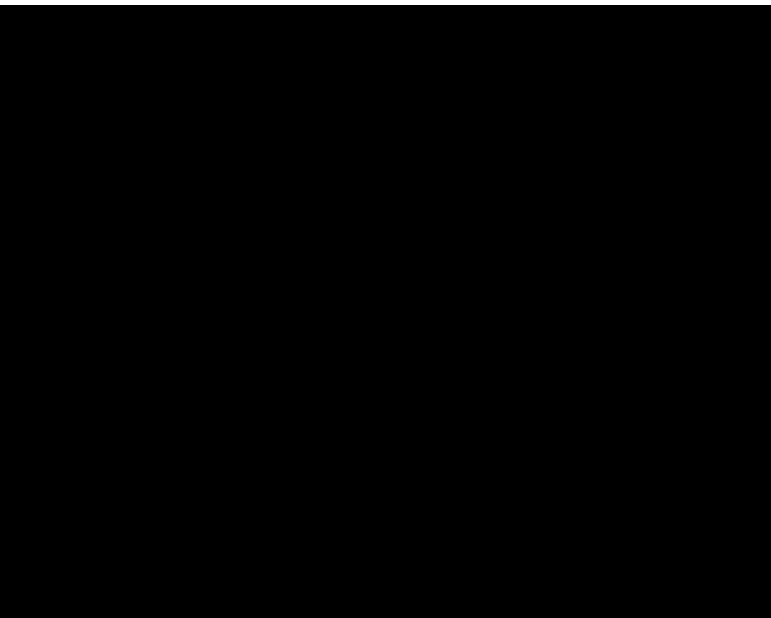
Ma se provassimo a guardare più a fondo?



Ph. Serena Tracchi



Ph. Serena Tracchi



Noi esseri umani facciamo ci aggrappiamo alle cose che conosciamo, anche quando non ci appartengono più. A un ruolo che abbiamo interpretato per anni, a una relazione che ha esaurito la sua possibilità di crescita, a un lavoro che non ci somiglia, a un'immagine di noi stessi nella quale non riusciamo più a riconoscerci. A volte continuiamo a nutrire ciò che è già finito, perché confondiamo la fine con il fallimento. Se qualcosa si interrompe, pensiamo di aver sbagliato.

Se una persona si allontana, ci domandiamo che cosa ci sia mancato.

Se non siamo più quelli di prima, temiamo di aver perso una parte importante di noi.

E così resistiamo.



Ph. Serena Tracchi

**LA FOGLIA NON HA FALLITO.
HA SEMPLICEMENTE TERMINATO IL PROPRIO CICLO.**

Resistiamo al cambiamento, cerchiamo spiegazioni, tentiamo di recuperare ciò che eravamo. Come se la nostra identità dipendesse dalla capacità di conservare ogni cosa, ogni legame, ogni certezza.

Eppure, basta osservare un albero.

L'albero non perde la propria natura insieme al verde. Non smette di essere ciò che è perché attraversa una stagione diversa. Rimane lì, con i suoi rami esposti al cielo, mentre qualcosa cambia nel modo in cui si manifesta.

La sua forma visibile si trasforma, ma la sua esistenza non si esaurisce in ciò che possiamo vedere.

Forse anche noi potremmo imparare a guardarci così.

L'ALBERO NON È MENO ALBERO QUANDO PERDE LE FOGLIE.

Ci sono perdite che fanno male. Perdite che non abbiamo scelto, che lasciano vuoti reali e che non possono essere trasformate in una lezione soltanto perché desideriamo trovare loro un senso.

La domanda che possiamo porci, quando la vita ci mette davanti a un cambiamento è:

Sto perdendo qualcosa che mi appartiene ancora, oppure sto cercando di trattenere una forma di me che non riesce più a contenere ciò che sono diventato?

Forse non siamo più la persona che eravamo dieci anni fa. Forse alcuni desideri hanno cambiato direzione. Forse ciò che un tempo ci dava sicurezza oggi ci sta stretto.

E questo non significa necessariamente aver smarrito la strada. **Potrebbe significare solo che la strada sta cambiando. Che noi stiamo cambiando, ma siamo sempre noi.**

E noi non siamo obbligati a rimanere fedeli a una versione di noi stessi soltanto perché gli altri hanno imparato a riconoscerci in quella forma.

Possiamo cambiare senza tradirci.

Possiamo lasciare andare senza disprezzare ciò che è stato.

Possiamo attraversare una stagione spoglia senza concludere che la nostra vita abbia smesso di fiorire.

Perché, a volte, ciò che chiamiamo vuoto è semplicemente uno spazio che non sappiamo ancora abitare.

E ciò che chiamiamo perdita potrebbe essere il punto in cui impariamo a riconoscerci al di là delle forme che ci hanno definiti fino a quel momento.

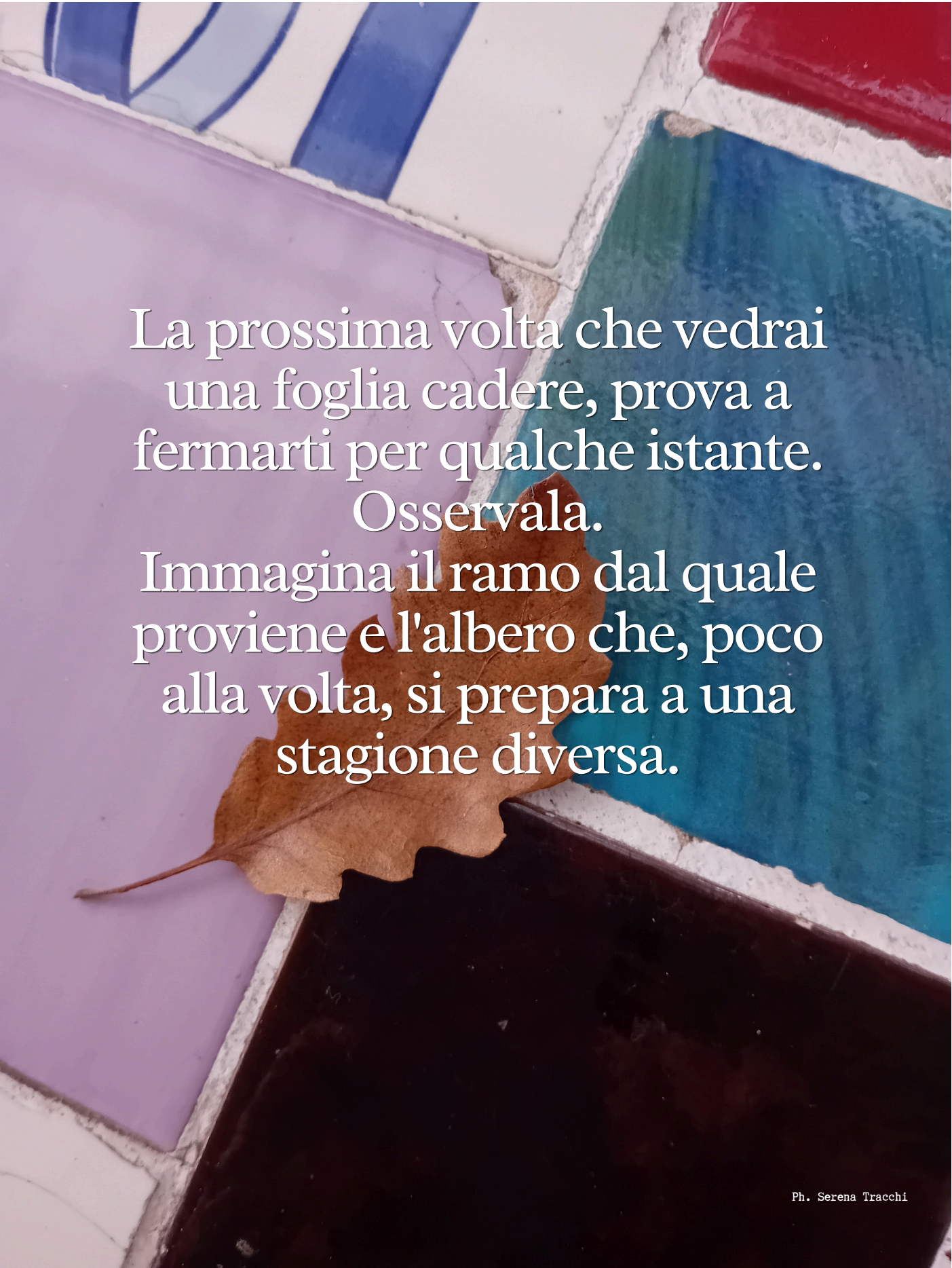
UNA FOGLIA NON RENDE INUTILE IL RAMO DAL QUALE SI STACCA. HA PARTECIPATO ALLA VITA DELL'ALBERO, HA AVUTO IL SUO TEMPO, HA SVOLTO LA PROPRIA FUNZIONE.

C'è qualcosa che stai cercando di trattenere a tutti i costi? Un'immagine di te, un ruolo, una certezza, una relazione con il passato?

C'è una parte della tua vita che continui a giudicare come un fallimento, soltanto perché non è più come prima?

Forse non hai ancora bisogno di lasciarla andare. Forse hai soltanto bisogno di guardarla con occhi nuovi, senza costringerti a trovare subito una risposta.





La prossima volta che vedrai
una foglia cadere, prova a
fermarti per qualche istante.

Osservalala.

Immagina il ramo dal quale
proviene e l'albero che, poco
alla volta, si prepara a una
stagione diversa.

Ph. Serena Tracchi



IL LIMINALE

il territorio che non conosciamo

IN ANTROPOLOGIA, IL TERMINE LIMINALE DERIVA DAL LATINO LIMEN, CHE SIGNIFICA SOGLIA. INDICA QUELLA CONDIZIONE DI PASSAGGIO IN CUI NON APPARTENIAMO PIÙ COMPLETAMENTE A UNA REALTÀ, MA NON SIAMO ANCORA ENTRATI NELLA SUCCESSIVA. SIAMO IN MEZZO.

Dopo aver lasciato ciò che non poteva venire con noi, cosa incontriamo nel buio?

Esiste un tempo in cui non possiamo fare altro che fermarci. Un tempo in cui la vita sembra aver tolto qualcosa senza averci ancora consegnato ciò che verrà dopo.

Sono momenti nella vita in cui qualcosa finisce, ma niente sembra ancora cominciare.

Una relazione che si trasforma o si spezza; un lavoro che perde significato; le convinzioni che ci hanno accompagnato per anni cominciano a incrinarsi.



Praticamente, le risposte che un tempo ci assicuravano non funzionano più e le parole con cui ci siamo raccontati chi siamo sembrano improvvisamente troppo strette. Non siamo più quelli di prima, ma non sappiamo ancora chi stiamo diventando.

È uno spazio davvero difficile da abitare. Ci viene spontaneo riempirlo, cercare una direzione, aggrapparci a qualcosa che ci restituisca la sensazione di essere ancora al nostro posto. Perché l'incertezza ci spaventa. Preferiamo spesso una strada conosciuta, anche quando non ci appartiene più, al mistero di un sentiero che non sappiamo dove conduca.

È il tempo del liminale: il territorio che non conosciamo.

Solitamente, a questo punto, viviamo la condizione di **"crisi"**. È una terra senza mappe, dove i vecchi punti di riferimento non indicano più la direzione e quelli nuovi non sono ancora visibili. Qui le nostre certezze perdono consistenza.

LA CRISI È UN PORTALE.

La crisi è caratterizzata da sintomi abbastanza comuni a tutti, per esempio le abitudini che ci proteggevano diventano gabbie e le identità che abbiamo costruito per essere accettati, amati o riconosciuti possono cominciare a mostrarci le loro crepe.

E noi restiamo lì, sospesi tra il bisogno di tornare indietro e la paura di avanzare.

Perché nel nostro inconscio una domanda si fa strada in maniera prepotente:

che cosa potremmo incontrare quando smettiamo di fuggire dall'incertezza? Quando lasciamo che accada ciò che deve accadere?

Il buio e la luce

Abbiamo imparato ad associare il buio alla perdita, all'ignoranza, alla paura.

La luce, invece, rappresenta la conoscenza, la speranza, la rivelazione.

Cerchiamo la luce perchè cerchiamo una risposta capace di rassicurarci.

Vogliamo vedere, capire, dare un nome a ciò che ci accade. Desideriamo che ogni esperienza abbia un significato riconoscibile e che ogni crisi contenga già, da qualche parte, la soluzione.

La nostra parte razionale e cognitiva ha fame, deve cibarsi di certezze già sperimentate, ma la vita non sempre ci concede questa chiarezza.

Esiste un buio che non possiamo illuminare con il pensiero, comprendere non basta, perchè ciò che sta cambiando dentro di noi è più profondo delle parole che possediamo.

È il buio del seme sotto terra.

Prima di diventare germoglio, il seme attraversa una trasformazione invisibile. Non vediamo ciò che accade al suo interno, non possiamo assistere alla nascita della nuova forma, né accelerarla semplicemente desiderandola.

Possiamo soltanto riconoscere che, sotto la superficie, qualcosa si sta preparando.

Naturalmente a volte il dolore richiede aiuto, cambiamenti concreti e tempo. A volte una perdita rimane una perdita, senza bisogno di rivestirla di significati spirituali.

Eppure, questa immagine simbolo, del seme che contiene potenzialità, ci offre una possibilità preziosa.

Ci sono trasformazioni che non fanno rumore e ci sono risposte che possono emergere soltanto quando smettiamo di pretendere di averle già.

Forse abbiamo cercato la luce nel posto sbagliato. L'abbiamo immaginata come una rivelazione improvvisa, una verità definitiva, una risposta capace di dissolvere ogni dubbio

**NON TUTTO CIÒ CHE È INVISIBILE È VUOTO.
NON TUTTO CIÒ CHE È FERMO È IMMOBILE.**

Ph. Serena Tracchi



La luce non deve necessariamente illuminare tutto il cammino, a volte è sufficiente che renda visibile il prossimo passo.

Può essere una consapevolezza piccola, quasi impercettibile: accorgersi che stiamo dicendo sì per paura di deludere; riconoscere che una scelta non ci appartiene più; concederci di non sapere; smettere di giudicarci perché non siamo ancora arrivati dove pensavamo di dover essere.



La luce, allora, non è la fine del buio, è la possibilità di guardarlo senza considerarlo un nemico, è la capacità di restare presenti anche quando non abbiamo il controllo di ciò che sta accadendo, di ascoltare il silenzio senza riempirlo immediatamente, di accogliere una domanda senza trasformarla in fretta in una risposta.

E forse, soprattutto, di comprendere che non dobbiamo diventare subito qualcun altro per meritare di esistere pienamente nel presente.

Possiamo essere incompiuti.

Possiamo essere in trasformazione.

Possiamo non sapere ancora quale forma prenderà la nostra vita.

Perché non ogni cambiamento deve essere attraversato di corsa.

Non ogni silenzio deve essere riempito.

Non ogni mistero deve essere risolto.

Ci sono momenti in cui la vita ci invita semplicemente a sostare, ad ascoltare.

Ad attendere senza smettere di vivere.

Finché, un giorno, nel buio cominciamo a distinguere qualcosa.

Non necessariamente una strada intera.

Forse soltanto un piccolo chiarore.

Abbastanza, però, per compiere il prossimo passo.

**LA LUCE NON ARRIVA PER MOSTRARCI CHI DIVENTEREMO.
ARRIVA PER INSEGNARCI A NON AVERE PAURA
DI ESSERE IN TRASFORMAZIONE.**

GLI EVENTI

novembre
dicembre

SEGUITE I CANALI UFFICIALI DI
VIMANAEVENTI PER RESTARE
AGGIORNATI SU TUTTI GLI EVENTI

FB
IG
YOUTUBE



C.UFO.M BOLOGNA

CENTRO UFOLOGICO MEDITERRANEO - SEDE DI BOLOGNA
SALA POLIVALENTE Via San Donato,79/3 - Granarolo dell'Emilia (BO)

Sabato 21 Novembre 2026 ore 17,30

I MISTERI DEL SUD DELLA FRANCIA

Anna Maria Mandelli

Ricercatrice e studiosa di storia medievale

Un pomeriggio dedicato alle indagini storiche ed esoteriche che coinvolgono il sud della Francia, un territorio storicamente legato a enigmi ancora irrisolti.

Anna Maria Mandelli ci accompagnerà in un viaggio che attraverserà i grandi classici del mistero francese.



INFORMAZIONI:

Tutti gli incontri sono con contributo volontario di €5,00
I posti sono limitati, è necessaria la **prenotazione**
con messaggio WA al numero 328.4357680
www.cufombologna.it



C.UFO.M BOLOGNA

CENTRO UFOLOGICO MEDITERRANEO - SEDE DI BOLOGNA
SALA POLIVALENTE Via San Donato,79/3 - Granarolo dell'Emilia (BO)

Sabato 05 Dicembre 2026 ore 17,30

I CONTROLLORI DELL'ANIMA UMANA

Sabina Leggio

Pisologa e psicoterapeuta

E se dietro il velo della realtà si muovessero forze invisibili, capaci di influenzare il pensiero, alimentare le paure e orientare il cammino dell'essere umano? Presenze silenziose, poteri senza volto, che sembrano conoscere le nostre fragilità e insinuarsi nelle pieghe più nascoste della coscienza.

Ne parliamo con la dottoressa Leggio che condividerà con noi le sue ricerche.



INFORMAZIONI:

Tutti gli incontri sono con contributo volontario di €5,00
I posti sono limitati, è necessaria la **prenotazione**
con messaggio WA al numero 328.4357680
www.cufombologna.it



I CORSI



CENTRO DI FORMAZIONE INTEGRATA
SUONO CORPO VOCE

LEZIONI
APERTE
AL PUBBLICO

QI GONG

L'ARTE INTERNA

PER IL BENESSERE DI MENTE E CORPO

Istruttrice diplomata CONI - ASI
Insegnante Metodo Mantis

PROMO SETTEMBRE

Prova gratuitamente a settembre
e, se decidi di iscriverti,
paghi a ottobre!

LUNEDÌ ORE 18,00 · GIOVEDÌ ORE 10,30

Antica pratica cinese che unisce movimento, respiro
e consapevolezza, adatta a tutte le età.

Il Qi Gong aiuta a ritrovare equilibrio, elasticità e
consapevolezza del corpo, favorisce il rilassamento
e può contribuire a ridurre tensioni e stress.

Ogni lezione prevede riallineamento posturale,
lavoro muscolare e articolare,
esercizi di rilassamento e automassaggio.

PRENOTAZIONI:
Cell e WhatsApp 392 5233693

 Sala Polivalente - Primo piano
TRATTORIA DA ZIA ALLARI
Via San Donato 79/3, Granarolo (BO)

cfisantacaterina@gmail.com
www.suonocorpoVOICE.it

*Coltiva
la tua energia
ogni giorno*



Corale La Zingarella

Musica • Persone • Emozioni

Canta con noi!

*La musica
rende la vita
più bella!*

*Dal classico
al pop,
dall'opera
al gospel...
e molto
di più!*

Hai voglia di cantare?

QUI C'È UN POSTO PER TE!

IMPARARE
Lettura musicale,
tecnica vocale e scenica.
Si studia tutto insieme!

CRESCERE
Laboratorio corale permanente,
stage e incontri con professionisti.

SPAZIARE
Un repertorio ricco e vario:
classico, operetta, pop, gospel
e molto altro.

STARE INSIEME
Passione, amicizia e convivialità:
è questo che ci rende speciali!

L'unico requisito?

UNA BUONA INTONAZIONE!

Il coro è adatto anche a chi non ha esperienza:
qui si impara, ci si sostiene e si cresce insieme.

**PROVA IL CORO...
E INIZIA GRATIS!**

Il percorso annuale è suddiviso in due rate.
Per i nuovi coristi, **la prima rata è gratuita!**
Se decidi di continuare, pagherai solo
la seconda rata

 **SALA PROVE** presso le sale al piano superiore
della TRATTORIA DA ZIA ALLARI
Via San Donato 79/3, Granarolo (BO)

Cell.: 392 5233693 - 331 5275703
cfisantacaterina@gmail.com
www.cfisantacaterina.musicaeparole.net

*La musica
fa bene
alle persone*

Ve ringrazio de core, brava gente,
pé 'sti presepi che me preparate,
ma che li fate a fa? Si poi v'odiate,
si de st'amore non capite gnente...
Pé st'amore sò nato e ce sò morto,
da secoli lo spargo dalla croce,
ma la parola mia pare 'na voce
sperduta ner deserto, senza ascolto.
La gente fa er presepe e nun me sente;
cerca sempre de fallo più sfarzoso,
però cià er core freddo e indifferente
e nun capisce che senza l'amore
è cianfrusaja che nun cià valore.

- Trilussa



Foto di VinnyCiro da Pixabay



Il Natale

*il mistero della luce che
nasce nel cuore della notte*

**C'È UN MOMENTO DELL'ANNO IN CUI IL MONDO
SEMBRA TRATTENERE IL RESPIRO.
LA TERRA RIPOSA, GLI ALBERI SONO SPOGLI,
LE GIORNATE SI ACCORCIANO FINO A
CONSEGNARE ALLA NOTTE
IL DOMINIO DEL TEMPO.
LA NATURA SEMBRA AVER ESAURITO
LE PROPRIE ENERGIE E, NELL'APPARENTE
IMMOBILITÀ DELLA VITA,
TUTTO INVITA AL SILENZIO.**

**È PROPRIO IN QUESTO MOMENTO CHE
CELEBRIAMO IL NATALE.**

C'è un momento dell'anno in cui il mondo sembra trattenere il respiro. La terra riposa, gli alberi sono spogli, le giornate si accorciano fino a consegnare alla notte il dominio del tempo. La natura sembra aver esaurito le proprie energie e, nell'apparente immobilità della vita, tutto invita al silenzio.

È proprio in questo momento che celebriamo il Natale.

Una festa che, al di là della sua dimensione religiosa e delle consuetudini commerciali che oggi la accompagnano, custodisce un simbolismo antichissimo: la luce che nasce nel punto più profondo dell'oscurità.

Per comprendere il significato esoterico del Natale, dobbiamo attraversare la storia delle religioni, osservare i cicli del Sole e ascoltare il linguaggio dei simboli, per riconoscere come civiltà differenti abbiano espresso, attraverso miti e rituali, una medesima intuizione fondamentale: ciò che sembra morire può preparare le condizioni di una nuova nascita.

Ph. Serena Tracchi



Ph. Rottonara su Pixabay

Il solstizio d'inverno: quando il Sole sembra fermarsi

Il primo grande simbolo da cui partire è il solstizio d'inverno, che nell'emisfero settentrionale cade generalmente il 21 o il 22 dicembre.

Dal punto di vista astronomico, è il momento in cui il Sole raggiunge la sua minima altezza apparente a mezzogiorno e si verifica la giornata con meno ore di luce dell'anno. Dopo il solstizio, le giornate ricominciano gradualmente ad allungarsi. Il termine solstizio deriva dal latino solstitium, composto da sol, Sole, e da una forma collegata a sistere, fermarsi. Per alcuni giorni, infatti, la variazione della posizione apparente del Sole lungo l'orizzonte sembra quasi arrestarsi.

Per le società antiche, profondamente legate ai ritmi agricoli e ai cicli naturali, questo passaggio aveva un valore che andava ben oltre l'osservazione astronomica. La luce non era soltanto un fenomeno fisico: significava calore, crescita, raccolto, sopravvivenza.

Il ritorno della luce rappresentava dunque una promessa.

Una cosa su cui riflettere è che la luce non ricomincia a crescere quando il buio è scomparso, ma quando il buio ha raggiunto il suo culmine.

Questa immagine contiene una delle intuizioni più profonde del simbolismo solstiziale. La trasformazione può cominciare proprio quando non siamo ancora in grado di vederne i risultati. Un ciclo si conclude, le forme precedenti perdono la loro forza e qualcosa di nuovo comincia a muoversi, silenziosamente, sotto la superficie.

Non è ancora primavera.

Non ci sono germogli da mostrare, né frutti da raccogliere. **C'è soltanto una promessa affidata al tempo.**



Il Sole Invitto: la divinità che non viene sconfitta

Per comprendere il contesto religioso del Natale, dobbiamo tornare alla Roma imperiale.

Il 25 dicembre è attestato nel mondo romano come data della celebrazione del **Dies Natalis Solis Invicti**, il *Natale del Sole Invitto*, una festività legata al culto solare.

L'imperatore Aureliano promosse il culto di Sol Invictus nel 274 d.C., mentre la documentazione cristiana relativa al 25 dicembre emerge nel IV secolo.

Il rapporto preciso fra le due celebrazioni è ancora oggetto di discussione storica, ma il parallelismo simbolico è evidente.

Il Sole Invitto è il Sole che non può essere definitivamente sconfitto dalle tenebre. Anche quando la sua presenza sembra ridotta al minimo, la sua forza non è perduta.

Nella lettura esoterica, il Sole rappresenta spesso il principio ordinatore, la coscienza, la vitalità e la capacità di illuminare ciò che è oscuro.

Il Sole Invitto ci invita a distinguere la perdita temporanea della luce dalla perdita della nostra possibilità di ritrovarla.

I Saturnali

Prima che il Natale diventasse la festa che conosciamo, Roma celebrava **i Saturnali, dal 17 al 23 dicembre, in onore di Saturno**, divinità associata all'agricoltura e al tempo.

Erano giorni di banchetti, doni, candele, convivialità e temporanea sospensione di alcune consuetudini sociali. In particolari occasioni, anche le gerarchie domestiche potevano essere rovesciate simbolicamente.

È interessante la chiave di lettura che risiede nel rapporto fra il tempo ordinario e il tempo rituale: durante la festa, la vita quotidiana veniva interrotta e alcune regole perdevano temporaneamente la propria rigidità.

In molte culture, i passaggi fra un ciclo e l'altro sono accompagnati da rituali che sospendono l'ordine consueto. Il vecchio deve perdere, almeno per un momento, la propria autorità affinché il nuovo possa essere immaginato.

*La luce che assume una
forma umana*

LA NASCITA DEL CRISTO

CON IL CRISTIANESIMO, IL SIMBOLISMO DELLA LUCE ASSUME UN SIGNIFICATO SPECIFICO: LA NASCITA DI GESÙ CRISTO, CELEBRATA IL 25 DICEMBRE NELLA TRADIZIONE OCCIDENTALE, DIVENTA IL SEGNO DELL'INGRESSO DEL DIVINO NELLA STORIA UMANA

I Vangeli non indicano il giorno della nascita di Gesù. La celebrazione del 25 dicembre si documenta a Roma nel IV secolo, e la sua scelta è stata interpretata attraverso diverse ragioni teologiche e culturali. Fra queste, il simbolismo di Cristo come luce del mondo occupa un posto importante.

Qui si apre una distinzione fondamentale.

Nelle tradizioni solari, il Sole torna a crescere nel ciclo della natura, nel cristianesimo, invece, la nascita di Cristo è un evento religioso e salvifico, legato alla fede nell'incarnazione.

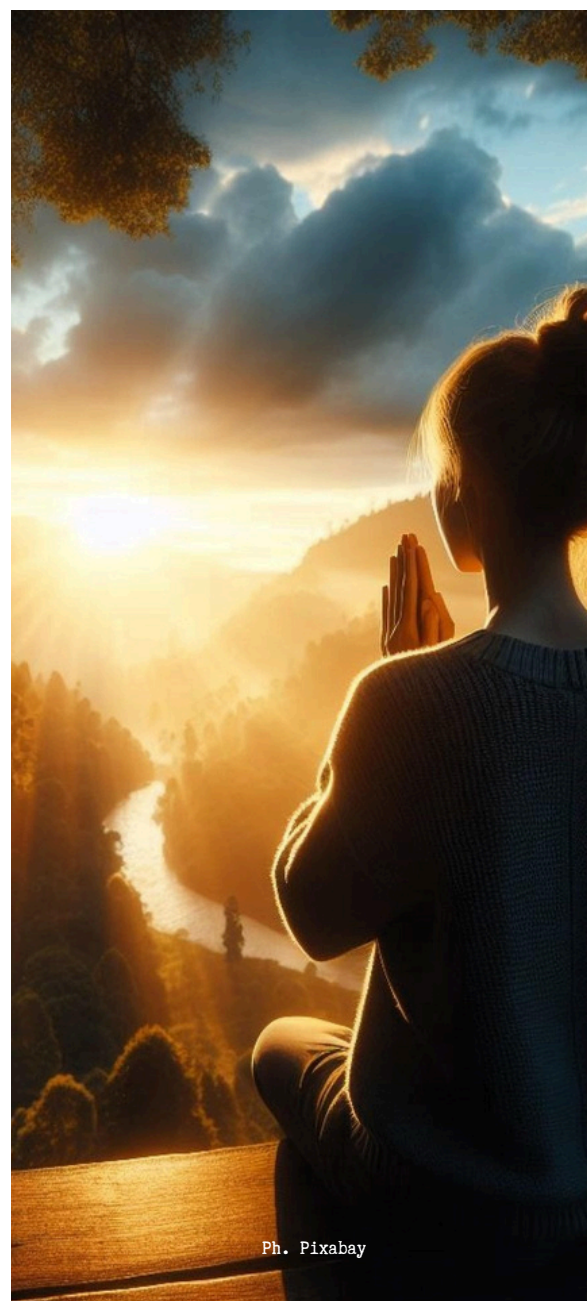
Le due prospettive dialogano attraverso l'immagine della luce che si manifesta nel buio.

Il racconto della Natività propone la visione di ciò che porta un significato immenso può presentarsi in una forma piccola, silenziosa, apparentemente insignificante.

Forse una trasformazione autentica non comincia quando diventiamo più forti, più sicuri o più capaci di controllare la nostra vita, forse comincia quando riusciamo ad accogliere una parte vulnerabile di noi, senza giudicarla e senza costringerla a dimostrare il proprio valore.

La nascita spirituale, intesa in senso simbolico, non consiste necessariamente nel diventare qualcun altro, semplicemente richiede che una parte di noi venga accolta, illuminata.

La luce, nella narrazione cristiana, nasce proprio dentro l'umanità.



Ph. Pixabay



Foto di Gordon Johnson da Pixabay

La grotta e la mangiatoia: il luogo nascosto della trasformazione

La grotta, presente in numerose tradizioni della Natività e nell'iconografia cristiana orientale, è uno dei simboli più suggestivi del Natale.

I racconti evangelici parlano di una mangiatoia, mentre la rappresentazione della nascita in una grotta si sviluppa nella tradizione cristiana antica. La grotta è uno spazio separato dal mondo esterno. Non è completamente aperta, ma non è nemmeno una prigione, è un luogo di protezione, silenzio e raccoglimento.

Nelle interpretazioni simboliche, può evocare il grembo materno, la terra, l'inconscio o il luogo interiore nel quale qualcosa matura prima di manifestarsi.

NON TUTTO CIÒ CHE NON È ANCORA NATO È PERDUTO.

Prima di diventare visibile, ogni nuova possibilità attraversa una fase in cui non può ancora essere mostrata al mondo; un'idea si forma prima di diventare progetto; una scelta matura prima di diventare azione; una nuova consapevolezza si affaccia prima che siamo pronti a cambiare comportamento.

La grotta rappresenta allora quello spazio che spesso cerchiamo di evitare: il tempo in cui non sappiamo ancora chi stiamo diventando.

**VIVIAMO IN UNA CULTURA CHE CI CHIEDE CONTINUAMENTE DI
PRODURRE RISULTATI, DEFINIRE OBIETTIVI, MOSTRARCI SICURI E
DARE UN NOME A OGNI ESPERIENZA.
MA ESISTONO TRASFORMAZIONI CHE HANNO BISOGNO DI RESTARE
INVISIBILI PER UN PO'.**

L'ALBERO DI NATALE: L'ASSE CHE UNISCE CIELO E TERRA

Entriamo in una casa durante le feste e lo troviamo quasi sempre al centro della scena: l'albero di Natale, illuminato, decorato, sormontato da una stella.

Ma perché proprio un albero?

Il simbolismo dell'albero è molto più antico del Natale cristiano. Oggi si parla spesso dell'analogia con il ceppo Yule, un grande tronco di quercia o altro legno veniva scelto, addobbato con rami (come agrifoglio, edera o betulla) e bruciato nel camino della famiglia, ma in numerose culture, gli alberi sempreverdi hanno avuto un posto importante nei rituali invernali, perché conservano il loro colore anche quando gran parte della vegetazione perde le foglie.

Tuttavia, l'albero di Natale nella forma oggi conosciuta si sviluppò soprattutto nell'Europa centrale, con attestazioni documentate a partire dall'età moderna. Non possiamo quindi identificare automaticamente gli antichi culti arborei con la tradizione natalizia attuale.



Dal punto di vista simbolico, l'albero possiede una struttura che sembra raccontare l'intera esistenza:

Le radici penetrano nella terra. **Il tronco** attraversa lo spazio intermedio. **I rami** si aprono verso il cielo.

È un'immagine di collegamento fra livelli differenti dell'esperienza: **materia e spirito, istinto e coscienza, memoria e possibilità.**

Le radici evocano ciò da cui proveniamo, la storia personale, gli antenati, le esperienze che ci hanno formati. Il tronco richiama la continuità dell'identità, la capacità di restare presenti mentre attraversiamo il cambiamento. I rami rappresentano le direzioni che possiamo esplorare, le possibilità che si aprono quando non siamo più costretti a ripetere soltanto ciò che conosciamo.

E poi ci sono le luci.

Nel buio dell'inverno, piccoli punti luminosi trasformano l'albero in una presenza viva. Rendono la notte abitabile.

Non abbiamo bisogno di illuminare tutto il cammino per poterlo percorrere. A volte basta una luce sufficiente a riconoscere il prossimo passo.

L'albero di Natale può diventare, così, una rappresentazione simbolica dell'essere umano: radicato nella propria storia, presente nella propria vita, aperto verso ciò che ancora non conosce.



Foto di ELG21 da Pixabay

LA STELLA: ORIENTARSI SENZA POSSEDERE LA STRADA

Nella tradizione cristiana, la stella di Betlemme guida i Magi verso il luogo della nascita di Gesù. Il racconto appartiene al Vangelo secondo Matteo e ha ispirato per secoli l'arte, la liturgia e l'immaginario natalizio.

Nella lettura esoterica, **la stella** può essere interpretata come un simbolo di orientamento: una luce che non ci trasporta alla destinazione, ma ci aiuta a riconoscere una direzione.

Spesso cerchiamo risposte che eliminino ogni dubbio. Vorremmo conoscere in anticipo tutti i passaggi, sapere che una scelta non comporterà sofferenza, avere la certezza che la strada intrapresa sia quella giusta, ma una stella non ci mostra ogni pietra del sentiero, non ci risparmia la fatica del viaggio. Offre solo un riferimento, e non è una garanzia.

Sul piano interiore, questa immagine ci aiuta a distinguere fra il bisogno di controllare il futuro e la capacità di riconoscere ciò che per noi ha valore.

Quando siamo su una direzione autentica viene spontaneo formulare domande migliori e non ci consegna necessariamente tutte le risposte.

E forse la maturità consiste anche in questo: imparare a procedere senza pretendere che ogni incertezza scompaia.

I DONI: IL VALORE DELLO SCAMBIO

Il gesto di scambiarsi doni appartiene a diverse tradizioni festive invernali.

A Roma, durante i Saturnali, era consuetudine offrire piccoli regali, mentre il dono natalizio ha assunto significati molteplici nel corso dei secoli.

Oggi il regalo rischia talvolta di essere misurato attraverso il prezzo, l'utilità o la capacità di soddisfare un'aspettativa. Ma il dono, nella sua dimensione simbolica, è un gesto che supera l'oggetto, e così dovrebbe essere.

Donare significa rivolgere attenzione a qualcuno, riconoscerne l'esistenza, dedicargli tempo. Significa uscire, almeno per un momento, dalla centralità dei nostri bisogni per incontrare quelli di un altro essere umano. Il dono autentico non dovrebbe diventare uno strumento di controllo, un debito da restituire o una prova d'amore da superare.



C'è una differenza fra dare per paura di perdere qualcuno e dare perché siamo liberi di condividere qualcosa di nostro.

Inoltre ci pone anche una domanda meno comoda: *sappiamo ricevere?*

Sappiamo accogliere un gesto senza sentirci in debito, senza minimizzare ciò che ci viene offerto, senza dover dimostrare immediatamente di meritarlo?

Forse lo scambio più profondo non avviene quando riusciamo a dare tutto, ma quando impariamo a incontrarci senza trasformare l'amore in una contabilità.

CHE COSA NASCE, DAVVERO, A NATALE?

Forse il significato più profondo del Natale non si esaurisce nella nascita di un bambino, nel ritorno del Sole o nella celebrazione di una tradizione.

Il Natale ci ricorda che la vita attraversa cicli, che le forme cambiano e che ciò che appare immobile può essere soltanto in attesa di condizioni diverse.

Risiede anche nella domanda che queste immagini ci consegnano.

Che cosa siamo disposti a lasciare terminare, affinché qualcosa di nuovo possa trovare spazio?

Quale parte di noi continua a cercare luce soltanto all'esterno, aspettando che siano gli altri a riconoscerla, che le circostanze migliorino o che arrivi finalmente il momento giusto?

E quale piccola possibilità, invece, sta già cercando di nascere, pur non avendo ancora una forma precisa?

Non dobbiamo necessariamente trovare risposte immediate. Possiamo lasciare che le domande ci accompagnino durante l'inverno, come una stella che rimane visibile anche quando non sappiamo ancora dove ci condurrà. L'importante è ricordarsi che nessuna luce, da sola, sostituisce il cammino che siamo chiamati a compiere.

Possiamo accendere candele, decorare alberi, scambiarci doni e ritrovarci attorno a una tavola. Possiamo farlo per fede, per tradizione, per affetto o per il piacere di condividere un momento.

Perché la luce più importante è quella che ci permette di vedere con maggiore onestà la vita che stiamo vivendo.

E forse, proprio quando la notte sembra più lunga, possiamo cominciare a riconoscerla.



Seguimi sui canali

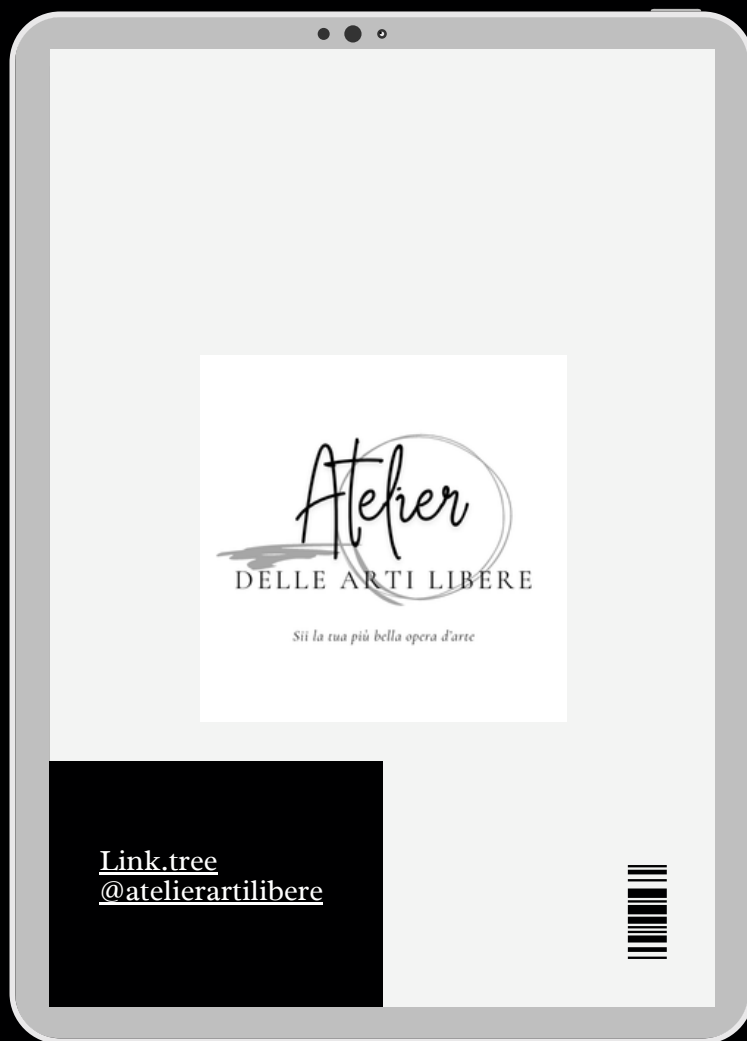


SOCIAL

[instagram](#)

[Facebook](#)

[Youtube](#)



IL SITO WEB

WWW.ATELIERARTILIBERE.COM

I PARTNERS

