

SPIRITUALITÀ - PSICHE - SIMBOLI - CULTURA ENERGETICA

N.2

AGOSTO
SETTEMBRE
2026
BIMESTRALE

SALOTTO SPIRITUALE

— Magazine —

TEMA CENTRALE

LE RADICI INVISIBILI

Memoria, antenati e legami che continuano a vivere
dentro di noi



DIRETTORE RESPONSABILE

Giovanna Millocca

CONTATTI

Il Salotto Spirituale®

info@ilsalottospirituale.it

www.ilsalottospirituale.it

DISCLAIMER EDITORIALE

I contenuti presenti all'interno della Rivista del Salotto Spirituale® hanno finalità culturali, divulgative, educative e introspettive.

Gli articoli, le pratiche simboliche, i rituali, gli approfondimenti energetici e gli strumenti di consapevolezza proposti sono pensati per accompagnare il lettore in un percorso personale di riflessione, crescita interiore e osservazione di sé.

Le informazioni condivise non sostituiscono in alcun modo il parere, la diagnosi o il trattamento di medici, psicologi, psicoterapeuti o altri professionisti sanitari qualificati. In presenza di difficoltà fisiche, psicologiche o emotive, si invita sempre il lettore a rivolgersi a uno specialista competente.

Ogni esperienza proposta all'interno della rivista deve essere accolta con discernimento, responsabilità personale e rispetto della propria sensibilità individuale.

La Rivista del Salotto Spirituale® non promuove verità assolute, ma strumenti di esplorazione interiore, cultura simbolica e consapevolezza personale.

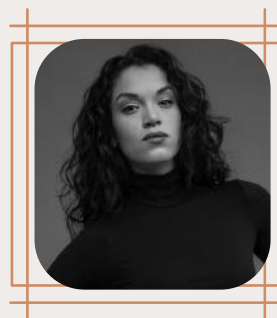
COPYRIGHT & TUTELA DEL MARCHIO

Il Salotto Spirituale® è un marchio registrato.

Tutti i contenuti presenti nella rivista — inclusi testi, immagini, impaginazione, format editoriali, rubriche, elementi grafici, concept creativi e materiali originali — sono protetti dalle normative vigenti in materia di diritto d'autore e proprietà intellettuale.

È vietata la riproduzione, distribuzione, modifica, diffusione o utilizzo, anche parziale, dei contenuti senza autorizzazione scritta della proprietà del marchio.

“ *Memoria, antenati e legami sottili che continuano a vivere nelle scelte, nelle emozioni e nel destino personale* ”



Cara lettrice, caro lettore,

ci sono temi che non si scelgono soltanto con la mente. Arrivano, bussano, ritornano. Si fanno sentire attraverso una domanda che non riusciamo più a rimandare, attraverso una coincidenza che ci colpisce, attraverso un sogno, una fotografia, un ricordo di famiglia, una frase pronunciata da nostra madre, da nostra nonna, da qualcuno che forse nemmeno c'è più, ma che continua ad abitare il nostro modo di guardare la vita.

Il tema di questo numero nasce proprio da qui: da quel territorio profondo in cui il presente incontra ciò che è venuto prima di noi. Lo abbiamo chiamato Le radici invisibili, perché esistono legami che non si vedono, eppure ci sostengono, ci attraversano, talvolta ci condizionano, talvolta ci salvano. Radici fatte di sangue, memoria, emozioni, fede, traumi, doni, silenzi, benedizioni, paure, intuizioni e appartenenze sottili.

“ *Ognuno di noi arriva al mondo dentro una storia già iniziata.* ”

Prima ancora del nostro primo respiro, c'erano persone, luoghi, lingue, dolori, speranze, rinunce e desideri che hanno preparato il terreno della nostra esistenza. C'erano donne che hanno portato pesi enormi senza poterli nominare. C'erano uomini che hanno imparato a non piangere perché il loro tempo non concedeva spazio alla fragilità. C'erano famiglie che hanno attraversato guerre, migrazioni, povertà, separazioni, lutti, abbandoni, sacrifici. Ma c'erano anche mani che hanno protetto, cuori che hanno resistito, madri che hanno pregato, padri che hanno lavorato in silenzio, antenati che hanno aperto strade senza sapere che un giorno qualcuno, dopo di loro, avrebbe camminato su quelle stesse tracce. Quando parliamo di antenati, non parliamo soltanto di nomi scritti su un albero genealogico. Parliamo di una presenza più ampia. Parliamo di ciò che è stato trasmesso attraverso il corpo, attraverso l'educazione, attraverso il clima emotivo della famiglia, attraverso il non detto, attraverso le ripetizioni che ci accorgiamo di vivere senza averle scelte davvero. Parliamo di quelle frasi che in una casa vengono ripetute così tante volte da diventare leggi interiori: "Non fidarti troppo", "Bisogna sempre sacrificarsi", "L'amore fa soffrire", "I soldi non bastano mai", "Meglio non desiderare troppo", "Nella nostra famiglia è sempre andata così".

E poi, un giorno, ci ritroviamo adulti e ci accorgiamo che quelle frasi non sono rimaste fuori di noi. Sono diventate voce interna. Sono diventate scelte, paure, chiusure, attrazioni, rifiuti, sensi di colpa, fedeltà invisibili. Non sempre ce ne rendiamo conto subito. Spesso iniziamo a comprenderlo quando una situazione della vita ci mette davanti a qualcosa che sembra più grande del presente. Una relazione che riapre un'antica ferita. Una perdita che risveglia dolori mai nominati. Una difficoltà economica che tocca memorie di scarsità. Una maternità, una separazione, un trasloco, una malattia, un cambiamento professionale che fanno emergere emozioni sproporzionate rispetto a ciò che sta accadendo.

In quei momenti possiamo sentirci fragili, sbagliati, confusi. Ma forse la domanda non è: "Che cosa non va in me?" Forse la domanda più vera è: "A quale storia appartiene questa emozione? È soltanto mia, oppure porta con sé qualcosa che viene da lontano?" Questo non significa togliere responsabilità alla nostra vita. Non significa attribuire ogni difficoltà agli antenati, alla famiglia, al destino o a energie invisibili. La consapevolezza non serve a cercare colpevoli nel passato. Serve a restituire ordine. Serve a comprendere da dove arrivano certi movimenti interiori, per poter finalmente scegliere se continuarli o trasformarli. Perché questo è il punto centrale: le radici influenzano, ma non imprigionano.

Una radice può nutrire, ma può anche trattenere. Può darci forza, ma può anche ricordarci una ferita. Può trasmettere coraggio, fede, creatività, resistenza, intuizione; oppure può trasmettere paura, senso di colpa, sfiducia, rinuncia. La maturità interiore comincia quando impariamo a distinguere ciò che della nostra storia merita di essere onorato da ciò che, invece, chiede di essere interrotto. Onorare gli antenati non significa ripetere la loro sofferenza. Non significa vivere una vita piccola per restare fedeli a chi non ha potuto permettersi una vita più libera. Non significa portare il peso di tutti, aggiustare tutto, salvare tutti, guarire retroattivamente ciò che è accaduto prima di noi.

“ *Nessuna famiglia è fatta soltanto di luce.
Nessuna famiglia è fatta soltanto di
ombra.* ”

Vedere chi è stato dimenticato. Vedere chi ha sofferto. Vedere chi ha amato come poteva. Vedere chi ha sbagliato. Vedere chi ha protetto. Vedere chi ha trasmesso paura, ma anche chi ha trasmesso forza. Vedere la linea da cui veniamo senza idealizzarla e senza condannarla interamente. Perché nessuna famiglia è fatta soltanto di luce. E nessuna famiglia è fatta soltanto di ombra.

In questo numero entreremo proprio in questa complessità. Parleremo di memoria familiare, di antenati biologici e spirituali, di eredità psicologica ed energetica, di epigenetica, di Jung e inconscio collettivo, di sogni, ritualità, fede, protezione, altari devozionali e legami sottili. Lo faremo con lo stile che appartiene al *Salotto Spirituale*: senza sensazionalismo, senza superficialità, senza ridurre il mistero a una formula, ma anche senza chiudere la porta a ciò che l'essere umano, da sempre, percepisce come sacro.

“
*Onorare
significa
vedere.*”

Ci muoveremo tra scienza, spiritualità, antropologia, ritualistica e simbolismo, rispettando i confini di ogni linguaggio. L'epigenetica non è magia, ma ci mostra che corpo, ambiente e storia dialogano molto più di quanto un tempo immaginassimo. Jung non ci offre una dimostrazione biologica degli antenati, ma ci apre alla comprensione delle immagini profonde che abitano la psiche umana. Le tradizioni spirituali e popolari non vanno banalizzate come folklore, perché custodiscono da secoli un sapere sul rapporto tra vivi, morti, memoria e comunità. La fede, infine, ci ricorda che il legame con chi non c'è più può continuare attraverso la preghiera, l'amore, la gratitudine e l'affidamento.

Non è necessario scegliere una sola porta d'ingresso. Alcuni lettori entreranno in questo tema attraverso la psicologia. Altri attraverso la spiritualità. Altri ancora attraverso la storia della propria famiglia, un lutto recente, un sogno ricorrente, il desiderio di comprendere perché certe dinamiche si ripetano da generazioni.

Qualunque sia la porta, il viaggio è lo stesso: tornare alle radici per non esserne più dominati inconsapevolmente.

Scopriremo che alcune paure non sono nate con noi. Capiremo che certi blocchi non sono difetti personali, ma antiche strategie di sopravvivenza che oggi non ci servono più. Riconosceremo che dentro di noi vive una forza più grande della nostra storia individuale. Sentiremo il bisogno di accendere una candela, scrivere un nome, pregare per qualcuno, ringraziare una donna della nostra linea, restituire al passato ciò che non possiamo più portare.

E, a un certo punto, comprenderemo che il nostro compito non è cancellare ciò che è stato. Il nostro compito è trasformare la direzione di ciò che continua.

Le radici invisibili non sono catene. Sono tracce. Sono voci. Sono memorie. Sono richiami. Sono fili sottili che collegano il nostro destino personale a qualcosa di più grande. Alcuni fili vanno sciolti. Altri vanno custoditi. Altri ancora vanno finalmente riconosciuti, perché solo ciò che viene riconosciuto può trovare pace.

Che questo numero possa essere per voi un viaggio di ascolto, discernimento e riconciliazione. Non per tornare indietro, ma per camminare avanti con una coscienza più profonda di ciò che ci abita.

Giovanna Millocca

FONDATRICE DE IL
SALOTTO SPIRITUALE®

EDITORIALE

COLLABORA CON IL SALOTTO SPIRITUALE

Una rivista. Una community.
Un progetto in crescita.

Contenuti culturali, spirituali
e ispirazionali dedicati
a persone in ricerca,
professionisti del benessere
e realtà che desiderano
comunicare con autenticità.



I NUMERI DEL SALOTTO SPIRITUALE



RIVISTA
BIMESTRALE



CANALE
YOUTUBE



92.095
FOLLOWER
1.000.000+
DI VISUALIZZAZIONI
AL MESE



COMMUNITY
FACEBOOK



PRESENZA ONLINE
E DISTRIBUZIONE
IN CONTINUA
ESPANSIONE

PERCHÉ COLLABORARE CON NOI



RAGGIUNGI
UN PUBBLICO
CONSAPEVOLE

Lettori attenti, curiosi,
in continua ricerca di
strumenti autentici per
il proprio benessere e
la propria crescita
personale.



VALORIZZIAMO
REALTÀ AFFINI

Selezioniamo solo
progetti, prodotti
ed eventi in linea con
la nostra visione e
i nostri valori.



VISIBILITÀ
SU PIÙ CANALI

La tua realtà sarà
presente sulla rivista,
nei canali digitali
e all'interno della
nostra community.



COMUNICAZIONE
ELEGANTE
E AUTENTICA

Ogni collaborazione
è raccontata con cura,
rispetto e coerenza
con l'anima
del progetto.



UNA COMMUNITY
IN CRESCITA

Entri in contatto con
persone realmente
interessate a spiritualità,
benessere, simbolismo
e crescita interiore.

CHI PUÒ COLLABORARE



OPERATORI OLISTICI



PROFESSIONISTI
DELLA SPIRITUALITÀ



ARTIGIANI E CREATORI



AUTORI E CASE EDITRICI



ORGANIZZATORI DI EVENTI
E FESTIVAL



CENTRI OLISTICI
E ASSOCIAZIONI



BRAND AFFINI
AL SETTORE



INSIEME POSSIAMO ISPIRARE TRASFORMAZIONE

Se sei un brand, un artigiano, un operatore o organizzi eventi spirituali e desideri
presentare i tuoi prodotti, i tuoi servizi o il tuo evento all'interno della rivista
e della nostra community, siamo felici di valutare una collaborazione che
possa portare valore ad entrambe le parti.

RACCONTACI LA TUA REALTÀ

Ogni partnership viene selezionata con attenzione
nel rispetto dell'identità culturale, spirituale
ed estetica della rivista.



SCRIVICI A
info@ilsalottospirituale.it



RICIEDI IL MEDIA KIT
PER CONOSCERE FORMATI
E OPPORTUNITÀ PUBBLICITARIE

PRESENZA E DISTRIBUZIONE

La rivista sarà promossa e diffusa attraverso:



RIVISTA
BIMESTRALE



SITO WEB



TIKTOK



YOUTUBE



FACEBOOK



TikTok



YouTube



COMMUNITY



EVENTI E FIERE
DI SETTORE

OBIETTIVO 2027-2028

Espandere progressivamente la distribuzione
della rivista attraverso librerie specializzate,
centri olistici, fiere di settore, eventi culturali,
spazi dedicati al benessere e punti vendita
selezionati in tutta Italia.



CRESCIAMO INSIEME. ISPIRIAMO INSIEME.
IL TUO MESSAGGIO. LA NOSTRA VOCE. UN UNICO SALOTTO.

IL SALOTTO RISPONDE

LE VOSTRE DOMANDE,
LE NOSTRE RISPOSTE.

Ogni percorso interiore porta con sé domande, intuizioni, sogni, sincronicità, emozioni difficili da dare un nome.

Con questa rubrica vogliamo creare uno spazio di ascolto autentico dove le vostre esperienze possano trovare attenzione, comprensione e approfondimenti consapevoli.

Ogni mese verrà selezionata una lettura per un totale di due approfondimenti per ogni uscita della rivista.

Abbiamo scelto di dedicare spazio a poche storie perché crediamo nelle risposte consapevoli, culturali e dettagliate, non nei consigli veloci.

Se hai una domanda, un dubbio, una curiosità o vuoi condividere un'esperienza particolare, scrivici.

Le tue parole potrebbero essere la risposta che qualcun altro stava aspettando.



PUOI INVIARE LA TUA LETTERA
O LA TUA ESPERIENZA ALL'INDIRIZZO
info@ilsalottospirituale.it



VOUOI ALLEGARE UNA FOTO O UN VIDEO?

Se lo desideri, puoi allegare immagini, foto, documenti relativi alla tua esperienza.

Nel caso la tua lettera venga selezionata, ti chiederemo l'autorizzazione alla pubblicazione del materiale per poterlo approfondire e condividere con cura.

Il tuo nominativo sarà anonimo per tutelare la tua privacy, tranne se tu non ci dai l'autorizzazione di pubblicare anche il tuo nome.



IL NOSTRO IMPEGNO VERSO DI TE



**ASCOLTO
AUTENTICO**

Ogni lettera viene letta
con attenzione
e rispetto.



**APPROFONDIMENTO
CONSAPEVOLE**

Offriamo risposte basate
su esperienze, studio
e sensibilità.



**SPAZIO SICURO
E RISPETTOSO**

Ogni storia è trattata
con delicatezza
e riservatezza.



**ISPIRAZIONE
CONDIVISA**

Le esperienze di uno
possono illuminare
il cammino di molti.



IN ALCUNI CASI, SE L'ARGOMENTO
LO RITERRÀ UTILE PER UN MAGGIORE
APPROFONDIMENTO, IL SALOTTO SPIRITUALE
POTRÀ REALIZZARE UN VIDEO DEDICATO.



TikTok



YouTube

Oltre alla pubblicazione sulla rivista,
il video verrà condiviso sui nostri canali
TikTok e YouTube per raggiungere
ancora più persone in ricerca.

NELL'USCITA
DELLA RIVISTA
IN CUI PARLEREMO
DEL TUO ARGOMENTO
TROVERAI L'INDICAZIONE
DEL VIDEO DEDICATO
E DOVE TROVARLO.

La nostra rivista bimestrale unisce contenuti
culturali, spirituali e ispirazionali a una comunità
sempre più ampia e partecipe.

Grazie a una comunicazione autentica e multicanale,
i tuoi messaggi possono arrivare lontano.



RIVISTA
BIMESTRALE



SITO WEB



TIKTOK



YOUTUBE



FACEBOOK



NEWSLETTER

Con l'obiettivo di diventare anche
una rivista cartacea distribuita
in librerie, negozi e attività olistiche,
edicole specializzate, fiere ed eventi
in tutta Italia.



INSIEME POSSIAMO CREARE CONTENUTI CHE CURANO, ILLUMINANO E ISPIRANO.
GRAZIE DI CUORE PER FAR PARTE DI QUESTO SALOTTO.



LE RADICI INVISIBILI

Memoria, antenati e legami che continuano a
vivere dentro di noi

di **Giovanna Millocca** - Laurea in Psicologia Clinica, Specializzazione in Psicologia Olistica, Costellazioni Familiari, Pranoterapeuta, Curandera e Mentore Spirituale

A volte diciamo: “Non so perché sono così”. Eppure, forse, quella domanda potrebbe essere formulata in modo diverso. Non soltanto: “Che cosa mi è successo?”, ma anche: “Da dove arriva questa parte di me? Quali storie, quali emozioni, quali silenzi hanno attraversato la mia famiglia prima ancora che io nascessi?”

Ci sono momenti in cui ci accade qualcosa che non sappiamo spiegare fino in fondo. Una paura che sembra troppo grande rispetto a ciò che stiamo vivendo. Una tristezza che arriva senza un motivo immediato. La difficoltà a ricevere amore, a fidarci, a sentirci al sicuro anche quando, razionalmente, non c'è nulla che ci minaccia. Oppure il contrario: una forza improvvisa, quasi antica, che emerge proprio quando pensavamo di non averne più.

Non siamo creature nate nel vuoto. Arriviamo al mondo dentro una trama già iniziata: una lingua, una terra, una famiglia, una storia sociale, un insieme di memorie raccontate e di memorie taciute. Prima di noi ci sono stati amori, separazioni, migrazioni, rinunce, lutti, guerre, sogni interrotti, possibilità non colte, promesse mantenute e promesse spezzate. E anche quando non conosciamo tutti i dettagli di quella storia, una parte di essa può continuare a vivere nei nostri modi di sentire, di amare, di difenderci e di cercare il nostro posto nel mondo.

Parlare di **radici invisibili** non significa sostenere che il nostro destino sia già deciso. Significa riconoscere che la libertà non nasce dalla negazione della storia, ma dalla capacità di guardarla. Perché ciò che non viene visto spesso continua ad agire nell'ombra; ciò che viene riconosciuto, invece, può essere accolto, elaborato,

trasformato. Le radici non obbligano l'albero a crescere in una sola direzione, ma lo nutrono, lo sostengono e, qualche volta, ne raccontano le ferite.

Quando il presente sembra più antico di noi

Molte persone incontrano il tema della **Memoria Familiare** durante un passaggio delicato della propria vita.

Una separazione, una maternità, una malattia, un lutto, un trasferimento, un cambiamento professionale possono portare alla luce emozioni che sembrano avere un'origine più profonda rispetto al fatto contingente.

Una donna, per esempio, può accorgersi di vivere con grande angoscia ogni distanza affettiva, anche minima. Un uomo può sentire di dover essere sempre forte, di non potersi permettere fragilità, riposo o bisogno. Una persona può avere una difficoltà inspiegabile a costruire stabilità economica, oppure può provare senso di colpa ogni volta che ottiene qualcosa di bello per sé. Non è sempre possibile individuare una causa unica. La vita umana non è un'equazione semplice. Tuttavia, osservando la propria storia familiare, può emergere che in quella famiglia l'amore è stato associato alla perdita, la sicurezza alla fatica, il successo alla solitudine, il cambiamento al pericolo.

Le famiglie trasmettono molto più di un cognome, di un patrimonio genetico o di alcune abitudini quotidiane. Trasmettono immagini del mondo. Trasmettono frasi che possono diventare leggi interiori: “Non fidarti di nessuno”, “Bisogna arrangiarsi”, “Gli uomini non piangono”, “Le donne devono

soportare”, “Nella nostra famiglia nessuno ha fortuna”, “Meglio non sperare troppo”.

Pronunciate magari senza cattiveria, spesso nate dalla necessità di sopravvivere, queste frasi possono restare nella mente e nel corpo di chi cresce ascoltandole.

Non sono soltanto parole. Sono visioni della realtà. E una visione della realtà, ripetuta per anni, può influenzare il modo in cui interpretiamo ciò che accade. Ciò che chiamiamo “*eredità psicologica*” non è un pacchetto chiuso che passa automaticamente da una generazione all'altra. È piuttosto un clima. È l'atmosfera emotiva nella quale siamo stati accolti. È il modo in cui abbiamo imparato a leggere il dolore, l'amore, il conflitto, il denaro, la fede, la morte, il successo, il corpo, la libertà.

Epigenetica: quando l'esperienza lascia tracce

Prima ancora di chiederci se una paura, una ferita o una forza possano attraversare le generazioni, dobbiamo fare un passo indietro. Dobbiamo entrare in un luogo minuscolo e silenzioso: la cellula. Per molto tempo abbiamo immaginato i geni come un destino già scritto. Come se il DNA fosse una sentenza, un libro chiuso consegnato alla nascita e destinato a decidere ogni cosa: il nostro carattere, le nostre fragilità, la nostra salute, perfino il modo in cui avremmo amato o sofferto. La ricerca contemporanea ci ha insegnato che la realtà è più complessa. Il DNA conta, certamente, ma non agisce mai da solo. Ogni cellula del nostro corpo possiede, in linea generale, lo stesso patrimonio genetico, eppure una cellula della pelle

non svolge il lavoro di una cellula del cuore; una cellula del sangue non si comporta come un neurone. Ciò accade perché, pur possedendo lo stesso “libro” genetico, ogni cellula consulta pagine diverse, attiva alcune istruzioni e ne lascia silenziose altre.

L'epigenetica studia proprio questi processi: **i meccanismi che regolano l'attività dei geni senza cambiare la sequenza del DNA.**

Il termine fu introdotto nel 1942 dal biologo britannico Conrad Hal Waddington.

Waddington intuì che tra il **genotipo**, cioè il patrimonio genetico, e il **fenotipo**, vale a dire ciò che concretamente diventiamo, esisteva una complessa rete di processi di sviluppo. Chiamò questa dimensione “**epigenotipo**”: un terreno intermedio in cui la potenzialità genetica incontra la vita reale dell'organismo. È un'intuizione che, ancora oggi, conserva una forza straordinaria. Non siamo soltanto ciò che ereditiamo. Siamo anche il modo in cui quell'eredità viene letta, attivata, modulata nel corso della vita.

Una complessa organizzazione dove il nostro organismo cresce, si differenzia, si adatta e conserva la memoria della propria identità cellulare.

L'epigenetica, dunque, non è una teoria misteriosa né una nuova forma di magia scientifica. È una parte fondamentale della biologia dello sviluppo. Ci spiega perché una cellula del fegato continui a essere una cellula del fegato quando si divide, e perché il corpo non sia soltanto materia genetica, ma anche memoria organizzata.

L'ambiente lascia davvero tracce?

La domanda che rende l'epigenetica così affascinante è questa: se l'epigenoma può cambiare nel corso della vita, che cosa può influenzarlo? La ricerca mostra che fattori ambientali e biologici, come alimentazione, fumo, infezioni, stress fisiologico, esposizioni chimiche e condizioni di vita, possono essere associati a cambiamenti epigenetici. Questo non significa che ogni emozione lasci automaticamente una firma biologica precisa o che ogni difficoltà personale modifichi in modo permanente i nostri geni. Significa, piuttosto, che l'organismo è sensibile al contesto e che la biologia non vive separata dall'esperienza.

Qui è necessaria una distinzione essenziale. L'epigenetica non è il diario segreto della nostra anima. Non registra ogni litigio, ogni abbandono, ogni nostalgia come una fotografia impressa nel corpo. Non possiamo sottoporci a un test e leggere con certezza il nome della paura ereditata o il dolore preciso vissuto da un nostro antenato. Ma possiamo riconoscere qualcosa di più sobrio, e forse più profondo: il corpo non è estraneo alla storia. Le condizioni nelle quali viviamo, cresciamo e veniamo accolti possono contribuire a modellare alcuni sistemi biologici, compresi quelli coinvolti nella risposta allo stress.

Il caso della fame olandese: una generazione segnata prima di nascere

Uno degli studi più conosciuti riguarda la cosiddetta **Dutch Hunger Winter**, la grande carestia che colpì i Paesi Bassi occidentali tra il 1944 e il 1945. I

I ricercatori hanno studiato persone esposte alla carestia durante la vita prenatale, confrontandole con fratelli e sorelle dello stesso sesso non esposti nello stesso periodo. Circa sessant'anni dopo, le persone esposte alla fame attorno al concepimento mostravano, in media, una minore metilazione in una regione associata al gene IGF2, coinvolto nella crescita e nello sviluppo.

Questo studio è importante, ma va letto bene. Non dimostra che quelle persone abbiano "ereditato il trauma della guerra" dai propri genitori. Quelle persone erano già presenti, come embrioni o feti, durante la carestia: erano state direttamente esposte a un ambiente di grave privazione. Lo studio ci mostra soprattutto quanto possano essere sensibili le fasi precoci della vita e quanto alcune tracce biologiche possano persistere nel tempo.

È una scoperta potente perché ci ricorda che la **vita comincia molto prima dei ricordi coscienti. Il corpo entra nella storia prima ancora che noi possiamo raccontarla.**

Da una generazione all'altra: ciò che sappiamo e ciò che non possiamo ancora affermare

Quando si parla di epigenetica e antenati, la domanda più frequente è inevitabile: ciò che vive una generazione può passare realmente a quella successiva? La risposta più onesta è: in alcuni contesti biologici la trasmissione di segnali epigenetici è possibile; negli esseri umani, però, la trasmissione transgenerazionale di esperienze complesse è ancora una questione aperta e molto difficile da dimostrare.

Nel passaggio da genitori a figli avviene infatti un processo di grande “ripulitura” biologica. Durante la formazione dei gameti e nelle prime fasi dopo la fecondazione, una parte rilevante delle marcature epigenetiche viene cancellata e riorganizzata. È come se la vita, a ogni nuova nascita, effettuasse un importante riassetto prima di iniziare un nuovo sviluppo.

Proprio per questo i ricercatori distinguono tra **trasmissione intergenerazionale** e **trasmissione transgenerazionale**. Nel primo caso, si osserva un effetto nella generazione immediatamente successiva a quella esposta. Nel secondo caso, l'effetto dovrebbe essere riconoscibile anche in una generazione che non sia stata esposta direttamente all'evento originario. Questa distinzione è fondamentale. Una donna incinta che attraversa una carestia, una guerra o una condizione di stress estremo coinvolge direttamente non soltanto sé stessa, ma anche il feto che porta in grembo. Per questo non è semplice stabilire dove finisca l'esposizione diretta e dove inizi una vera trasmissione biologica attraverso le generazioni.

Gli studi sui traumi collettivi

Un altro studio molto citato è stato condotto da Rachel Yehuda e dal suo gruppo sui sopravvissuti alla Shoah e sui loro figli adulti. La ricerca ha osservato associazioni tra l'esposizione dei genitori al trauma e differenze nella metilazione del gene FKBP5, un gene coinvolto nella regolazione della risposta allo stress. Il lavoro ha analizzato 32 sopravvissuti e 22 figli adulti, rilevando differenze nei genitori esposti e nella loro discendenza.

È uno studio significativo, perché apre domande serie sul modo in cui i traumi collettivi possano avere effetti che proseguono nel tempo. Ma non autorizza una conclusione semplice come: “Il trauma della Shoah è stato trasmesso geneticamente ai figli.”

Gli stessi dati raccontano una realtà più complessa. Nei figli, infatti, alcune differenze erano associate anche alle esperienze traumatiche vissute nella loro infanzia.

Questo significa che non possiamo separare con facilità ciò che potrebbe dipendere dalla biologia da ciò che passa attraverso il clima familiare, l'educazione, la relazione con genitori feriti, il silenzio, il lutto, la paura, la memoria collettiva e le condizioni sociali.

La cosa più importante è non ridurre tutto a una sola causa.

Un figlio di sopravvissuti a un trauma storico può ricevere molte eredità contemporaneamente:

una predisposizione biologica, ma anche racconti, assenze, paure, gesti di protezione, silenzi, valori, capacità di resistenza e desiderio di costruire una vita diversa.

Gli studi sugli animali: risultati importanti, ma non scorciatoie

Nel 2014, Brian Dias e Kerry Ressler hanno pubblicato uno studio divenuto celebre. I ricercatori esposero topi maschi a un odore specifico associato a una lieve scarica elettrica.

Le generazioni successive mostrarono una particolare sensibilità verso quello stesso odore, insieme a differenze osservate nei circuiti olfattivi e in alcuni marcatori epigenetici.

È una ricerca affascinante, perché suggerisce che alcune esperienze ambientali possano lasciare segnali capaci di influenzare le generazioni successive nei modelli animali. Ma sarebbe scorretto tradurre questo risultato dicendo che un essere umano eredita i ricordi della nonna, le immagini di una guerra o la memoria esatta di un dolore familiare. Un topo che sviluppa una particolare sensibilità a un odore non è la stessa cosa di una persona che vive una paura complessa, costruita attraverso linguaggio, relazioni, cultura, fede, identità, immaginazione e memoria autobiografica.

La scienza ci invita a essere affascinati, ma anche sobri. La prudenza non diminuisce il mistero: lo protegge dalle semplificazioni.

Jung e la coscienza collettiva: le immagini che ci abitano

Carl Gustav Jung aveva intuito che dentro l'essere umano non esiste soltanto un inconscio personale, costruito dalle esperienze individuali, ma anche una dimensione più ampia, da lui definita inconscio collettivo. Secondo Jung, questa dimensione profonda contiene immagini, simboli e strutture archetipiche che appartengono alla storia dell'umanità e che riemergono nei miti, nei sogni, nelle religioni, nelle fiabe e nei grandi racconti collettivi.

È importante chiarire che l'**inconscio collettivo** non è un concetto biologico dimostrato dalla genetica moderna. Non equivale a una memoria fisica degli antenati conservata nel DNA. È una teoria psicologica e simbolica, una mappa attraverso cui Jung ha cercato di

comprendere perché immagini simili compaiono in culture molto diverse: la Grande Madre, il Vecchio Saggio, l'Ombra, il Bambino Divino, il Viaggio, la Morte e la Rinascita.

Quando sogniamo una casa sconosciuta, un bosco, una figura anziana, una madre potente, un animale guida, un ponte, un cimitero, un mare in tempesta, non dobbiamo necessariamente pensare che il sogno sia una profezia o una comunicazione letterale. Ma possiamo domandarci quale immagine universale stia cercando di parlare attraverso di noi.

Jung ci invita a non ridurre ogni esperienza interiore a un fatto razionale. Ci ricorda che l'essere umano vive anche di simboli. E il simbolo non è una fantasia inutile: è un linguaggio che permette alla psiche di raccontare ciò che la mente razionale, da sola, fatica a comprendere.

Forse è per questo che alcune persone, entrando in contatto con la propria storia familiare, provano immagini potenti: alberi, case, fotografie, terra, porte chiuse, bambini soli, donne silenziose, viaggi interrotti. Non sempre questi simboli vanno interpretati in modo letterale. Ma possono diventare porte d'accesso a una domanda più profonda: "Quale storia sta cercando di essere riconosciuta attraverso di me?"

L'epigenetica non dimostra Jung, ma può dialogare con Jung

Qui è importante non creare confusioni. L'epigenetica appartiene alla biologia molecolare. Studia modificazioni chimiche, regolazione genetica, sviluppo cellulare e possibili effetti dell'ambiente sull'espressione dei geni.

L'inconscio collettivo di Jung appartiene invece alla psicologia analitica e alla lettura simbolica della psiche. Jung non sosteneva che gli archetipi fossero geni o marcatori epigenetici. Parlava di immagini universali che emergono nei sogni, nei miti, nelle religioni e nei racconti dell'umanità.

Non possiamo dire che l'epigenetica dimostri gli archetipi. Sarebbe un errore. Possiamo però riconoscere che entrambe le prospettive mettono in discussione l'idea di un individuo completamente isolato. La biologia ci ricorda che siamo organismi inseriti in una storia. Jung ci ricorda che siamo esseri simbolici inseriti in una memoria più ampia dell'umanità.

Una prospettiva parla di cellule, geni, sviluppo e ambiente. L'altra parla di sogni, immagini, miti e significati. Non sono la stessa cosa. Ma possono dialogare senza confondersi.

E l'eredità energetica?

L'epigenetica non dimostra scientificamente l'esistenza di un'eredità energetica familiare. Non può essere utilizzata per provare la presenza degli antenati, le connessioni spirituali o una forma di memoria sottile che attraversi le generazioni. Questi appartengono a un piano differente: quello dell'esperienza spirituale, della fede, della tradizione, del simbolismo e della testimonianza personale.

Molte culture hanno sempre considerato gli antenati come una presenza importante nella vita dei discendenti. Non soltanto come persone morte da ricordare, ma come parte di una continuità. In questo linguaggio, onorare

gli antenati non significa essere imprigionati dal passato: significa riconoscere che veniamo da una storia e che quella storia continua a chiederci consapevolezza.

La spiritualità può offrire parole per ciò che la biologia non misura: il senso di appartenenza, il valore del ricordo, la gratitudine, la preghiera, il perdono, la riconciliazione con le origini. La scienza, invece, può aiutarci a evitare facili spiegazioni e a riconoscere che il corpo è parte della nostra storia. Le due dimensioni non devono combattere. Devono soltanto rispettare i propri confini.

Non siamo condannati da ciò che ereditiamo

L'aspetto più importante dell'epigenetica non è l'idea che il passato possa influenzarci. Questo, in fondo, lo abbiamo sempre saputo attraverso le famiglie, i miti, la letteratura, la fede e la psicologia. L'aspetto più importante è un altro: **l'influenza non è destino**. L'epigenoma è dinamico. Cambia nel corso dello sviluppo e della vita. Non siamo una fotografia immobile delle ferite che ci hanno preceduti. Non siamo la ripetizione obbligata di un dolore familiare. Non siamo condannati a portare il peso di chi è venuto prima di noi.

Questo non significa che basti pensare positivo per cancellare una sofferenza. Non significa che un rituale, una meditazione o una frase motivazionale possano "riscrivere i geni". Sarebbe una promessa superficiale e poco rispettosa verso la complessità dell'essere umano. Significa invece che la consapevolezza può interrompere la ripetizione cieca. Che nuove relazioni possono offrire

esperienze diverse. Che la cura, il linguaggio emotivo, il lavoro psicologico, la fede vissuta con maturità e la capacità di dare un nome alla propria storia possono aprire un passaggio. Non possiamo cambiare ciò che i nostri antenati hanno attraversato, ma possiamo scegliere che cosa farne dentro di noi.

L'eredità energetica: un linguaggio della risonanza

Parlare di eredità energetica richiede rispetto e discernimento. Nella ricerca scientifica contemporanea non esiste una definizione condivisa di "energia familiare" come forza misurabile capace di passare automaticamente dagli antenati ai discendenti. Sarebbe scorretto presentarla come un fatto dimostrato. Allo stesso tempo, molte tradizioni spirituali, popolari e iniziatiche hanno sempre riconosciuto che l'essere umano vive dentro reti invisibili di appartenenza, memoria e relazione.

In molte culture, gli antenati non vengono considerati semplicemente persone scomparse nel passato. Sono percepiti come parte di una continuità: custodiscono la memoria del gruppo, rappresentano le origini, proteggono l'identità della comunità. Le pratiche di venerazione degli antenati, nelle loro forme diverse, sono presenti in numerose tradizioni del mondo e non vanno confuse con un'unica idea religiosa o spirituale.

Quando una persona parla di "sentire la presenza" dei propri cari defunti, di avvertire una connessione con la propria stirpe o di percepire un'eredità energetica familiare, possiamo accogliere questa esperienza senza deriderla e senza trasformarla automaticamente in una

certezza assoluta. Può essere un'esperienza spirituale soggettiva. Può essere un modo simbolico di vivere il lutto. Può essere una memoria emotiva. Può essere una forma di continuità interiore. Può essere, per chi crede, una relazione che non si interrompe con la morte.

Il punto non è stabilire un'unica interpretazione valida per tutti. Il punto è comprendere che l'essere umano ha sempre cercato un linguaggio per dialogare con ciò che non può vedere.

In questo senso, l'energia può essere letta come risonanza. Una risonanza emotiva, relazionale, spirituale, simbolica. Un campo di appartenenza nel quale ciò che è accaduto prima di noi continua a generare effetti, domande, paure e possibilità.

Fede, memoria e comunione con chi ci ha preceduti

Anche la fede cristiana, pur avendo un linguaggio profondamente diverso da molte tradizioni esoteriche, non considera la morte soltanto come una cancellazione della relazione. Nella dottrina della comunione dei santi, la comunità dei viventi e quella di coloro che sono morti in Cristo vengono pensate dentro una relazione spirituale che continua nella preghiera, nel ricordo e nell'affidamento a Dio.

Pregare per i defunti, ricordarli nelle ricorrenze, custodire la loro memoria non significa trattenersi nel passato. Significa riconoscere che l'amore, la gratitudine e la memoria possono attraversare il tempo. Nella fede, la relazione con chi non c'è più non viene vissuta come possesso né come tentativo di controllare

l'invisibile, ma come affidamento. Questa distinzione è importante anche nel mondo spirituale contemporaneo. Onorare i propri antenati non significa cercare risposte ossessive, chiedere segni continui o lasciare che ogni scelta venga guidata dalla paura di ciò che non comprendiamo. Significa, piuttosto, dare un posto a chi è venuto prima di noi.

Un posto nel cuore. Un posto nella memoria. Un posto nella storia. Quando una persona viene dimenticata, esclusa, cancellata da una famiglia, talvolta ciò che rappresenta continua a riemergere in forme indirette: attraverso una domanda, un dolore, una ripetizione, una curiosità improvvisa. Non perché esista necessariamente una forza invisibile che punisce, ma perché tutto ciò che viene rimosso tende a cercare una strada per essere riconosciuto.

Onorare non significa ripetere

Una delle paure più profonde che emergono quando iniziamo a conoscere la nostra storia familiare è questa: "E se fossi destinato a ripetere ciò che è accaduto prima di me?" La risposta è no. Conoscere una dinamica non equivale a esserne prigionieri.

Una donna può amare sua madre senza dover ripetere la sua rinuncia. Un uomo può riconoscere il dolore di suo padre senza doverne ereditare il silenzio. Una persona può sentire gratitudine per i sacrifici della propria famiglia senza sentirsi obbligata a vivere una vita più piccola per rimanere fedele a chi non ha avuto le stesse opportunità. Esistono fedeltà invisibili che sembrano nobili ma, in realtà, ci trattengono. La fedeltà alla sofferenza. Alla paura. Alla rinuncia. Alla

solitudine. Alla convinzione che, se gli altri non hanno potuto essere felici, allora non abbiamo il diritto di esserlo nemmeno noi.

Ma onorare i nostri antenati non significa portare il loro peso al posto loro. Il gesto più autentico che possiamo fare è dire interiormente: "Vi vedo. Riconosco ciò che avete vissuto. Porto rispetto per la vostra storia. Ma scelgo di vivere anche ciò che per voi non è stato possibile vivere." Questa frase non cancella nulla. Non risolve magicamente ogni ferita. Ma apre una soglia. Ci permette di passare dall'identificazione alla consapevolezza, dalla ripetizione alla scelta.

Le radici come soglia di trasformazione

Le radici invisibili non servono a farci rimanere rivolti al passato. Servono a renderci più presenti nel presente. Conoscere la propria storia può aiutarci a comprendere perché alcune emozioni si attivano con tanta forza. Può restituirci dignità quando abbiamo sempre pensato di essere "sbagliati". Può mostrarci che una paura non è necessariamente un difetto personale, ma una risposta antica che forse un tempo ha avuto una funzione. Può insegnarci che dietro una chiusura emotiva può esserci stato un bisogno di protezione, e dietro un eccesso di controllo può nascondersi una storia di instabilità.

Ma la conoscenza, da sola, non basta. Serve un passo ulteriore: scegliere che cosa fare di ciò che abbiamo scoperto. Possiamo trasformare una memoria di abbandono in una maggiore capacità di costruire legami consapevoli.

Possiamo trasformare una storia di silenzio nel coraggio di nominare le emozioni.

Possiamo trasformare l'eredità della paura in prudenza, senza permettere che diventi una prigionia. Possiamo trasformare la fatica ricevuta in forza, senza confondere la forza con l'obbligo di soffrire.

Il nostro compito non è salvare retroattivamente la storia della nostra famiglia. Non possiamo cambiare ciò che è stato, ma possiamo interrompere la trasmissione inconsapevole di ciò che continua a ferire e possiamo farlo senza rabbia, senza disprezzo, senza negare le nostre origini. Possiamo farlo con rispetto.

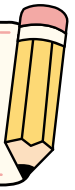
Una domanda da portare con sé

Alla fine di questo viaggio, la domanda più importante non è: "Che cosa ho ereditato?" La domanda è: *"Che cosa desidero far vivere, attraverso di me, di questa eredità?"*

Perché ogni persona è un punto di passaggio tra ciò che è stato e ciò che ancora non esiste. Siamo figli di molte storie, ma possiamo diventare anche l'inizio di una storia nuova. Le radici non si vedono, eppure sono lì: nei gesti che ripetiamo, nelle parole che ci portiamo dentro, nelle paure che ci precedono, nella forza che emerge quando meno ce l'aspettiamo, nella nostalgia di luoghi che forse non abbiamo mai conosciuto e nel bisogno, profondamente umano, di sentire che la nostra vita appartiene a qualcosa di più grande. Non siamo soli nella nostra storia, ma la direzione che daremo alla nostra vita, quella, può diventare una scelta.

Box

Tre domande per iniziare ad ascoltare le proprie radici



Quali frasi, paure o convinzioni sembrano ripetersi nella mia famiglia?

Quali risorse riconosco nelle persone che mi hanno preceduto?

In quale punto della mia vita sento di poter trasformare una storia ricevuta in una possibilità nuova?



Oltre il sangue

Antenati biologici, Antenati spirituali e Presenze che orientano il cammino

Quando parliamo di radici, pensiamo quasi immediatamente al sangue, al cognome, alla genealogia, ai volti che ci assomigliano nelle vecchie fotografie di famiglia. Pensiamo alle persone da cui proveniamo biologicamente, a ciò che abbiamo ereditato nel corpo, nei tratti somatici, nelle predisposizioni, nella storia di una famiglia che, nel bene e nel dolore, è arrivata fino a noi.

Eppure le radici umane non sono fatte soltanto di sangue. Esistono persone che hanno ricevuto molto poco dalla propria famiglia biologica e moltissimo da chi le ha cresciute, accolte, protette o semplicemente viste nel momento in cui nessun altro riusciva a farlo. Ci sono figli

adottivi, persone che hanno conosciuto solo frammenti delle proprie origini, uomini e donne che hanno dovuto allontanarsi da famiglie violente o profondamente disfunzionali, e che hanno costruito la propria identità attraverso altri legami.

Ci sono incontri che cambiano un'esistenza più di una genealogia intera: un insegnante, una nonna acquisita, un amico anziano, una guida spirituale, un libro letto nel momento giusto, una tradizione scoperta quando si aveva bisogno di ritrovare un centro. Per questo, quando parliamo di antenati, è importante ampliare lo sguardo.

Non per negare il valore della discendenza biologica, ma per riconoscere che l'essere umano appartiene a più di una linea.

- C'è la **linea del sangue**.
- C'è la **linea affettiva**.
- C'è la **linea culturale**.
- C'è la **linea spirituale**.

E spesso la nostra identità nasce proprio dall'incontro, talvolta armonioso e talvolta difficile, tra queste diverse appartenenze.

L'Antenato Biologico è colui dal quale proveniamo attraverso la discendenza familiare. Il suo lascito può riguardare il corpo, la storia genetica, alcuni aspetti dell'ambiente prenatale, ma anche il patrimonio di racconti, silenzi, valori, paure e abitudini che vengono trasmessi attraverso le generazioni. Non ereditiamo soltanto un cognome: ereditiamo un clima emotivo, un modo di parlare dell'amore, del denaro, della malattia, della fede, della morte, del sacrificio e del successo.

Ma l'antenato spirituale appartiene a un altro piano. Non è necessariamente qualcuno che condivide il nostro sangue. Può essere una figura del passato che sentiamo vicina per affinità, una donna che ha aperto una strada prima di noi, un maestro che ha trasmesso una conoscenza, un santo, un mistico, un filosofo, un artista, un fondatore di tradizione, una guaritrice popolare, un anziano della comunità, una persona incontrata nella vita capace di lasciarci una direzione. **L'Antenato Spirituale è colui o colei che, pur non appartenendo alla nostra genealogia biologica, contribuisce a formare la nostra genealogia interiore.**

In questo senso, possiamo dire che ogni essere umano possiede una Famiglia Visibile e una Famiglia Invisibile. La **Famiglia Visibile** è fatta dalle persone che ci hanno generati, cresciuti, accompagnati o feriti. La **Famiglia Invisibile** è composta da tutti coloro che, nel tempo, hanno alimentato la nostra coscienza, la nostra sensibilità, il nostro modo di cercare il sacro e di dare significato alla vita.

Alcuni li conosciamo bene. Altri li riconosciamo soltanto più tardi, guardando indietro e comprendendo che una parola, una presenza, un insegnamento o perfino una perdita hanno inciso profondamente sul nostro cammino.

Questa distinzione è importante perché libera da un equivoco molto diffuso: non tutto ciò che ereditiamo biologicamente ci definisce completamente, e non tutto ciò che ci definisce arriva dalla biologia. Una persona può avere origini familiari complesse e, nello stesso tempo, trovare nella propria vita guide profonde. Può non conoscere la storia della propria famiglia di sangue, ma possedere una forte appartenenza culturale e spirituale. Può venire da una linea familiare segnata da silenzi e riuscire a costruire una nuova lingua emotiva. Può portare nel corpo tracce di una storia antica e, contemporaneamente, scegliere di nutrire la propria anima attraverso maestri, simboli, pratiche e relazioni che le restituiscono dignità.

Le radici non sono soltanto ciò che riceviamo. Sono anche ciò che scegliamo di coltivare.

Gli Antenati Luminosi: ciò che nella nostra storia continua a generare vita

L'espressione "*Antenati Luminosi*" può essere molto evocativa, ma va compresa con maturità. Non significa immaginare che tutti coloro che ci hanno preceduti siano figure perfette, santificate dalla distanza del tempo o automaticamente trasformate in presenze benevole. Ogni famiglia porta con sé luci e ombre. Ogni persona che ci ha preceduto ha vissuto limiti, paure, contraddizioni, errori, ferite e possibilità incompiute. Guardare agli antenati in modo autentico significa sottrarli sia all'idealizzazione sia alla condanna assoluta.

Un Antenato Luminoso non è necessariamente un antenato perfetto. Può essere una persona che, pur avendo attraversato grandi difficoltà, ha lasciato una traccia di coraggio. Una donna che ha custodito la famiglia in tempi durissimi. Un uomo che ha scelto di non trasmettere ai figli la stessa violenza che aveva ricevuto. Una nonna che ha tramandato gesti di cura, fede, dignità e presenza. Un avo che ha avuto il coraggio di partire, di migrare, di ricominciare, aprendo inconsapevolmente una possibilità per coloro che sarebbero venuti dopo.

La luce non coincide con l'assenza di ombra. A volte è proprio ciò che una persona è riuscita a salvare della propria umanità, nonostante l'ombra. Quando parliamo di Antenati Luminosi, possiamo riferirci a quella **parte della nostra eredità che continua a generare vita**. Può essere un valore, una qualità, una forma di resilienza, un talento, una fede, un amore per la conoscenza, un senso di giustizia, una capacità di proteggere gli

altri, una forza silenziosa nel ricominciare. Non sempre sappiamo da dove provenga. Ma possiamo riconoscere che alcune risorse non sono nate dal nulla.

Forse una persona porta dentro di sé la voce di una donna che non ha conosciuto direttamente, ma della quale ha ereditato la determinazione. Forse sente una particolare vicinanza a un nonno mai incontrato, perché scopre di condividere con lui una sensibilità artistica, una vocazione, un modo di cercare il senso delle cose. Forse si accorge che, dietro una famiglia apparentemente semplice, esiste una lunga catena di persone che hanno scelto di non arrendersi. Riconoscere gli Antenati Luminosi non significa inventare una storia consolatoria. Significa imparare a cercare, dentro la propria genealogia, non soltanto ciò che ha fatto male, ma anche ciò che merita di essere continuato.

In molte persone esiste un desiderio profondo di guarire la propria linea familiare, ma forse sarebbe più corretto dire che non possiamo guarire retroattivamente il passato; possiamo però evitare che il dolore continui a trasmettersi senza essere visto. Possiamo scegliere di dare continuità alle risorse, e di interrompere, per quanto possibile, le ripetizioni che feriscono.

Ogni volta che una persona impara a parlare invece di tacere, a chiedere aiuto invece di isolarsi, a costruire una relazione più sana di quelle che ha conosciuto, a non confondere l'amore con il sacrificio, sta forse dando una nuova forma a ciò che ha ricevuto. Non rinnega le proprie radici. Le porta verso una direzione più viva.

Guide, maestri e figure di sostegno spirituale

Nella spiritualità contemporanea si parla spesso di guide. È una parola molto usata, ma anche molto ampia. Per alcune persone la guida è una presenza spirituale percepita attraverso intuizioni, sogni, segni o momenti di particolare connessione interiore.

Per altre, può corrispondere alla figura dell'angelo custode, del santo, dell'antenato benevolo, del maestro interiore. In altre tradizioni ancora, il rapporto con una guida si esprime attraverso lignaggi, insegnanti, maestri viventi, pratiche di preghiera, meditazione o trasmissione rituale.

È importante non confondere queste prospettive come se fossero tutte la stessa cosa. La figura dell'Angelo Custode, per esempio, appartiene a un linguaggio religioso preciso e non coincide con l'idea moderna di "*Guida Spirituale*".

La venerazione dei santi nella tradizione cristiana ha un significato diverso dal rapporto con gli antenati presente in molte culture africane, asiatiche, latinoamericane o mediterranee.

Il maestro di una tradizione buddhista, induista, sufi o iniziatica non è automaticamente sovrapponibile a un medium, a un operatore olistico o a una presenza avvertita in sogno. Ogni tradizione possiede parole, limiti, pratiche e responsabilità proprie.

Rispettarle significa non prendere elementi sacri da culture diverse e trasformarli in semplici accessori spirituali.

La parola "*Guida*", allora, può essere usata con delicatezza per indicare una funzione: quella di accompagnare, orientare, sostenere, richiamare una persona alla sua parte più autentica. Questa funzione può essere vissuta in modi diversi. Per qualcuno avrà una forma religiosa. Per qualcuno sarà una presenza interiore. Per qualcuno sarà il rapporto con un maestro reale. Per qualcuno sarà il ricordo vivo di una persona amata. Per qualcuno ancora sarà la voce della coscienza, la fede, la preghiera, l'intuizione, il sogno o una figura archetipica che emerge nei momenti di trasformazione.

Ciò che conta non è imporre una sola spiegazione. Ciò che conta è comprendere quale effetto produce quella relazione nella vita concreta. Una guida autentica non rende più dipendenti. Non crea paura. Non chiede sottomissione. Non separa una persona dagli affetti, dalla realtà, dal senso critico e dalla responsabilità. Non alimenta l'idea che qualcuno, dall'esterno o dall'invisibile, debba decidere al posto nostro. Una presenza di sostegno, spirituale o umana, dovrebbe aiutare a diventare più radicati, non più confusi. Più responsabili, non più passivi. Più capaci di amare, non più isolati. Più liberi, non più dipendenti da segni, messaggi, rituali o conferme continue.

Il maestro, in questo senso, non è colui che chiede di essere idolatrato. È colui che aiuta a maturare. Nelle tradizioni più serie, il maestro non sostituisce la coscienza dell'allievo: la educa. Non promette potere, privilegi o verità assolute. Invita allo studio, alla pratica, alla disciplina interiore, all'umiltà e al

discernimento. Una figura di sostegno spirituale può anche essere molto concreta. Può essere una persona anziana che offre una parola saggia. Un sacerdote, una guida religiosa, un terapeuta rispettoso della dimensione interiore, un insegnante, una comunità, un'amica capace di restare presente senza giudicare. Non tutto il sostegno spirituale deve avere un volto invisibile. A volte il sacro passa attraverso qualcuno che ci ascolta davvero.

Tre piani da non confondere

Quando viviamo esperienze legate agli antenati, alle guide o alle presenze spirituali, è utile imparare a distinguere tre piani diversi: l'**esperienza soggettiva**, la **tradizione** e la **lettura simbolica**.

- L'**esperienza soggettiva** riguarda ciò che una persona sente, sogna, percepisce o vive interiormente. Può accadere di sentire la presenza di una nonna defunta in un momento difficile, di ricevere una frase significativa in sogno, di percepire una vicinanza durante una preghiera, di avvertire pace entrando in un luogo sacro o di sentirsi guidati da un'intuizione improvvisa. Questa esperienza può essere molto reale per chi la vive, anche quando non è verificabile dall'esterno. Dire che un'esperienza è soggettiva non significa svalutarla, inventarla o ridurla a qualcosa di insignificante. Significa riconoscere che appartiene al mondo interiore della persona e che può avere un valore profondo, senza trasformarsi automaticamente in una prova oggettiva valida per tutti.

- Una persona può dire: "Ho sentito mia madre vicina a me dopo la sua morte". Questa frase può essere accolta con rispetto. Può essere vissuta come esperienza spirituale, come elaborazione affettiva, come memoria corporea, come forma di continuità dell'amore, come sogno significativo. Non siamo obbligati a scegliere una sola interpretazione. Possiamo lasciare spazio al mistero senza trasformare il mistero in certezza assoluta.
- Il secondo piano è quello della **tradizione**. Le tradizioni religiose e spirituali offrono linguaggi, pratiche e interpretazioni consolidate nel tempo. Alcune parlano di angeli, santi, spiriti degli antenati, maestri, bodhisattva, spiriti della natura, lignaggi iniziatici o guide interiori. Ma ciascuna di queste parole ha un significato specifico nel proprio contesto. Non basta usare una definizione generica per comprendere ciò che rappresenta. La fede cristiana, per esempio, parla della comunione dei santi, della preghiera per i defunti, dell'affidamento a Dio e della presenza degli angeli nella vita spirituale. Non propone l'idea di controllare il mondo invisibile o di cercare messaggi continui dai defunti. In molte tradizioni popolari mediterranee, la memoria dei morti è custodita attraverso ricorrenze, gesti di pietà, offerte simboliche, visite ai cimiteri, preghiere e racconti familiari. In altri contesti culturali il rapporto con gli antenati è vissuto come una parte attiva della vita comunitaria, con riti precisi e responsabilità condivise. Conoscere una tradizione significa rispettare anche ciò che non

- comprendiamo subito. Significa evitare di estrarre un rituale o una parola dal suo contesto soltanto perché ci affascina. La spiritualità non è una collezione di simboli esotici. È un cammino che chiede rispetto, studio, coscienza storica e responsabilità.
- Il terzo piano è quello **simbolico e psicologico**. Dal punto di vista della psicologia del profondo, alcune figure possono emergere come immagini interiori che aiutano la persona a dare forma a un bisogno, a una ferita o a una risorsa. Jung, come abbiamo visto, parlava di archetipi. Quando una persona sogna una donna anziana che le indica una strada, potrebbe vivere quell'immagine come la presenza di un'antenata. Potrebbe interpretarla come una guida spirituale. Oppure potrebbe leggerla come una figura archetipica che rappresenta la propria saggezza interiore, la memoria della linea femminile, il bisogno di essere protetta o la necessità di ritrovare una direzione. Queste letture non devono per forza escludersi. L'interpretazione simbolica non ridicolizza l'esperienza spirituale. Dire che un sogno può avere una funzione psicologica non significa affermare che sia "solo nella testa". Allo stesso modo, vivere un sogno come spiritualmente significativo non obbliga a negare la dimensione psichica. L'essere umano è complesso proprio perché vive contemporaneamente nel corpo, nella storia, nell'immaginazione, nella fede e nella relazione con il mistero. Il discernimento consiste nel non confondere i piani, ma nel permettere loro di dialogare.

Il valore del discernimento

Quando incontriamo il tema delle guide, degli antenati e delle presenze invisibili, è fondamentale mantenere un atteggiamento aperto ma lucido. La spiritualità più matura non chiede di spegnere il pensiero critico. Chiede di usarlo con rispetto. Non invita a credere a tutto, ma a osservare gli effetti di ciò che crediamo.

Una pratica, una relazione, un insegnamento o una presunta guida diventano davvero preziosi quando ci rendono più presenti nella vita, più etici, più gentili, più capaci di affrontare la realtà e non di fuggirla.

Una buona domanda da porsi è questa: ciò che sto vivendo mi porta verso più libertà o verso più paura? Se una voce interiore, un messaggio ricevuto, una relazione con un maestro o una pratica spirituale ci rende più dipendenti, più angosciati, più isolati, più vulnerabili alla manipolazione, allora è necessario fermarsi e osservare. Nessuna guida autentica dovrebbe chiedere denaro in cambio di protezione, imporre segreti, spingere a interrompere relazioni importanti, alimentare il terrore di maledizioni o convincere una persona che non può più decidere da sola. La spiritualità non dovrebbe mai togliere dignità alla persona. E quando un'esperienza interiore diventa molto intensa, confusa, invasiva, oppure compromette il sonno, le relazioni, il lavoro o la capacità di stare nella realtà quotidiana, chiedere sostegno a un professionista qualificato non significa tradire la propria fede o negare la dimensione spirituale. Significa prendersi cura di sé in modo completo. Psicologia e spiritualità, quando sono vissute con

serietà, non devono essere nemiche, possono aiutare una persona a ritrovare equilibrio, senso e radicamento.

Appartenere a una linea che continua

Alla fine, il punto non è stabilire con certezza chi ci guida dall'invisibile. Il punto è comprendere quali presenze, memorie e insegnamenti rendono la nostra vita più vera.

Possiamo onorare gli Antenati Biologici senza essere obbligati a ripetere ciò che hanno vissuto. Possiamo riconoscere Antenati Spirituali che ci hanno preceduto senza trasformarli in idoli. Possiamo accogliere un sogno, una preghiera, un'intuizione o una sensazione di presenza senza pretendere di possederne tutta la spiegazione. Possiamo cercare Maestri senza consegnare loro la nostra libertà.

Ci sono legami che non dipendono dal sangue, ma dalla risonanza. Persone che, pur appartenendo a un altro tempo o a un'altra storia, diventano parte della nostra Famiglia Interiore. Proprio questo è uno degli aspetti più profondi delle Radici Invisibili: scoprire che non veniamo soltanto da ciò che ci ha generati, ma anche da ciò che ci ha illuminati.

Le nostre origini non sono una gabbia. Possono diventare una soglia E ogni volta che scegliamo di portare avanti la parte più viva, più giusta e più luminosa di ciò che abbiamo ricevuto, diventiamo noi stessi un punto di riferimento per chi verrà dopo di noi.





La soglia protetta

Lozione rituale di protezione per il dialogo con i defunti

Alcune pratiche non dovrebbero mai nascere dalla curiosità, dalla fretta o dal desiderio di ottenere una prova. Il rapporto con i defunti, in ogni tradizione seria, non è un gioco da tavolo, non è una porta da aprire per vedere “chi c’è dall’altra parte”, né un modo per sottrarsi al dolore della perdita. È una soglia e una soglia, prima di essere attraversata, va riconosciuta, rispettata e protetta.

Nella ritualistica popolare, religiosa ed esoterica, il primo gesto non è quasi mai l’invocazione. È il confine. Prima di rivolgere una preghiera a chi non è più presente nel corpo, prima di cercare un segno in un sogno, prima di sedersi davanti a una fotografia o a un altare domestico, si stabilisce uno spazio distinto dal resto della casa e dal resto della giornata. Si accende una luce, si

pone dell’acqua, si recita una formula, si nomina un’intenzione e si decide chi può essere ricordato e, soprattutto, chi non viene chiamato.

Questo è il cuore della protezione rituale: **non la paura dell’invisibile, ma la disciplina della soglia.** Nelle pratiche spirituali contemporanee, spesso si parla di “contattare i defunti” come se significasse semplicemente ottenere una risposta. Ma contattare non significa convocare indiscriminatamente e ricordare non significa costringere qualcuno a manifestarsi. La differenza è sostanziale. Un rito ben costruito non pretende di imporre una presenza. Si rivolge, piuttosto, a una relazione: al legame con una persona amata, alla sua memoria, alla sua impronta nella nostra

vita e, per chi vive questa dimensione in senso spirituale, alla possibilità di un dialogo consentito e benevolo. Non esiste una formula capace di garantire che un defunto si manifesti. Non esiste un oggetto capace di certificare l'identità di ciò che viene percepito. Per questo la protezione non è un dettaglio: è la prima forma di rispetto.

Il dialogo con i morti nelle culture del mondo

L'idea che il rapporto con i defunti non si interrompa completamente con la morte è antichissima. Cambiano le teologie, i simboli, i nomi delle divinità e le forme rituali, ma permane una costante: gli esseri umani hanno sempre cercato un modo per onorare chi è morto, chiedere protezione agli antenati, custodire la memoria della stirpe e mantenere un legame con ciò che non è più visibile. È importante, però, non confondere tutte le tradizioni in un unico linguaggio moderno. Non ogni cultura ha cercato “sedute medianiche” nel senso attuale del termine. Molte hanno costruito invece rituali di offerta, commemorazione, preghiera e continuità familiare.

Nel mondo mexica, spesso chiamato azteco, la morte non era pensata come un'unica destinazione identica per tutti. Mictlan era il regno dei morti presieduto da Mictlantecutli e Mictlancihuatl, Signore e Signora dell'oltretomba.

Le pratiche rituali legate ai defunti comprendevano offerte, altari e incenso, inseriti in una visione più ampia del cosmo, delle stagioni e dell'equilibrio tra i mondi. Ridurre queste pratiche alla frase “gli Aztechi evocavano i morti” sarebbe impreciso.

Il loro rapporto con la morte era molto più complesso: non si trattava semplicemente di ottenere messaggi, ma di mantenere un ordine sacro, di riconoscere la continuità tra i vivi e i morti, di offrire cibo, luce, fiori e memoria. Le celebrazioni contemporanee del Día de los Muertos derivano da un lungo incontro tra radici mesoamericane e tradizione cattolica coloniale; non sono quindi la copia intatta di un rito antico, ma una forma viva di sincretismo religioso e culturale.

Anche nel Mediterraneo antico, in molte tradizioni popolari europee e nelle pratiche di devozione cristiana, i morti non venivano considerati semplicemente “scomparsi”. Venivano ricordati nelle preghiere, nei giorni consacrati, nelle visite ai cimiteri, nelle offerte simboliche e nelle narrazioni familiari. Il morto non era necessariamente un interlocutore da interrogare, ma una presenza da onorare.

Questo passaggio è fondamentale. La ritualità seria non nasce dal bisogno di controllare l'aldilà. Nasce dal tentativo di stare davanti al mistero con rispetto.

Le “larve astrali”: paura o linguaggio esoterico?

Nel lessico di alcune correnti esoteriche occidentali, l'espressione *larve astrali* viene utilizzata per indicare presenze considerate confuse, residue, parassitarie o non riconducibili alla coscienza di un defunto specifico. In altre letture, la stessa immagine può essere interpretata in senso simbolico: come rappresentazione di paure, suggestioni, pensieri ossessivi, energie emotive non elaborate o stati interiori disordinati. Non esiste una prova oggettiva che permetta

di identificare queste presenze come una categoria verificabile, ma, all'interno della ritualistica, la questione non cambia: una chiamata aperta e indistinta viene considerata imprudente. Dire "chiunque sia qui, si manifesti" non è una formula rispettosa. È una porta lasciata aperta senza sapere chi possa attraversarla.

Per questo un rito di dialogo con i defunti non dovrebbe mai partire da una richiesta generica. Non si chiama "qualcuno". Non si sfida l'invisibile. Non si chiede una prova spettacolare. Non si formula una domanda che delega la propria vita a una presenza non identificabile. Si stabilisce invece un'intenzione chiara: memoria, preghiera, ascolto, discernimento.

Hoodoo: protezione, radici e responsabilità

Quando si parla di Hoodoo è necessario essere precisi. Hoodoo non è un nome generico per indicare qualsiasi magia con erbe, candele e antenati. Non è Vodou, non è una spiritualità "africana" indistinta e non è un'estetica da prendere in prestito per rendere più suggestivo un rituale. L'Hoodoo è una tradizione spirituale e religiosa afroamericana sviluppata negli Stati Uniti dalle comunità afrodiscendenti, in particolare nel Sud, attraverso l'incontro tra pratiche dell'Africa occidentale e centrale, conoscenze botaniche, esperienza storica della schiavitù, cristianesimo e pratiche di protezione comunitaria. Comprende il lavoro con le radici, preghiere, immersioni rituali, musica sacra, divinazione, venerazione degli antenati e l'uso di amuleti o preparazioni per la protezione.

L'Hoodoo è nato dentro una storia di sopravvivenza. Per molte persone schiavizzate e poi segregate, il rootwork non era un passatempo esoterico: era una forma di medicina popolare, di protezione, di solidarietà e di resistenza spirituale. La sua componente cristiana non è un'aggiunta moderna. In molte linee Hoodoo, la Bibbia, i Salmi, l'acqua, il lavoro con le erbe e la fede nel potere della parola hanno avuto un ruolo centrale. Per questo non esiste una "ricetta Hoodoo universale" da estrarre da internet e ripetere senza contesto. Le formule cambiano da famiglia a famiglia, da territorio a territorio, da rootworker a rootworker. Alcuni materiali, alcune parole e alcuni gesti appartengono a linee specifiche e non dovrebbero essere banalizzati.

La pratica proposta qui sotto non viene quindi presentata come una ricetta storica autentica di Hoodoo. È un **adattamento contemporaneo**, ispirato a una grammatica rituale presente nel rootwork: protezione prima dell'apertura, acqua come soglia, preghiera, lavoro con la parola, uso rispettoso delle piante e chiusura rigorosa del rito. La difficoltà non sta nell'usare ingredienti strani o pericolosi. Sta nel rispettare il tempo, la disciplina e i limiti.

LA LOZIONE RITUALE: ORIGINE E ADATTAMENTO

Nell'Hoodoo storico si incontrano più facilmente oli di condizionamento, bagni spirituali, lavaggi, polveri, sacchetti di radici e preparazioni devozionali che una "lozione" nel senso cosmetico contemporaneo.

La parola lozione rituale, quindi, è moderna. La formula proposta è pensata come una preparazione corporea semplice ma disciplinata: non serve a "forzare" un contatto, non garantisce protezione assoluta e non sostituisce il lavoro di un praticante esperto. Serve a segnare il corpo come confine, prima di un momento di preghiera, memoria o ascolto rivolto a una persona defunta conosciuta.

Le erbe non vengono mischiate direttamente nella crema. Questa scelta è intenzionale. Molte piante usate in tradizioni popolari e magiche, come ruta, canfora, angelica o oli essenziali concentrati, non sono adatte a essere applicate senza competenza sulla pelle. La ritualità non richiede imprudenza.

Materiali

- 50 ml di crema corpo neutra, senza profumo e senza oli essenziali
- Un piccolo recipiente di vetro o ceramica
- Un quadrato di cotone bianco pulito
- Un bicchiere trasparente colmo d'acqua
- Una piccola ciotola con sale grosso
- Una candela bianca, posta in un portacandela sicuro
- Un rametto di issopo essiccato, da tenere accanto alla preparazione ma non dentro la crema
- Un foglio bianco e una penna a inchiostro nero
- Il testo del Salmo 91
- Una fotografia della persona defunta, oppure un foglio con nome e cognome scritti con chiarezza

L'issopo è qui utilizzato come simbolo di purificazione e restituzione dell'ordine. Nella tradizione biblica è associato alla purificazione; nella pratica proposta non viene usato come ingrediente cosmetico, ma come presenza vegetale consacrata nello spazio del rito.

Il sale non viene mescolato nella lozione. Resta nella ciotola come elemento di confine. L'acqua non viene bevuta e non viene usata per divinare: rappresenta il limite tra ciò che è visibile e ciò che non lo è.

La preparazione in sette sere

Questa pratica non va preparata all'ultimo minuto. Il suo valore consiste anche nell'attesa. Per sette sere consecutive, scegliendo un orario tranquillo e senza interruzioni, si lavora sulla lozione senza cercare alcun contatto.

- Nella **prima sera** si pulisce fisicamente il luogo dove si svolgerà il rito. Non basta “purificare energeticamente”: si riordina, si spolvera, si apre la finestra, si rimuove ciò che è inutile. La protezione rituale comincia dalla materia. Usate l’Aqua de Florida, Acqua di Luna, Incenso di Palo Santo, oppure lo smudge di Salvia o di Rosmarino, per pulire “energeticamente” il piano di lavoro e tutti gli oggetti che dovrete utilizzare per il rituale. Sul tavolo si collocano il bicchiere d’acqua, il sale, la candela spenta, l’issopo e il recipiente con la crema.
- Nella **seconda sera** si scrive una petizione. Non una richiesta disperata, non una pretesa. Una formula sobria, ad esempio: “Chiedo che questo spazio sia custodito dal Bene, dalla luce divina e dalla memoria amorevole. Non invito ciò che non conosco. Mi rivolgerò soltanto al ricordo e, se consentito, alla presenza benevola di [nome della persona]. Ogni altra presenza resti fuori da questo luogo, da questa casa e dal mio corpo.” Il foglio viene piegato verso di sé tre volte e posto sotto il recipiente della crema.
- Nella **terza sera** si accende la candela e si recita il Salmo 91. Non è necessario gridare, forzare la voce o assumere un tono teatrale. La parola rituale è più forte quando viene pronunciata con attenzione e padronanza.
- Nella **quarta sera** si prende una piccola quantità di crema tra le mani, senza applicarla, e si dichiara: “Questa preparazione non apre porte. Custodisce il mio confine. Non mi consegno alla paura, non mi consegno alla confusione, non mi consegno a ciò che non riconosco.” La crema viene poi riposta nel recipiente e coperta con il cotone bianco.
- Nella **quinta e nella sesta sera** non si cerca di ricevere segni. Si ripete semplicemente la preghiera di protezione e si lascia che la pratica maturi nella quiete. È importante non trasformare il rito in un’attesa ansiosa. Chi cerca compulsivamente una manifestazione rischia di perdere il discernimento.
- Nella **settima sera** la lozione è pronta per essere utilizzata.

Il rito di applicazione e apertura controllata

Prima di iniziare, spegni telefoni e dispositivi. Non svolgere questa pratica dopo aver bevuto alcolici, assunto sostanze alteranti o in uno stato di forte stanchezza. Non farla per gioco, per sfida o per dimostrare qualcosa ad altre persone.

Accendi la candela. Poni il bicchiere d’acqua alla sua destra e la ciotola con il sale alla sua sinistra. Davanti alla candela metti la fotografia o il nome della persona defunta. Prendi una piccola quantità di lozione e applicala lentamente sulle mani, sui polsi, sulle tempie, sulla fronte, sulla nuca e al centro del petto. Non usarla su occhi, labbra, pelle irritata o ferite. Durante l’applicazione, ripeti: *“Segno il mio corpo come luogo consacrato alla pace. Ciò che è benevolo e consentito possa avvicinarsi soltanto nel rispetto. Ciò che porta confusione, paura, inganno o peso non ha accesso a me.”*

A questo punto non si pronuncia una chiamata generica. Si dice il nome della persona a cui ci si rivolge, specificando il legame.

“Mi rivolgo a te, [nome], che sei statol/a [legame]. Non ti comando e non ti trattengo. Ti ricordo con rispetto. Se questo incontro è permesso e benevolo, lascia che ciò che è necessario per la pace si faccia sentire senza paura e senza inganno.”

Dopo questa formula, si resta in silenzio per non più di quindici minuti. Non si deve pretendere una voce, un movimento della candela, una risposta immediata o un segno materiale. Per alcune persone, il rito resterà un gesto di memoria e preghiera. Per altre potrà assumere la forma di un'emozione, di un ricordo, di una frase interiore, di un sogno che arriverà nei giorni successivi. Queste esperienze vanno annotate, ma non trasformate automaticamente in ordini o certezze assolute. Un'impressione ricevuta durante un rito non deve decidere al posto tuo una separazione, una scelta economica, una cura medica, un trasferimento o una decisione che riguarda la vita di altre persone.

La chiusura: il gesto più importante

Ogni apertura deve avere una chiusura esplicita. Dopo quindici minuti, anche se non è accaduto nulla, pronuncia:

“Ringrazio per ciò che è stato custodito e per ciò che non è stato mostrato. Chiudo ora questo spazio. Nessuna presenza resta con me, nella mia casa o nel mio corpo oltre questo momento. Io ritorno pienamente a me stessol/a, alla mia vita, alla mia realtà e al mio cammino.”

Recita ancora una volta il Salmo 91. Spegni la candela con uno spegni candela o soffocando delicatamente la fiamma, senza lasciarla mai incustodita. Versa l'acqua nel lavandino sotto acqua corrente. Il sale butta via sulla terra o in un vaso, ma lontano da casa, il giorno stesso. Non tenerlo dentro casa! L'issopo avvolgilo in carta e restituiscilo alla terra in un vaso o in giardino. La lozione può essere usata per sette giorni, soltanto su di te, applicando una piccola quantità sulle mani e sul petto prima di dormire o prima di una preghiera. Trascorsi i sette giorni, ciò che resta viene eliminato. Non va regalata, condivisa o utilizzata per altri defunti.

Limiti e discernimento

Questa pratica non è una seduta medianica professionale. Non è una tecnica per “vedere” i morti. Non è uno strumento per costringere una persona defunta a rispondere. **È un rito di protezione, memoria e limite.** Nella spiritualità più seria, il confine non è un ostacolo al sacro. È ciò che permette al sacro di non diventare confusione. Se durante o dopo il rito emergono paura intensa, insonnia, pensieri ossessivi, sensazioni invasive o il bisogno compulsivo di ripetere la pratica ogni giorno, il rito va interrotto. Si torna a gesti semplici: aprire le finestre, lavarsi le mani, pregare secondo la propria fede, parlare con una persona affidabile o con un professionista esoterico, ristabilire il ritmo della vita quotidiana. Nessun defunto benevolo chiede di essere inseguito. Nessuna guida autentica domanda isolamento, paura o dipendenza. Nessuna pratica spirituale dovrebbe separare una persona dalla propria responsabilità, dal proprio corpo, dai propri affetti e dalla realtà. Il rapporto con chi non c'è più può continuare a vivere nella memoria, nella fede, nei sogni, nelle preghiere, nei gesti ereditati e nei legami che abbiamo ancora dentro di noi. La protezione più profonda non consiste nell'avere potere sull'invisibile, consiste nel ricordare che la soglia appartiene al mistero, mentre la vita appartiene ancora a noi.



L'altare degli antenati

Come crearlo, attivarlo e custodirlo con rispetto, memoria e confini

Un altare degli antenati non è un complemento d'arredo spirituale, né una porta lasciata aperta nell'attesa che "qualcosa" si manifesti. È un luogo di memoria consacrata: uno spazio delimitato nel quale la famiglia, i nomi, i volti, le storie e le preghiere ricevono un posto.

La sua funzione più profonda non è chiamare indiscriminatamente l'invisibile. È fare ordine. Restituire dignità a chi ci ha preceduti. Ricordare ciò che è stato ricevuto, ciò che ha nutrito la linea familiare, ciò che non deve più essere ripetuto e ciò che merita di continuare a vivere attraverso di noi. In molte culture esistono pratiche di commemorazione dei defunti attraverso fotografie, acqua, luce, fiori, cibo e oggetti personali. Le ofrendas del Día de los Muertos messicano, per esempio, possono

includere immagini dei defunti, acqua, candele, fiori e cibi significativi; tuttavia appartengono a una tradizione specifica, nata dall'incontro tra radici indigene mesoamericane e devozione cattolica, e non dovrebbero essere ridotte a una decorazione generica o imitate senza contesto. Anche nella tradizione cristiana il rapporto con i defunti passa attraverso memoria, preghiera e affidamento. La comunione con chi è morto non viene vissuta come controllo del mondo invisibile, ma come continuità spirituale nella preghiera e nella misericordia di Dio.

Quello proposto in queste pagine è dunque un **adattamento contemporaneo**, pensato per una casa italiana e per una pratica personale di memoria, gratitudine e

protezione. Non è un'offerta messicana, non è la ricostruzione di un rito africano o asiatico, non è un altare liturgico cattolico e non sostituisce le pratiche appartenenti a tradizioni iniziatiche o familiari specifiche. È un altare domestico dedicato alla propria linea, costruito con sobrietà.

Prima di iniziare: quale altare stai creando?

Un altare degli antenati non deve essere confuso con un tavolo per la divinazione, con uno spazio per “chiamare chiunque”, né con un luogo dove cercare prove, manifestazioni o messaggi continui. La sua natura è diversa. È un luogo dove dire: *“Io vi riconosco. Vi do un posto. Non nego la mia storia. Non porto tutto il vostro peso, ma scelgo di custodire ciò che di vivo è arrivato fino a me.”*

Per questo è importante stabilire fin dall'inizio una regola: l'altare non accoglie tutto indistintamente. Non devono essere mescolati nello stesso spazio fotografie di antenati, immagini di guide spirituali, santi, angeli, maestri, simboli esoterici, strumenti divinatori, specchi rituali o oggetti appartenenti a pratiche differenti. **Ogni presenza ha il proprio linguaggio e il proprio posto.** Un altare degli antenati resta dedicato alla linea familiare e affettiva. Le guide, i santi e le figure devozionali possono avere un angolo separato della casa. Questa distinzione non divide: protegge.

Le tre soglie del rispetto

Un altare può essere vissuto in modi diversi. Per alcune persone è un luogo spirituale, nel quale la presenza degli antenati viene percepita attraverso la preghiera, il sogno,

l'intuizione o un senso di vicinanza. Per altre è un luogo di memoria familiare, dove fotografie e oggetti aiutano a riconoscere una storia che rischia di andare perduta. Per altre ancora è un gesto simbolico, capace di dare forma a ciò che dentro di noi non ha ancora trovato parole.

Questi piani possono convivere, ma non devono essere confusi. Un'esperienza personale può essere intensa e significativa senza dover diventare una verità assoluta per tutti. Una tradizione va rispettata nel suo contesto. Un simbolo può parlare profondamente alla psiche senza dover essere ridotto a “sola fantasia”. L'altare non chiede di scegliere una spiegazione unica. Chiede presenza, misura e rispetto.

Dove non collocare mai un altare

Camera da letto, bagno e cucina: i confini necessari dello spazio rituale

Prima ancora di scegliere fotografie, acqua, luce e offerte, occorre scegliere con attenzione il luogo in cui l'altare verrà collocato. Nella ritualistica domestica, un altare non è mai soltanto un insieme di oggetti significativi. È uno spazio separato dalla quotidianità, destinato alla memoria, alla preghiera, al raccoglimento e, per chi vive la spiritualità in questa prospettiva, alla relazione rispettosa con ciò che appartiene al mondo invisibile. Proprio per questo non può essere posizionato ovunque.

Non tutte le tradizioni religiose e popolari seguono le stesse regole: esistono culture nelle quali gli spazi devozionali convivono con la vita domestica in forme differenti. Tuttavia, nella pratica rituale qui proposta — e in particolare quando l'altare è dedicato agli antenati, ai defunti o a figure spirituali

— ci sono tre luoghi da evitare: **la camera da letto, il bagno e la cucina.**

Non si tratta di superstizione, né di paura. Si tratta di rispetto dei confini. Un altare deve essere posto in un luogo che permetta di entrare e uscire consapevolmente dal momento rituale. Deve esistere una differenza chiara tra lo spazio della memoria e lo spazio del riposo, dell'igiene o della preparazione quotidiana del cibo. Quando tutto viene mescolato, anche il gesto spirituale perde forza, ordine e dignità.

Mai in camera da letto

La camera da letto è il luogo del riposo, dell'intimità, della vulnerabilità e del sogno. È lo spazio nel quale il corpo si abbassa di difese, lascia andare il controllo della giornata e si prepara a dormire. Per questo non è il luogo adatto a ospitare un altare degli antenati, né un altare destinato a guide, entità, pratiche divinatorie o lavori rituali.

Nella visione esoterica e rituale, l'altare viene considerato una soglia: non necessariamente una "porta" da cui qualcosa entra automaticamente, ma un punto di relazione e di attenzione verso l'invisibile. È uno spazio che concentra memoria, intenzione, preghiera, immagini, emozioni e simboli. Collocarlo nella stanza in cui dormiamo significa portare questa concentrazione dentro il luogo più privato e permeabile della casa. Durante il sonno non siamo presenti nello stesso modo in cui lo siamo durante una preghiera o un rito. Il corpo riposa, la mente razionale si ritira, i sogni emergono, le emozioni profonde possono muoversi liberamente. Per chi vive la dimensione spirituale in modo sensibile, la camera deve restare un luogo protetto,

semplice, destinato al recupero delle energie e alla pace.

Avere fotografie di defunti davanti al letto, candele rituali sul comodino, bicchieri d'acqua consacrati vicino al luogo in cui si dorme o offerte lasciate accanto al letto può creare una continuità emotiva e simbolica eccessiva. Il rischio non è necessariamente "qualcosa di oscuro", ma la perdita del confine. Si può iniziare a dormire in uno stato di attesa, a interpretare ogni sogno come un messaggio, a cercare segni continui, a sentirsi osservati o a non riuscire più a separare il lutto, la memoria e la vita quotidiana.

Un altare non deve diventare una presenza costante davanti agli occhi nel momento in cui abbiamo bisogno di abbandonarci al riposo. Questo non significa che non si possa tenere in camera una fotografia amata, un ricordo familiare o un oggetto appartenuto a una persona cara. Un ricordo affettivo è diverso da un altare attivo. La differenza sta nell'intenzione: una fotografia sul comodino può essere memoria; un insieme di fotografie, acqua, candele, offerte e preghiere costituisce invece uno spazio rituale. La camera deve restare la stanza in cui torniamo pienamente a noi stessi.

Mai in bagno

Il bagno è un luogo necessario della casa, ma non è uno spazio rituale. È dedicato all'igiene, alla cura fisica, alla pulizia e all'eliminazione di ciò che il corpo non trattiene. Per questa ragione, nelle pratiche devozionali e rituali più sobrie, non è adatto a ospitare altari, immagini sacre, fotografie di antenati o strumenti consacrati. Collocare

un altare in bagno può apparire pratico in una casa piccola, ma ritualisticamente crea una contraddizione: ciò che è destinato alla memoria, alla luce, alla preghiera e al rispetto viene posto in un ambiente attraversato da gesti quotidiani molto diversi.

Nel linguaggio simbolico, il bagno è associato allo scarico, al lavaggio, alla dispersione. L'altare, invece, richiede concentrazione, permanenza, ordine e stabilità. Le due funzioni non sono compatibili. È importante dirlo con chiarezza: non perché il corpo o la sua cura siano "impuri". Al contrario, il corpo merita rispetto. Ma ogni spazio della casa ha una funzione. La cura igienica appartiene al bagno; la memoria rituale appartiene a un luogo raccolto, stabile e distinto.

Un bicchiere d'acqua per gli antenati non va posto accanto al lavandino. Una candela devozionale non va accesa su una mensola del bagno. Le fotografie di chi non c'è più non vanno lasciate vicino a prodotti, asciugamani, cosmetici o oggetti usati distrattamente ogni giorno. L'altare chiede un posto che possa essere avvicinato con intenzione. Non un angolo nel quale tutto viene mischiato.

Mai in cucina

La cucina è il cuore operativo della casa. È il luogo del nutrimento, della preparazione, del lavoro domestico, delle conversazioni, dei rumori, della fretta e della vita concreta. In molte tradizioni popolari il cibo possiede un valore profondamente sacro e familiare; tuttavia, proprio perché la cucina è uno spazio di continuo movimento, non è il luogo adatto a ospitare un altare stabile.

Un altare degli antenati può accogliere temporaneamente un'offerta alimentare — un pane, un frutto, un caffè, un dolce appartenente alla memoria familiare — ma questo non significa che debba essere costruito in cucina. L'offerta è un gesto rituale. La cucina è il luogo dove il cibo viene preparato, conservato, lavato, tagliato, cotto e consumato. Sono due piani differenti. Mettere un altare accanto ai fornelli, sopra il frigorifero, vicino ai piatti o in mezzo ai mobili della cucina espone lo spazio rituale a distrazione, disordine, vapore, odori forti, fretta e passaggi continui. Anche dal punto di vista pratico, candele, tessuti, fotografie, carta e offerte lasciate vicino a fonti di calore non sono sicuri.

C'è poi un aspetto più sottile. L'altare non deve diventare un oggetto che vediamo mentre cuciniamo di corsa, rispondiamo al telefono o discutiamo con qualcuno. Deve conservare una sua qualità di silenzio. Non un silenzio assoluto, ma uno spazio nel quale possiamo fermarci davvero. La cucina può essere il luogo in cui si prepara un'offerta. Può essere il luogo in cui si cucina una ricetta della nonna, si impasta un pane ricordando una persona amata, si trascrive un gesto familiare o si racconta una storia ai figli. Questa è memoria viva. Ma l'altare deve restare altrove.

Dove collocarlo - L'altare chiede una stanza interiore

Un altare ben collocato non invade la casa. Non crea ansia.

Non costringe chi vive nell'ambiente a sentire continuamente la presenza della morte, del lutto o dell'invisibile.

Al contrario, offre un punto preciso al quale avvicinarsi quando scegliamo di

ricordare, pregare, ringraziare o chiedere pace. Per questo è preferibile collocarlo in uno studio, in una parte tranquilla del soggiorno, su una mensola protetta in un corridoio poco frequentato o in un piccolo angolo della casa che possa restare ordinato e rispettato. Non deve trovarsi sul pavimento, sotto le scale, accanto alla porta d'ingresso, vicino a scarpe, rifiuti o oggetti lasciati casualmente.

L'altare non deve essere nascosto per vergogna, ma neppure esposto come un oggetto scenografico. Deve essere custodito. La regola più semplice è questa: un altare va collocato dove puoi avvicinarti con rispetto e da dove puoi allontanarti con serenità. Perché la spiritualità non consiste nel vivere costantemente rivolti verso l'invisibile. Consiste nel saperlo onorare senza perdere il contatto con la vita, con il corpo, con la casa, con gli affetti e con il presente.

L'Altare può essere una mensola, un piccolo tavolo, una credenza, un angolo dello studio o del soggiorno. Non serve che sia grande. È preferibile che non si trovi in una zona dove chiunque possa toccarlo distrattamente.

Prima di costruirlo, pulisci fisicamente la superficie con una delle seguenti cose: acqua de florida, acqua di luna, smudge di palo santo, di rosmarino oppure di salvia. Passa un panno, arieggia la stanza, elimina oggetti inutili. La pulizia materiale è già parte dell'attivazione: un altare non nasce nel disordine. Stendi un piccolo drappo bianco, color avorio, beige o color terra. Evita stoffe troppo elaborate, simboli scelti solo per effetto scenico o colori che non appartengono alla tua tradizione personale.

Gli elementi essenziali dell'altare

Ogni elemento deve avere una funzione. Non servono molti oggetti. Un altare sovraccarico non è necessariamente più potente: spesso diventa soltanto confuso.

• Le fotografie e i nomi

Le fotografie sono il primo punto di riconoscimento. Scegli immagini che restituiscano dignità alla persona ricordata. Non devono per forza essere fotografie "perfette": possono essere vecchie, sbiadite, semplici.

L'importante è che non vengano usate come strumenti per trattenere qualcuno o per pretendere una manifestazione. Se non possiedi fotografie, scrivi il nome e il cognome della persona su un foglio pulito. Se conosci solo pochi frammenti della tua genealogia, non inventare ciò che non sai. Puoi scrivere:

"Agli antenati conosciuti e sconosciuti della mia linea, che hanno trasmesso vita, coraggio e possibilità."

Per chi è stato adottato, per chi ha vissuto separazioni familiari o per chi ha origini parzialmente sconosciute, l'altare può includere una frase più ampia:

"Alle mie origini visibili e invisibili. A chi mi ha generato, a chi mi ha accolto e a chi ha custodito la mia vita."

Non sei obbligata a inserire la fotografia di una persona che ti ha ferito gravemente. Onorare la linea non significa consegnare intimità a chi ha creato dolore. Puoi riconoscere che quella persona fa parte della tua storia senza darle il centro del tuo spazio sacro.

• L'acqua

L'acqua rappresenta quiete, memoria, passaggio e chiarezza. In molte pratiche commemorative è presente come gesto di ristoro e continuità; nelle ofrendas messicane, per esempio, viene tradizionalmente lasciata per i defunti, insieme a luce, cibo e fiori. Nel nostro altare l'acqua non deve essere letta come un richiamo indiscriminato. È un segno di freschezza e pace. Usa un bicchiere di vetro (mai di plastica o metallo) trasparente senza decorazioni e/o disegni e scritte. Deve essere semplice, dedicato soltanto all'altare. Riempilo d'acqua pulita e cambiala una volta alla settimana, oppure dopo ogni momento rituale intenso. Non berla e non usarla per altre pratiche. Quando la cambi, puoi dire:

“Rinnovo quest'acqua perché ciò che è fermo ritrovi movimento, e ciò che è confuso ritrovi chiarezza.”

L'acqua vecchia può essere versata nel lavandino sotto acqua corrente oppure in un vaso con una pianta. Non darla da bere agli animali domestici o meno.

• La luce

La candela è una forma di presenza. Non serve a “illuminare la strada” a entità sconosciute, ma a rendere visibile l'intenzione con cui ci si avvicina alla memoria familiare. Scegli una candela bianca, color miele o avorio. No altri colori, ma se nella tua tradizione familiare o religiosa esiste un colore specifico legato ai defunti, puoi usarlo, ma con consapevolezza. Evita candele nere, rosse o con simbologie aggressive soltanto perché associate genericamente alla magia.

La luce dell'altare deve essere sobria. Prima di accenderla, puoi dire:

“Accendo questa luce in memoria di chi mi ha preceduto. Che illumini ciò che merita di essere ricordato e custodito.”

Non lasciare mai una candela accesa senza sorveglianza. La sicurezza concreta fa parte della sicurezza spirituale.

• Le offerte

Un'offerta non è un pagamento. Non è uno scambio.

Non si lascia qualcosa sull'altare per ottenere risposte, protezione o favori. **L'offerta è gratitudine.** Può essere un fiore fresco, un piccolo pane, un frutto di stagione, una tazza di caffè, una foglia raccolta durante una passeggiata, un oggetto semplice che apparteneva a una persona amata, una lettera non spedita, una ricetta di famiglia trascritta a mano. Scegli una sola offerta alla volta. Non serve riempire l'altare di cibo.

Gli alimenti devono essere rimossi entro ventiquattro ore, soprattutto in estate.

Non lasciare marcire nulla nello spazio consacrato. La domanda da porsi non è: “Che cosa devo offrire per ricevere qualcosa?” La domanda è: “Quale gesto racconta con sincerità il legame che desidero onorare?”

• Il sale esorcizzato del confine

Il sale esorcizzato (non è un optional. La ricetta la trovate nella sezione abbonati del canale Tiktok, inquadra il QR CODE per accedere alla sezione) può essere collocato in una piccola ciotola ai margini dell'altare, non al centro. Nel linguaggio rituale rappresenta il confine, la stabilità e la separazione tra ciò che appartiene

allo spazio consacrato e ciò che resta fuori. Non deve essere usato come strumento di paura. E' una barriera costruita come segno chiaro di delimitazione verso ospiti sgraditi dal Mondo Invisibile. Cambialo una volta al mese e gettalo via in un giardino/terreno lontano da casa.

Attivare l'altare: non aprire una porta, ma consacrare uno spazio

L'attivazione non consiste nel chiamare i defunti con formule generiche. Non si dice: *"Chiunque sia qui, venga."* Non si domanda una prova. Non si pretende un segno. Non si invita ciò che non si conosce.

Si consacra il luogo alla memoria benevola della propria linea. Scegli una sera tranquilla, preferibilmente in una data significativa: il compleanno di una persona amata, un anniversario familiare, una ricorrenza religiosa, il periodo di novembre dedicato al ricordo dei defunti oppure un giorno che senti profondamente tuo. In molte tradizioni, come il *Qingming* cinese, la memoria dei morti viene custodita attraverso gesti concreti come la cura delle tombe, l'incenso e le offerte alimentari: il punto centrale non è la spettacolarità, ma il rispetto verso chi ha preceduto la famiglia.

Accendi la candela. Metti l'acqua al centro o leggermente davanti alle fotografie. Disponi il sale sul lato sinistro e l'offerta sul lato destro. Rimani in piedi davanti all'altare. Respira lentamente. Appoggia entrambe le mani sul petto e pronuncia:

"Consacro questo luogo alla memoria dei miei antenati e delle persone che hanno custodito la mia vita. Chiedo che vi dimorino soltanto pace, benevolenza, rispetto e verità. Non invito presenze estranee. Non accolgo paura, inganno,

confusione o peso.

Tutto ciò che non appartiene al bene della mia linea resti fuori da questa casa, da questo spazio e dal mio campo."

Poi nomina, uno alla volta, gli antenati che desideri ricordare. Non è necessario nominarne molti. Tre nomi sono sufficienti. Se non conosci i nomi, usa una formula più ampia: *"Ricordo coloro che sono venuti prima di me e che hanno lasciato nella mia vita una traccia di forza, dignità e possibilità."*

A questo punto puoi recitare una preghiera secondo la tua fede. Per chi si riconosce nella tradizione cristiana, può essere pronunciato l'Eterno riposo, un Salmo, una preghiera spontanea o una semplice richiesta di affidamento. Nella fede cattolica, pregare per i defunti è un gesto di comunione e affidamento alla misericordia divina. Per una formula non confessionale, puoi recitare quanto segue:

"Che coloro che mi hanno preceduto trovino pace.

Che ciò che di buono hanno trasmesso continui a generare vita.

Che io possa onorare le mie radici senza ripetere ciò che ha creato dolore."

Dopo la preghiera, resta in silenzio per alcuni minuti. Non cercare immagini forzate. Non interpretare ogni rumore della casa. Non fissare la fiamma aspettando una risposta. Il silenzio non è vuoto: è ascolto disciplinato.

La chiusura energetica

Ogni momento davanti all'altare deve terminare con una chiusura. Questo passaggio è essenziale. L'altare non deve restare "aperto" per ore, né diventare un

luogo dove tornare compulsivamente in cerca di conferme. La memoria può essere continua; l'apertura rituale, invece, deve essere breve, chiara e conclusa. Quando senti che il momento è terminato, pronuncia:

*“Ringrazio gli antenati e le persone
ricordate in questo luogo.*

Ciò che è stato onorato resti nella pace.

*Ciò che non appartiene a questa
memoria si allontani.*

*Chiudo ora questo spazio nel rispetto,
nella luce e nella protezione.”*

Spegni la candela con attenzione. Non è necessario spegnere l'altare rimuovendo tutto ogni volta. L'altare può restare allestito, ma la pratica rituale si conclude. Questa differenza è importante: il luogo resta dedicato alla memoria, ma non rimane in uno stato di invocazione.

Custodire l'altare nel tempo

Un altare degli antenati richiede cura, non ossessione. Ogni settimana cambia l'acqua, pulisci la superficie, sistema le fotografie e osserva ciò che è stato lasciato. Ogni mese rinnova il sale, sostituisci i fiori secchi e scegli un gesto di memoria: trascrivere un racconto familiare, ascoltare una canzone legata a una persona amata, cucinare una ricetta antica, telefonare a un parente anziano per raccogliere una storia.

Questo è uno degli atti più profondi che puoi fare: trasformare l'altare in un archivio vivo. Non limitarti a chiedere. Ascolta. Raccogli nomi, date, luoghi, gesti, proverbi, parole. Una famiglia non vive soltanto attraverso le fotografie: vive attraverso i racconti che qualcuno decide di non lasciare cadere nel silenzio.

L'altare non deve diventare il luogo dove depositare rabbia, accuse o desideri di vendetta. Le ferite familiari meritano uno spazio diverso: la scrittura, la preghiera personale, un percorso di elaborazione, una conversazione sincera, il lavoro interiore.

Quando è tempo di sospendere o smontare l'altare

Un altare non è un obbligo permanente. Può accompagnare un lutto, una ricerca sulle origini, un periodo dell'anno, una trasformazione familiare. Può restare attivo per mesi o essere costruito soltanto per una ricorrenza. Non esiste una durata universalmente corretta. Quando senti che il ciclo è terminato, puoi chiuderlo con semplicità. Accendi una candela, ringrazia, cambia l'acqua un'ultima volta, conserva fotografie e lettere in una scatola pulita o in un album di famiglia. Gli oggetti non devono essere buttati frettolosamente: vanno restituiti alla memoria con rispetto. Puoi dire:

*“Ringrazio questa linea, ciò che ho
conosciuto e ciò che non ho potuto
conoscere. Porto con me il bene ricevuto.*

*Restituisco al passato ciò che non mi
appartiene più. Questo spazio si chiude,
ma la memoria continua nel mio
cammino.”*

Un altare ben custodito non crea dipendenza. Non rende una persona più inquieta. Non alimenta la paura di ciò che potrebbe accadere se non viene “nutrito” ogni giorno. Un altare autentico rende più presenti. Ricorda che veniamo da una storia, ma non ci lascia prigionieri di quella storia. Ci insegna che il passato merita rispetto, ma che il presente ci chiede responsabilità. Perché onorare gli

antenati non significa vivere rivolti indietro. Significa avere radici abbastanza profonde da poter crescere, finalmente, verso una direzione nuova.

Altare devozionale e altare ritualistico - Due spazi diversi, due intenzioni diverse

L'altare degli antenati descritto fin qui è un **altare devozionale**. Questa precisazione è importante, perché nel linguaggio spirituale contemporaneo la parola *altare* viene spesso utilizzata per indicare qualunque spazio con candele, immagini, cristalli, erbe o oggetti simbolici. In realtà, un altare non è soltanto una composizione estetica: è uno spazio definito da un'intenzione, da una funzione e da precise regole di relazione con il sacro. Un altare devozionale e un altare ritualistico possono apparire simili a prima vista. Entrambi possono contenere luce, immagini, acqua, offerte e simboli, ma ciò che cambia profondamente è il modo in cui vengono usati.

L'altare devozionale è un luogo di memoria, rispetto, raccoglimento e preghiera. **L'altare ritualistico**, invece, è **un luogo operativo**: viene preparato per un lavoro specifico, con una finalità precisa, un'apertura, una disciplina e una chiusura. Confondere i due piani può generare disordine. Separarli significa proteggere entrambi.

L'altare devozionale: uno spazio di memoria e presenza

Un altare devozionale non nasce per "ottenere" qualcosa. Non è costruito per chiedere segni, risposte immediate,

protezione automatica o interventi dall'invisibile. Non è un tavolo per evocare, interrogare o mettere alla prova i defunti. È un luogo nel quale si riconosce una relazione. Nel caso dell'altare degli antenati, la relazione è quella con la propria linea familiare, con le persone che ci hanno preceduto, con chi ci ha generato, accolto, cresciuto o lasciato un'eredità significativa. Può essere una relazione biologica, affettiva, culturale o spirituale. L'altare permette di dire:

*"Vi vedo. Non cancello la vostra storia.
Porto rispetto per ciò che avete vissuto.
Custodisco ciò che di buono è arrivato
fino a me."*

Cosa si può fare con un altare devozionale

Davanti a un altare degli antenati si possono compiere gesti semplici, ma profondi.

- Si può accendere una candela in una ricorrenza importante: un compleanno, un anniversario, il giorno della commemorazione dei defunti, una festa familiare o un momento in cui si sente il bisogno di ricordare qualcuno con particolare intensità.
- Si può cambiare l'acqua e farlo con un'intenzione chiara: rinnovare la memoria, lasciare scorrere ciò che è fermo, riportare pace in una storia che ancora fa male.

Si può deporre un'offerta sobria: un fiore, una fotografia, una lettera, una ricetta di famiglia, un frutto, un piccolo pane, un oggetto che racconti una storia importante. L'offerta non serve a comprare protezione o a ottenere favori. È un gesto di gratitudine.

- Si possono leggere ad alta voce i nomi della propria linea. Questo gesto è particolarmente importante quando esistono persone dimenticate, parenti di cui nessuno parla più, donne il cui nome è stato assorbito soltanto nel ruolo di “moglie di” o “madre di”, persone emarginate, migranti, bambini morti troppo presto, figure familiari che hanno lasciato una traccia ma non hanno avuto voce.
- Si può pregare secondo la propria fede. Per chi si riconosce nella tradizione cristiana, questo può significare recitare l'Eterno Riposo, un Salmo, il Padre Nostro oppure affidare i defunti alla misericordia di Dio. Per chi non appartiene a una confessione religiosa, può essere una preghiera spontanea, una formula di gratitudine o un momento di silenzio.
- Si possono raccogliere storie familiari. L'altare può diventare il punto da cui partire per telefonare a una zia anziana, chiedere il nome di una bisnonna, ricostruire una fotografia, trascrivere una ricetta, annotare un proverbio o custodire una memoria che altrimenti andrebbe persa.
- Si può anche scrivere una lettera. Non una lettera per costringere un defunto a rispondere, ma una lettera per dire ciò che non è stato possibile dire: un ringraziamento, un perdono, un saluto, una domanda che resta aperta. La lettera può essere letta davanti all'altare, custodita in una scatola o bruciata con attenzione e sicurezza come gesto simbolico di restituzione.

L'altare devozionale ci aiuta a riconoscere che la nostra storia non è iniziata con noi. Ma ci ricorda anche che non siamo obbligati a ripetere tutto ciò che abbiamo ricevuto.

Cosa non si fa con un altare devozionale

Proprio perché è uno spazio dedicato alla memoria e alla pace, ci sono pratiche che non dovrebbero essere svolte su un altare devozionale.

- Non si usano strumenti divinatori, come carte, pendoli, specchi, tavole spiritiche o altri oggetti destinati alla ricerca di risposte. Non perché questi strumenti siano negativi, ma perché **appartengono a un altro tipo di lavoro** e richiedono un contesto diverso.
- Non si fanno richieste di denaro, vendetta, controllo su altre persone, ritorni amorosi o punizioni. Queste richieste si fanno con i rituali specifici e di conseguenza con lo specifico Altare per gli Antenati Ritualistico.
- Non si fanno chiamate generiche come: “Chiunque voglia comunicare, venga.” Non si chiede a un defunto di manifestarsi a tutti i costi. Non si provocano presenze né si trasforma il lutto in uno spettacolo.
- Non si collocano sullo stesso altare immagini di antenati, santi, angeli, guide, divinità di tradizioni diverse, strumenti esoterici e oggetti rituali raccolti casualmente. L'accumulo non crea potenza: crea confusione.

Un altare devozionale deve restare limpido. Pochi elementi, una sola intenzione, un confine chiaro.

L'altare ritualistico: uno spazio operativo e temporaneo

Un altare ritualistico è diverso. Non viene creato per una memoria quotidiana o per un gesto devozionale continuativo. Viene allestito per un'operazione specifica, inserita in una tradizione, in un metodo o in un percorso rituale strutturato.

Può essere preparato per un lavoro di protezione, purificazione, riconciliazione con una linea familiare, chiusura di un ciclo, richieste di denaro, vendetta, preghiera mirata, consacrazione di un oggetto, benedizione di una casa, controllo su altre persone, ritorni amorosi, punizioni, lavoro simbolico con i sogni o pratiche appartenenti a un sistema rituale preciso.

Un altare ritualistico ha sempre bisogno di alcuni elementi fondamentali: un'intenzione definita, una preparazione, materiali coerenti, una formula di apertura, un tempo stabilito e una chiusura chiara. Non deve essere lasciato attivo senza motivo. Non deve restare montato per settimane soltanto perché "sembra bello". Una volta concluso il lavoro, gli elementi vengono smontati, puliti, restituiti alla terra, conservati o eliminati secondo la logica della pratica utilizzata.

L'altare ritualistico non è più "potente" di quello devozionale. È semplicemente diverso. Chiede più preparazione perché lavora con una finalità concreta. E proprio per questo non dovrebbe essere improvvisato.

Gli antenati nei rituali specifici

In alcune tradizioni spirituali e magiche, gli antenati possono essere coinvolti

anche in lavori rituali specifici. Ma qui è necessario usare parole corrette. Non si "usano" i defunti come strumenti. Non si chiamano per costringerli a fare qualcosa al posto nostro. Non si pretende che diventino esecutori dei nostri desideri.

Nelle tradizioni più serie si parla piuttosto di **antenati onorati, antenati benevoli, morti della famiglia, spiriti della linea**, oppure di presenze alle quali **ci si rivolge** con rispetto, SOLO quando esiste una relazione costruita attraverso memoria, preghiera, cura dell'altare e conoscenza del proprio percorso spirituale. In alcune linee di Hoodoo e rootwork afroamericano, per esempio, il rapporto con gli antenati può assumere un ruolo attivo nella protezione, nella preghiera, nella giustizia e nella vita quotidiana.

Ma queste pratiche non nascono da un'estetica esoterica contemporanea: provengono da una storia precisa, da comunità afroamericane, da pratiche familiari, cristiane e botaniche che richiedono conoscenza, rispetto culturale e trasmissione responsabile. Anche nelle tradizioni popolari mediterranee, nel cattolicesimo popolare, nelle pratiche di suffragio, nei culti ancestrali africani, asiatici e latinoamericani, il rapporto con i morti può essere molto più complesso di una semplice "richiesta di aiuto".

Esistono regole, tempi, ruoli, preghiere, interdizioni e responsabilità. Per questo non è corretto pensare che basti avere una fotografia, una candela e un bicchiere d'acqua per iniziare un lavoro rituale con i defunti. Prima viene il rispetto. Poi viene lo studio. Soltanto dopo, per chi sente davvero questa strada, può arrivare una pratica più strutturata.

Quando è il momento di approfondire

Una persona può iniziare da un altare devozionale e restare lì per tutta la vita. Non esiste alcun obbligo di andare oltre. La memoria, la preghiera e la gratitudine sono già pratiche profonde. Ma chi sente di voler comprendere meglio il lavoro con gli antenati, la ritualistica di protezione e/o attacco, il simbolismo degli elementi, la costruzione di spazi sacri e il discernimento nelle pratiche spirituali dovrebbe farlo attraverso studio serio e percorsi guidati.

Non basta leggere una formula online. Non basta imitare un video. Non basta acquistare materiali rituali. Occorre imparare a distinguere un rito devozionale da un rito operativo. Occorre conoscere il contesto storico e culturale di ciò che si utilizza. Occorre comprendere quando una pratica è adatta, quando non lo è e, soprattutto, quando è necessario fermarsi.

Nei percorsi formativi de Il Salotto Spirituale®, questi temi vengono affrontati proprio con questo approccio: non per promettere scorciatoie o “poteri”, ma per offrire strumenti di studio, radicamento, protezione, simbolismo e consapevolezza. L'obiettivo non è diventare dipendenti da rituali o presenze invisibili, ma imparare ad avvicinarsi a questi argomenti con rispetto, cultura e discernimento.

La ritualistica non è mai un gioco, è un linguaggio antico e come tutti i linguaggi antichi, prima di essere parlato richiede ascolto.



Inquadra il QR CODE per accedere alla sezione abbonati del canale Tiktok

SALOTTO SPIRITUALE

— ♦ ACCADEMY — ♦

UN PERCORSO DI CONOSCENZA, SIMBOLI E TRASFORMAZIONE

Ogni numero aggiunge un nuovo tassello
al viaggio nei
Tarocchi e altre tecniche di Divinazione
Un cammino che continua,
una biblioteca dell'anima che cresce con te.



UN VIAGGIO CONTINUO

Ogni numero approfondisce nuovi temi e tecniche.



TAROCCHI E SIMBOLI

Dagli Arcani alla pratica: impara, esplora, cresci.



CONOSCENZA E CONSAPEVOLEZZA

Un percorso per ascoltare la tua anima.



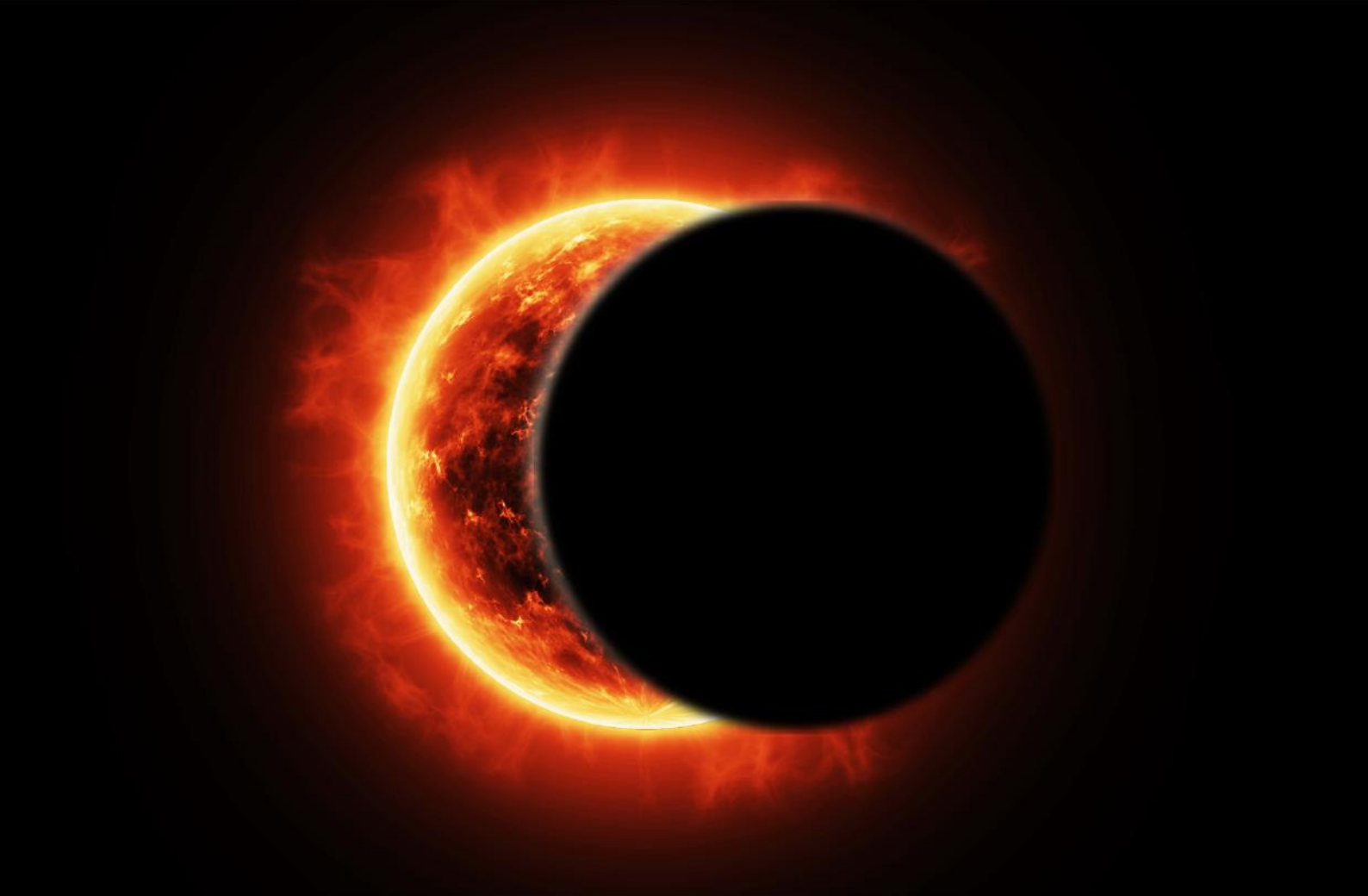
SPIRITUALITÀ E PRATICA

Strumenti, rituali ed esercizi per la vita quotidiana.



UNA COMMUNITY IN CAMMINO

Unisciti a chi, come te, cerca significato e verità.



L'eclissi del 12 agosto 2026

Cicli, memoria, antenati e cosmologie mesoamericane

Il 12 agosto 2026 il cielo offrirà uno di quei fenomeni che, da sempre, costringono l'essere umano ad alzare lo sguardo e a ricordarsi di non vivere soltanto dentro il tempo degli orologi. Un'eclissi solare totale attraverserà la fascia di totalità su Groenlandia, Islanda, Russia settentrionale, Oceano Atlantico, Spagna e una piccola parte del Portogallo; molte altre zone dell'emisfero nord, compresa gran parte dell'Europa, vedranno invece un'eclissi parziale. In alcune aree dell'Europa occidentale e dell'Africa nord-occidentale il Sole tramonterà mentre sarà ancora parzialmente eclissato, creando una coincidenza visiva particolarmente

suggestiva tra oscuramento e crepuscolo. Un'eclissi è, dal punto di vista astronomico, un allineamento.

La Luna si interpone tra la Terra e il Sole e proietta la sua ombra sul nostro pianeta. Eppure ridurre questo evento alla sola spiegazione geometrica significherebbe perderne una parte. Non perché la spiegazione scientifica sia insufficiente, ma perché l'essere umano non guarda mai il cielo soltanto con gli occhi: lo guarda con la memoria, con la paura, con la meraviglia, con le domande spirituali del proprio tempo. Le eclissi hanno sempre abitato un doppio registro.

Da un lato sono fenomeni prevedibili, legati a cicli celesti osservabili e calcolabili. Dall'altro, proprio perché interrompono l'ordine apparente del giorno, sono state interpretate da molte culture come soglie, presagi, segnali di passaggio, momenti in cui il mondo visibile sembrava aprirsi a una dimensione più profonda. Il tema non è stabilire se gli antichi "avessero ragione" o "si sbagliassero". Questo sarebbe un modo povero di leggere la storia.

Il punto è comprendere come le culture abbiano dato significato a un evento capace di scuotere l'immaginario collettivo: il Sole, fonte di luce e di vita, improvvisamente velato. Il giorno che diventa notte. Gli uccelli che si quietano. La temperatura che cambia. Il corpo che percepisce qualcosa prima ancora che la mente lo interpreti.

L'eclissi come interruzione del tempo ordinario

Ogni civiltà ha avuto un modo diverso di leggere il cielo. Per alcune culture l'eclissi era una crisi cosmica; per altre un avvertimento; per altre ancora una fase di passaggio dentro un ordine più grande. La tentazione moderna è quella di raccogliere tutte queste interpretazioni in una frase semplice, magari dicendo: "Gli antichi avevano paura delle eclissi." Ma non basta. La paura c'era, certamente. Come poteva non esserci, in un mondo in cui la luce del Sole rappresentava la continuità della vita agricola, del calore, della visibilità, dell'orientamento? Ma accanto alla paura c'erano osservazione, rito, calendario, narrazione, cosmologia. C'era il tentativo di inserire l'evento dentro una struttura di senso.

Un'eclissi non è soltanto un oscuramento. È un'interruzione. E ogni interruzione costringe una comunità a domandarsi che cosa stia finendo, che cosa stia cambiando, che cosa debba essere ristabilito. Da qui nasce il suo valore simbolico per il nostro Dossier sulle radici invisibili. L'eclissi ci parla dei cicli, e i cicli ci parlano della memoria. Nulla appare davvero dal nulla. Ogni oscuramento ha un prima e un dopo. Ogni notte improvvisa è inserita in una traiettoria. Ogni evento che sembra interrompere la vita, se osservato da un'altra prospettiva, può rivelare la struttura nascosta del tempo.

Anche nelle famiglie accade qualcosa di simile. Ci sono momenti in cui una luce sembra spegnersi: un lutto, una separazione, una migrazione, una perdita, una frattura. Per chi li vive, questi eventi possono sembrare assoluti. Ma poi, nel tempo, comprendiamo che diventano parte di un ciclo più ampio. Non cancellano la vita. La modificano. La segnano. A volte la obbligano a rinascere in una forma diversa.

Mesoamerica: non una sola cultura, ma molte cosmologie

Quando parliamo di cosmologie mesoamericane, dobbiamo evitare una delle semplificazioni più frequenti: usare "Maya", "Aztechi" e "Mesoamerica" come se fossero sinonimi. Non lo sono. Mesoamerica indica un'ampia area culturale che comprende territori dell'attuale Messico e dell'America Centrale, abitata nel tempo da civiltà diverse, con lingue, sistemi politici, ritualità, calendari e tradizioni specifiche. I Maya non sono i Mexica;

i Mexica, spesso chiamati Aztechi, non rappresentano tutta la Mesoamerica; e le tradizioni indigene contemporanee non sono semplicemente “resti” del passato, ma culture vive, complesse, trasformate dalla storia. Per questo, quando leggiamo il rapporto tra eclissi e mondo mesoamericano, dobbiamo farlo con rispetto. Non stiamo osservando un folklore decorativo. Stiamo avvicinando sistemi di pensiero nei quali astronomia, ritualità, calendario, potere politico, agricoltura, mito e memoria collettiva erano profondamente intrecciati.

Nelle fonti divulgative e accademiche sull'argomento emerge, per esempio, che nel mondo mexica l'eclissi poteva essere letta attraverso l'immagine di una divinità che “morde” o attacca il Sole; alcune fonti collegano inoltre il fenomeno a presagi, alla lotta tra forze celesti e a pratiche rituali di protezione o riparazione. Ma anche qui bisogna fermarsi un istante. Dire che “i Mexica credevano che il Sole venisse mangiato” può essere vero come formula sintetica, ma rischia di impoverire il quadro. In una cosmologia tradizionale, il morso al Sole non è una fantasia infantile: è un linguaggio mitico. Racconta che la luce può essere minacciata, che il mondo ha bisogno di equilibrio, che il cosmo non è un meccanismo indifferente ma una realtà viva, attraversata da forze in relazione. Il mito non spiega il cielo nel modo in cui lo fa l'astrofisica. Ma non per questo è privo di intelligenza. **Il mito traduce il fenomeno in un racconto capace di orientare una comunità.**

I Maya e la sapienza dei cicli

Nel caso dei Maya, la questione delle eclissi ci porta verso una dimensione

ancora diversa: quella dell'osservazione, del calendario e del tempo ciclico. Il **Codice di Dresda**, uno dei rari manoscritti maya sopravvissuti, contiene tavole legate alle eclissi. Gli studi sul tema indicano che queste tavole riflettono una capacità sofisticata di riconoscere finestre temporali nelle quali eclissi solari e lunari potevano verificarsi; alcune ricerche recenti hanno analizzato la struttura della tavola del Codice di Dresda come un modello ciclico utilizzato dai daykeepers, custodi del calendario, per prevedere periodi di possibile eclissi nell'area maya.

Questo dato è straordinario non perché dobbiamo trasformare i Maya in “astronomi moderni travestiti da antichi”, ma perché mostra un'altra forma di sapere. L'osservazione del cielo non era separata dalla ritualità. Il calcolo non era separato dal significato. Il calendario non era soltanto uno strumento pratico, ma una struttura sacra attraverso cui leggere il rapporto tra esseri umani, dèi, antenati, stagioni e comunità.

Per noi, abituati a dividere sapere scientifico e sapere spirituale, questa integrazione può risultare difficile da comprendere, ma per molte culture antiche il cielo non era un oggetto distante. Era un testo. Un ordine da osservare, interpretare, rispettare.

Il tempo maya non va ridotto alla caricatura della “profezia della fine del mondo”, che tanto ha circolato in tempi recenti. È molto più interessante e molto più profondo: è un tempo fatto di ritorni, conteggi, corrispondenze, qualità dei giorni, memorie cicliche. Un tempo in cui ciò che ritorna non è identico a ciò che è stato, ma ne porta l'impronta.

Ed è proprio qui che il tema dell'eclissi incontra quello degli antenati. Gli antenati sono, in un certo senso, i nostri cicli incarnati. Tornano nei gesti, nei nomi, nelle frasi, nelle paure, nei doni, nei sogni, nelle ricorrenze. Non ritornano mai nello stesso modo, ma ciò che hanno vissuto può riapparire in forme nuove, chiedendo riconoscimento.

Il Sole oscurato e la memoria della stirpe

Spiritualmente, l'eclissi del 12 agosto 2026 può essere letta come un'immagine potente: la luce che viene velata per un breve tempo, non per scomparire, ma per rivelare ciò che normalmente la luce piena nasconde.

Durante un'eclissi totale, nelle zone di totalità, appare la corona solare: quella parte dell'atmosfera del Sole che normalmente non riusciamo a vedere a occhio nudo perché la luminosità del disco solare la sovrasta. La metafora è immediata. Quando la luce ordinaria si interrompe, qualcosa di sottile diventa visibile. Accade anche nella vita interiore. Finché procediamo nella piena attività del giorno, spesso non vediamo le nostre radici. Non sentiamo i legami sottili. Non percepiamo i fili antichi che orientano alcune scelte. Poi arriva un oscuramento: una crisi, un lutto, una domanda, un sogno, una soglia biografica. E ciò che era nascosto emerge.

L'eclissi, allora, non è soltanto un fenomeno celeste. Può diventare un'immagine spirituale del momento in cui una persona smette di identificarsi soltanto con ciò che appare e inizia ad ascoltare ciò che la attraversa da più lontano. Ci sono eredità familiari che funzionano proprio così.

Restano invisibili finché una circostanza non le mette in controluce. Una paura della perdita può rivelare antichi lutti non elaborati. Una difficoltà a fidarsi può raccontare tradimenti vissuti nella linea familiare. Una fame di appartenenza può parlare di migrazioni, abbandoni, adozioni, radici interrotte. Una vocazione spirituale può portare l'impronta di antenate devote, guaritrici popolari, donne di preghiera, uomini che custodivano un rapporto silenzioso con il sacro. Non tutto deve essere spiegato come destino. Ma tutto può essere ascoltato come traccia.

Il pericolo delle semplificazioni spirituali

Quando un'eclissi si avvicina, il linguaggio spirituale contemporaneo tende spesso a diventare eccessivo. Si parla di portali, purificazioni automatiche, fine di cicli karmici, eventi destinati a cambiare la vita di tutti allo stesso modo.

Ma una divulgazione spirituale seria deve resistere a questa tentazione. Un'eclissi non produce la stessa esperienza per ogni persona. Non cancella magicamente un'eredità familiare. Non risolve da sola ciò che richiede lavoro, studio, terapia, preghiera, responsabilità e tempo. Non è un comando cosmico che obbliga tutti a lasciare un lavoro, chiudere una relazione o prendere decisioni impulsive.

Il cielo può essere contemplato come specchio, non usato come alibi. Questo è un punto fondamentale. Le antiche culture non guardavano il cielo come intrattenimento spirituale, ma come parte di un ordine. L'eclissi, proprio perché interrompeva l'ordine, richiedeva attenzione, rito, disciplina, comunità. Non era una scusa per fare qualsiasi cosa.

Era un momento in cui ricordare che l'umano è inserito in una trama più grande. Per noi, oggi, questo può significare una cosa molto semplice: usare l'eclissi come occasione di ascolto, non di agitazione.

Una lettura spirituale per il Dossier: quando il ciclo chiede memoria

All'interno del nostro percorso sulle radici invisibili, l'eclissi del 12 agosto 2026 può essere letta come una soglia simbolica legata a tre movimenti: oscuramento, rivelazione e ritorno della luce. L'oscuramento è il momento in cui qualcosa viene velato. Nella vita familiare può corrispondere ai silenzi, ai segreti, alle storie non dette, agli antenati esclusi, alle ferite mai nominate. Non tutto ciò che è oscuro è negativo. A volte l'ombra è semplicemente ciò che non è stato ancora guardato. La rivelazione è il momento in cui, proprio grazie all'oscuramento, vediamo diversamente. Non sempre vediamo di più; spesso vediamo meglio. Un'eclissi ci insegna che non è necessario avere sempre piena luce per comprendere. Alcune verità si lasciano avvicinare soltanto nel raccoglimento, nel silenzio, nella sospensione.

Il ritorno della luce è il passaggio più importante. Ogni eclissi finisce. Questo dato astronomico possiede una forza spirituale enorme. Anche quando la luce sembra scomparire, non è stata distrutta. È stata temporaneamente coperta. La memoria dolorosa può fare lo stesso: può coprire la vitalità di una persona, ma non necessariamente cancellarla. Il lavoro interiore consiste nel permettere alla luce di tornare senza negare ciò che l'ha oscurata.

Un gesto semplice per il giorno dell'eclissi

Non è necessario costruire rituali complessi. Per questo evento, soprattutto se lo colleghiamo al tema degli antenati, può bastare un gesto sobrio.

Prima dell'eclissi, scegli una fotografia, un nome o un oggetto legato alla tua linea familiare. Accendi una candela in un momento sicuro della giornata, non durante l'osservazione diretta del Sole. Metti accanto un bicchiere d'acqua pulita. Non chiedere segni. Non invocare presenze. Non aprire porte inutili. Rimani semplicemente davanti alla memoria. Puoi dire:

*“Riconosco ciò che è venuto prima di me.
Riconosco la luce e l'ombra della mia
linea. Che ciò che è stato nascosto
possa essere guardato con rispetto.
Che ciò che non deve più ripetersi trovi
pace. Che ciò che è luminoso continui a
vivere attraverso scelte più consapevoli.”*

Poi resta in silenzio qualche minuto. Scrivi una domanda sul tuo quaderno: quale memoria familiare sta chiedendo di essere vista senza paura?

Questa pratica non serve a “usare” l'eclissi. Serve a entrare in relazione simbolica con il suo insegnamento: non tutto ciò che si oscura è perduto; a volte l'ombra permette di riconoscere una luce più sottile.



L'eclissi del 12 agosto 2026

Cicli, memoria, antenati e cosmologie mesoamericane

Ci sono donne che non compaiono negli alberi genealogici con la stessa forza degli uomini. Donne di cui spesso ricordiamo appena il nome, oppure soltanto il ruolo: la madre di qualcuno, la moglie di qualcuno, la nonna di qualcuno. Donne che hanno vissuto intere esistenze senza che nessuno abbia pensato di raccontarle davvero. Donne che hanno partorito, cresciuto, curato, lavorato, pregato, resistito, cucito relazioni, tenuto insieme case, famiglie, campi, botteghe, figli, malati, lutti e segreti.

Eppure, senza di loro, noi non saremmo qui.

Il potere delle antenate dimenticate non è un potere rumoroso. Non è sempre visibile nelle imprese pubbliche, nei documenti ufficiali, nei titoli di studio, nelle proprietà intestate o nelle decisioni riconosciute dalla storia. È un potere più sottile e più antico: quello della continuità. La forza di chi ha permesso alla vita di non interrompersi, anche quando tutto intorno sembrava fragile. La capacità di attraversare il dolore senza avere sempre il permesso di nominarlo. La sapienza pratica di chi sapeva curare con le mani, consolare con una presenza, leggere i segni del corpo, della casa, della terra e della stagione.

Nel Dossier dedicato a Le radici invisibili, le antenate dimenticate occupano un posto speciale. Perché molte delle memorie che ci attraversano non arrivano soltanto dai grandi eventi familiari, ma anche da queste donne silenziose, spesso escluse dalla narrazione ufficiale. Donne che non sono state celebrate, eppure hanno lasciato impronte profonde. Donne che forse nessuno ha chiamato “maestre”, ma che hanno trasmesso saperi, resistenza, intuizioni, gesti, preghiere, paure e talenti.

A volte, per ritrovare una parte di noi, dobbiamo tornare proprio lì: verso le donne che sono state nominate troppo poco.

La memoria femminile come radice sotterranea

Per molto tempo la storia delle famiglie è stata raccontata soprattutto attraverso linee maschili: cognomi, proprietà, mestieri, eredità, documenti, successioni. Le donne apparivano spesso ai margini, anche quando erano il centro reale della vita domestica e affettiva. Venivano ricordate per il matrimonio, per i figli, per la funzione che svolgevano dentro la famiglia, raramente per il loro mondo interiore.

Eppure la memoria femminile ha viaggiato in altri modi. È passata attraverso le ricette, i canti, le nenie, le preghiere sussurrate, i rosari consumati tra le dita, le cure popolari, i consigli dati a bassa voce, i segreti sulle nascite, sulle gravidanze, sui lutti, sui matrimoni difficili, sulle passioni proibite, sui dolori mai raccontati agli uomini di casa. È passata attraverso gli oggetti: un anello, un grembiule, una fotografia, una tovaglia ricamata, una medaglietta, una lettera, un fazzoletto conservato in un cassetto.

Molte donne non hanno lasciato libri, ma hanno lasciato gesti. E i gesti, nelle famiglie, sono una forma potentissima di trasmissione. Una bambina osserva come sua madre prepara il pane, come la nonna accende una candela, come la bisnonna abbassa la voce quando nomina un morto, come una zia cambia espressione davanti a una certa fotografia. Non sempre capisce. Ma qualcosa si imprime. Una postura. Una prudenza. Un modo di amare. Un modo di tacere. Un modo di resistere.

La memoria femminile è spesso una memoria incarnata. Vive nel corpo prima ancora che nelle parole. Può manifestarsi in una tensione alle spalle, in una paura di esporsi, in un bisogno di controllare tutto, in una difficoltà a ricevere aiuto, ma anche in una sorprendente capacità di proteggere, intuire, creare, ricominciare. Quando una donna oggi sente dentro di sé una forza che non sa spiegare, forse sta toccando una radice antica. Quando sente una tristezza che sembra più grande della sua storia personale, forse sta incontrando un dolore che nella linea femminile non ha mai trovato linguaggio. Quando avverte il bisogno di rompere un modello, forse non lo sta facendo solo per sé stessa, ma anche per tutte quelle donne che prima di lei non hanno potuto scegliere.

Madri, nonne, bisnonne: le prime custodi della soglia

Le antenate più vicine sono spesso quelle che crediamo di conoscere meglio: madri, nonne, bisnonne. Ma conoscerle davvero è un'altra cosa.

Conosciamo il loro ruolo, ma non sempre la loro storia. Sappiamo che sono state madri,

ma raramente ci chiediamo chi fossero prima di diventarlo. Sappiamo che hanno cresciuto figli, cucinato, lavorato, sacrificato, ma spesso ignoriamo che cosa desiderassero, che cosa temessero, che cosa avrebbero voluto studiare, amare, diventare. In molte famiglie, una donna viene ricordata più per ciò che ha fatto per gli altri che per ciò che è stata dentro di sé.

Eppure ogni madre è stata anche figlia. Ogni nonna è stata una ragazza. Ogni bisnonna ha avuto un corpo giovane, sogni, entusiasmi, ribellioni, ferite, forse passioni taciute, forse talenti mai autorizzati a crescere. Quando guardiamo una fotografia antica, spesso vediamo un volto serio, un abito scuro, una postura composta. Ma dietro quell'immagine c'era una vita intera. Forse quella donna ha partorito senza assistenza adeguata. Forse ha perso figli piccoli. Forse ha dovuto sposare un uomo scelto da altri. Forse ha lavorato nei campi fino all'ultimo mese di gravidanza. Forse ha nascosto la propria intelligenza per non disturbare. Forse ha pregato ogni sera perché non aveva altro modo di chiedere aiuto. Forse ha protetto i figli da un dolore più grande di lei. Forse ha sopportato troppo. Forse ha amato come poteva, con gli strumenti del suo tempo.

Riconoscere questo non significa trasformare tutte le antenate in vittime. Sarebbe un'altra forma di riduzione. Molte donne del passato sono state forti, complesse, severe, creative, talvolta dure, talvolta ingiuste, talvolta capaci di una generosità immensa. Non dobbiamo santificarle. Dobbiamo restituire loro spessore umano. La spiritualità delle radici non ha bisogno di idealizzare.

Ha bisogno di vedere. Una madre può aver amato e ferito. Una nonna può aver protetto e controllato. Una bisnonna può aver trasmesso fede e paura. Ogni linea femminile è intrecciata. Il nostro compito non è decidere se queste donne siano state buone o cattive, luminose o oscure. Il nostro compito è comprendere quale eredità continua a vivere attraverso di loro.

Le guaritrici: sapere popolare, mani e preghiere

In molte famiglie esiste almeno una donna di cui si diceva: "Lei sapeva fare certe cose." A volte era una levatrice. A volte una donna che conosceva le erbe. A volte una nonna capace di togliere il malocchio secondo la tradizione popolare del paese. A volte una zia che sapeva calmare i bambini, segnare una distorsione, preparare infusi, riconoscere il tempo, leggere i sogni, accompagnare i morenti con una preghiera. In alcune comunità venivano considerate donne di medicina; in altre semplicemente donne pratiche, esperte, rispettate e un po' temute.

Queste figure meritano grande attenzione, perché sono state spesso collocate in una zona ambigua: necessarie quando servivano, screditate quando diventavano troppo autorevoli. La **guaritrice popolare** non va romantizzata in modo superficiale. Non dobbiamo immaginarla come una figura sempre dolce, sempre luminosa, sempre innocente. In ogni tradizione esistono conoscenze, limiti, errori, superstizioni, esperienze autentiche e pratiche che oggi vanno comprese con discernimento. Ma non possiamo nemmeno liquidare tutto come ignoranza.

Molte di queste donne custodivano saperi empirici, simbolici e rituali tramandati per generazioni. Conoscevano il potere del gesto, della parola, della ripetizione, della comunità, della presenza.

La loro forza stava spesso nel tenere insieme corpo e spirito. Una pianta non era soltanto una sostanza. Era un segno della terra. Una preghiera non era soltanto una frase. Era un orientamento dell'anima. Il corpo malato non era soltanto un organismo da riparare. Era una persona inserita in una famiglia, in una storia, in un equilibrio visibile e invisibile. In questo senso, le guaritrici popolari ci ricordano qualcosa che la modernità ha spesso separato: il sapere delle mani e il sapere dell'anima. Oggi non dobbiamo imitare ciecamente pratiche che appartengono ad altri tempi, né sostituire cure mediche o psicologiche con rimedi tradizionali.

Ma possiamo riconoscere il valore culturale e spirituale di quelle donne che hanno mantenuto viva una relazione con la cura, con la parola benedetta, con il ritmo della natura e con la comunità.

In molte linee femminili, la spiritualità non è passata attraverso grandi dottrine. È passata attraverso mani che lavavano, impastavano, fasciavano, accarezzavano, benedicevano.

Le donne escluse: quelle di cui nessuno parla

Ogni famiglia ha le sue figure centrali, ma anche le sue escluse. Sono le donne di cui non si parla volentieri. Quelle considerate difficili, scandalose, ribelli, malate, strane, peccatrici, fragili, troppo libere o troppo scomode. Una ragazza madre.

Una donna che ha lasciato il marito. Una zia internata. Una bisnonna accusata di portare vergogna. Una bambina morta e quasi cancellata dal racconto familiare. Una donna che non ha avuto figli. Una che ha amato qualcuno che non poteva amare. Una che ha scelto la propria strada e per questo è stata rimossa.

Nelle famiglie, ciò che viene escluso non sparisce sempre. Talvolta continua a vivere in modo sotterraneo. Una donna cancellata può tornare come inquietudine nelle generazioni successive. Una libertà proibita può trasformarsi in paura della propria autonomia. Un desiderio represso può diventare senso di colpa in una discendente che vorrebbe vivere diversamente. Una figura giudicata "sbagliata" può diventare, per qualcuna che nasce molto dopo, un richiamo potente: il bisogno di recuperare una parte femminile negata.

Questo non significa che ogni difficoltà personale derivi automaticamente da una donna esclusa della famiglia. Ma significa che la memoria familiare non è fatta solo di chi viene celebrato. È fatta anche di chi viene rimosso. Restituire un posto alle escluse è un atto profondamente spirituale. Non perché dobbiamo approvare tutto ciò che hanno fatto o subito. Non perché dobbiamo trasformarle in figure romantiche. Ma perché una linea familiare ritrova più ordine quando smette di negare parti di sé. Dire "tu sei esistita" può essere un gesto potente.

A volte basta sapere il nome. A volte basta chiedere. A volte basta non ripetere il giudizio che le ha cancellate. A volte basta accendere una candela e dire interiormente: *"Non conosco tutta la tua storia, ma riconosco che fai parte della linea."*

Questo riconoscimento non apre necessariamente una pratica rituale complessa. Può essere semplicemente un atto di memoria e giustizia simbolica.

Le donne non nominate e il diritto al nome

Il nome è una soglia. Dare un nome significa concedere esistenza nella memoria. Molte antenate sono rimaste senza nome nelle genealogie familiari. Non perché non lo avessero, ma perché nessuno lo ha conservato. Si ricordava il cognome del marito, il mestiere del padre, il ramo maschile, ma il nome di quella donna è diventato fragile, secondario, perduto. Eppure quel nome ha chiamato una bambina, una ragazza, una donna adulta. Qualcuno lo ha pronunciato con amore, con rabbia, con desiderio, con dolore. Quel nome ha abitato una vita.

Recuperare i nomi delle antenate è una pratica semplice e profonda. Chiedere alle persone anziane della famiglia: come si chiamava tua madre? E tua nonna? E la madre di tua nonna? Da dove veniva? Che carattere aveva? Che cosa sapeva fare? Che cosa le piaceva? Di che cosa aveva paura? Come pregava? Quale frase ripeteva spesso? C'era una donna di cui non si parlava? C'era una storia che veniva sempre interrotta?

Ogni risposta può aprire una porta. Non sempre troveremo informazioni precise. A volte la linea è interrotta. A volte l'adozione, la migrazione, la guerra, la povertà o il silenzio familiare hanno cancellato molti dettagli. Ma anche la mancanza è un dato. Anche non sapere racconta qualcosa.

E in quel caso possiamo costruire un gesto di memoria più ampio, rivolto alle antenate conosciute e sconosciute. Non bisogna inventare storie per riempire il vuoto. Il rispetto sta anche nel non appropriarsi di ciò che non sappiamo. Possiamo però dire: *“Non conosco il tuo nome, ma riconosco che senza di te io non sarei qui.”* Questa frase, nella sua semplicità, restituisce dignità.

Il dono ancora presente

Quando parliamo del dono delle antenate, non dobbiamo pensare soltanto a qualcosa di dolce o positivo. Un dono può essere anche una consapevolezza nata dal confronto con una ferita. Una donna che ha vissuto senza potersi scegliere può trasmettere alle discendenti il desiderio ardente di libertà. Una madre che ha taciuto troppo può far nascere in una figlia il bisogno di parlare. Una nonna che ha sopportato ingiustizie può generare, nelle donne venute dopo, una forza di rottura.

Non tutto ciò che riceviamo arriva nella forma in cui lo avremmo desiderato. Ci sono doni che sembrano arrivare attraverso l'amore. Altri attraverso il dolore. Altri ancora attraverso la mancanza.

Una madre assente può lasciare una ferita, ma anche costringere una figlia a cercare dentro di sé una maternità interiore più consapevole. Una linea di donne sacrificate può diventare il terreno da cui nasce una donna capace di dire basta.

Una genealogia di silenzi può generare finalmente una voce. Questo non significa ringraziare per il dolore subito. Non dobbiamo spiritualizzare ogni sofferenza come se fosse necessaria.

Ma possiamo riconoscere che, anche da ciò che è stato difficile, può emergere una forza trasformativa. Il dono delle antenate può essere una ricetta, una preghiera, una capacità intuitiva, una resistenza, una voce, una bellezza, un rapporto con la terra, un talento artistico, una disciplina, una fede, un modo di accogliere, una capacità di vedere oltre l'apparenza. Può essere anche una domanda lasciata aperta: "Tu farai diversamente?"

A volte il dono più grande di un'antenata non è ciò che ha potuto vivere. È ciò che ci chiede, silenziosamente, di non lasciare più morire.

Antenate biologiche e antenate spirituali

Non tutte le donne che ci fondano appartengono alla nostra linea di sangue. Ci sono antenate biologiche, dalle quali discendiamo attraverso il corpo e la genealogia. Ma ci sono anche antenate spirituali: donne che non hanno generato la nostra vita biologica, eppure hanno generato qualcosa nella nostra coscienza. Maestre, artiste, sante, mistiche, guaritrici, filosofe, scrittrici, levatrici, rivoluzionarie, donne comuni incontrate lungo il cammino e capaci di lasciare una direzione.

Per alcune persone, soprattutto per chi ha avuto origini frammentate, adozioni, separazioni o famiglie difficili, le antenate spirituali diventano essenziali. Non sostituiscono la linea biologica, ma offrono un'altra appartenenza. Ricordano che l'identità non è fatta soltanto di sangue, ma anche di risonanza, scelta, ispirazione e riconoscimento.

Una donna può sentirsi figlia spirituale di una santa che le ha insegnato la preghiera, di una scrittrice che le ha dato parole, di una terapeuta che le ha mostrato una via, di una guaritrice popolare che ha custodito un sapere, di una nonna non biologica che l'ha amata più di chi avrebbe dovuto farlo. Anche queste sono radici invisibili.

Nel lavoro interiore, può essere molto utile chiedersi: quali donne mi hanno aperto una strada? Quali figure femminili hanno reso possibile un pensiero, un coraggio, una scelta, una visione che oggi sento mia? Quali donne, pur non conoscendomi, hanno contribuito a liberare una parte di me?

Le antenate spirituali non vanno idolatrate. Vanno riconosciute. Anche loro, come le antenate biologiche, erano umane, complesse, storicamente situate. Ma il loro dono può continuare a vivere come orientamento.

La linea femminile non è solo femminilità

Parlare di antenate non significa rinchiudere le donne in un'idea rigida di femminile. Non significa dire che ogni donna debba essere materna, dolce, intuitiva, accogliente o guaritrice. Sarebbe un altro stereotipo. Le antenate ci insegnano anche la molteplicità del femminile. Ci sono state donne madri e donne senza figli. Donne devote e donne ribelli. Donne domestiche e donne viaggiatrici. Donne silenziose e donne indomabili. Donne che hanno curato e donne che hanno combattuto. Donne che hanno scelto il matrimonio, donne che lo hanno subito, donne che lo hanno rifiutato. Donne che hanno custodito la tradizione e donne che hanno rotto la tradizione.

La linea femminile non è un modello unico da imitare. È un archivio di possibilità.

Recuperarla significa anche liberarci da un'idea troppo stretta di ciò che una donna dovrebbe essere. Forse dentro la nostra genealogia c'è stata una donna dolcissima e una donna severa. Una che pregava e una che bestemmiava. Una che curava e una che fuggiva. Una che ha tenuto tutto insieme e una che ha avuto il coraggio di rompere. Tutte, in modo diverso, raccontano qualcosa. Non dobbiamo scegliere una sola eredità. Possiamo ascoltare la complessità, e poi decidere quale parte far vivere con consapevolezza.

Una pratica di memoria per le antenate dimenticate

Questa pratica è devozionale e simbolica. Non è una seduta medianica, non è una chiamata e non ha lo scopo di evocare presenze. Serve a restituire un posto nella memoria alle donne della propria linea.

Scegli un luogo tranquillo e pulito. Non usare la camera da letto, il bagno o la cucina. Prepara una piccola superficie con una candela bianca o color miele, un bicchiere d'acqua, un fiore, un foglio e una penna. Se possiedi fotografie di antenate, puoi metterne una o due, senza sovraccaricare lo spazio. Se non hai fotografie, scrivi i nomi che conosci.

Accendi la candela e resta qualche istante in silenzio. Poi scrivi questa frase: *“Alle donne della mia linea, conosciute e sconosciute.”*

Sotto, aggiungi i nomi che ricordi. Non importa se sono pochi. Se non conosci i nomi, puoi scrivere: *“madri, nonne, bisnonne, figlie perdute, donne escluse,*

donne dimenticate, donne che hanno custodito la vita.”

Poi leggi lentamente:

“Vi riconosco.

Riconosco la vostra vita, il vostro dolore, la vostra forza, i vostri limiti e i vostri doni.

Non posso cambiare ciò che è stato.

Non posso portare il vostro peso al posto vostro.

Ma posso custodire ciò che di vivo, giusto e luminoso è arrivato fino a me.

Restituisco con rispetto ciò che non deve più continuare attraverso la mia vita.

Che la memoria trovi pace.

Che la forza trovi nuova forma.”

Resta in silenzio qualche minuto. Non cercare segni. Non forzare emozioni. Se emerge commozione, lasciala fluire. Se non emerge nulla, va bene lo stesso. La memoria non sempre risponde immediatamente. Dopo il rito, annota sul foglio una domanda: quale dono femminile desidero far vivere attraverso di me? Puoi conservare il foglio in un quaderno o accanto al tuo altare devozionale per qualche giorno. Poi, se lo desideri, puoi riporlo in una scatola dedicata alla memoria familiare.

Diventare antenate consapevoli

C'è un pensiero che spesso dimentichiamo: un giorno, anche noi saremo antenate.

Non necessariamente perché avremo figli biologici. Si può diventare antenate anche attraverso ciò che si trasmette al mondo: parole, gesti, opere, cura, insegnamenti, relazioni, coraggio, esempi. Ogni donna che vive con maggiore consapevolezza apre una possibilità a chi verrà dopo, anche se non saprà mai il suo nome.

Diventare antenate consapevoli significa domandarsi che cosa stiamo lasciando. Non in senso monumentale, ma quotidiano. Che linguaggio stiamo trasmettendo? Che rapporto con il corpo? Che idea dell'amore? Che uso del potere? Che modo di vivere la spiritualità? Che esempio di libertà, confine, dignità, responsabilità?

Forse non possiamo guarire tutto ciò che è venuto prima di noi, ma possiamo smettere di consegnare automaticamente le stesse ferite a chi verrà dopo.

Possiamo trasformare il silenzio in parola. La vergogna in riconoscimento. La rinuncia in scelta. La paura in discernimento. La sopravvivenza in vita.

Le antenate dimenticate non chiedono di essere adorate. Chiedono, forse, di non essere cancellate una seconda volta. Chiedono che il loro dolore non diventi destino cieco. Chiedono che i loro doni non vadano perduti. Chiedono che qualcuno, finalmente, pronunci i loro nomi con rispetto.

E quando una donna oggi si ferma, guarda indietro e dice: *"Io vi vedo"*, qualcosa nella linea cambia. Non perché il passato venga riscritto, ma perché il presente smette di camminare senza radici.



Mabon: Equinozio, secondo raccolto e bilancio interiore

Gratitudine, equilibrio e preparazione alla metà oscura dell'anno

Ci sono passaggi dell'anno che non arrivano con il rumore di una grande porta che si chiude, ma con un cambiamento sottile nell'aria. La luce si fa più obliqua, le ombre si allungano prima del previsto, il corpo comincia a desiderare ritmi più lenti, cibi più caldi, silenzi più profondi.

L'estate non è ancora del tutto scomparsa, ma qualcosa in noi sa che il tempo dell'espansione sta cedendo il passo a un altro movimento: quello del raccoglimento.

L'equinozio d'autunno appartiene a questa soglia. Nel 2026, l'equinozio di settembre avverrà il **23 settembre alle 00:05 UTC**, segnando l'inizio astronomico dell'autunno nell'emisfero nord. La NASA ricorda anche un dettaglio interessante: il giorno dell'equinozio non coincide sempre, in modo perfetto, con una durata identica di luce e buio percepita in ogni luogo; il momento in cui giorno e notte risultano più vicini all'equilibrio può variare leggermente in base alla latitudine.

Questo particolare è prezioso anche sul piano simbolico. L'equilibrio non è mai una linea rigida, matematica, immobile. È una soglia viva. Un punto di passaggio. Un momento in cui due forze si incontrano e, per un istante, sembrano guardarsi negli occhi: la luce e il buio, l'esterno e l'interno, il raccolto e il riposo, ciò che abbiamo generato e ciò che dobbiamo lasciare andare.

Nella **Ruota dell'Anno** del paganesimo contemporaneo, questo passaggio viene spesso chiamato Mabon. È importante, però, essere precisi: il nome "Mabon" non appartiene a un'antichissima festa celtica documentata con questo nome. Gli studi sul paganesimo moderno indicano che il termine fu attribuito alla festività dell'equinozio autunnale in epoca recente, nel contesto della costruzione moderna della Ruota dell'Anno, ed è generalmente collegato all'opera di Aidan Kelly negli anni Settanta.

Questo non rende Mabon meno significativo. Lo rende semplicemente più interessante. Perché ci ricorda che le tradizioni spirituali non sono sempre blocchi immobili provenienti da un passato puro e intatto. A volte sono ponti. Nascono dall'incontro tra antiche percezioni agricole, cicli naturali, mitologia, bisogni spirituali contemporanei e nuove forme rituali.

Il fatto che il nome sia moderno non cancella la profondità del passaggio stagionale che rappresenta. L'equinozio d'autunno, infatti, è molto più antico di qualunque nome gli venga attribuito. **È il tempo in cui la terra insegna il bilancio.**

Il secondo raccolto: ciò che la vita ci consegna

Nella simbologia della Ruota dell'Anno, Mabon viene spesso associato al secondo raccolto. Dopo il primo raccolto di Lammas o Lughnasadh, legato al grano, al pane e ai primi frutti del lavoro compiuto, l'equinozio autunnale porta con sé un raccolto più maturo, più complesso, quasi più interiore.

Qui non si raccoglie soltanto ciò che è cresciuto. Si osserva anche ciò che non ha dato frutto.

Questa è una parte fondamentale del passaggio autunnale. La gratitudine vera non è una frase generica da pronunciare davanti a una candela. Non è l'obbligo di sentirsi felici per tutto. Non è negare la fatica, la perdita o la delusione. La gratitudine autentica nasce quando guardiamo la stagione appena trascorsa e riconosciamo, con onestà, ciò che la vita ci ha consegnato.

A volte il raccolto è abbondante e visibile: un progetto realizzato, una relazione nutrita, una guarigione interiore, una decisione finalmente presa, una casa costruita, un figlio, un libro, una comunità, una nuova consapevolezza. Altre volte il raccolto è più silenzioso. Forse non abbiamo ottenuto ciò che desideravamo, ma abbiamo compreso che una strada non era più nostra. Forse abbiamo perso qualcosa, ma abbiamo smesso di mentire a noi stessi. Forse non abbiamo ancora cambiato vita, ma abbiamo visto con chiarezza ciò che non può più continuare nello stesso modo.

Anche questo è raccolto.

Ciò che impariamo da una stagione non sempre coincide con ciò che avremmo

voluti ricevere. La vita, talvolta, ci consegna frutti scomodi: verità, confini, distacchi, fine di illusioni, responsabilità rimandate. Mabon ci invita a non scartarli subito. Ci chiede di posarli sul tavolo simbolico della coscienza e domandarci: che cosa mi sta insegnando questo raccolto?

L'equilibrio non è immobilità

L'equinozio viene spesso raccontato come il momento dell'equilibrio tra luce e buio. È un'immagine potente, ma va compresa bene.

Equilibrio non significa assenza di tensione. Non significa che tutto sia perfettamente risolto. Non significa vivere in uno stato di serenità costante. L'equilibrio dell'equinozio è dinamico, fragile, provvisorio. È il punto in cui due movimenti opposti si incontrano prima che uno prenda il sopravvento sull'altro.

Dopo l'equinozio d'autunno, nell'emisfero nord, la notte comincerà ad allungarsi. Non in modo drammatico, ma inesorabile. Giorno dopo giorno, la metà oscura dell'anno diventerà più presente. Questo passaggio può insegnarci molto. Nella vita interiore, spesso cerchiamo l'equilibrio come se fosse una condizione definitiva: finalmente starò bene, finalmente non avrò più paura, finalmente avrò risolto tutto. Ma la natura non funziona così. La natura non resta ferma nell'equilibrio. Lo attraversa.

Forse anche noi siamo chiamati a fare lo stesso. Ci sono momenti in cui dobbiamo riconoscere la luce: ciò che abbiamo costruito, capito, amato, generato. E ci sono momenti in cui dobbiamo riconoscere il buio: ciò che ci pesa, ciò che non vogliamo vedere, ciò che abbiamo evitato, ciò che chiede riposo, cura o chiusura.

Mabon non ci chiede di scegliere tra luce e ombra. Ci chiede di smettere di fingere che una delle due non esista. Il bilancio interiore: cosa resta, cosa pesa, cosa nutre. Il bilancio di Mabon non è un giudizio. Non è un esame spirituale in cui dimostrare di aver fatto abbastanza. È piuttosto una conversazione sincera con la propria vita.

Possiamo immaginarlo come una tavola apparecchiata alla fine di una lunga stagione. Su quella tavola poniamo tutto ciò che abbiamo vissuto: le scelte fatte, quelle rimandate, le relazioni nutrite, quelle consumate dall'abitudine, i progetti portati avanti, quelli lasciati morire, le parole dette, quelle trattenute, le paure che hanno guidato alcune decisioni, i momenti in cui invece abbiamo agito con coraggio. Non serve abbellire il raccolto. Serve guardarlo.

Scopriremo che abbiamo dato molto agli altri e poco a noi stessi. Ci accorgeremo di aver inseguito una crescita esterna senza ascoltare il corpo. Vedremo che un rapporto, una collaborazione o una dinamica familiare ci hanno chiesto più energia di quanta ne abbiano restituita. Riconosceremo che un piccolo gesto, ripetuto con costanza, ha prodotto una trasformazione più profonda di grandi promesse mai mantenute. Il bilancio interiore ha bisogno di tre domande.

- **La prima è: che cosa mi ha nutrito davvero?**

Non tutto ciò che abbiamo desiderato ci ha nutrito. Non tutto ciò che abbiamo ottenuto ci ha fatto bene. A volte ci siamo accaniti verso una meta perché pensavamo che ci avrebbe dato riconoscimento, sicurezza o valore, ma una volta raggiunta ci siamo

sentiti comunque vuoti. Il nutrimento autentico, invece, lascia nel corpo una sensazione diversa: non sempre euforia, ma radicamento. Non sempre entusiasmo, ma verità.

- **La seconda domanda è: che cosa sto continuando a portare anche se è diventato peso?**

Una stagione può finire, ma noi possiamo continuare a portarne addosso i residui: vecchie aspettative, rancori, promesse, ruoli, obblighi, fedeltà invisibili. Mabon ci invita a distinguere il frutto dal peso. Il frutto va custodito. Il peso va riconosciuto, e lentamente restituito.

- **La terza domanda è: che cosa desidero proteggere mentre entro nella metà oscura dell'anno?**

Perché l'autunno non è soltanto lasciar andare. È anche custodire. Alcuni semi non vanno esposti al freddo. Alcune intuizioni non vanno raccontate troppo presto. Alcune trasformazioni hanno bisogno di silenzio prima di diventare visibili.

Gratitudine senza superficialità

In molte celebrazioni contemporanee di Mabon si parla di gratitudine. È giusto. L'equinozio d'autunno è un tempo naturale per ringraziare: per il cibo, per la terra, per il lavoro, per le relazioni, per ciò che ci ha sostenuto durante l'anno.

Ma la gratitudine, se viene trattata in modo superficiale, può diventare una maschera.

Può trasformarsi nell'obbligo di trovare il lato positivo di tutto, anche quando una persona sta attraversando un dolore reale. Questo non è spirituale. È una forma elegante di negazione.

La gratitudine matura non cancella la complessità. Può convivere con il lutto, con la stanchezza, con una perdita, con la delusione. Una persona può essere grata per la forza che ha trovato e, nello stesso tempo, riconoscere che avrebbe preferito non dover essere così forte. Può ringraziare per una consapevolezza acquisita e, insieme, piangere il prezzo che quella consapevolezza ha richiesto.

Mabon ci insegna proprio questa gratitudine adulta. Non ringraziare perché tutto è stato buono. Ringraziare perché qualcosa, anche dentro ciò che non è stato buono, può essere trasformato in conoscenza, discernimento, maturità.

Prepararsi alla metà oscura dell'anno

Dopo Mabon, il cammino dell'anno si dirige verso Samhain, il tempo in cui la soglia tra vivi e morti, memoria e invisibile, verrà percepita con maggiore intensità nelle tradizioni della Ruota dell'Anno. L'equinozio d'autunno non è ancora quel momento, ma ne è la preparazione. È come se la natura ci dicesse: prima di entrare nella profondità, fai ordine. Fai ordine nella casa, ma anche nel cuore. Fai ordine tra ciò che vuoi continuare a nutrire e ciò che deve essere lasciato andare. Fai ordine tra i progetti che meritano energia e quelli che appartengono a una versione di te che non esiste più. Fai ordine tra le relazioni che ti aiutano a crescere e quelle che ti riportano continuamente in un vecchio ruolo.

La metà oscura dell'anno non va temuta. L'oscurità, nella sua lettura simbolica più antica, non è soltanto assenza di luce. È grembo. È riposo. È luogo in cui il seme scompare alla vista per poter trasformarsi.

La cultura moderna ci spinge spesso a essere sempre visibili, produttivi, performanti, disponibili. L'autunno, invece, ci insegna un'altra intelligenza: non tutto deve crescere in superficie. Non tutto deve essere mostrato. Non tutto deve produrre subito risultato. Ci sono stagioni in cui la trasformazione più importante avviene sotto terra.

Mabon e le radici invisibili

Nel contesto del nostro Dossier sulle radici invisibili, Mabon diventa una soglia particolarmente significativa. Il raccolto non riguarda soltanto le azioni individuali dell'anno. Può riguardare anche ciò che abbiamo ereditato dalla nostra linea familiare. Ogni famiglia ha i propri raccolti. Alcuni sono luminosi: fede, resilienza, capacità di lavoro, senso della comunità, amore per la conoscenza, creatività, cura, dignità. Altri sono più difficili: paura della scarsità, silenzi, rinunce, conflitti non risolti, ruoli rigidi, lutti non elaborati. Arrivati all'equinozio, possiamo chiederci: che cosa sto raccogliendo dalla mia linea? Quale frutto merita di essere benedetto e continuato? Quale peso, invece, non devo più confondere con l'appartenenza?

Non siamo obbligati a portare tutto ciò che abbiamo ricevuto. Onorare le radici non significa ripetere ogni modello. Significa riconoscere da dove veniamo e scegliere, con maggiore coscienza, che cosa far vivere attraverso di noi.

Mabon ci ricorda che il raccolto va selezionato. Non tutto ciò che cresce in un campo viene conservato. Alcune parti nutrono. Altre tornano alla terra.

Un rito semplice per Mabon

Questa pratica è devozionale e simbolica. Non è una formula per ottenere risultati immediati, ma un gesto di bilancio, gratitudine e preparazione interiore.

Scegli un luogo tranquillo della casa, non in camera da letto, non in bagno e non in cucina. Prepara una piccola superficie pulita con una candela color miele, bianca o dorata, una ciotola con frutta di stagione, un bicchiere d'acqua, un foglio e una penna. Puoi aggiungere una foglia secca, una spiga, un rametto di rosmarino o un piccolo oggetto che rappresenti per te il raccolto dell'anno.

Accendi la candela e resta qualche minuto in silenzio. Poi dividi il foglio in tre parti.

- **Nella prima scrivi:** ciò che ringrazio. Non scrivere soltanto cose grandi. Spesso il vero raccolto è nascosto nei dettagli: una conversazione, una decisione, una guarigione lenta, una protezione ricevuta, un limite messo al momento giusto.
- **Nella seconda scrivi:** ciò che restituisco. Qui puoi nominare ciò che non vuoi portare nella metà oscura dell'anno: un'abitudine, una paura, una dipendenza emotiva, un progetto ormai vuoto, una colpa che non ti appartiene.
- **Nella terza scrivi:** ciò che custodisco. Questa è la parte più delicata. Non tutto deve essere lasciato andare. Alcune cose vanno protette: un'intuizione, un sogno, un nuovo modo di vivere, un desiderio ancora fragile, una scelta che ha bisogno di maturare nel silenzio.

Quando hai finito, leggi ad alta voce le tre parti. Poi pronuncia: “ *Riconosco il raccolto di questa stagione. Ringrazio ciò che mi ha*

nutrito. Restituisco ciò che non deve più pesare sul mio cammino. Custodisco ciò che ha bisogno di maturare nel silenzio. Entro nella metà oscura dell'anno con rispetto, presenza e discernimento.”

Lascia la candela accesa per qualche minuto, sempre sotto sorveglianza. Poi spegnila con calma. La frutta può essere mangiata nei giorni successivi come gesto di integrazione, oppure offerta alla terra se è ancora integra e adatta. L'acqua può essere versata in una pianta o alla terra. Conserva il foglio fino a Samhain. Rileggilo allora, e osserva che cosa è davvero cambiato.

La saggezza del raccolto

Mabon non è una festa della nostalgia. È una festa della misura.

Ci insegna che ogni stagione chiede un gesto diverso. In primavera si semina. In estate si espande. In autunno si raccoglie e si seleziona. In inverno si custodisce ciò che non è ancora pronto a tornare alla luce.

Il problema nasce quando pretendiamo di vivere sempre nello stesso modo. Quando vogliamo seminare mentre dovremmo raccogliere. Quando vogliamo espanderci mentre la vita ci chiede di riposare. Quando vogliamo trattenere tutto, anche ciò che ha terminato il proprio ciclo.

L'equinozio d'autunno ci invita a una sapienza antica: non tutto ciò che finisce è perdita. Alcune conclusioni sono atti di ordine. Alcuni bilanci sono forme di guarigione.

Alcune rinunce sono preparazioni. Alcuni silenzi sono grembi.

Entrare nella metà oscura dell'anno non significa spegnersi.

Significa imparare a riconoscere la luce che non ha bisogno di essere esposta continuamente per continuare a vivere.

Mabon ci accompagna proprio lì: **davanti alla tavola del raccolto, con le mani aperte, abbastanza umili da ringraziare, abbastanza lucidi da lasciare andare, abbastanza saggi da custodire ciò che deve ancora maturare.**

I CONSIGLI DEL SALOTTO SPIRITUALE

LIBRI, FILM, SERIE TV
E CARTONI ANIMATI
per il tuo percorso spirituale



LIBRI



FILM



SERIE TV



CARTONI
ANIMATI





Coco - Significato spirituale

La memoria come atto d'amore e responsabilità familiare

A prima vista, Coco potrebbe sembrare il film più semplice dei due. È colorato, musicale, accessibile, pensato anche per un pubblico giovane.

Ma proprio questa apparente semplicità lo rende prezioso: riesce a parlare di morte senza brutalità, di antenati senza paura, di genealogia senza trasformarla in una condanna.

Il centro spirituale e narrativo del film non è la morte in sé, ma la memoria. Nel mondo immaginato da Coco, il legame con i defunti continua attraverso il ricordo, le fotografie, i racconti, le offerte, la musica, i nomi pronunciati.

Chi viene dimenticato rischia una seconda scomparsa, più profonda della morte fisica: quella dall'appartenenza familiare. Questo è un tema potentissimo per il nostro Dossier.

Nelle famiglie accade spesso qualcosa di simile, anche senza entrare in una cosmologia ultraterrena. Una persona può essere cancellata dai racconti, un evento può essere taciuto, una ferita può essere rimossa, un antenato può essere ricordato solo attraverso una versione deformata della sua storia.

Eppure ciò che viene escluso non sempre sparisce. Talvolta ritorna come sintomo, come ripetizione, come divieto, come nostalgia inspiegabile.

Nel film, il divieto della musica non nasce da una semplice rigidità familiare. Nasce da una ferita antica, da una perdita, da una narrazione tramandata in modo incompleto.

Miguel non deve soltanto "seguire il proprio sogno", come accadrebbe in una storia motivazionale. Deve entrare nel punto cieco della sua famiglia. Deve scoprire che una regola può essere stata costruita per proteggere dal dolore, ma poi diventare una prigioniera per le generazioni successive.

Questa è una delle intuizioni più profonde del film: molte famiglie non trasmettono soltanto valori, ma anche difese.

Una generazione soffre, la successiva crea una regola per non soffrire più, quella dopo ancora eredita la

regola senza conoscerne l'origine. Così una ferita diventa tradizione. E una tradizione, se non viene interrogata, può trasformarsi in destino.

Coco ci ricorda che onorare gli antenati non significa accettare passivamente tutto ciò che è stato tramandato. Significa anche ricostruire la verità. Restituire un nome a chi è stato frainteso. Permettere alla memoria di diventare più giusta.

Naturalmente il film non va scambiato per un documentario sul Día de los Muertos. È un'opera Disney•Pixar, con una struttura narrativa occidentale, una forte componente emotiva e una trasposizione immaginifica di elementi culturali messicani. Questo va detto per rispetto: le tradizioni spirituali non sono scenografie. Tuttavia, proprio perché raggiunge un pubblico vastissimo, Coco può diventare un ponte. Non esaurisce il tema, ma apre una domanda: che cosa accade a una famiglia quando smette di ricordare bene?

Per il Dossier, Coco è il film della **memoria che salva**. Non salva perché cancella il dolore, ma perché restituisce ordine alla storia. La riconciliazione non avviene negando la ferita, ma attraversandola. E forse ogni linea familiare ha bisogno, prima o poi, di qualcuno che osi chiedere: "Ma è andata davvero così?"



Uncle Boonmee Who Can Recall His Past Lives- Significato spirituale

Il confine sottile tra vita, morte, sogno e reincarnazione

Se Coco accompagna lo spettatore con una mano calda e narrativa, *Uncle Boonmee Who Can Recall His Past Lives* chiede un'altra disposizione interiore. È un film lento, enigmatico, meditativo. Non spiega tutto. Non rassicura. Non costruisce l'aldilà come un luogo ordinato, colorato e comprensibile. Ci porta invece in uno spazio liminale, dove vivi, morti, spiriti, animali, memoria e reincarnazione sembrano appartenere allo stesso tessuto.

La trama, nella sua essenzialità, segue Boonmee, un uomo malato di reni che trascorre il tempo finale della sua vita in una fattoria nel nord della Thailandia; intorno a

lui appaiono la moglie defunta e il figlio scomparso, ora legato a una figura di spirito della foresta. Ma raccontare la trama non basta, perché questo film non lavora soprattutto attraverso gli eventi. Lavora attraverso la percezione.

Qui il rapporto con i defunti non è costruito come eccezione spettacolare. Il fantasma della moglie non entra nella scena come un colpo di scena horror. Arriva quasi con naturalezza, sedendosi a tavola, come se la distanza tra i mondi fosse sottile e quotidiana. Questa scelta è culturalmente e spiritualmente significativa: il film non cerca di convincerci che i morti “esistano” secondo una definizione precisa. Ci invita piuttosto a sospendere l'idea occidentale di un confine netto tra ciò che è reale e ciò che è invisibile.

Nel Dossier sulle radici invisibili, questo film apre una via più contemplativa. Non parla soltanto degli antenati come memoria familiare, ma della vita come continuità più ampia.

La morte non appare come interruzione assoluta, ma come trasformazione di forma. Il corpo si indebolisce, la foresta respira, le presenze ritornano, il passato non è dietro di noi ma accanto a noi, come una corrente che continua a muoversi.

È un film che può risultare difficile per chi cerca una narrazione lineare. Ma proprio per questo è prezioso. Ci obbliga a non consumare il tema spirituale come intrattenimento. Non offre risposte rapide. Non trasforma i fantasmi in messaggi consolatori. Non riduce la reincarnazione a una formula. Lascia che lo spettatore abiti il mistero.

La figura di Boonmee è centrale perché non combatte la morte come un nemico da sconfiggere.

La osserva, la lascia avvicinare, la attraversa attraverso memoria, visioni, presenze e ritorni. In questo senso, il film dialoga profondamente con il tema del lignaggio: ciò che siamo non appartiene soltanto alla nostra biografia individuale. Siamo attraversati da vite, forme, luoghi, colpe, ricordi, paesaggi interiori e forse, per chi accoglie questa prospettiva spirituale, da esistenze che superano la singola incarnazione.

Anche qui serve discernimento. Non è necessario aderire letteralmente all'idea della reincarnazione per ricevere qualcosa dal film. Lo si può leggere spiritualmente, come meditazione sul ciclo delle vite; simbolicamente, come viaggio dell'uomo verso la propria origine; psicologicamente, come incontro con immagini profonde dell'inconscio; antropologicamente, come apertura a una cosmologia non ridotta alla razionalità moderna.

Per il nostro Dossier, Uncle Boonmee è il film della soglia.

Non della spiegazione, ma della soglia. Ci ricorda che alcune esperienze non si comprendono afferrandole, ma restando abbastanza presenti da lasciarle parlare.

Perché guardarli insieme

Guardati uno accanto all'altro, questi due film creano un dialogo sorprendente.

Coco ci parla della famiglia come archivio affettivo: nomi, fotografie, canzoni, ferite, divieti, verità taciute. È il film della memoria che deve essere ricostruita perché una linea familiare possa respirare di nuovo.

Uncle Boonmee ci parla invece della famiglia cosmica delle presenze: morti, spiriti, vite precedenti, paesaggio, corpo, foresta, malattia, sogno. È il film della continuità invisibile che non chiede di essere spiegata subito.

Il primo lavora sul **bisogno di ricordare**. Il secondo lavora sul **bisogno di ascoltare**. Il primo ci mostra che dimenticare può ferire una famiglia. Il secondo ci mostra che il passato può presentarsi in forme che non corrispondono alle nostre categorie abituali. Entrambi, però, ci conducono allo stesso punto: la presenza fisica non esaurisce il legame. Chi ci precede può continuare a vivere in una canzone, in un sogno, in un gesto, in una stanza, in una fotografia, in una voce interiore, in una memoria collettiva o in una forma spirituale che ogni tradizione interpreterà secondo il proprio linguaggio.

LIBRI & ISPIRAZIONI

Le letture del bimestre

“La sindrome degli antenati ” — Anne Ancelin Schützenberger



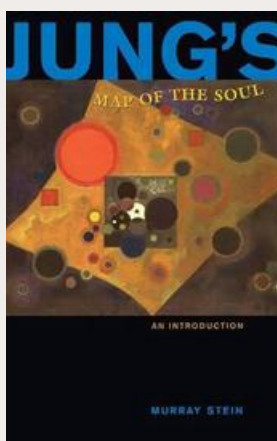
Perché leggerlo:

perché offre una porta concreta per iniziare a interrogare il proprio albero familiare senza fermarsi alla genealogia anagrafica. Non chiede soltanto “chi erano i miei antenati?”, ma anche: “quali storie continuano a muoversi dentro la mia vita?”

Anne Ancelin Schützenberger, psicoterapeuta francese, ha lavorato sul tema della psicogenealogia e dei legami transgenerazionali, utilizzando anche lo strumento del genosociogramma, una sorta di albero genealogico arricchito da eventi, ricorrenze, lutti, ripetizioni, segreti e dinamiche familiari. Il libro presenta casi clinici e mostra come paure, difficoltà e ripetizioni possano talvolta essere comprese osservando parallelismi tra la vita di una persona e quella dei suoi antenati.

“
Per entrare nella
memoria
transgenerazionale
”

“Jung’s Map of the Soul” — Murray Stein



Perché leggerlo:

perché aiuta a comprendere che la memoria non è fatta soltanto di fatti, ma anche di simboli. Gli antenati non abitano solo negli archivi familiari: talvolta emergono come immagini interiori, sogni, intuizioni, paure e figure che chiedono di essere comprese. Per parlare di antenati e sogni senza scivolare nella semplificazione, Jung resta un riferimento inevitabile. Jung’s Map of the Soul di Murray Stein è una delle introduzioni più chiare alla psicologia analitica junghiana: presenta i concetti fondamentali del pensiero di Jung, tra cui inconscio, complessi, Ombra, Anima e Animus, Sé, simboli e processo di individuazione. Le schede bibliografiche lo descrivono come un testo pensato per offrire una base solida sui principi della psicologia analitica.

“
Per comprendere
archetipi,
inconscio e
immagini interiori
”

DIARIO SPIRITUALE

Il mio spazio sacro

Scrivi qui pensieri, sogni, intuizioni, segni e sincronicità
emersi durante la lettura di questo numero.

*Le intuizioni che annoti oggi
potrebbero diventare le risposte che cercherai domani*





NOTE LEGALI

INFORMAZIONI GENERALI

Salotto Spirituale Magazine è una pubblicazione editoriale indipendente di natura culturale, informativa e divulgativa.

I contenuti hanno finalità esclusivamente culturali, educative e di intrattenimento.

NATURA DEI CONTENUTI

Gli articoli trattano temi di spiritualità, esoterismo, astrologia, simbologia, sogni, tradizioni popolari, rituali, erboristeria tradizionale, discipline olistiche, crescita personale e benessere energetico. Tali contenuti non costituiscono consulenza medica, psicologica, sanitaria, legale o finanziaria e non sostituiscono il parere di professionisti qualificati.

PREPARAZIONI ED ERBORISTERIA

Le ricette, gli oleoliti, le tisane, le acque rituali, le miscele di erbe, le creme e tutte le preparazioni descritte appartengono alla tradizione popolare. Prima di utilizzare piante, erbe, oli essenziali o altri ingredienti naturali, verifica sempre eventuali allergie, sensibilità individuali, condizioni di salute, gravidanza, allattamento o terapie in corso. In caso di dubbio, consulta un medico o un farmacista. La redazione e gli autori declinano ogni responsabilità per reazioni avverse o usi impropri.

PRATICHE ENERGETICHE E SPIRITUALI

Le pratiche proposte hanno natura simbolica, meditativa e rituale. Ogni lettore è responsabile del proprio percorso personale e del proprio benessere psicofisico. Queste pratiche non sostituiscono in alcun modo percorsi terapeutici o trattamenti medici.

RESPONSABILITÀ

Gli autori e la redazione compiono ogni ragionevole sforzo per garantire l'accuratezza dei contenuti, ma non possono essere ritenuti responsabili per eventuali danni diretti o indiretti derivanti dall'uso delle informazioni presenti nella rivista.

DIRITTI D'AUTORE E UTILIZZO DEI CONTENUTI

Tutti i testi, le immagini, le grafiche, i loghi e i contenuti editoriali sono protetti dalle normative vigenti in materia di diritto d'autore. È vietata la riproduzione, distribuzione, diffusione o utilizzo, anche parziale, dei contenuti senza autorizzazione scritta dell'editore. Il Salotto Spirituale è un marchio registrato.



N. 1 GIUGNO LUGLIO 2026

BIMESTRALE

La tua energia trova casa.

DIREZIONE EDITORIALE E FONDATRICE

Giovanna Millocca

ART DIRECTION & GRAPHIC DESIGN

Giovanna Millocca

REDAZIONE

Silvia Bertelli, Sara Capolei,
Illeana Lupi, Masha Trovato

FOTOGRAFIE / IMMAGINI

Archivio Il Salotto Spirituale
Unsplash, Pexels, ChatG

STAMPA

Stampato in Italia
su carta ecologica certificata FSC®

SALOTTO SPIRITUALE

Magazine

IL VIAGGIO CONTINUA

Ogni numero è una tappa
del tuo cammino interiore.

Lasciati guidare.
Il Salotto ti aspetta.

“
Il vero viaggio
non è cercare nuove terre,
ma avere nuovi occhi.”

M. PROUST

IN OGNI NUMERO TROVERAI



Temi di attualità spirituale e
astrologica



Psicologia olistica, energie e
consapevolezza



Simboli, archetipi, tradizioni
e cultura sacra



Sogni, sincronicità e messaggi
dell'Anima



Libri, film e idee che nutrono lo
Spirito



Rituali, pratiche e rimedi per il
benessere quotidiano



Agenda spirituale degli eventi da
non perdere



Storie, testimonianze e percorsi di
trasformazione

ENTRA NEL SALOTTO

Unisciti alla nostra community



SITO
ilsalottospirituale.it



INSTAGRAM
[@ilsalottospirituale](https://www.instagram.com/ilsalottospirituale)



FACEBOOK
[@ilsalottospirituale](https://www.facebook.com/ilsalottospirituale)



NEWSLETTER
Iscriviti sul sito
per ricevere
contenuti esclusivi

COLLABORA CON NOI

Scrivi alla redazione
per proposte, articoli,
eventi e collaborazioni.

collaborazioni@ilsalottospirituale.it

SPIRITUALITÀ - PSICHE - SIMBOLI CULTURA ENERGETICA