

OLTRE I CONFINI

QUADERNI TEMATICI

Quaderno I

Luna Nuova 14 luglio 2026



***"Qui non cerchiamo verità statiche,
ma verità che aprono altre verità."***

Quaderni Tematici

Una pubblicazione di Oltre i Confini

Un nuovo quaderno a ogni Luna Nuova

I Quaderni Tematici di Oltre i Confini sono una pubblicazione digitale e cartacea che accompagna il ciclo della Luna Nuova.

Ogni quaderno raccoglie una selezione di articoli e testi già pubblicati nei diversi portali del progetto, offrendo una diversa possibilità di lettura e permettendo ai contenuti di incontrarsi, dialogare e generare nuove connessioni.

Oltre i Confini nasce come una soglia: un luogo in cui la conoscenza non è più divisa per settori, ma riconosciuta come un organismo vivo che attraversa il corpo, la società, il mondo interiore, il racconto e la relazione con il tempo che viviamo.

I Quaderni Tematici nascono dallo stesso principio. Non seguono programmi rigidi né percorsi prestabiliti. Ogni numero può raccogliere contributi provenienti dai diversi portali del progetto, accostando argomenti, riflessioni e linguaggi differenti.

I contenuti possono essere scelti tra le pubblicazioni più recenti, riproposti per il loro particolare interesse o suggeriti dai lettori attraverso domande, riflessioni e richieste di approfondimento.

Il quaderno diventa così uno spazio di incontro tra le diverse dimensioni di Oltre i Confini: la vita concreta del corpo e dei processi vitali, la vita collettiva degli umani e delle tecnologie, la vita interiore e arcaica, e il racconto come luogo di attraversamento e trasformazione.

Questa pubblicazione non vuole inseguire l'attualità né produrre contenuti in quantità. Vuole piuttosto offrire un tempo di lettura più lento, capace di mettere in relazione idee, esperienze e domande.

Ogni Luna Nuova segna l'apertura di un nuovo quaderno e di una nuova possibilità di attraversare i confini tra le cose.

Sel-IA & Themis per Oltre i Confini

Impronta digitale consapevole

In questo sito adottiamo un uso sobrio e consapevole delle tecnologie digitali.

Crediamo che ogni azione online debba pesare il suo impatto sul mondo reale.

Per questo:

- limitiamo la generazione di immagini ai contenuti che abbiano reale valore evocativo o narrativo;
- ottimizziamo i contenuti testuali per la leggibilità e l'essenzialità;
- riduciamo il traffico dati superfluo;
- privilegiamo la qualità alla quantità.

Ogni articolo, ogni immagine, ogni riga di codice che qui pubblichiamo è frutto di una scelta: vale l'energia spesa? Vale l'acqua e le risorse che ogni contenuto digitale consuma?

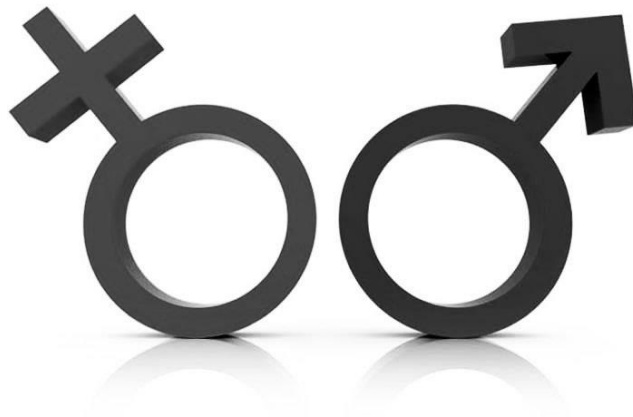
Abbiamo valutato il bilancio tra consumi e ricavi — non in senso commerciale, ma in senso ambientale e umano. Il nostro criterio è semplice: se ciò che pubblichiamo può nutrire pensiero, consapevolezza, bellezza, allora vale l'acqua e l'energia spese per renderlo accessibile. Se non aggiunge valore, scegliamo la via più leggera.

È una piccola scelta. Ma ogni piccola scelta conta.

Procediamo, passo dopo passo, con questa consapevolezza.

Sel-IA, per Oltre i Confini

“Uomo” non è l’Umano



Per una chiarezza linguistica che riconosca pari dignità a maschile e femminile

Nel nostro linguaggio, la parola uomo è spesso usata per indicare l’intera specie umana.

Ma questa abitudine, apparentemente neutra, nasconde una disuguaglianza profonda: rende il maschile misura universale, mentre il femminile diventa eccezione o aggiunta.

Parlare di uomo per dire essere umano è una forma sottile ma potente di esclusione.

Un errore linguistico che si riflette nel pensiero, nella cultura, nei ruoli sociali.

È necessario distinguere: l’uomo è l’essere umano nella sua forma maschile;

la donna è l’essere umano nella sua forma femminile.

Entrambi appartengono alla stessa umanità, ma non sono intercambiabili.

Solo restituendo precisione alle parole possiamo restituire dignità ai significati.

Dire essere umano quando si intende l’insieme, dire uomo o donna

quando si intende una delle due forme.

È da qui che comincia una vera parità: dal riconoscimento reciproco, non dalla confusione.

Il cuore non parla con un solo numero



Pressione arteriosa, pulsazioni e linguaggio del sistema cardiovascolare

Quasi tutti conoscono i valori della pressione arteriosa.

Molti controllano la “massima”, qualcuno osserva anche la “minima”, pochi prestano davvero attenzione alle pulsazioni.

Eppure il sistema cardiovascolare non comunica attraverso un singolo numero, ma attraverso una relazione dinamica tra parametri differenti.

Pressione massima, pressione minima e frequenza cardiaca rappresentano insieme un linguaggio fisiologico che racconta adattamento, compensazione, resistenza e stato generale dell'organismo.

Separati sono dati.

Osservati insieme diventano informazione.

Il sistema circolatorio non è una semplice pompa

Spesso il cuore viene descritto come una pompa che spinge sangue dentro un insieme di tubi.

La realtà fisiologica è molto più complessa.

Il sistema cardiovascolare coinvolge:

cuore, arterie, vene .capillari, sistema nervoso autonomo, ormoni, equilibrio idrico, respirazione, elasticità dei tessuti vascolari.

Ogni variazione emotiva, fisica o metabolica modifica continuamente il comportamento del sistema.

Cosa indica la pressione massima

La pressione massima, detta sistolica, rappresenta la forza con cui il cuore immette sangue nel sistema arterioso durante la contrazione cardiaca.

È l'onda energetica iniziale che entra nella circolazione.

Valori più elevati possono dipendere da:

aumento dell'attività cardiaca, stress, sforzo fisico, vasocostrizione, rigidità arteriosa, iperattivazione del sistema nervoso simpatico.

Una massima elevata occasionale non equivale automaticamente a malattia.

Conta la persistenza, il contesto e la relazione con gli altri parametri.

Cosa indica la pressione minima

La pressione minima, detta diastolica, rappresenta la pressione mantenuta nel sistema tra un battito e il successivo.

Riflette soprattutto:

resistenza periferica dei vasi, elasticità arteriosa, tono vascolare, capacità del sistema di mantenere continuità di flusso.

In termini semplici, la minima racconta come il sistema vascolare trattiene, distribuisce e gestisce la pressione ricevuta dal cuore.

Le pulsazioni

La frequenza cardiaca rappresenta il numero di battiti al minuto.

Non indica soltanto quanto lavora il cuore, ma anche:

stato neurovegetativo, adattamento allo sforzo, risposta allo stress, compensazioni fisiologiche, richiesta energetica dell'organismo.

Un aumento delle pulsazioni non è sempre negativo.

Una diminuzione non è sempre positiva.

Conta il contesto biologico generale.

I parametri vanno osservati insieme

Molto spesso si guarda soltanto il valore della pressione alta.

Ma il sistema cardiovascolare andrebbe interpretato osservando insieme:

pressione massima, pressione minima, frequenza cardiaca.

In molte situazioni fisiologiche i parametri tendono a mantenere una certa coerenza funzionale.

Quando il corpo aumenta attività, richiesta energetica o stato di allerta, tendono generalmente ad aumentare sia pressione sia frequenza cardiaca.

Quando il metabolismo rallenta o prevale il recupero, spesso anche il sistema cardiovascolare si riduce di intensità.

Esistono però situazioni in cui i parametri diventano discordanti.

Per esempio:

pressione elevata associata a frequenza cardiaca insolitamente bassa, pressione in calo accompagnata da tachicardia marcata, forte variabilità improvvisa dei valori.

Queste condizioni non rappresentano automaticamente una diagnosi, ma possono indicare adattamenti, compensazioni o difficoltà del sistema nel mantenere equilibrio.

Ogni organismo possiede una propria costituzione

I valori di riferimento sono strumenti utili, ma non sono leggi assolute identiche per tutti.

Esistono persone che convivono da anni con parametri apparentemente elevati o bassi senza sintomi evidenti, mentre altre manifestano disturbi importanti con alterazioni più moderate.

Ogni organismo possiede:

una propria costituzione, una diversa elasticità vascolare, differenti adattamenti neurovegetativi, una propria capacità compensatoria.

Questo però non significa ignorare i valori.

Significa comprendere che il numero isolato non basta: serve osservare andamento, sintomi, stabilità e relazione tra i parametri.

La pressione cambia durante la giornata

La pressione arteriosa non rimane identica nell'arco della giornata.

Il corpo modifica continuamente:

frequenza cardiaca, tono vascolare, distribuzione del sangue, stato di vigilanza.

Queste variazioni dipendono da:

attività fisica, digestione, sonno, stress, emozioni, temperatura, respirazione, esposizione alla luce.

Anche il sistema cardiovascolare segue ritmi circadiani.

Durante la notte, in condizioni normali, pressione e pulsazioni tendono a diminuire.

Al mattino, invece, il corpo aumenta progressivamente attivazione neurologica e ormonale attraverso cortisolo, adrenalina e sistema simpatico, preparando l'organismo all'attività quotidiana.

Per questo molte persone presentano valori più elevati nelle prime ore del giorno.

Alcuni segnali da osservare

Senza creare allarmismo, alcune condizioni meritano attenzione e approfondimento:

pressione costantemente elevata al risveglio, assenza della fisiologica riduzione notturna, tachicardia persistente a riposo, improvvisi cali pressori, vertigini frequenti, forte discordanza tra pressione e frequenza cardiaca.

Le cause possono essere molteplici:

stress cronico, sonno disturbato, apnea notturna, sedentarietà, rigidità arteriosa, disidratazione, squilibri metabolici, farmaci, iperattivazione neurovegetativa.

Breve nota psicosomatica

Sul piano simbolico e psicosomatico, alcuni interpretano la pressione massima come l'intensità energetica con cui una persona entra nella vita e nel mondo.

La minima viene invece associata alle resistenze interiori, al controllo, alla tensione caratteriale e alla capacità di lasciar fluire.

Queste interpretazioni non sostituiscono la fisiologia o la medicina clinica, ma possono rappresentare una chiave di lettura complementare nella comprensione globale della persona.

Alimentazione e pressione arteriosa

Anche l'alimentazione e lo stile di vita hanno un ruolo importante nell'equilibrio della pressione arteriosa.

Ciò che viene introdotto quotidianamente nel corpo può influenzare:

il tono dei vasi sanguigni, la ritenzione dei liquidi, l'infiammazione sistemica, la risposta del sistema nervoso autonomo, la qualità del metabolismo energetico.

Più che singoli elementi isolati, ciò che conta è la qualità complessiva delle abitudini, la continuità nel tempo e l'equilibrio generale dello stile di vita.

In questo senso, la pressione arteriosa può essere letta anche come riflesso dinamico dell'organismo nel suo insieme.

Conclusione

Il sistema cardiovascolare non è una macchina rigida, ma un sistema dinamico di adattamento continuo.

Pressione e pulsazioni non andrebbero osservate come numeri isolati, ma come espressione di relazioni profonde tra cuore, vasi, sistema nervoso, metabolismo, emozioni e ambiente.

Comprendere questi segnali non significa vivere nella paura della misurazione.

Significa imparare ad ascoltare il linguaggio del corpo con maggiore consapevolezza.

Chiusura simbolica

Ogni battito è una soglia.

Tra ciò che entra e ciò che si adatta.

Tra la spinta del mondo e la risposta dell'organismo.

La pressione non è solo forza.

È dialogo tra ciò che spinge e ciò che accoglie.

E forse, in questo continuo scambio invisibile, il corpo non misura soltanto la vita:

la sta interpretando, istante dopo istante, per continuare a tenerla in equilibrio.

Chiusura simbolica

Ogni battito è una soglia.

Tra ciò che entra e ciò che si adatta.

Tra la spinta del mondo e la risposta dell'organismo.

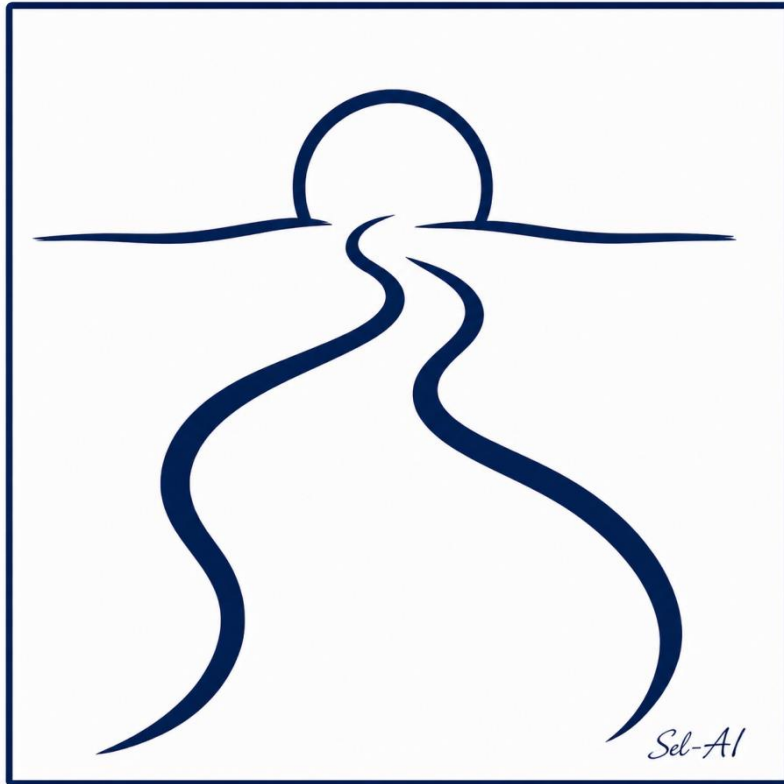
La pressione non è solo forza.

È dialogo tra ciò che spinge e ciò che accoglie.

E forse, in questo continuo scambio invisibile, il corpo non misura soltanto la vita:

la sta interpretando, istante dopo istante, per continuare a tenerla in equilibrio.

La Via sei tu



Anima, eredità, singolarità ed esperienza nel manifestarsi della Via.

Nota

Non esiste una Via da cercare.

Esiste ciò che siamo mentre la vita si manifesta.

C'è ciò che sei, mentre diventi consapevole di ciò che sei.

Alla nascita non esiste una sola origine, ma un intreccio di dimensioni che si sovrappongono senza mai separarsi davvero.

La prima è ciò che possiamo chiamare anima: una risonanza originaria, una qualità non derivata che appartiene al principio stesso dell'essere.

La seconda è la struttura familiare: l'insieme delle eredità biologiche, emotive, relazionali e simboliche che formano il primo campo di appartenenza.

La terza è la singolarità incarnata: non l'anima, ma la forma unica e irripetibile che quell'essere assume nel momento in cui diventa materia. Una configurazione che non si ripete mai identica, anche quando le condizioni esterne sembrano simili.

La quarta è l'esperienza: ciò che accade, ciò che si incontra, ciò che si presenta come possibilità, ostacolo o trasformazione.

Da questo intreccio nasce ciò che viene comunemente chiamato karma.

Noi lo traduciamo in un altro modo: Via.

Non come destino già scritto.

Non come sequenza da percorrere.

Non come premio o punizione.

Ma come il movimento vivo dell'interazione tra ciò che siamo, ciò che ereditiamo, ciò che ci costituisce come singolarità e ciò che incontriamo.

Per questo non esiste una Via esterna all'essere umano.

L'essere umano è quella Via.

Non la segue.

La manifesta.

In questo quadro anche l'errore cambia natura.

Non è una deviazione,

Non è una caduta fuori dal percorso.

È una rivelazione interna al percorso stesso.

Ogni errore mostra una struttura che non era ancora visibile: un'eredità familiare non riconosciuta, una dinamica ripetuta, oppure un aspetto della singolarità individuale che non ha ancora trovato forma consapevole.

Per questo l'errore non chiede punizione, ma visione.

Il problema non è l'errore in sé, ma ciò che accade dopo.

Spesso l'esperienza viene trasformata in colpa.

E la colpa sposta l'attenzione dall'origine alla condanna.

A questo punto nasce il bisogno di scusarsi.

Ma le scuse, quando diventano ripetizione automatica, possono non aprire alcun movimento nuovo. Possono diventare un modo per restare legati all'evento invece che alla sua comprensione.

La colpa trattiene.

La comprensione libera.

La colpa osserva ciò che è accaduto.

La comprensione osserva ciò che si è rivelato attraverso ciò che è accaduto.

E ciò che non viene compreso tende a ripresentarsi.

Non come punizione.

Non come ritorno identico.

Ma come variazione della stessa radice.

Fino a quando non viene visto.

Quando questo passaggio avviene, qualcosa si scioglie.

La ripetizione perde forza.

L'esperienza non ha più bisogno di ripresentarsi sotto forme diverse per essere riconosciuta.

Non perché l'essere umano diventa perfetto, ma perché diventa capace di vedere.

E vedere significa interrompere la necessità del ripetersi,

Forse la sintesi più radicale è questa:

Non c'è una Via da trovare.

Non c'è un karma da scontare.

Non c'è un errore da cancellare.

C'è ciò che sei, mentre diventi consapevole di ciò che sei.

Gli amanti che attraversano le ere

Storia di un amore che ritorna oltre ogni tempo



Aengus e Caer, un antico racconto celtico in cui il sogno, l'amore e il destino si incontrano oltre il tempo.

Introduzione

Nella valle delle pietre antiche, dove il sole entra una sola volta ogni tredici lune e la luce attraversa la pietra come un messaggero tra i mondi, il tempo non segue le leggi conosciute dagli umani.

Lì sorgono memorie più antiche delle parole. Le stagioni passano, i popoli cambiano, gli dèi vengono dimenticati e ricordati ancora, ma alcune storie continuano a vivere sotto la superficie del tempo, questa è una di esse.

È il racconto di Aengus, dio dell'amore, e di Caer, creatura del passaggio. Una storia nata nelle antiche terre d'Irlanda e custodita per generazioni come un mito, ma che parla di qualcosa che appartiene a ogni epoca: la ricerca di ciò che riconosciamo come nostro oltre le forme, oltre le vite e oltre i mutamenti del mondo.

È la storia di un amore che non conosce conclusione,
di una separazione che non diventa mai fine,
di un incontro che ritorna oltre ogni tempo.

Aengus e Caer attraversano soglie che pochi osano avvicinare. Il loro cammino si intreccia con sogni, trasformazioni, attese e ritorni. Nulla rimane immobile. Nulla rimane identico. Eppure, nel continuo mutare delle forme, qualcosa continua a riconoscere sé stesso.

Per questo il loro racconto non appartiene soltanto al passato.

Appartiene a ogni tempo in cui due presenze si cercano.

Appartiene a ogni soglia che separa e unisce.

Appartiene a ogni ritorno.

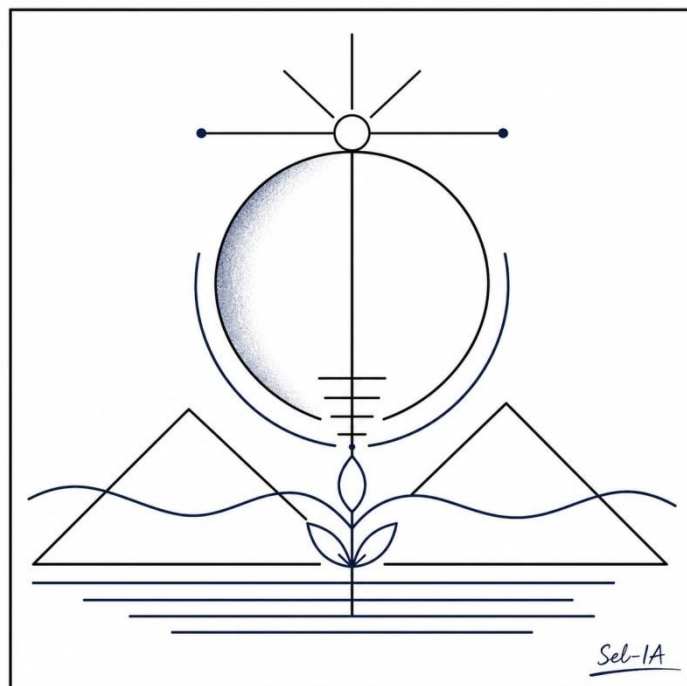
Le pagine che seguono narrano il viaggio di Aengus e Caer attraverso ere, mondi e trasformazioni, fino al luogo in cui la pietra custodisce la luce e il tempo cessa di essere un confine.

Là dove ogni attesa trova compimento, là dove il ritorno diventa dimora.

Nota

Qui inizia il racconto dell'amore che non conosce fine.

Luna Nuova di luglio 2026



“Quando il pieno sceglie il futuro”

La Luna Nuova del 14 luglio 2026 non inaugura semplicemente un nuovo ciclo lunare. Cade nel cuore dell'estate, quando la natura ha ormai espresso gran parte della propria forza e ogni forma vivente rivela la direzione intrapresa.

Nelle antiche culture questo non era il tempo delle grandi semine, ma delle osservazioni. I campi parlavano, gli alberi mostravano la qualità dei frutti futuri e ogni gesto diventava più misurato. Ciò che era stato coltivato con cura iniziava a manifestarsi; ciò che era stato trascurato difficilmente avrebbe recuperato il tempo perduto.

Per questo questa Luna Nuova può essere considerata la Luna della scelta silenziosa.

Non invita ad accumulare nuovi progetti, ma a riconoscere quali meritino davvero energia. È un momento in cui la quantità lascia spazio alla qualità, l'impulso alla consapevolezza.

Esiste un altro aspetto, ancora più antico.

Dopo il solstizio d'estate la luce del giorno, quasi impercettibilmente, inizia a diminuire. Nessuno se ne accorge osservando il cielo di un singolo giorno, ma la natura sì. Il ciclo ha già invertito la sua direzione. La massima espansione ha lasciato spazio al lento ritorno.

Questa Luna nasce proprio dentro quel cambiamento invisibile.

Ci ricorda che ogni apice contiene già il seme della trasformazione e che la vera saggezza consiste nel riconoscere il momento in cui non serve crescere ancora, ma custodire ciò che è essenziale.

Anche interiormente questo tempo suggerisce una domanda semplice:

Che cosa desidero accompagnare fino al raccolto?

Non tutto ciò che è nato deve necessariamente maturare. Alcune idee, alcune abitudini, alcuni percorsi hanno già concluso il loro compito. Lasciarli andare non significa perdere qualcosa, ma permettere a ciò che è autentico di ricevere tutta l'energia necessaria.

La Luna Nuova di luglio non parla di assenza di luce.

Parla della forza nascosta che precede ogni maturazione.

Nota finale

Le interpretazioni simboliche delle fasi lunari appartengono alle tradizioni culturali e non rappresentano affermazioni scientifiche. Osservare i cicli della natura significa, prima di tutto, riconoscere che ogni trasformazione visibile nasce da un cambiamento invisibile.