

Capitolo VIII – Scuola

*È decisivo, per la sorte dei popoli e dell'umanità,
che si dia inizio alla cultura nel luogo giusto:
il luogo giusto è il corpo, l'atteggiamento,
la dieta, la fisiologia – il resto ne è conseguenza.*

Friedrich Nietzsche,
fisiologo della filosofia

Bene, ragazzi; la classe è al completo per la lezione di cultura fisiologica, con l'eccezione di Alijohn e Uriann liberi di godersi la propria salute sostenuta da una buona consapevolezza alimentare – li vedo nel cortile ad allenarsi al salto in alto.

Oggi iniziamo dal rapporto tra alimentazione e fisiologia, applicando anche qui l'approccio dell'essenzialismo. Scusami, mènore... non ricordo più cosa significa.

Non ti preoccupare; *essenzialismo* significa osservare l'essenza di una questione, anziché farsi distrarre da aspetti secondari.

Intendi dire: da mode, da ologiornali...?

Certo, Kenzjev, ma anche dalla timidezza, dalla soggezione e dall'autorità.

Quindi, mènore, sono poche le cose veramente importanti da conoscere? Infatti, occorre imparare a *distillare* tutte le informazioni dalle quali sono sommersi i nostri neuroni. Per individuare l'essenza del rapporto tra alimentazione e fisiologia, occorre intuire l'intima complessità del nostro sistema mente-corpo, e...

Non basta dire *corpo*? Certo, Serghyo; hai ragione. Oggigiorno non siamo più confusi dalla antica e miope distinzione tra mente e corpo.

Ma che stupida la gente di una volta! Non sapevano neanche del gran lavoro svolto dalle molecole messaggere e dai peptidi tra cervello,

ghiandole e tessuti – su e giù, dentro e fuori.

Eh sì; magari ci fossi stato tu, Serghyo, a chiarire ai popoli antichi queste ovvie conoscenze... moderne. [Che figuraccia; adesso tutti ridono di me.]

Ragazzi, smettete di ridere e lasciatemi riprendere il discorso. L'intima complessità del corpo richiede un adeguato rifornimento d'elementi chimici e di stimoli emozionali, per nutrire un'impressionante varietà di molecole, enzimi, tessuti, organi, funzioni, sentimenti e pensieri. È vitale mantenere un'armonia tra tutti questi intimi attori della nostra interezza.

Mèntore...? Interrompi pure, Alexama. Dobbiamo *nutrire* anche i sentimenti e i pensieri?

Sicuramente. Avete già sentito il vostro mèntore di filosofia dire "L'Essere Umano è ciò che mangia", vero? Bene; sia il pensiero sia i sentimenti sono frutto di stimoli biochimici di determinati nuclei cerebrali. La propagazione di questi stimoli dipende, a sua volta, dalla presenza di specifici elementi nel corpo. Comprendete bene, quindi, la necessità di nutrire *anche* i pensieri e i sentimenti.

Allora: tanti pensieri, tante molecole, tanti alimenti? Bravo, Serghyo; hai centrato l'essenza della questione.

Bravo... *ruffiano!*

Kenzjev! Come ti permetti di violare il IV Comandamento? Se hai qualcosa da ridire su quanto ha detto Serghyo, bene; altrimenti non devi attirarti la simpatia dei compagni con una puerile aggressione verbale *ad prosopem*.

Scusa, Serghyo, ma dici tutto con un'aria da saccente.

Bene; allora tu, Serghyo, prenderai nota di quanto espresso da Kenzjev, ed entrambi cercherete di comunicare in armonia. Riprendiamo la lezione; la complessità del corpo, costituito da infinitesimi meccanismi di regolazione, richiede anche una complessità di contributi esterni. Dovete solo preoccuparvi di assimilare un'adeguata varietà d'alimenti, sentimenti e pensieri. Per il resto, non vi preoccupate: il corpo è molto sapiente; lasciatelo fare. Tutto chiaro fin qui? Sì, mèntore. Sì...

Arriviamo così all'essenza della relazione tra alimentazione e fisiologia: tutto va bene, quasi nulla è di per sé nocivo, *salvo* la routine. Qualsiasi ripetitiva abitudine alimentare, emozionale o culturale crea squilibri all'origine di intolleranze, atrofie funzionali, carenze biochimiche, ossessioni, integralismi, fissazioni e, infine, malattie.

Mèntore, se io mangiassi tutte le cose diverse che vedo, e che mi piacciono...? Ma bravo, Gordju; così diventi ancora più obeso.

Kenzjev, non prendere in giro il tuo compagno a causa della sua dieta errata! Scusa mèntore; scusa Gordju.

Bene. Passiamo allora al rapporto tra fisiologia e salute. Sì, mèntore; così poi lo spiego alla mia nonna sempre sofferente.

Una fisiologia armoniosa disinnesca quei segnali corporali denominati *sintomi*, ma questo è solo il punto di partenza. Per raggiungere la piacevole assenza di sintomi, dobbiamo aver cura dell'armonia tra il nostro mondo interno e quello esterno.

Allora, andiamo tutti in montagna, anziché stare chiusi qui in aula. Hai ragione, Alexama: esporsi alla natura provoca in noi una sensazione di benessere, riflesso di un'incorporata armonia col mondo. È una semplice forma di risonanza tra la nostra struttura fisiologica e le forme della natura. Ciò vale anche per le armonie create dall'Essere Umano: musica, arte, ballo, architettura, allestimenti profumati... Insomma, ragazzi: esponetevi al Bello. A Serghyo...?

Alexama, ti prego. Ti chiedo un minimo d'attenzione su questo concetto di *Fisiologia del Bello*, che rappresenta l'essenza del rapporto tra fisiologia e salute. "Esporsi al Bello" significa porsi nel flusso comunicativo d'ogni possibile armonia. Questo vale anche per un bel corpo e un viso affascinante, è vero, ma ricercate sempre forme superiori d'armonia, e non vi accontentate.

Io non mi accontento, mèntore: Serghyo è un'armonia superiore!

Va bene, Alexama; vediamo allora se sai spiegare ai tuoi compagni la *vera* armonia superiore, ossia la relazione tra salute e benessere.

Ma, mèntore, hai appena accennato a questa relazione il mese scorso, e non mi ricordo molto. E va bene; ti toccherà allora riascoltare quest'ulteriore livello di cultura fisiologica. [Che noia...]

Abbiamo fin qui percorso un ideale sentiero della nostra condizione fisiologica, dall'estremità buia della malattia e dei disturbi fino al *punto neutro*, ossia l'assenza di disturbi e malattie. Oltre tale ambito di quieta esistenza, si diparte il sentiero del benessere, lungo il quale fioriscono il piacere psicofisico, la serenità, l'assoluta pace interiore e il nirvana, come direbbero i filosofi orientali.

Dov'è *Nirvana*? In te, Pujina; ti prego però di porre questa domanda al tuo mèntore di filosofia. [questa frizzante aria invernale mi mette una bizzarra carica addosso, sulla pelle...] Pujina, puoi aprire ancora un po' la finestra, se nessuno soffre il freddo di questa bella giornata di sole? Volentieri, mèntore.

Per accrescere il nostro benessere, dobbiamo allontanarci dal sentiero buio della malattia, della routine, delle abitudini ossessive, delle fissazioni. Al contempo, dobbiamo percepire l'attrazione del sentiero luminoso costeggiato da novità, curiosità, diversità e, soprattutto, dall'Altro: il Diverso-da-noi. Quando si riesce ad entrare in armonia con questi

protagonisti positivi della nostra fisiologia, allora ci s'incammina oltre la malattia, oltre la salute, verso successivi livelli di benessere.

Perché? Questi protagonisti sono forse nemici della routine e delle fissazioni? *Eccome*, Annith. La curiosità per le novità è il miglior antidoto alla routine; lo stimolo della diversità è un potente vaccino contro le schiavizzanti fissazioni; il gusto degli Altri è il più efficace antibiotico contro le proprie accecanti verità. *Lasciate la presa* da ciò che considerate Vero.

Ma cos'è *vero*, allora? Non lo so, cara Annith, ma il mentore di filosofia, che giunge proprio ora... salve, Iaoh.

Ciao, Ursula; finisci pure la tua lezione. [sempre bella ed elegante. Chissà... quel romanticissimo ristorante dal suggestivo arredamento orientale... Devo farmi coraggio!]

Credo che le nostre lezioni si sovrappongano ora anche nella sostanza; rispondi pure tu alla domanda di Annith, se l'hai sentita. Volentieri; domanda interessante, Annith.

Allora, neanche tu hai la risposta; vero, Iaoh?

Infatti, ma vi confido almeno la mia percezione di cosa sia Vero. L'Umanità s'è avvicinata alla verità ogniqualvolta è riuscita a comprendere il segreto legame tra concetti prima inconciliabili, quali: materia ed energia, particelle e onde, mente e corpo, ragione e fede, logica ed emozioni, razionalità e irrazionalità...

C'è persino una relazione tra razionalità e *irrazionalità*? Certo, Gordju, ma consulta il vostro mentore di matematica per comprenderne il beneficio; lei è una profonda conoscitrice dell'umana, molto umana, teoria dei giochi. [oltre che esperta in lettura della mano... strana donna.]

Mentore, è molto faticoso conciliare tutti gli opposti? Per un vero saggio, no. Per noi, Esseri Umani mediamente saggi, sì. Le coppie antitetiche appena menzionate hanno richiesto secoli prima d'essere comprese e conciliate nella loro complementarità. Erano però anche tempi di feroci condizionamenti e disumane inibizioni culturali. E oggi, invece...

Oggi siamo più capaci di conciliare l'inconciliabile affidandoci al Rispetto: rispetto per pensieri opposti al nostro, per sentimenti a noi incomprensibili, per gli Esseri Viventi – tutti.

Cos'è esattamente il rispetto – un Comandamento? No, no, al contrario, caro Zaratho. Il Rispetto è un sentimento. È la forma occidentale di un'antichissima virtù orientale chiamata *maitrī*, ossia amorevolezza verso tutto ciò che esiste, per la sua unicità.

Amare *tutto*...? Come si chiama quella virtù: *ma... mai*...? Non capisco, mentore. Ma come fa un solo sentimento a conciliare tutto?

Calma, ragazzi, calma; una domanda per volta, per carità. Siamo qui per imparare a porre e risolvere correttamente qualsiasi questione. Ora completo la risposta a Zaratho. Sì, mènitore; grazie.

[Bell'uomo Iaoh, e che bella voce. Se solo m'invitasse a cena... Lo farò io!]

Il Rispetto è un sentimento, ma l'essenza di questo sentimento non è inconciliabile con la logica, con i Comandamenti, con la morale. È soltanto un modo diverso di disporre il mosaico col quale rappresentiamo il mondo in noi. Purtroppo, siamo stati educati a considerare i mondi della logica, dei sentimenti e della morale incomunicabili tra loro; di conseguenza, il mondo della ragione non comprende quello del cuore, il mondo della fede non comprende quello della scienza, e così via. Ciascuno tende quindi a rinchiudersi nei propri orizzonti di senso, rifiutando o persino combattendo tutto ciò che va oltre. I razionali denigrano gli irrazionali, i logici ghettizzano i sentimenti nelle poesie, i pessimisti deridono gli ottimisti...

Gli orizzonti di senso sono come le Colonne d'Ercole? [Eccolo di nuovo, quel ruffiano di Serghyo!]

Bravo, Serghyo; ciascuno interpreta il senso delle azioni, dei pensieri e delle emozioni altrui limitatamente al proprio orizzonte. *Oltre*, c'è il Nulla, il Nonsense, ma non per i genî. Appena dopo tali Colonne d'Ercole, infatti, i genî della filosofia, della poesia, delle arti e delle scienze scoprono sempre nuovi mondi, incredibili, impensati, spesso meravigliosi. Ma, allora, il vero talento dei genî è il coraggio?

Il loro vero talento consiste nell'immaginare nuovi mondi impensati, prima e meglio degli altri. Tanti, purtroppo, confondono tale talento con la *follia*. Ah, ecco! Volevo ben dire che Serghyo *sembra* un genio, invece...

Kenzjev... Analogamente alle Colonne d'Ercole, oltre i nostri schemi cognitivi esiste il nuovo mondo dell'Altro: un individuo diverso, unico e irripetibile, ma non per questo irraggiungibile. L'apertura al mondo altrui diventa l'occasione anche per l'ingresso dell'Altro nel nostro, aumentando così le possibilità di reciproco scambio, arricchimento e realizzazione. Il Rispetto è questa reciproca e *conveniente* apertura, promossa dai Comandamenti dialogici, esortata dalla Morale e vissuta nel Sentimento. Il risultato tangibile del Sentimento del Rispetto è anche il vero scopo della scuola: aiutarvi a diventare ciò che siete. Chi meglio dell'Altro, con le *sue* differenze, può rispecchiare meglio le nostre peculiarità e unicità?

Caro collega, come passo da un mondo a un altro? Per esempio, dal mondo della logica, con le sue ragioni argomentate, a quello dei

sentimenti, con le *ragioni* imposte dal cuore? Ursula, lo sai bene: con il Dialogo. Ah già.

Solo il Dialogo corretto, e rispettoso dell'Altro, permette di evolvere da un mondo a un ultramondo...

Cos'è...?

Un ultramondo, Zaratho, è la visione della realtà acquisita superando i limiti di un mondo... Inferiore? Non necessariamente, ma certamente *diverso* e *non commisurabile*, poiché ciascun mondo ha le proprie specifiche leggi – incoerenti quindi tra loro. Il confine del mondo degli Istinti preclude l'accesso al mondo della Ragione; quest'ultimo non vuole guardare oltre il proprio orizzonte di senso per sconfinare nel mondo dei Sentimenti; in quest'ultimo, la Ragione ritroverebbe invece la smarrita dignità dell'irrazionalità, della follia e dei nonsense. Ragazzi, ricordatevi: i Sentimenti trascendono la Ragione.

Mèntore, i Sentimenti sono quindi la mèta finale del nostro sviluppo?

No, Zaratho; i Sentimenti stessi possono trascendere nel mondo della Morale. La Morale, a sua volta, chissà... forse in quello della Mistica. Ho soddisfatto la tua curiosità, Zaratho?

Sì, grazie mèntore. [*Ultramondi*... che forza! Mi piace! Lo racconto a papà; scommetto che questo non lo sa e gli piacerà molto!]

**Il mistero dell'iniquità è già in atto,
ma è necessario che sia tolto di mezzo chi
finora lo trattiene. Solo allora...**

[C'è ancora qualche socio che non capisce la nostra opportunità di trascendere i limiti della tracotanza e dell'imperante Morale della Hybris. Solo il dominio assoluto annulla ogni limite, e perde il nome di tracotanza. Il dominio assoluto non conosce desiderio, voce, "no" altrui che possa distoglierlo dalla sua volontà di ulteriore potenza. Alcuni soci non intuiscono che siamo a un passo da tutto ciò. Basta poco per avere *tutto*.]

Caro, l'aereo sta per atterrare; io mi reco subito in città a vedere alcune moschee, mentre tu giochi con i tuoi potenti amici. Ottima idea, cara; compra anche quei dolci con miele e mandorle che fanno impazzire i nostri nipoti.

Durerà molto la vostra riunione d'affari? Oggi sarà varato un nuovo e grandioso progetto concepito da me, e temo che la discussione mi tratterrà fino a tardi.

Ma, mio Yang...

Hai ragione, mia Yin; questa sera non credo di poter cenare con te, ma vedrai: la prossima riunione prevista qui tra 2 settimane sarà breve e piacevole... anche per noi.

È quanto desidero di più.

