

## Il Dualismo Non Esiste: Mente, Corpo e Longevità

Quando parliamo di esseri umani – e non **solo strettamente** di *Homo sapiens sapiens*, ma di tutte le creature viventi – dobbiamo comprendere che il dualismo che siamo abituati ad **accettare senza riflettere** è in realtà inesistente. Il dualismo fa parte di un algoritmo impostato nella nostra mente. Separando il corpo dalla mente, ci facciamo un torto. Senza addentrarci in meandri metafisici, affronteremo qui il tema della longevità di alta qualità e del ringiovanimento.

A prima vista, nel mio saggio dedicato al ringiovanimento, si parla principalmente del corpo. Vengono osservati in modo approfondito i processi biochimici e fisiologici, con grande attenzione allo sport e all'attività fisica. Tuttavia, la realtà biologica è che il nostro cervello è parte integrante del nostro corpo. Il corpo reagisce ai processi mentali e, viceversa, la mente segue i processi corporei. Il dualismo non esiste: il nostro essere totale è un **"bozzolo luminoso"**, come lo vedono i veggenti o come **cercava di descriverlo** Carl Gustav Jung. Dunque, oltre all'allenamento mirato ai muscoli, **dobbiamo per forza** allenare il nostro cervello.

Il nostro cervello è estremamente pigro. Quando ci sforziamo di risolvere un problema e ci riflettiamo, il cervello consuma fino al **25% dell'energia totale utilizzata dall'organismo intero**. In sintesi: un organo che pesa solo il 2% del peso corporeo consuma il 25% dell'energia! Per questa ragione, le persone preferiscono guardare la TV piuttosto che studiare, per esempio, l'informatica. Quando qualcuno è sdraiato sul divano davanti allo schermo televisivo, la risonanza magnetica funzionale di questo "qualcuno" mostra che **l'attività cerebrale è simile a quella registrata durante il sonno**.

Quando una persona pensa o studia qualcosa, non fa assolutamente alcuna differenza se si tratta di una nuova tecnica di Judo o dei libri di Immanuel Kant, **la circolazione sanguigna in determinate aree del cervello aumenta**. Il dottor Alzheimer inizia le sue "chiamate" solo alle persone che hanno smesso di riflettere e imparare. Certe persone, raggiunta una certa età, pensano di aver visto e conosciuto già tutto, credendo che non ci siano più enigmi nella vita, e perdono interesse a concentrarsi su qualsiasi cosa. Ad esempio, se si dice qualcosa a questo individuo, **egli non ascolta mai fino alla fine**, ha già una risposta pronta e interrompe l'interlocutore. Questo perché ha già un algoritmo in testa. La maggioranza di noi sente solo ciò che vuole sentire (o ciò che riesce a percepire). Questo è il **risparmio energetico**. La monotonia di una vita in cui nulla di nuovo accade, e tutto si ripete giorno dopo giorno, anno dopo anno, porta noi esseri umani al

malessere, alla degradazione e alla morte definitiva.

La degenerazione mentale trascina con sé la decadenza corporea, in quanto parte integrante del nostro essere totale. Leggendo per la prima volta i libri di Carlos Castaneda, non capivo bene perché le persone che lo seguivano sul cammino di una certa conoscenza si chiamassero "guerrieri". Dopo compresi il perché: hanno dedicato la propria vita a combattere, tra le altre cose importanti, anche la propria pigrizia personale. Mi affascinò un concetto di Castaneda secondo cui *il tempo assomiglia a un tunnel con **infiniti solchi***. *La forza stessa della vita impone alle creature viventi di guardare in un unico solco, il che significa restare intrappolati e vivere esclusivamente in esso*. Da questo concetto deriva una spiegazione metafisica del cosiddetto esaurimento nervoso: la persona che chiamiamo "esaurita" non regge più la vita perché ha **consumato il suo tempo** in un unico solco.

La parte fondamentale del ringiovanimento è il **continuo apprendimento di cose nuove**. Sarebbe **opportuno** la sera, prima di andare a dormire, chiedere **a sé stessi**: "Che cosa di nuovo ho imparato oggi?" Ricercatori del sistema nervoso centrale affermano che lo studio di qualsiasi argomento migliora il flusso sanguigno al cervello, prevenendo così i processi degenerativi. Ciò riecheggia i concetti di Castaneda, secondo cui il nostro Creatore si nutre della nostra consapevolezza; a Lui non servono le nostre vite, le crea affinché la consapevolezza si arricchisca durante l'esistenza, ed essa è il suo cibo. Quindi, **l'apprendimento continuo di cose nuove aumenta la longevità**.

Non è affatto saggio dare per scontati il morbo di Parkinson, l'Alzheimer, la demenza o la depressione. Possiamo farcela da soli, senza farmaci e senza medici. L'importante è l'impegno costante e la fede in sé stessi.