



HO DECISO DI VIVERE FINO A 120 ANNI SANO, VITALE E APPAGATO

Ilchi Lee



"Un libro splendido e ispirante, con molte informazioni per vivere una vita piena, attiva e ricca di significato a qualsiasi età".

DON MIGUEL RUIZ,
autore di I quattro accordi

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Ilchi Lee

**HO DECISO
DI VIVERE FINO
A 120 ANNI
SANO, VITALE E APPAGATO**

Indice

Introduzione - Accogliere una nuova umanità e una nuova terra	7
1. Ho deciso di vivere fino a 120 anni.....	13
2. Qual è la vera strada dell'umanità?	29
3. Come conseguire la completezza?	47
4. Rifletti sulla prima parte della tua vita, progetta la seconda	65
5. Il potere fisico è vita: forza, muoviti!	85
6. Scoprire nuove fonti di felicità	123
7. Lasciar andare gli attaccamenti per trovare la vera pace.....	143
8. Non temere la solitudine, goditela!	155
9. Dai al tuo cervello sogni e speranze	163
10. Coltivare continuamente se stessi.....	183
11. Dare e condividere	199
12. Essere vicini alla natura.....	209
13. Quello che ci lasciamo dietro	223
Conclusione - Un invito speciale per l'Earth Village	243
Ringraziamenti	251
Nota sull'autore.....	252
Risorse	253



Introduzione

Accogliere una nuova umanità e una nuova terra

Ti immagini a 120 anni? Forse la cosa ha catturato la tua immaginazione quando hai letto il titolo di questo libro, *Ho deciso di vivere fino a 120 anni*. Magari ti sei già abituato all'idea che potresti vivere fino a novanta o anche a cent'anni, ma 120 suona abbastanza assurdo. Quindi forse ti chiederai: "Quale segreta fonte della giovinezza ha scoperto l'autore?".

Lascia che te lo dica senza mezzi termini: non ho alcuna pillola magica che garantisca a te o a chiunque altro di vivere fino a 120 anni. Al momento mi sto avvicinando alla settantina e non sono nemmeno io in grado di dire se vivrò così a lungo. Tuttavia, ho *deciso* di vivere fino a 120 anni.

La parola chiave qui è *deciso*. Ho preso una decisione chiara e incrollabile che vivrò fino a 120 anni. Non posso sapere quando arriverà l'ultimo giorno della mia vita, ma so che una vita del genere è possibile e che posso viverla con questa aspettativa, specialmente se lo faccio in modo sano e con un profondo senso di qual è il mio scopo.

La ricerca biologica ha dimostrato che le cellule di un individuo umano hanno il potenziale di funzionare e replicarsi per 120 anni e forse anche più a lungo, se assistite da tecnologie ora innovative.

Non è affatto irrealistico vivere la propria vita con l'aspettativa di arrivare a quell'età.

Ho concepito questo libro quando, avvicinandomi ai settanta, ho iniziato a guardarmi indietro. Mi chiedevo cosa avrei dovuto fare nei miei restanti anni. Da giovane pensavo che la mia vita sarebbe sostanzialmente finita intorno ai sessant'anni, perché la vita media di allora non era molto lunga e sessant'anni erano considerati una durata notevole. Ma oggi è un'altra storia. Abituamente viviamo venti o quarant'anni di più. Eppure, purtroppo la nostra cultura tuttora funziona come se la vita finisse a 60 o 65 anni e molti dopo quell'età si ritrovano senza uno scopo o una passione. Inoltre, la maggior parte degli anziani non sa come mantenere salute e vigore, cosa che li priva della capacità di essere proattivi nei confronti della vita.

Ora che viviamo più a lungo di prima, tutti cercano di capire come trascorrere bene gli ultimi anni. Riceviamo una marea di consigli per invecchiare bene da aziende di fitness, venditori di sostanze nutritive, libri, internet, TV e guru della salute. Ma a questi consigli manca qualcosa, mi sembra. Manca quello che chiamo spirito. Ritengo che il compito più importante nella seconda parte della vita sia trovare uno scopo che dia un senso al resto dei nostri anni. Da un tale scopo nasce lo spirito che rende ogni istante vivo e vibrante. Senza, vivere fino a ottant'anni potrebbe sembrare noioso e inutile.

Ho scritto questo libro pensando ai lettori "over 40" che hanno iniziato a contemplare la seconda metà della loro vita. Ma può aiutare chiunque, indipendentemente dall'età, a ricercare una vita ricca di significato e appagante. Dopotutto, una cosa è certa: tutti noi un giorno sperimenteremo la vecchiaia, a meno di non morire tragicamente da giovani. Pianificare una vecchiaia soddisfacente dovrebbe essere normale quanto pianificare una carriera o contribuire a un fondo pen-

sione. La vecchiaia è il futuro che attende tutti e il modo in cui vivi ora avrà un enorme effetto sugli ultimi decenni della tua vita.

Per pianificare i miei ultimi anni mi baso sugli stessi principi che ho adottato molto tempo fa, quando ho iniziato a credere nella possibilità di un nuovo futuro per l'umanità, cambiando nel contempo la vita degli individui, una volta realizzato il nostro sé più elevato.

Negli ultimi trentasette anni mi sono prefisso la missione di aiutare le persone a scoprire il loro vero sé e diventare la più alta versione di se stesse. Ho fondato Body & Brain Yoga e Brain Education per lo sviluppo del potenziale umano; entrambi sono basati sul *Sundo*, un sistema tradizionale coreano di allenamento mente-corpo.

Questi programmi vengono ora condotti in tutto il mondo e i miei insegnamenti comprendono oltre quaranta libri pubblicati e due film. Viaggiando in tutto il pianeta varie volte all'anno, dalla Corea del Sud agli Stati Uniti, al Giappone, Regno Unito, Canada, Germania, Cina e ora Nuova Zelanda, ho incontrato un'infinità di persone interessate a migliorare e allungare la loro vita.

Ora che sono più vecchio ho preso la decisione di andare avanti come se avessi molti altri anni da vivere e continuare a lavorare per costruire un futuro promettente e sostenibile per tutta l'umanità. Due anni fa ho avviato un progetto nella cittadina di Kerikeri, nel nord della Nuova Zelanda. Sto creando una comunità e una scuola-convitto dove centinaia di persone possano vivere una vita autosufficiente e amica della terra in un luogo dove gli uomini e la natura vivono in armonia, una bellissima area boschiva di 150 ettari. Questo luogo si chiama Earth Village.

Scrivo questo libro perché credo che tutti possano vivere così, con uno scopo e una visione nella vita... la vita intera,

non solo la prima metà. Nel corso degli anni mi è stato detto molte volte che i miei progetti erano folli e che avrei fallito. In alcune occasioni ho fallito, ma il più delle volte ho avuto successo e, cosa più importante, non mi sono mai arreso. Di conseguenza, la vita di molti è cambiata in meglio e tanti hanno trovato il loro scopo.

Come persona più matura, potresti trovarti in una situazione simile: la gente magari ti dirà che sei pazzo a pensare di poter fare qualcosa di nuovo e importante alla tua età. Io invece sono qui per dirti che puoi farlo. Puoi vivere la tua vita con una visione chiara, con passione e puoi dar vita a qualcosa che farà davvero la differenza in questo difficile mondo. Non è troppo tardi.

Leggendo questo libro imparerai tre cose importanti su di te e sulla tua vita.

In primo luogo, la seconda metà della vita non deve essere un momento di declino e regressione. Può essere la tua età dell'oro, incredibilmente appagante e piena di speranza. Tutto dipende da quali obiettivi hai per la vecchiaia. In queste pagine, ti aiuterò a stabilire obiettivi davvero in linea con il tuo sé superiore.

In secondo luogo, puoi prenderti cura della tua salute fisica invecchiando. Imparerai principi e metodi concreti per trovare il benessere gestendo attivamente il processo di invecchiamento. Questo libro non ti insegna ad allungarti la vita né ti dà un programma anti-invecchiamento, ma vi troverai consigli che ti aiuteranno ad avere una vita più lunga e più sana.

Infine, hai il potere e il potenziale per influenzare il futuro dell'intera specie umana e della terra stessa, così come la vita degli individui che ti circondano. Puoi contribuire a creare una nuova cultura della saggezza senza precedenti nella storia dell'uomo. Tutto dipende da quali valori persegui e dallo stile di vita che scegli per la tua vecchiaia.

Ho sviluppato una serie di risorse per aiutarti ad applicare ciò che imparerai in questo libro, inclusi video, meditazioni audio e guide illustrate. Per approfondire è disponibile un corso online. Puoi trovare tutto su Live120YearsBook.com.

Il libro riporta pensieri e suggerimenti per progettare una vita completa dopo i sessant'anni. Dopo la pensione potresti avere solo vent'anni da vivere oppure altri sessanta. Come ti piacerebbe trascorrere quel tempo? Hai obiettivi segreti che non hai ancora avuto la possibilità di raggiungere? Cerchiamo assieme una risposta attraverso questo libro.

Penso che una vita di 120 anni non sia un sogno impossibile. Non è un miracolo di cui beneficia solo chi possiede geni eccezionalmente longevi. È uno strumento che le persone possono usare per mettersi alla prova dopo essere entrate nella seconda parte della loro vita. Una vita di 120 anni è un progetto globale per promuovere il progresso di tutta la specie umana, non solo per la nostra longevità individuale.

Attraverso questo libro mi auguro penserai a cosa puoi lasciare sulla terra. Abbiamo la responsabilità di rendere la nostra lunga vita una benedizione per il pianeta e per le persone che amiamo, nonché per noi stessi.

*Dall'Earth Village in Nuova Zelanda,
Ilchi Lee*



Capitolo 1

Ho deciso di vivere fino a 120 anni

Ho 67 anni. E ho deciso di vivere fino a 120. Solo pochi anni fa pensavo che sarebbe bastato rimanere attivo e in buona salute fino a ottant'anni. Mio padre è morto pochi mesi fa, a 94 anni. A ottanta era attivo e vigoroso. Conosceva parecchio sul pensiero orientale e sul feng shui per cui, dopo essersi ritirato dall'insegnamento, ha trascorso gli ultimi anni a dare consigli alla gente di città sulle loro case, le tombe e la vita in generale. Dopo gli 85, però, è diventato fisicamente molto più fragile e ha finito con il non uscire quasi più di casa. Vedere la vecchiaia di mio padre è probabilmente ciò che mi ha portato a pensare, senza nemmeno rendermene conto, che una vita sana e indipendente sarebbe stata possibile fino a ottant'anni, ma che dopo quell'età avrei dovuto prepararmi alla fine.

Nel 2008 ho scritto un libro, *In Full Bloom: A Brain Education Guide for Successful Aging*, con la dottoressa Jessie Jones, co-direttrice del Center for Successful Aging presso la California State University, a Fullerton. Nel libro presentavamo lo stile di vita *Jangsaeng*, che significa vivere a lungo in salute e felicità realizzando i propri sogni. Il volume quell'anno è apparso sulla rivista *Foreword Reviews*, che lo ha definito uno dei sette libri di auto-aiuto meglio scritti. Per fortuna,

molti lettori lo hanno apprezzato. Le lezioni e le conferenze della dottoressa Jones negli Stati Uniti, in Corea del Sud e Giappone mi hanno dato l'opportunità di incontrare migliaia di anziani che volevano invecchiare felicemente. Ma anche allora, non avevo mai pensato di poter vivere oltre i cent'anni.

Il motivo per cui ho scelto di vivere fino a 120 anni

Diversi sviluppi hanno cambiato il mio modo di pensare. Per molti anni mi sono imbattuto in varie storie sui media riguardanti la crescente probabilità di raggiungere i cent'anni e ho letto numerose interviste con ultracentenari in tutto il mondo. Poi, cinque anni fa, in Corea del Sud ho avuto l'opportunità di giocare a golf e parlare con Jongjin Lee, di 102 anni. Non solo aveva la mente lucida ed era pieno di vigore al punto da poter giocare a golf, ma il suo ottimismo e la sua arguzia rendevano un piacere parlare con lui. Il figlio, di 66 anni, sedeva con noi e ha detto che, sebbene il padre a volte usasse un golf cart a causa delle ginocchia fragili, riusciva facilmente a percorrere un campo da golf di oltre sei chilometri. Jongjin Lee aveva deciso di camminare molto per mantenere robusti il cuore e le gambe, per cui ogni mattina alle sei percorreva un sentiero vicino a casa per un'ora. Quando pioveva o nevicava, camminava con un ombrello.

Incontrare e parlare direttamente con qualcuno che aveva superato i cent'anni è stato uno shock incredibile per il mio cervello. Era stupefacente che dal corpo di un essere umano di oltre cent'anni potessero trasparire una tale vitalità e forza mentale. In seguito ho incontrato molte altre persone straordinarie che vivevano una vita sana e vigorosa anche avvicinandosi ai cent'anni. Ho iniziato a percepire che l'era del centenario era arrivata e che molti la stanno già vivendo. Ho

cominciato a sentire che il sorprendente aumento della durata della vita umana riguardava anche me e non era solo questione di affascinanti statistiche o aneddoti riportati sui giornali.

La prima reazione che ho avuto al pensiero di poter vivere fino a cent'anni non è stata sicuramente di gioia. È stata "Ops!". È stata l'idea di aver corso diligentemente una mezza maratona e di stare avvicinandomi al traguardo, per rendermi conto all'improvviso che la gara non era una mezza maratona, bensì una maratona completa. Mi allarmava il pensiero che il mio corpo e la mia mente non fossero pronti a correre una maratona completa.

Da questa riflessione è scaturito un importante risveglio. Mi sono reso conto che stavo pensando in modo passivo alla mia vita. In sostanza, al mio tempo. Pensavo che mi fosse stato concesso solo quel tempo; non credevo di poterlo prolungare con la volontà. Pensavo che una lunga vita fosse una cosa esterna, data dallo sviluppo della medicina o da cambiamenti sociali e culturali; non mi era davvero venuto in mente di poter governare questo processo da solo.

Di conseguenza, ho scoperto che il mio programma di vita si fermava all'età di ottant'anni. Il tempo che avrei potuto avere dopo mancava. Ma senza un progetto per l'età avanzata, seppure avessi finito con il vivere fino a novanta o cento anni non avrei comunque sentito di aver avuto un ruolo attivo. Non avrei potuto dire: "Ho deciso di essere chi sono e di vivere per questo sogno, quindi ho vissuto fino ai novanta, ai cento anni secondo il mio programma di vita".

Dopo questa serie di riflessioni ho fatto una scelta che avrebbe cambiato notevolmente il mio modo di pensare. Ho deciso di vivere fino a 120 anni. È la durata di vita generalmente accettata come biologicamente possibile per gli esseri umani. Così, ho impostato come durata di vita prevista il nu-

mero massimo di anni consentito dal sapere scientifico attuale e ho scelto di riprogrammare la mia vita dalla prospettiva dei 120 anni.

La ragione fondamentale per cui ho scelto di vivere fino a 120 anni, come ho detto nell'introduzione, non è dettata solo dal desiderio personale di una lunga vita. Né è un'età che posso aspettarmi in base alla mia storia familiare o al mio attuale stato di salute. La mia scelta è derivata dal desiderio di essere al servizio del mondo e di assumermi la responsabilità del grande sogno che ho programmato per la mia vita. Per questo sogno, voglio completare il progetto Earth Village che ho iniziato in Nuova Zelanda. Questa scelta ha portato molti cambiamenti alla mia vita personale.

Innanzitutto, il mio modo di vedere l'età attuale è cambiato in maniera significativa. A 67 anni, sono nella fase finale di una vita di ottant'anni, ma ho di poco superato la metà di una vita di 120. Ho ancora più di cinquant'anni! Pertanto, come vivere questo periodo? Per cosa voglio vivere? Questo cambiamento nel mio modo di pensare mi ha dato l'opportunità di riflettere seriamente ancora una volta su chi sono e su cos'è importante nella mia vita, chiarendo ulteriormente quello su cui ho bisogno di concentrarmi per realizzare sogni e valori che considero importanti.

In secondo luogo, ho iniziato a gestire il mio corpo e la mia mente in maniera più attiva. Avendo l'intenzione di vivere fino a 120 anni, anziché affidarmi solo alla fortuna, una buona salute è fondamentale. Così lavoro per sviluppare abitudini alimentari e stile di vita più sani, facendo esercizio a ogni occasione. Per esempio, con l'idea che mi occorrerà conservare abbastanza energia fisica da sollevare il mio corpo, faccio dieci flessioni verticali contro una parete ogni giorno.

In terzo luogo, il mio cervello è stato stimolato, quindi oggi più che mai mi do da fare. L'informazione "120 anni di

vita” ha rappresentato una nuova e potente scossa per il mio cervello. Ora il cervello sta attivamente scandagliando le mie attuali abitudini di pensiero e comportamento per capire se c’è qualcosa che dovrei cambiare, spesso chiedendomi di sistemare le cose in modo da poter vivere una bella vita fino a 120 anni. Ha iniziato a produrre nuove idee creative, come a confermarmi che può funzionare per 120 anni senza problemi. Il cervello sembra secernere ormoni che aumentano la positività e la vitalità e mi sento come se avessi trent’anni di meno.

Sento che il mio corpo e la mia mente sono ora in uno stato ottimale e che sto vivendo con gioia e speranza, più appassionatamente che mai. Provo una grande gratitudine perché, scegliendo una vita di 120 anni, ho avuto l’opportunità di progettare la mia vecchiaia con una prospettiva a lungo termine, per cui ora ho più tempo per portare avanti un lavoro significativo per le altre persone e il mondo.

Cosa ne pensi dell’idea di vivere fino a 120 anni?

Da quando ho scelto di vivere fino a 120 anni, ne ho parlato ogni volta che ho avuto l’opportunità, in privato o in pubblico. La maggior parte della gente è rimasta affascinata. I sessantenni in particolare si siedono, belli tranquilli, per poi chinarsi in avanti e ascoltare attentamente quando ho finito di parlarne.

Tuttavia, presto mi sono accorto che non tutti accolgono la mia idea. Alcuni l’hanno persino osteggiata. Queste persone hanno reagito in uno dei seguenti modi:

- È davvero possibile? Non è nient’altro che un sogno.
- Oddio! Per me, sarebbe un inferno!

- Solo perché lo hai deciso, non significa che vivrai così a lungo! Dovremmo semplicemente goderci gli anni di vita che ci sono stati dati prima di morire.

E tu? Qual è il primo pensiero o sentimento che ti viene in mente quando senti parlare di vivere fino a 120 anni? Avverti un senso di speranza o di peso?

La persona con la durata di vita più lunga documentata è stata una donna francese di 122 anni, Jeanne Calment, che visse dal 1875 al 1997. Molto spesso sentiamo parlare di persone che sostengono di aver vissuto anche più a lungo, ma la loro nascita non può essere verificata. Si dice che la maggior parte degli animali esistenti sulla terra possa vivere fino a sei volte oltre il periodo di crescita. Sulla base di questa teoria, molti studiosi ritengono che la durata della vita umana, la quale include un periodo di crescita di vent'anni, possa essere portata a 120 anni. Numerose tradizioni orientali di allenamento mente-corpo suggeriscono che gli esseri umani possano vivere in buona salute fino all'età di 120 anni, se si prendono cura di se stessi in accordo con i principi naturali. Un gruppo di ricerca dell'Albert Einstein College of Medicine di New York ha recentemente dichiarato che il limite della durata della vita umana è di 115 anni, sebbene numerosi scienziati abbiano obiettato, sostenendo che gli esseri umani possono di fatto vivere più a lungo.

Secondo i dati delle Nazioni Unite del 2015, la popolazione mondiale con età superiore ai cento anni è di circa 500.000 individui. Si tratta di un aumento quadruplo rispetto a vent'anni fa e si prevede che la cifra aumenterà ancora più rapidamente in futuro. Secondo un sondaggio, nel 2014 avevano più di cento anni 72.000 americani. Non molto tempo fa, la società tecnologica globale Google ha

iniziato a investire in modo massiccio in un progetto di allungamento della vita. Ho letto un articolo secondo il quale l'obiettivo del progetto era portare la durata della vita umana a 500 anni.

Non sono sicuro che possiamo vivere fino all'obiettivo impostato da Google, ma ritengo che la concreta possibilità di vivere fino a 120 anni possa verificarsi molto più velocemente di quanto pensiamo. Nel 1900 l'aspettativa di vita media nell'uomo non superava i 47 anni, ma ha continuato ad aumentare con il miglioramento dell'alimentazione e dell'igiene, nonché con lo sviluppo della tecnologia medica, ed è ora di 79 anni.

Quanto rapidamente si sta sviluppando la tecnologia? Pensiamo alla nostra vita quarant'anni fa. Era raro che un individuo possedesse un computer e non avremmo mai immaginato un mondo in cui tutti hanno uno smartphone. Lo sviluppo della scienza e della tecnologia, la diffusa consapevolezza dell'importanza della cura di sé e la maggior adozione di stili di vita sani potrebbero rapidamente condurre l'umanità a una vita più lunga di quanto immaginiamo ora. La maggior parte dei sudcoreani tra i quaranta e i cinquant'anni considera un dato di fatto la possibilità di vivere fino a cent'anni, gestendo bene la propria salute. I prodotti assicurativi che offrono copertura fino a 110 anni vengono ora commercializzati in maniera proattiva.

Anche se non sei così ottimista sull'allungamento della vita umana, è chiaro che vivremo molto più a lungo della generazione dei nostri genitori. Se sei sulla sessantina o giù di lì, potrebbero restarti solo vent'anni da vivere oppure altri sessanta.