

## מה משותף למים, אוויר ואהבה

לאחרונה שאלתי פרופסור לכימיה שאלה פשוטה אך מעוררת מחשבה: מבחינה כימית, מה ההבדל בין מים לאוויר?

השאלה נבעה ממחלוקת שהייתה לי עם אסטרונום ידוע. היא טוענת שאוויר מתאים לפונקציית (A) ומים לפונקציית (I) במסגרת PAEI. תמיד האמנתי בהפך — שמים הם (A) ואוויר הוא (I). (לשם ההקשר, אסטרונום זה יכול לזהות את סגנון PAEI של אדם לפי תאריך הלידה, שעת הלידה והמיקום שלו.)

תשובת הפרופסור הפתיעה אותי בפשטותה: הדרך המהירה ביותר למות היא לא להיות עם אוויר או מים. שניהם חיוניים לחיים.

זה גרם לי לחשוב. מה בדיוק קורה כשאנחנו מאבדים אותם? בלי אוויר, אנחנו מתים תוך דקות. בלי מים, אנחנו שורדים שעות, אולי ימים. המהירות משתנה, אבל התוצאה זהה: הגוף מתחיל להתפרק. התפוררות.

מה שאומר שאם היעדרם גורם להתפרקות, נוכחותם חייבת לעשות את ההפך. הם משלבים אותנו.  
מחדש .

תחשבו מה קורה בבית חולים כשמישהו חולה קשה — כשהגוף, במובן המילולי, מתפרק. הדבר הראשון שרופאים עושים הוא לתת חמצן. הסוד להארכת החיים, מסתבר, עשוי להיות האינטגרציה עצמה.

הראיות מרשימות מאוד. מחקרים על אנשים החיים במה שמכונה "האזורים הכחולים" בעולם — אזורים עם הריכוזים הגבוהים ביותר של בני מאה — מראים בעקביות חוט משותף אחד: קשרים קהילתיים חזקים. ומה זה קהילה, אם לא (אני)? מחקר של אוניברסיטת ייל מצא שאהבה מאריכה את החיים. ומהו אהבה, אם לא הצורה העמוקה ביותר של אינטגרציה?

יפן מהווה אולי את הדוגמה המרתקת ביותר. התרבות היפנית ידועה בדגש שלה על (I) — זהות קולקטיבית, שייכות, הרמוניה. ותוחלת החיים ביפן עולה על הממוצע העולמי ב-12 עד 15 שנים.

**אז, מהם השיעורים?**

אם אתה רוצה לחיות זמן רב יותר, טפח אינטגרציה בכל תחום בחייך. בנה קשרים משפחתיים חזקים. תן לאהבה להיכנס — לא רק עבור האנשים הקרובים אליך, אלא עבור הקהילה שלך, עבור הפלנטה, אפילו על הדברים הקטנים שאתה פוגש מדי יום. אהב את הגוף שלך והיה מתחשב במה שאתה מזין אותו.

והנה התובנה האחרונה שלי: חמצן עצמו הוא אינטגרציה ברמה התאית. התחלתי לשתות מים עם חמצן גבוה. אני מתכנן להתקין ספא מחומצן בבית — העור שלנו הוא האיבר הגדול ביותר בגוף, ואני רוצה שהוא יספוג כמה שיותר חמצן. אני גם שוקל עשרים דקות ביום על מכונת חמצן. תנשום, תשתה, תספוג.

ככל שהשילוב טוב יותר, כך נחיה יותר זמן.

רק חושב,  
איצ'אק אדיז