

## Что общего у воды, воздуха и любви

Недавно я задал профессору химии простой, но провокационный вопрос: с химической точки зрения, в чём разница между водой и воздухом?

Вопрос возник из-за разногласий с известным астрологом. Она утверждает, что воздух соответствует функции (А), а вода — функции (І) в рамках РАЕІ. Я всегда верил в обратное — что вода есть (А), а воздух — это (І). (Для контекста: этот астролог может определить стиль РАЕІ человека по дате рождения, часу рождения и местонахождения.)

Ответ профессора удивил меня своей простотой: самый быстрый способ умереть — не иметь ни воздуха, ни воды. Оба варианта необходимы для жизни.

Это заставило меня задуматься. Что именно происходит, когда мы их теряем? Без воздуха мы умрём за считанные минуты. Без воды мы выживаем часами, а может и днями. Скорость меняется, но результат тот же: тело начинает разваливаться. Дезинтеграция.

Это значит, что если их отсутствие приводит к распаду, их присутствие должно делать наоборот. Они *реинтегрируют нас*.

Вспомните, что происходит в больнице, когда кто-то критически болен — когда тело буквально разваливается. Первое, что делают врачи — дают кислород. Секрет продления жизни, как выясняется, может заключаться в самой интеграции.

Доказательства поразительны. Исследования людей, живущих в так называемых «Голубых зонах» мира — регионах с наибольшей концентрацией столетних жителей — постоянно выявляют одну общую нить: крепкие связи между сообществами. А что такое сообщество, если не (я)? Исследование Йельского университета показало, что любовь продлевает жизнь. А что такое любовь, если не самая глубокая форма интеграции?

Япония, пожалуй, самый убедительный пример. Японская культура известна своим акцентом на (І) — коллективной идентичности, принадлежности, гармонии. А ожидаемая продолжительность жизни в Японии превышает средний по миру на 12–15 лет.

## **Итак, какие уроки?**

Если вы хотите жить дольше, развивайте интеграцию во всех аспектах своей жизни. Постройте крепкие семейные связи. Впустите любовь — не только для близких, но и для вашего сообщества, для планеты, даже к мелочам, с которыми вы взаимодействуете ежедневно. Любите своё тело и будьте внимательны к тому, чем его кормите.

А вот мой последний вывод: сам кислород — это интеграция на клеточном уровне. Я начал пить воду с высоким содержанием кислорода. Я планирую установить дома насыщенный кислородом спа — наша кожа является самым большим органом организма, и я хочу, чтобы она поглощала как можно больше кислорода. Я также рассматриваю возможность двадцать минут в день работать с кислородным аппаратом. Дыши, пей, впитывай.

Чем лучше интеграция, тем дольше мы живём.

Просто думаю,

Ичак Адизес