

## НЕМНОГО НЕЙРОБИОЛОГИИ

Чем больше мы знаем о мозге и как Бог сотворил его, тем больше мы можем сознательно создавать условия для того, чтобы максимизировать наши отношения с Иисусом Христом (и, кстати, с другими людьми тоже). Один из уникальных аспектов молитвы «Эммануил» – это то, что она основана на науке о мозге. Поэтому мы уделим немного времени тому, чтобы объяснить некоторые базовые понятия, которые были использованы в молитве «Эммануил».

### 1. Левое и правое полушария

Ученые при помощи сканирования мозга обнаружили, что они могут выявить, какая именно часть мозга в различных обстоятельствах активируется. Они могут определить, какая часть мозга активируется во время различных видов деятельности и мысленных процессов.

У нас есть левое и правое полушария мозга, которые выполняют разные функции. Левая сторона наполнена фактами и знаниями, и именно при помощи нее мы имеем способность размышлять. Правая сторона сохраняет наши воспоминания, отношения, опыт и эмоции. Ее можно назвать «красочной» стороной. Она является интуитивной стороной, где мы просто «чувствуем», что что-то правильно или неправильно.

Правое полушарие реагирует очень быстро и неосознанно, оценивая и вынося суждения до того, как левое полушарие успеет обработать происходящее и обдумать все. Мы нуждаемся в ОБЕИХ сторонах мозга!

Чтобы жизнь была уравновешенной и хорошей, нам необходимо, чтобы левое полушарие имело фактическое, логическое понимание истины и допущения для того, чтобы в своей разуме мы были убеждены в разумности и правильности происходящего. Но правому полушарию необходимы переживания истины. Что же это означает в контексте нашей веры? Это значит, что самая сильная, стабильная и практичная вера строится, начиная с основанного на опыте, интуитивного «знания» правого полушария и когнитивного логического понимания левого полушария, а затем объединяя их в синхронизированный последовательный конечный продукт. Это относится к тому, что вы изучаете сегодня о молитве «Эммануил». Для нашего левого полушария наиболее эффективно иметь фактическое, логическое понимание того, почему и как молитва «Эммануил» работает, чтобы в нашем размышлении план «имел смысл» и был убедительным; а также важно, чтобы и правое полушарие имело интуитивное, основанное на опыте «знание» о том, что Бог благ, что Ему можно доверять, что Он всегда рядом и, что люди могут ощущать Его присутствие, а подход «Эммануил» неизменно эффективен.

Это значит, что вам необходимо помнить и понимать, где Господь на самом деле проявил Себя в вашей жизни. И вам нужно практиковать то, что вы узнали, так как это поможет укрепить вашу веру ... в молитву «Эммануил», а также в других сферах вашей христианской жизни, где вы применяете эти же принципы. Бог создал нас

такими, чтобы мы нуждались в этом балансе двух полушарий нашего мозга, чтобы двигаться вперед к полной зрелости в нашей христианской жизни.

## 2. Реляционные связи – нейросеть

Вся Библия учит о взаимоотношениях. С людьми. С Богом. На самом деле, вся жизнь из этого состоит: наши отношения с людьми и Богом.

Поэтому большая часть мозга занимается вопросом отношений. Когда мозг «включен», отношения складываются гораздо слаженнее. В нашем мозгу проходят нейронные пути, которые являются нашими «реляционными связями». Множество факторов влияет на их способность быть включенными либо быть полностью включенными.

Чем больше стресс – страх, злость, стыд – тем сложнее поддерживать отношения. Боль может притупить либо отключить реляционные связи.

Если мы становимся раздражительными, расстроенными, когда проблемы становятся важнее отношений, мы понимаем, что наши схемы не работают правильно. Когда такое происходит, я не испытываю радости, находясь рядом с вами, даже если обычно это так. У меня нет сострадания к вам. Мы можем даже сказать, что, когда наши реляционные схемы отключены, мы действуем, как Библия это называет, «по плоти».

С другой стороны, когда наши «РС» включены, нам приятно быть с людьми, наслаждаемся общением с ними, действительно «понимаем» их.

Разве Божий замысел не интересен? По сути, мозг строит отношения такими, как задумал Бог.

И очень хорошая новость заключается в том, что существуют способы снова включить наши реляционные связи отношений, чтобы нам было легче общаться с людьми и Богом. Один из этих способов, которому мы уделим большую часть времени – фокус на позитивных воспоминаниях и осознанном формировании благодарности. **Невозможно** испытывать благодарность и не иметь отношений.

Позитивные воспоминания и осознанная признательность предсказуемо, последовательно и надежно активируют наши реляционные связи. Этот процесс фактически высвобождает в нашем организме химические вещества «хорошего самочувствия» – серотонин, окситоцин, эндорфины. Даже если вы просто думаете о признательности тогда, когда вы не хотите этого, все эти химические вещества начинают выделяться! И этот процесс признательности включает реляционные схемы, если они были выключены. А если они включены, он увеличит вашу способность взаимодействовать. Таким образом, если мы сейчас сделаем паузу и вспомним что-то хорошее, затем сфокусируемся на деталях, по мере усиления связи с нашими воспоминаниями мы все больше будем чувствовать признательность, а это активирует наши реляционные связи. Это подготавливает наш разум к связи с Богом в контексте

молитвы «Эммануил». И этот же процесс откроет нам связь с людьми. Поэтому, оживите ваши связи!

Поэтому, если мы в молитве «Эммануил»:

- учим реципиентов возвращаться к воспоминаниям о предыдущем опыте общения с Богом,
- учим их осознанно пробуждать признательность в этих позитивных воспоминаниях,
- учим их приглашать Бога быть с ними и помогать им устанавливать связь,
- учим их описывать все, что приходит в голову.

... Большинство реципиентов смогут надежно, предсказуемо, последовательно воспринимать Божье присутствие и установить взаимную, двухстороннюю связь с Ним.

### 3. Отображение памяти

Наши отношения отображены памятью. Это значит, что все наши отношения сохраняются в нашем мозгу через память. Например, у вас может быть тысячи воспоминаний о вашем супруге или родителях, и все они вносят свой вклад в ваши отношения с ними. Если у вас хорошие воспоминания, ваши реляционные связи оживятся, чтобы вы смогли построить отношения с кем-то в настоящем. Даже если вы осознанно не смогли вспомнить что-то хорошее, эти воспоминания всплывают как задний фон, и ваша правое полушарие инстинктивно подает вам хорошие сигналы и ваши реляционные связи будут автоматически подключены.

Если ваши недавние воспоминания связаны с конфликтом, который у вас был, тогда у вас возникнут проблемы с общением. Ваши реляционные связи не работают! Но если вы целенаправленно вытаскиваете несколько хороших воспоминаний, вы сможете продвинуться вперед и наладить отношения с тем человеком. Возможно, у вас все еще будут сложности в общении, но вы стали на правильный путь.

Это же относится и к нашим отношениям с Богом. Вы можете встретить людей, в умах которых хранятся только плохие воспоминания о Боге: неотвеченные молитвы, трудности в жизни, в которых они обвиняют Бога. Поэтому их реляционные связи с Богом будут заблокированы. Но если мы напоминаем себе, думаем о и вызываем позитивные воспоминания, тогда наша нейро связь будет активирована и у нас появится возможность восстановить общение с Богом. Поэтому, если у нас есть позитивные воспоминания о Божьем присутствии в нашей жизни, мы должны их использовать, чтобы вызвать признательность для подготовки нашего мозга к общению с Богом.

Возможно у некоторых людей нет воспоминаний конкретно, связанных с Богом, но другие позитивные воспоминания также принесут пользу. Людям будет необходима

ваша помощь, чтобы продвинуться с теми воспоминаниями вперед в восприятии Божьего присутствия там и тогда к признательности Богу.

#### 4. Созданы для общности

Наш мозг создан так, чтобы он работал лучше в обществе. В работе с многими людьми д-р Вайлдер обнаружил, что, когда они вербально передавали свой опыт с Иисусом другим людям, это больше влияло на них самих. Наблюдение напомнило ему об определенных принципах нейрологии, и он осознал, что ассоциации, которые он заметил, не были случайностью. Это можно применить ко многому, но особенно к молитве «Эммануил» – наш мозг способен чувствовать важность и понимать значение нашего ментального контента, когда мы озвучиваем что-то другому человеку. Это особенно помогает, когда люди, возможно, упускают едва уловимое проявление Божьего присутствия. Вербальное описание и взаимодействие с молитвенным партнером или наставником приносят больше ясности. Это помогает нашему мозгу лучше переварить то, что происходит. К тому же, осознанно помещая наш опыт с Богом в повествовательную форму во время молитвы «Эммануил», а затем передавая эту историю другим, мы активируем ту часть мозга, которая помогает нам учиться на этом опыте, после чего включать новые открытия в изменении поведения, что позволяет нам более успешно управлять жизнью в будущем. Другими словами, мы становимся более зрелыми.

Д-р Джим и д-р Карл решили воспользоваться этой информацией, а конкретно, этой частью нейрологии, обучая реципиентов формулировать истории о своем опыте общения с Иисусом во время молитвы «Эммануил», а затем обдуманно рассказывать эту историю другим. Существует много других областей, где наука о мозге – светская нейробиология доступная сегодня – поддерживает учение Библии о том, как нам жить. Бог создал нас удивительным образом, и понимание части этого замысла помогает нам увидеть почему мы иногда поступаем так, а не иначе, и что более важно, как мы можем изменить свое поведение, чтобы наши отношения с людьми вокруг нас стали лучше, чтобы мы понимали их лучше и то, что происходит в их головах, а самое главное, как мы можем укрепить наши отношения с Богом-Творцом, который создал нас такими!

И последнее, о чем мы поговорим, чтобы ободрить вас:

#### 5. Наш мозг – «пластиковый».

Вы можете «изменить» свой мозг, его нейро связь и то, как она работает. Вы можете создать новые связи. Также мозг со временем «устраняет» информацию, которая не была использована. Мозг в процессе.

Термин «нейропластичность» относится к свойствам мозга «перемонтировать» себя через практику желаемого навыка. Это сочетание новых клеток и новых знаний создает такое чудо. Когда свежие нервные клетки хорошо стимулируются (т.е. обучены с помощью специальных обучающих упражнений), они создают новые связи. В

нормальных здоровых условиях мозг сохраняет эту эластичность на протяжении всей жизни.

Один из фактов, на который обратил внимание д-р Вайлдер и на который он часто ссылается: требуется 30 дней, чтобы мозг «перемонтировал» себя. Это не происходит мгновенно, но если мы говорим о создании хороших привычек, а особенно духовных привычек, на всю жизнь, то это стоит наших усилий! Так, давайте же учиться!