

Розділ 2.



ТРОХИ НЕЙРОБІОЛОГІЇ

Чим більше ти знаєш про мозок і про те, яким його створив Бог, тим більше ти можеш свідомо запроваджувати умови, які посилюють твої стосунки з Ісусом Христом (а водночас і з іншими людьми також!). Одним із унікальних аспектів молитви «Еммануїл» є те, що вона ґрунтується на науці про мозок – нейробіології. Тож ми приділимо трохи часу, щоб пояснити основи, які використані у молитві «Еммануїл».

1. Ліва і права півкулі головного мозку

За допомогою сканування мозку вчені виявили, що вони можуть визначити, яка частина мозку активується за різних обставин. Вони можуть визначити, які ділянки мозку активні під час різних видів діяльності або мислення.

У тебе є ліва і права півкулі мозку, які регулюють різні функції. Ліва сторона наповнена фактами і знаннями, і саме там ми все обмірковуємо. Права сторона – це місце перебування наших спогадів, стосунків, досвіду й емоцій. Можна сказати, що це «кольорова» сторона. Це сторона інтуїції, коли ми просто «відчуваємо», чи правильне щось чи ні.

Права півкуля реагує дуже швидко і без усвідомлених роздумів, оцінюючи та виносячи судження, перш ніж ліва півкуля встигає опрацювати те, що відбувається, і обґрунтувати це. Нам потрібні ОБИДВІ сторони мозку!

Щоб твоє життя було збалансованим і хорошим, тобі потрібна ліва півкуля, аби мати фактичне, логічне розуміння істини і припущення, щоб у розумі ми були переконані, що щось є правильним і доцільним. Але права півкуля потребує переживання істини. Стосовно твоєї віри це означає, що найпотужніша, стійка, практична віра будується, починаючи з досвідного, інтуїтивного «знання» правої півкулі і когнітивного логічного розуміння лівої півкулі, об'єднуючи їх у синхронізованому, узгодженому кінцевому продукті. Це стосується і того, що ви дізнаєтеся про молитву «Еммануїл» сьогодні. Твоїй лівій півкулі корисно мати фактичне, логічне розуміння, чому і як працює молитва «Еммануїл», щоб у твоєму мисленні план «мав сенс» і був переконливим; а твоїй правій півкулі важливо мати інтуїтивне, основане на досвіді «знання», що Господнє серце добре, Його характер надійний, що Він завжди присутній, що люди можуть відчувати Його присутність і що підхід «Еммануїл» незмінно ефективний.

Це означає, що тобі потрібно пам'ятати і бачити, де Господь реально виявив тобі Свій характер. І тобі потрібно практикувати те, що ти дізнався, тому що це зміцняє твою вірув молитві «Еммануїл» та в інших сферах твого християнського життя, де ти застосовуєш ці ж принципи. Бог створив тебе з потребою балансу між двома півкулями для того, щоб рухатися вперед у християнському житті до повної зрілості.

2. Реляційні зв'язки – нервові сполучення

У всій Біблії говориться про стосунки. З людьми. З Богом. Власне, це те, з чого складається більша частина життя, твої стосунки з людьми і Богом.

Ось чому велика частина мозку присвячена стосункам. Коли мозок «увімкнений», стосунки працюють набагато рівномірніше. Через наш мозок проходять нервові сполучення, це і є твої «реляційні зв'язки». На їхню здатність бути увімкненими або працювати на повну силу впливає багато факторів.

Чим більший стрес – страх, гнів, сором, тим важче тримати реляційні зв'язки в роботі. Біль може обмежити або вимкнути реляційні зв'язки.

Якщо ти нервуєшся, дратуєшся, якщо проблеми стають важливіші за стосунки, то ти знаєш, що реляційні зв'язки працюють некоректно. Коли таке відбувається, то бути з тобою не приносить мені радості, навіть якщо зазвичай я раділа. Я не відчуваю до тебе співчуття. Можна сказати, що коли наші реляційні зв'язки вимкнені, ми маємо справу з тим, що Біблія називає «плоттю/тілом».

З іншого боку, коли твої РЗ увімкнені, ти насолоджуєшся людьми, ти радий бути з ними, дійсно «бачиш» їх.

Божий задум цікавий, чи не так? По суті, мозок влаштовує стосунки так, як задумав Бог.

І хороша новина в тому, що є способи знову увімкнути наші реляційні зв'язки, щоб ти міг легко взаємодіяти з Богом і людьми. Один з них – проводити більше часу в пошуку і фокусуванні на позитивних спогадах і свідомо генерувати вдячність. **Неможливо** відчувати вдячність і не мати стосунків, бути безвідносним.

Коли ти згадуєш щось позитивне і свідомо вдячний, це передбачувано, послідовно і надійно активує твої реляційні зв'язки. Цей процес запускає в твоєму тілі виділення хімічних речовин «приємного самопочуття» – серотоніну, окситоцину, ендорфінів. Навіть просто думки про вдячність, коли ти цього не хочеш, запускають виділення цих речовин! І цей процес вдячності вмикає зв'язки, якщо вони вимкнені. А якщо вони увімкнені, то він збільшує твою здатність до взаємодії. Отже, якщо ти знайдеш час, щоб зробити паузу та згадати позитивний спогад, а потім зосередитися на деталях, то чим більше ти зв'язуватимешся зі спогадом, тим більше будеш відчувати вдячність, і це активує реляційні зв'язки. У разі молитви «Еммануїл» це готує твій мозок до зв'язку з Богом. А ще цей процес налагоджує твої зв'язки з людьми. Тож запалюй/вмикай свої реляційні зв'язки!

Тож у молитві «Еммануїл», якщо ти:

- Вчиш реципієнтів знову входити у спогад про те, як ти раніше встановлював зв'язок з Богом,
- Вчиш їх запалювати вдячність у цьому позитивному спогаді,
- Вчиш їх запрошувати Бога бути з ними і допомогти їм встановити зв'язок,
- Вчиш їх описувати все, що приходить на розум...

...Більшість реципієнтів зможуть надійно, очікувано, послідовно відчувати Божу присутність і встановлювати інтерактивний, двосторонній, взаємний зв'язок з Ним.

3. Розподіл пам'яті

Твої стосунки розподілені в пам'яті.

Це означає, що всі твої стосунки заносяться в твій мозок через спогади. Наприклад, у тебе можуть бути тисячі спогадів про твого чоловіка/дружину або батьків, і всі вони сприяють твоїм стосункам з ними. Якщо ти пригадуєш якийсь із цих хороших спогадів, він вмикає/запалює ті реляційні зв'язки і ти можеш зблизитися з кимось у теперішньому. Навіть якщо ти свідомо не викликаєш хороші спогади, вони працюють у фоновому режимі, і твоя права півкуля інстинктивно подасть тобі хороші сигнали, і твої зв'язки автоматично ввімкнуться.

Якщо ти перебуваєш у нещодавньому спогаді, коли мав конфлікт, то у тебе будуть проблеми зі зближенням/зв'язком. Твої реляційні зв'язки не працюють! Але якщо ти цілеспрямовано згадаєш якісь хороші спогади, то зможеш рухатися вперед і зблизитися/налагодити зв'язок з цією людиною. Так, тобі все ще потрібно вирішити деякі труднощі, але ти будеш в гарному стані для налагодження зв'язку.

Це діє і в твоїх стосунках з Богом. Ти зустрінешся з людьми, які у своєму розумі мають лише погані спогади про Бога – молитви без відповіді, труднощі, в яких вони звинувачують Бога. Тож їхні реляційні зв'язки з Богом заблоковані. Але якщо ти пригадаєш, подумаєш і викличеш

позитивні спогади про Бога, це активізує нервові сполучення і допоможе встановити зв'язок/зблизитися з Богом у теперішньому.

Отже, якщо ти маєш позитивні спогади, в яких є усвідомлення Божої присутності, ти можеш використати ці позитивні спогади і пробудити вдячність, і це допоможе тобі ефективно підготувати мозок до зв'язку з Богом.

У когось може не бути спогадів, які пов'язані конкретно з Богом, тоді підійдуть й інші позитивні спогади. Тобі просто треба буде допомогти людині усвідомити Божу присутність у цьому спогаді і перейти до вдячності Богу.

4. Створений для спільності

За Божим задумом, твій мозок найкраще працює у спільності. Д-р Вайлдер працював з багатьма різними людьми. Він виявив це, коли вони розповідали про пережите з Ісусом іншим, це справляло на них ще більший вплив. Це спостереження нагадало йому прості принципи нейробіології, і він збагнув, що асоціації, які він спостерігав, не були випадковими. Це можна застосовувати різними способами, але в молитві «Еммануїл» особливо, твій мозок здатний **відчувати важливість і розуміти значення того, що є в твоїй свідомості, коли ти вголос розповідаєш це іншій людині**. Це дуже допомагає, коли люди можуть пропустити дуже тонкі прояви Божої присутності. Розповідь вголос і взаємодія з молитовним партнером чи наставником приносить більше ясності. Це допомагає твоєму мозку чіткіше опрацьовувати те, що відбувається.

До того ж, якщо ти в процесі молитви «Еммануїл» свідомо формуєш у розповідь пережите з Богом, а потім розповідаєш ці історії іншим людям, ти фактично активуєш ту частину мозку, яка допомагає тобі вчитися з цього пережитого досвіду, а потім запроваджувати нові знання і змінювати поведінку. А це в свою чергу дає тобі можливість успішніше іти по життю. Іншими словами, ти стаєш більш зрілим.

Тому д-р Джим і д-р Карл вирішили використати цей елемент нейробіології і навчити реципієнтів формулювати історії про зустрічі з Ісусом, які вони пережили на сеансах молитви «Еммануїл», а потім розповідати ці історії кільком людям.

Є багато інших сфер, де нейробіологія – доступна на сьогодні світська наука – підтверджує біблійні настанови для життя. Бог задумав нас неймовірно, і, розуміючи частину цього задуму, ти можеш зрозуміти, чому ти іноді чиниш саме так і, що важливіше, як ти можеш змінитися, аби краще ладнати з людьми навколо, краще розуміти їх і те, що відбувається в їхніх думках і, що найважливіше, як ти можеш зміцнити твій зв'язок з твоїм Богом-Творцем, який створив тебе таким!

Ще одна сфера, якої ти торкнешся для твого підбадьорення:

5. Мозок «пластичний»

Ти можеш змінювати свій мозок, його зв'язки і те, як вони працюють. Ти можеш побудувати нові зв'язки. Мозок також з часом «відсіває» інформацію, яка не використовується. Він у процесі.

Термін «нейропластика» стосується здатності мозку самому створювати нові нейронні зв'язки через практичне застосування бажаної навички. Це диво творить комбінація нових клітин і нового знання. Коли нові нервові клітини добре стимулювати (наприклад, навчати через спеціальні вправи), вони створюють нові зв'язки. За нормальних здорових умов мозок зберігає еластичність протягом усього життя людини.

Один із фактів, які помітив д-р Вайлдер і часто до нього звертається: щоб створити нові нейронні зв'язки в мозку, потрібно 30 днів. Тож це не відбувається миттєво, але якщо йдеться про побудову хороших звичок, а особливо духовних звичок на все життя, то це чудова інвестиція!

Тож...учімося!!

