

•

Аннотация

Подавляющее число заболеваний, терзающих нас сегодня, являются

результатом нашего неправильного мышления. То, что мы думаем, буквально

влияет на наше психическое и телесное здоровье. Эпидемия хаотичного

мышления поразила сегодняшнюю культуру. А главная опасность

беспорядочных мыслей заключается в том, что они создают благотворнейшую

почву для любых болезней.

Рекомендации д-ра Кэролайн Лиф основаны на научных, в том числе и

медицинских, исследованиях. Они предоставляют образцы правильного

мышления, которое приведет к внутренней цельности и физическому

оздоровлению. Кэролайн показывает устройство «включателя» в вашем мозгу, с

помощью которого вы сможете стать счастливей и здоровей. Вы сможете

наслаждаться жизнью, достигать своих целей, управлять своими мыслями. Вы

даже сможете стать намного умнее! Шаг за шагом осуществляя ее 21-дневный

План детоксикации мозга, вы научитесь заменять разрушительные мысли в

вашей голове на благотворные!

Отзывы

Появившись впервые в 2007 году на телевизионной программе LIFE Today, д-р

Кэролайн Лиф покорила аудиторию своими исследованиями о том, каким

образом человек мыслит. Она сумела, наконец, свести вместе науку и

Священное Писание в этой области, объяснив, как можно буквально обновить

свой мозг. Если вы хотите изменить свои мысли или пересмотреть свое

отношение к жизни, но не знаете, возможно ли это, — книга «Включите свой

мозг» убедительно докажет вам, что измениться можно, опираясь на силу

Святого Духа и библейские истины.

Джеймс Робинсон,

президент LIFE Outreach International,

второй ведущий программы LIFE Today

Эта книга – инструкция по управлению собственным мозгом. Я не могу забыть

первое появление Кэролайн на TBN в программе «Славьте Господа!». Наука и

Библия наконец встретились и обнялись! Уже несколько лет Кэролайн

открывает нам глаза на истину на канале TBN. Она задала тон телевизионным

программам на годы вперед!

Мэтт Крауч,

телеведущий, телережиссер

Кэролайн Лиф подарила людям истинное сокровище. Она сумела передать

сложные понятия современной науки простым и доступным языком. Ее

открытия заставляют нас обратиться к науке и библейским истинам, дабы

усовершенствовать наше мышление, взаимоотношения и здоровье. Читать эту

книгу – сплошное удовольствие. Если вы хотите улучшить свою мыслительную

деятельность, хотите получать больше радости от жизни,
обязательно

прочитайте ее.

Дэвид И. Леви,

нейрохирург, автор книги Gray Matter

Я решила не дать двенадцати годам надругательств надо мной
разрушить мою

душу и мою жизнь. Я решила бороться с несправедливостью
этого мира,
вместо

того чтобы позволить ей цвести махровым цветом. Я решила
побороть свое

отчаяние, решила изменить свои мысли. И я сделала это. А
Кэролайн помогла

мне понять механику того, что происходило в моем мозгу, когда я
принимала

кардинальные решения. Наши решения поддаются научному
обоснованию. И

Кэролайн смогла описать процессы мозга очень простым и
доступным для

восприятия языком. Эта книга очень поможет девушкам, которые
проходят

нашу реабилитационную программу для жертв сексуального
насилия. Поможет

им обновить мышление и даст надежду на возвращение к нормальной жизни.

Они смогут не только измениться сами, но и помочь измениться окружающим.

Кристин Кейн,

основатель программы A21, директор Equip and Empower Ministries,

автор книги Undaunted

Д-р Лиф учила много раз в нашей церкви. Мы очень благодарны ей за тот вклад,

который она сделала в нашу общину. Мы на собственном опыте

удостоверились, насколько сильно ее уникальные лекции, разбивающие

стереотипы, изменяют жизни. Она уверена, что человеческий мозг —

удивительный, потрясающий — создан Богом. Советуем вам поднабраться

мудрости в этой книге, чтобы начать невероятный процесс обучения мышлению

по Божьему образцу!

Роберт и Дебби Моррис,

пасторы Gateway Church, авторы книг The Blessed Life,

The Blessed Marriage и The Blessed Woman

Исследования д-ра Кэролайн Лиф помогают воочию увидеть связь между

процессом мышления и Библией и понять, как развиваться умственно и

эмоционально. Ее учение не только меняет жизнь, но и спасает, поскольку с его

помощью трансформация жизни становится полностью возможной! Я очень

благодарна за мудрость, почерпнутую на этих страницах. Желаю вам

совершенствоваться прямо во время чтения.

Дарлин Чек,

певица, автор песен, автор книги The Art of Mentoring

Нейропластика?! Генетика?! Электромагнитный поток?! Никогда не думала, что

для постижения подобных понятий мне понадобится меньше миллиона лет.

Услышав такие страшные слова, я, как нормальная женщина, которая мыслит в

основном правым полушарием, убежала бы дальше, чем могла, не повстречайся

мне д-р Кэролайн Лиф. Она замечательный учитель, сумевший преподавать мне

наиболее важные уроки в моей жизни. Ее изюминка — в искренности и

доступности изложения. Находится ли она перед аудиторией в двадцать тысяч

человек или сидит напротив вас, попивая чай, Кэролин высказывает свои

сложнейшие научные истины простейшим языком, понятным каждому

человеку. Даже мне! Данная книга подскажет вам, как включить свои мозги, которые были отключены слишком долго. Вы станете здоровее и счастливее.

Да

и просто — более похожи на человеческое существо!

Присцилла Шайрер,

автор книги The Resolution for Women

Д-р Кэролайн Лиф мастерски сплела науку и Слово Божье. Эта книга не только

перенастроит ваш мозг, но и пробудит вашу гениальность. Вы сумеете стать

личностью, которой вас задумал Творец, сможете делать то, для чего были

созданы. Читайте книгу и – обновляйте ваше мышление.

Джон и Лиза Бевир,

писатели, основатели Messenger International

Я не являюсь специалистом в области науки. Однако даже мне отчетливо видно,

что д-ру Кэролайн Лиф удастся показать людям связь между наукой и

вневременным Божьим Словом, открыть им гений Божий и вдохновить их. В

каждом из нас кроется огромный потенциал мыслителя, а также и промыслителя

своей судьбы, и он абсолютно не раскрыт. Я молюсь, чтобы годы

самоотверженных исследований Кэролайн в этой не раскрытой доселе области

науки не пропали даром и смогли научить вас «включать свой мозг».

Бобби Хьюстон,

старший пастор церкви «Хиллсонг»

На этих страницах д-р Кэролайн Лиф, мой хороший друг, показывает

взаимосвязь между мышлением и Словом Божьим с научной точки зрения. У

нее есть 21-дневный План детоксикации мозга, в котором сокрыто
столько
нам

неизвестного, но весьма полезного для тысяч пациентов
Кэролайн,
научившихся

в буквальном смысле переиначивать свой мозг. Если вы жаждете
улучшить

свою память, приобрести целеустремленность и
сосредоточенность, изменить

свою жизнь к лучшему, самое время взяться за эту книгу!

Джордан Рабин,

д-р философии, автор книги The Maker's Diet,

основатель Garden of Life and Beyond Organic

Какова, вы думаете, будет эффективность сотрудничества ученого,
работающего в области мозга, и глубоко верующего христианина,
знающего

Библию наизуок?! К нашему счастью, у нас есть такое
сотрудничество двух

ипостасей в лице одного доктора – Кэролайн Лиф! Из ее
потрясающих

открытий мы видим, что материя и дух взаимодействуют
удивительнейшим

образом. Иметь ли нам насыщенную жизнь во Христе – это в буквальном

смысле наш выбор! Книга Кэролайн интересна и как исследование своих

возможностей, и как инструкция о том, каким образом эти возможности

применить, чтобы выйти на новый уровень свободы. Материал преподнесен

ясно и точно, читается он легко и весьма воодушевляет. Я благодарю Бога за

этот укрепляющий в вере подарок, основанный на Библии и науке
одновременно!

Колин Роуз,

пастор церкви Victory Church Atlanta

Эта книга является потрясающим откровением о могуществе нашего разума. Я
в

восторге! Как часто мы думаем: «Ничего не поделаешь! Я всегда был таким и

таким уже и останусь!». Неправда! Неважно, каким образом мы мыслили в

прошлом! В настоящем мы можем изменить наше мышление. Бог и раньше

заявлял нам такое, но Кэролайн доказала эту истину с помощью науки! Я
всем

сердцем верю, что Бог жаждет затопить вас Своею любовью! И в данной книге

Он открывает вам, как очистить ваш мозг от вражеской лжи и переподключить

его к Божьей истине и любви. Спасибо, Кэролайн, за годы самоотверженных

исследований, за твою верность Христу, за твое смирение и мудрость. И за

чудесную дружбу, которую ты мне даришь!

Мэрилин Хики,

президент и основатель Marilyn Hickey Ministries

Если бы преподаватели и учащиеся поняли все могущество человеческого

разума так, как это понимает д-р Кэролайн Лиф, у нас произошла бы реформа

образования. Если каждый взрослый, подросток или ребенок возьмет на себя

ответственность за свое умственное, духовное и физическое здоровье, жизнь

изменится!

Энджи Мак-Доналд,

главный интендант Advantage Academy Charter Schools

В этой книге д-р Лиф предоставляет вам средства для прочистки собственных

мозгов. В данном материале многолетние скрупулезные исследования

сочетаются со Словом Божьим. Вы сможете перенастроить свое негативное

мышление, изменить дурные привычки, вследствие которых вы постоянно

болеете, расстраиваетесь и отчаиваетесь. 21-дневный План детоксикации мозга

поможет вам изгнать убийственные мысли из головы и выбраться из

придорожной канавы на скоростное шоссе вашей жизни, вашего настоящего «я»

— здорового, счастливого и продуктивного. Наши решения ведут нас либо к

жизни, либо к смерти. Однако если наше прошлое отравлено некими событиями

и поступками, то сегодня мы не сможем принять здоровое решение, способное

привести к благоприятному результату. Нам необходимо исправить мышление.

Предлагаю воспользоваться комбинацией мудрости из Священного Писания и

знания от науки, предложенной д-ром Лиф, чтобы найти ту кнопку, которая

включит ваш интеллект. И вы станете тем, кем вас хотел бы видеть Создатель.

ДиДи Фриман,

помощник пастора Spirit of Faith Christian Center

Главную роль в нашем поведении играют наши мысли. В книге Кэролайн Лиф

показано, как научные открытия в области мыслительной деятельности

подтверждают библейские принципы относительно здравомыслия. Здоровые

мысли обуславливают здоровье тела и души. Кэролайн дает практические

рекомендации, как привести свои мысли в соответствие с библейскими

истинами, чтобы научиться преобразовываться обновлением ума нашего

постоянно (см.: Римлянам 12:2). Д-р Лиф поощряет нас посмотреть на себя

Божьими глазами, глазами Христа, простившего наши грехи.

Брайн Э. Снелл,

нейрохирург

Д-р Лиф смогла показать, что все эти революционные откровения в области

нейронных взаимодействий на самом деле давным-давно описаны в Библии.

Научные исследования лишь подтвердили Божье Слово. Заслуга Кэролайн

состоит в том, что она сумела освежить в нас детское изумление мудростью

Творца. Мы действительно дивно сотворены (см.: Псалом 138:14).
Во второй

части книги автор объясняет, как воплотить приобретенные знания в жизнь, настолько доступным языком, что его поймет даже дитя. Будучи практикующим

специалистом, д-р Лиф способна научить, как шаг за шагом изменить жизнь: духовную, душевную и телесную. Я лично наблюдал, как эти шаги воскрешали

семьи, церкви, образовательные заведения. И, вообще-то, сам я был
воскрешен!

Питер Амуа-Куарши,

д-р медицины и философии, исследователь мозга

Встретившись с Кэролайн впервые в Руанде несколько лет назад, я сразу

Я поняла, что у нее есть нечто важное, чего мир ждет не дождется.
постаралась

вникнуть в ее исследования, понять ее душу, стремления. И во мне все
больше

росло воодушевление. Книга, которую вы держите в руках, полна мудрости, знаний и правды. Она понятна всем. Исследования д-ра Лиф основаны на

библейских истинах. Каждый человек, читающий эту книгу, получит ключ к

счастливой, здоровой и полноценной жизни прямо в процессе чтения!

Хелен Бернс,

пастор Relate Church, писатель, лектор-международник,

вторая ведущая телевизионного шоу Relate with John and Helen Burns

Кэролайн Лиф – удивительный человек. А ее книга очень поможет каждому.

Ведь каждому из нас нужна помощь в том, как правильно думать!
В книге д-
ра

Лиф изложены важные методики-подсказки, полезные для устройства

безмятежной, здоровой и радостной жизни. И неважно, каков ваш возраст и

образование, вам этот материал будет по зубам!

Сара Боулинг,

пастор, вторая ведущая в программе Мэрилин Хики

Я был удостоен чести работать вместе с д-ром Лиф, когда она преподавала в

Королевском университете Лос-Анджелеса. Уже тогда ее книги были тщательно

изучены, а затем полностью приняты и студентами, и мной самим. Ее взгляды

основаны, как вы сами убедитесь, на новейших открытиях в области

деятельности мозга. Последняя книга Кэролайн весьма порадовала меня! Она на

самом деле способна полностью изменить жизнь человека, взбодрить его в

христианской вере. Настоятельно рекомендую прочитать, изучить и применить

в жизни! Вам откроются новые горизонты.

К. Фред Кэссити,

профессор прикладного богословия

Королевский университет Лос-Анджелеса

Новая книга Кэролайн Лиф очень практична. Семь минут в день –
и уже
вскоре

вы сможете перенастроить свой мозг, изменить свою жизнь. Я
лично

подтверждаю эффективность методики Кэролайн, поскольку была
исцелена от

нескольких неизлечимых заболеваний: опухоли щитовидки,
кислотного

рефлюкса, фиброзной опухоли матки, приступов паники,
депрессии и синдрома

хронической усталости, – и здорова уже больше восьми лет. Я
исцелилась, интенсивно размышляя над истиной и противопоставляя
ее лжи, укоренившейся

в моей душе. Я стала другим человеком, начав думать по-другому.
Методика, изложенная в этой книге, проста и легка в употреблении. И
она помогает на

самом деле! Советую вам начать меняться прямо сегодня!

Дженнифер Кроу,

основательница Beautiful Dream Society, автор книги Perfect Lies

Д-р Лиф написала книгу, которая способна изменить жизнь
каждого из нас!

Ее

исследования мозговой активности показывают, что мы действительно можем

изменять наше будущее, переменив наше мышление. В книге изложено, как

осуществить это на практике. Книга очень классная! Я уверен, она понравится

любому читателю!

Холи Вагнер,

пастор Oasis Church, автор книги God Chicks

Кэролайн Лиф

ВКЛЮЧИТЕ СВОЙ МОЗГ

Путь к счастью, здравомыслию и здоровью

Я похожа на собирательницу мозаики. В этой книге кусочки мозаики

складываются вместе, давая читателю надежду.

Книга посвящается:

Суверенному Творцу всех мозаик. Спасибо Тебе за особую честь поучаствовать

в разгадывании головоломки под названием «наука здравомыслия». Моя

скромная роль в этих исследованиях сводится к тому, чтобы воздавать славу

за

все только Тебе!

Любви всей моей жизни, моему драгоценному мужу Маку. Ты никогда не

успевал слушать мои рассказы о Боге и о мозге, никогда! Моя сестра как-то

сказала мне, что я бы ничего не достигла, если бы не ты. И это неопровержимая

истина! Ты – пример любящего мужчины!

Моим потрясающе феноменальным детям: Джессике, Доминику, Джеффри и

Александрии. Глядя на вас, слушая вас, я ощущаю Божью любовь, переживаю

радость и воодушевление. Творец благословил меня самыми благодарными

детьми.

Наша жизнь такова, каковы наши мысли.

Марк Аврелий

Пролог

Что, если бы вы знали, где находится выключатель, нажав на который

активировали бы свой мозг? И таким образом стали бы счастливее, здоровее

душой и телом, успешнее и умнее?

Эта книга научит вас, как найти этот выключатель и задействовать его

правильно. Ваши мысли буквально меняют ваш мозг и тело. Вы были созданы

со способностью изменять структуру вашего мозга. Такова способность

вашего

разума.

Вам дано сверхъестественно настраиваться на оптимальный мыслительный

режим и оперировать в этом режиме постоянно, пребывая в здравомыслии,

умиротворении и радости, не давая болезням завладеть вами. Ваше сознание

способно контролировать мысли и эмоции. Действуя таким образом, вы можете

изменять химию вашего мозга, можете перепрограммировать его.

Наука наконец-то пришла в согласие с Библией, подтверждая, что «...дал нам

Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия» (2-е Тимофею 1:7).

Сегодняшние потрясающие открытия в области исследования мозга доказывают

то, что до этого мы чувствовали инстинктивно: любая наша мысль — каждый

день, каждый миг — воплощается физически в нашем мозге и теле, влияя на

наше умственное и телесное здоровье. Мысль за мыслью формируют наше

отношение к жизни. Оно запечатлено в нашем мозгу. Полноценность и

насыщенность нашей жизни определяются не нашей генетикой, а нашим

отношением.

Отношение к жизни — это физически существующие электромагнитные,

квантовые, химические потоки в нашем мозге, которые включают и выключают

те или иные группы генов на основании наших решений и реакций. По-

научному это называется «эпигенетика», а духовно расшифровывается так:

«...жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и проклятие. Избери

жизнь, дабы жил ты и потомство твое...» (Второзаконие 30:19). Мозг

откликается на деятельность нашего разума тем, что посылает с помощью

нейронов сигналы всему телу. Таким образом, наши мысли и эмоции

преобразуются в физиологические и духовные реакции, а физиологические

ощущения – в мысли и эмоции. Абсолютно ясно, что, казалось бы, такая

нематериальная субстанция, как вера, имеет физическое воплощение в клетках

нашего мозга – позитивное или негативное.

И за все это ответственны мы! Решения, принятые сегодня, формируют не

только наши дух, душу и тело. Наши нынешние решения повлияют и на четыре

поколения наших потомков!

И знаете, что?! Каждый человек настроен на любовь! Это означает, что мы

склонны к оптимизму по природе. Наша мозговая деятельность настроена на

позитив. Наш стандартный режим деятельности – принятие благих решений.

Наша же склонность к недобрым решениям была создана нами самими. Она не

свойственна нашему естеству, а следовательно, может быть стерта. Наш мозг

пластичен. Его клетки способны меняться и вырастать заново. Это называется

«нейропластика». Бог позаботился о генезисе нейронов: каждый день

нарождаются миллионы новых мозговых клеток взамен отмерших. В этом наше

преимущество: «...По милости Господа мы не исчезли, ибо милосердие Его не

истощилось; оно обновляется каждое утро; велика верность Твоя!» (Плач

Иеремии 3:22-23). Эта книга научит вас, как взять власть в свои руки – над

своими мыслями, дабы изменяться в лучшую сторону (см.: Римлянам 12:2),

перенастроив свой мозг в его изначальное состояние.

Материал книги базируется на позднейших исследованиях мозга и на опыте

моего взаимодействия с пациентами во врачебной практике. Вы узнаете, как

ваши мысли влияют на дух, душу и тело. Еще вы поймете, как очистить от

негатива свое мышление с помощью моего несложного и удобного 21-дневного

Плана детоксикации мозга.

Заражены все области нашей жизни. Вы не сможете простить кого-либо или

избавиться от депрессии и раздражения, не сможете здраво позаботиться о

своем здоровье и достигнуть того интеллектуального уровня, которого хотели

бы, не сможете последовать за мечтой своей жизни, не сможете есть

правильную органическую пищу и следовать верной диете, не сможете

получить важное назначение, не сможете быть хорошим родителем, или

супругом, или другом, не сможете никак улучшить образ своей жизни – пока не

перенастроите свой разум и не включите интеллект. Конечно, решение начать

думать правильно, выбирать правильно и правильно задействовать свой мозг

зачастую дается непросто. Но это первый – необходимый и судьбоносный –

шаг!

Если бы вы знали, насколько могущественна мысль, то никогда в жизни не

подумали бы и тени плохого.

Милдред Норман Райдер, известная как Peace Pilgrim (Пилигрим мира)

Выражение признательности

Для создания составляющих частей предлагаемой вам мозаики я черпала

вдохновение из нескольких источников, как-то:

Бог. Он является началом и концом любого вдохновения. Всегда.

Работы множества гениальных ученых, которые я буквально проглатывала. Я

провела тысячи часов, размышляя над потрясающим гением Творца,

открывшимся в их книгах.

Верные, горящие энтузиазмом, порой очень измученные подопечные в моей

клинике, которая действует уже многие годы. Они страстно желают

исцелиться

и достигнуть наивысшего своего потенциала. Для меня честь работать с

ними.

Библейская мудрость и мои учителя-ученые, под чьим началом я пребывала (и

пребываю до сих пор).

Славный коллектив издательства Baker Books. Эффективность, качество,

своевременность – это их подход к работе.

Моя уникальная семья, чья любовь и понимание всегда поддерживали меня.

Мои друзья. Так много тех, кто воодушевлял меня, давал мудрые советы и

обнадеживал будущими перспективами. Тех, кто помог в создании данной

книги, даже не подозревая об этом. Десятки страниц понадобились бы, чтобы

упомянуть ваши имена. Но мне не нужно делать этого, потому что вы и так

знаете, что я говорю о вас. Я ценю и люблю вас всех. Вообще-то, мне было

трудно решить, кого не упоминать, так как я хотела бы вписать сюда имена

всех

вас.

Вступление

Процесс включения интеллекта

начинается с надежды

и Ключевое место Писания: «Вера же есть осуществление надежды

уверенность в невидимом» (Евреям 11:1, пер. с англ.).

Соответствующая научная концепция: Мысли являются реально

существующими физическими величинами, которые занимают определенное

место в ткани головного мозга. Структуру ваших мозговых клеток редактируют

день за днем ваши мысли. Надежда же есть особая активная составляющая

головного мозга, которая направляет его деятельность в жизнеутверждающее

нормальное русло.

Всего несколько десятилетий назад ученые, – включая тех, у которых

училась я,

– видели головной мозг жестким устройством, не способным к изменениям.

Исходя из этого, считалось, что повреждение головного мозга неисправимо, безнадежно и неизлечимо: был ли то инсульт, травма, неспособность к

обучению, посттравматический стресс, синдром навязчивых состояний,

депрессия или тревожность. Даже старение было в этом списке. Все описанные

явления считались полностью необратимыми.

Вследствие такой точки зрения в 80-х годах меня учили настраивать пациентов

на приспособление функций мозга, а не на их восстановление. Мудрость науки

того времени гласила, что людям с травмами головного мозга или с умственной

ограниченностью нормальная мыслительная деятельность недоступна. Однако

библейский стих «...не сообразуйтесь с веком сим, но преобразуйтесь

обновлением ума вашего...» (Римлянам 12:2) неумолимо терзал мой разум. Он

указывал на то, что моим пациентам необходимо «обновление ума», дабы

победить их ограниченность. Именно с этого и начались мои научные

исследования.

Опираясь на последние разработки, я ввела новые терапевтические приемы в

работу с пациентами. И была немало удивлена, насколько результаты

противоречили общепринятому на то время безнадежному диагнозу для

подобных больных. Напротив, факты доказывали, что головной мозг не обречен

на искалеченность, а способен восстанавливаться даже в самых тяжелых

нейротравматических случаях.

Я поражалась тому, что демонстрировали мои пациенты, когда настраивались

на установку «Я смогу это, если нацелю на это свой разум». Каждое научное

открытие в этом направлении подтверждало то, что я предчувствовала

инстинктивно: мы не заложники нашей наследственности и несчастных случаев.

То, как мы будем относиться к событиям жизни, и сформирует наше не только

умственное, но также и физическое здоровье.

Думая, мы меняем ткани нашего мозга. Держа наше мышление в узде, мы

способны удалить поврежденные участки, отвечающие за нездоровые модели

поведения, и заменить их новыми, качественными. Способны вырастить новые

сети нейронов. Способны развить наш интеллект, способны исцелить наш мозг

и тело.

Все начинается в нашем разуме. Все начинается со способностей мыслить и

выбирать. Это два самых сильных проявления могущества во Вселенной.

Разумеется, после Бога Всемогущего, Который, собственно, их и создал.

Благодаря феноменальности нашего разума мы способны понимать истины,

воспринятые нашим духом. Благодаря нашему разуму мы имплантируем эти

мысли в мозг, который является частью нашего тела. Благодаря нашему разуму

мы решаем развивать духовную составляющую нас самих и, отложив всякую

нечистоту и остаток злобы, в кротости принимать насаждаемое слово,
могущее

спасти наши души (см.: Иакова 1:21). Силой нашего разума мы или отвергаем

ложь отца лжи, или принимаем ее. Силой нашего разума мы изменяем

структуру нашего мозга, принимая решения. Силой нашего разума мы решаем

следовать Божьим заповедям и жить в безмятежности, несмотря на

происходящее вокруг, – или следовать за дьяволом, падая по спирали во все

большие глубины сатанинские – умственные, телесные и духовные.

Мысль меняет структуру материи. Бог сказал: «Да будет свет» (Бытие 1:3),
– и

Его Слово произвело материальную Вселенную. И наука, в соответствии со

Словом Божьим, наглядно подтверждает такую позицию, опираясь на

чрезвычайно ясные доказательства из области бурно развивающейся ныне

нейропластики мозга.

Даже само название научной дисциплины «нейропластика» означает, что мозг

податлив и пластичен, он меняется каждый миг. Ученые все-таки узрели в мозге

возможности изменяться (как в Римлянам 12:2). Он больше не рассматривается

как механизм, запущенный когда-то в детстве и больше уже не способный

перенастроиться, особенно с возрастом. Все больше появляется ученых,

предоставляющих — на основании методик мышления и, как следствие, явных

поведенческих изменений — новые и новые потрясающие факты того, как люди

меняют свой мозг с помощью разума. Сегодня мы уже умеем измерять

электрическую активность нейронов. С помощью квантовых приборов мы

можем уловить даже такие, казалось бы, не поддающиеся измерению функции

разума, как мышление и воля.

Меня неудержимо влечет в этот мир все новых и новых открытий, и моя душа

замирает от восторга. Мозг пластичен, и его можно изменить! Эта истина
дает

каждому человеку надежду, осуществимую практически!
Неважно, насколько

все запущено!

В своей врачебной практике я наблюдала, как:

- дети-аутисты становились коммуникабельными и поступали в учебные

заведения;

- пожилые, даже восьмидесятилетние люди настолько обостряли свою

память, что меняли профессию и получали ученые степени;

- юноша и девушка, которые выросли в унижительной нищете, которые

продавали и употребляли наркотики, совершили поворот в жизни на 180

градусов, поступили в колледж и стали ведущими в своем окружении;

- жертвы автомобильной аварии, которым психиатры поставили диагноз

«овощи», так возродили свой мозг, что окончили школу с

удовлетворительными оценками и стали полезными членами общества;

- ученики с диагнозом «неспособные к обучению», сидевшие годами на

таблетках безо всякой надежды, мастерски закончили обучение с оценками, о которых не мечтали ни они, ни их родители;

- школы в Африке, в которых ученики были не способны перейти из класса

в класс, становились «лучшими» в списках министерства образования;

- дети с дислексией научились читать и писать и даже помогли своим

родителям подготовиться к экзаменам;

- люди, одержимые мыслями о самоубийстве, выздоравливали и начинали

радоваться жизни;

- во многих школах повысилась успеваемость по основным предметам.

Список можно продолжать и продолжать.

Сегодня наука оказалась на распутье. Ученые уже поняли, какие последствия

имеют наши мысли и решения, которые записываются в генах нашего

организма, в мозге и теле. Писание становится абсолютной реальностью для

всех ныне живущих: «...жизнь и смерть предложил я тебе, благословение и

проклятие. Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твое...» (Второзаконие

30:19).

Наше мышление влияет не только на наш дух, душу и тело, но также и на наших

потомков. Наука и Писание в согласии утверждают, что результаты наших

решений передаются через сперматозоид и яйцеклетку следующим четверем

поколениям, влияя на их решения и образ жизни. Эпигенетика (наука, объясняющая, каким образом включаются в действие те или иные гены, в том

числе под воздействием наших мыслей) доказывает это. Я сразу вспоминаю

строки из Писания: «...наказывающий вину отцов в детях и в детях детей до

третьего и четвертого рода» (Исход 34:7).

Пластичность мозга, его способность меняться секунда за секундой силой

нашей мысли, – это главная идея всех бестселлеров. Но без этой идеи не

включить наш интеллект. И, пробудившись каждое утро, вы должны помнить, что за ночь к вашим услугам народились совершенно новые нейроны, дабы

записать новые здоровые мысли и удалить вредоносные. Зарождение новых

нервных клеток в мозге называется «нейрогенезис». И я снова вспоминаю:

«...милосердие Его не истощилось; оно обновляется каждое утро...» (Плач

Иеремии 3:22-23).

В этих строчках Писания – обнадеживающая беспримерная картина

бесконечной изменемости мозга, дарованной нам Творцом.

Данная книга разделена на две части – для того чтобы лучше объяснить

методику включения мозга. Первая часть предоставляет инструменты для этого.

Вторая – показывает, как этими инструментами пользоваться: с помощью моей

методики. Она называется Пятишаговая программа «Включите свой мозг» в 21-

дневном Плане детоксикации мозга. Придерживаясь ее, вы сможете достигнуть

наивысшего уровня вашей мыслительной активности, вашего здоровья и

счастья.

Вот главные тезисы книги:

- После Всемогущего Бога ваш разум – это самое могущественное, что есть

во Вселенной.

- Воля и способность принимать решения – это реально существующие

величины, подтвержденные фактически наукой и Писанием (см.:

Второзаконие 30:19).

- Ваша душа (разум) находится между духом и телом; вы можете отредактировать свой мозг с помощью разума, а это, в свою очередь,

повлияет и на ваши мысли (см.: Римлянам 12:2).

- Вы можете укрепить свой дух теми решениями, которые примете в своем

разуме с помощью Святого Духа (см.: Галатам 2:20).

- Не тело ваше управляет вашим разумом, но ваш разум – телом. Он

главнее. Мысль первична, материя вторична.

- Вы не заложник своей биологии.

- Вы не властны над событиями и обстоятельствами жизни, но властны над

своим отношением к ним (см.: Матфея 7:13-14; Галатам 6:7-8).
Думая, вы

производите мысли, которые становятся материальной субстанцией

вашего мозга: «...каковы мысли в душе его, таков и он...» (Притчи 23:7).

- Правильные мысли = правильные решения = здоровое тело;
злые мысли

= неверные решения = нездоровое тело (см.: Второзаконие 30:19).

- Вы созданы так, что можете смотреть на себя со стороны, наблюдать

процесс собственного мышления и вмешиваться в него (см.: Римлянам

12:2; 2-е Коринфянам 10:5; Филиппийцам 3:13-14).

- Вы созданы так, что можете распознавать правильные мысли и отвергать

неправильные (см.: Иисус Навин 24:15; Екклесиаст 7:29; Исаия 30:2).

- Каждое утро в результате нейрогенеза в вашем мозге готовы к употреблению новорожденные нервные клетки. Используйте их мудро,

удалите плохие мысли и запишите новые (см.: Плач Иеремии 3:23).

- Вы были созданы для глубокомысленной интеллектуальной активности

(см.: Псалом 138:14).

- Вы были созданы для любви. Боязни и страхи – приобретенные, а не

естественные реакции (см.: 2-е Тимофею 1:7).

- Вы можете иметь ум Христа (см.: 1-е Коринфянам 2:16).

- Вы созданы по образу Бога (см.: Бытие 1:27).

Осознав эти истины, вы сможете понять, что:

- Счастье рождается внутри, как и успех, а не приходит откуда-то извне;

- Ум можно развить и углубить;

- Преодолеть можно все;

- Неразбериху в вашем уме можно упорядочить;

- От чувства вины и самоосуждения можно избавиться;

- Если вы привили себе плохие мысли, то можете и выкорчевать их;

- С дурными привычками жить необязательно. От них можно избавиться;

- Боль и отверженность можно победить;

- Прощение – не такое уж сложное умение, как вам кажется;
- Незачем беспокоиться о том, что не в вашей власти;
- Вы не заложник того дурного, что делали раньше;
- Вам не стоит бояться того, что вы заболете тем, чем болели ваши предки

(к примеру, болезнь Альцгеймера, или Паркинсона, или депрессия);

- Вы можете утихомирить свои разбушевавшиеся мысли;
- Вы можете победить и держать на расстоянии депрессию и страхи.

Некоторые ученые утверждают, что можно победить даже шизофрению и

синдром навязчивых состояний;

- Чтобы избавиться от прошлого, нужно перестать в нем копать;
- Вы можете быть счастливы и умиротворены вне зависимости от внешних обстоятельств.

• Если вы согласились хотя бы с одной истиной, значит, вы созрели для

того, чтобы начать очищать свой разум и настраивать его на то, что вам

Бог определил. Читайте. Вам нужно включить свой мозг и стать

счастливым, умным и здоровым.

В первой части книги я объясняю, как согласуются научные и библейские

концепции.

Во второй части описываю свой 21-дневный План детоксикации мозга,

разделенный на Пять шагов включения мозга. Эта методика основана на моих

научных исследованиях и результатах моей работы с пациентами. Она была

представлена на многих международных семинарах и конференциях. Эта часть

предназначена для практического применения. В ней полно проверенных

подсказок. Они помогут вам изменить образ жизни с помощью обновления ума

и соглашения с Божьей волей, дабы данная вам Богом целеустремленность была

направлена в нужную сторону (см.: Екклесиаст 3:11).

Вы созданы жить в радости, здравомыслии и телесном здравии. Это правда!

Подытоживая вступление

1. Всего несколько десятилетий назад ученые считали головной мозг не

способным к изменениям механизмом. Поэтому повреждения головного

мозга считались необратимыми, и речь шла только о приспособлении, но

не о восстановлении.

2. Мы способны менять материальную структуру головного мозга своими

мыслями и решениями.

3. Сознательно направляя свои мысли, мы способны удалить негативные

шаблоны мышления и записать новые, здоровые. Мы можем наращивать

сеть наших нейронов. Упрочивая свой мозг, мы оздоравливаем наши ум и

тело.

4. Все начинается с мыслей. Воля и разум – два самых главных проявления

могущества в этой Вселенной после Всемогущего Бога.

5. Нейропластика означает, что мозг податлив, и он меняется каждую

секунду.

6. Ученые наконец-то стали понимать, что мозг способен приобретать новые

характеристики (см.: Римлянам 12:2).

7. Сегодня наука оказалась на распутье, когда ученые уже поняли, какие

последствия имеют наши мысли и решения, которые записываются в

генах нашего организма, в мозге и теле.

8. Нейрогенезис – это рождение новых нервных клеток.

Часть 1

Как включить свой мозг

1

Мысль первичнее материи

Ключевое место Писания: «...Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и

любви и целомудрия»

(2-е Тимофею 1:7).

Соответствующая научная концепция: Исследования показывают, что

человек настроен на любовь и благо в самой глубине своего естества. То
есть

настроен на то, о чем говорится в приведенном выше отрывке из Библии.

Между учеными не утихают споры на тему «Является ли разум продуктом

деятельности мозга, или же, напротив, это мозг исполняет то, что указывает ему

разум?». От того, какую позицию в этом споре занимаете вы, зависит ваш

взгляд на сущность свободной воли и на проблему выбора.

Рассмотрим обе точки зрения.

Разум является продуктом деятельности мозга

Этот взгляд предполагает, что наши мысли производит наш мозг. Стало быть, именно наш мозг отвечает за все аспекты нашей мыслительной деятельности.

Люди, которые придерживаются такого взгляда, называются материалистами.

Они верят, что своим функционированием человеческий разум обязан

химическим процессам в нейронах. Соответственно, никакой связи между

вашими мыслями и тем, что вы собираетесь сделать, не существует.

Иными словами, по их мнению, и то, что вы думаете, и то, что вы делаете, продуцируется мозгом. Разум является продуктом деятельности мозга, и

последствия этого утверждения весьма наглядны. Возьмем, к примеру,
лечение

депрессии. Сторонники механистической точки зрения утверждают, что

депрессия есть результат химического дисбаланса внутри мозгового механизма.

А посему лечение предполагает восполнение недостающих в организме

химических элементов путем приема медикаментов.

Подобный взгляд неверен как с точки зрения Библии, так и науки.

Мозг исполняет то, что указывает ему разум

Данная теория рассматривает тему спора под другим углом зрения. Вот под

каким.

Человек является мыслящим существом. Бодрствуя, он всегда о чем-то думает, а

во время сна перестает мыслить. Когда он думает, то принимает решения. А

принимая решения, вызывает экспрессию генов в своем мозге. То есть человек

производит протеин, а протеин способствует производству мыслей.
Мысли

являются реальными сущностями, заселяющими все пространство
МОЗГОВЫХ

тканей.

Нейробиолог Эрик Р. Кэндел, удостоенный Нобелевской премии
за

исследования человеческой памяти, доказал, что наши мысли и
даже

воображение «внедряются» в наше ДНК, включая или выключая
какие-то из

наших генов. И структура наших нейронов, таким образом,
изменяется[1]. То

есть, думая и представляя себе что-то, мы буквально изменяем
наш мозг.

Еще

Фрейд в XIX веке предполагал, что наши мысли меняют наш
мозг[2]. А в

последние годы такие ведущие в области нейрологии ученые, как
Марион

Даймонд, Норман Додж, Джо Диспенза, Джеффри Шварц, Генри
Макрам, Брюс

Липтон, Аллан Джонс, – и это далеко не все, – доказали, что наши
мысли

обладают властью трансформировать наш собственный мозг[3].
Мозговая ткань

преобразуется каждое мгновение силой нашего мышления. Мы
являемся

дизайнерами конструкции собственного мозга – властью нашей
мысли и нашей

воли.

Человеческий разум создан, дабы управлять телом. А мозг – это
лишь часть

тела. Но не части тела управляют разумом. Материя не создана
управлять
нами,

мы управляем ею с помощью мышления и воли. Обстоятельства и
события

жизни часто находятся вне нашей власти. Однако наши реакции
всегда

подвластны нам. Фактически мы можем контролировать свои
реакции в любой

ситуации. И, поступая так, мы изменяем ткани нашего мозга. Это
не так-то

просто, это напряженный труд, но мы способны сделать подобное
усилием

мысли и воли. Именно об этом я говорю во второй части книги, в
которой

представляю свой 21-дневный План детоксикации мозга.

Так что пребывайте в уверенности: Бог уполномочил вас быть сильнее и выше

любых медикаментов, любых угроз, любых болезней, любых психических

заболеваний. Писание не оставляет места для сомнений: «...Ибо дал нам Бог

духа не боязни, но силы и любви и целомудрия» (2-е Тимофею 1:7). Дух

владевает над материей, а не материя – над духом. Чтобы полностью

удостовериться в этом, достаточно просто познакомиться с изумительными

историями того, как люди выживали в невозможных обстоятельствах.

Решения материализуются в мозге

Вы способны решать, на что обратить свое внимание. В результате выделяется

белок и другие химические вещества, которые производят изменения в тканях

вашего мозга. Мозг приобретает новые функции. Ученые доказали: то, что вы

думаете, и то, как вы себя осознаете, – ваши верования, мечты, надежды, –

очень сильно влияет на работу вашего мозга.

Согласно данным научных исследований, от 75 до 98 процентов умственных, физических и психических заболеваний являются следствием неправильного

мышления[4].

Такая статистика ошеломляет! Оказывается, лишь от 2 до 25 процентов

умственных и физических болезней спровоцированы внешней средой или

генами.

Мышление активирует гены

Каждый день ученые открывают все новые связи, благодаря которым

человеческое сознание производит изменения в мозге и теле. Сознание – это

феноменальный подарок Бога человеку, дающий способность думать,

активировать наши гены и изменять мозг. Наука показывает, что наши мысли

и

сопутствующие им эмоции включают те или иные гены в сложной

последовательности. Мы фиксируем факты, события, переживания, а с

помощью мышления придаем им смысл.

У человека есть определенный набор хромосом. Но какие из их генов будут

активированы и как они станут проявлять себя, зависит во многом от того, что

он думает и что переживает. Мысли производят слова и действия, а слова и

действия приводят к новым мыслям и решениям. И так – до бесконечности!

Наш мозг формируют наши реакции

События жизни заставляют нас реагировать на них постоянно. В результате

мозг программируется либо на положительное, жизнелюбивое отношение к

действительности, либо на отношение отрицательное, болезненное и

презирающее жизнь. Итак, «архитектуру мозга», – проще говоря, форму наших

полушарий, – определяют наше мышление, сознательные решения и реакции. И

как следствие – они определяют наше психическое и телесное здоровье.

Наука и Священное Писание в один голос утверждают, что мы настроены на

любовь и благо[5]. Значит, когда мы допускаем злые мысли, принимаем дурные

решения, мы делаем наше мышление вредоносным, разрушая здоровую

архитектуру наших полушарий. Привычка видеть все в черном цвете не есть

норма. Такое утверждение является утешением, но одновременно и вызовом.

Мышление изменяет наше ДНК

Если пойти еще глубже, мы столкнемся с исследованиями, которые показывают,

что наше ДНК на самом деле меняет форму вслед за нашими мыслями.

Предположим, вы думаете плохо о предстоящем через неделю событии, о том, что некий человек может сказать или сделать вам. Одни эти мысли, даже не

имеющие под собой никакого основания, отрицательно повлияют на ваш мозг, настроят нейроны на негативное восприятие и приведут к стрессовому

состоянию[6].

Доктор медицинских наук Герберт Бенсон, президент Гарвардского института

разума и тела, считает, что негативное мышление приводит к стрессу,

который

лишает наше тело естественных самоисцеляющих способностей[7].

Негативное мышление изнашивает мозг.

Институт сердца, всемирно известная благотворительная организация,

исследующая возможности снижения человеческого стресса, сообщает об

эксперименте, названном «Общее и местное влияние когерентных сердечных

частот на молекулярное изменение ДНК». Результаты эксперимента

засвидетельствовали, что гнев, боязнь, раздражение и другие отрицательные

мысли и чувства заставляют молекулы ДНК менять свою форму. Вследствие

чего ДНК сжимается и становится короче, многие гены выключаются, качество

реакций снижается. Другими словами, негативные эмоции блокируют нас, и

тело это ощущает. Но есть и радостная весть! Испорченный код ДНК можно

перезапустить с помощью состояний любви, умиротворения, признательности и

благодарности! Исследователи установили, что ВИЧ-инфицированные

пациенты, позитивно думающие и чувствующие, имеют сопротивляемость

организма к заболеванию в 300 тысяч раз выше, чем те, кто думает и чувствует

негативно[8]. Суть в том, что, живя в любви, для которой мы и были созданы по

образу Божьему (см.: Бытие 1:26), мы становимся способными изменить наше

ДНК к лучшему.

Итак. Если наши мысли постоянно имеют негативную окраску

(непростительные, раздражительные, обидные, самоуничижительные), мы

таким образом изменяем наше ДНК. Это меняет экспрессию наших генов, что, в

свою очередь, изменяет структуру нашего мозга, который настраивается на

негативное мышление. Мозг, защищаясь, реагирует на такое вредоносное

мышление сильнейшим стрессом. Этот стресс своим чередом мучает наше тело.

Но у этих исследований был и положительный результат: всегда есть надежда

на перенастройку, на возвращение в нормальное, здоровое состояние с

помощью позитивного отношения и правильных решений. Ученые Института

сердца с фактами в руках доказали, что мы способны переиначить наши умы.

Стресс

Стресс – если он первого уровня – нам на пользу. Он приводит нас в состояние

бодрой готовности, чтобы мы сознательно и целеустремленно мыслили в

соответствии с волей Божьей. Стресс же второго и третьего уровня является

реакцией мозга и тела на вредоносное мышление. Даже тень подобного стресса,

зародившаяся от малейшей негативной мысли, способна отрицательно повлиять

на умственное и физическое здоровье.

Определение стресса таково: «Реакция организма на испуг, переутомление и т.п.

Реакция может быть как психической – депрессия, так и физической –

гипертония»[9]. Стрессовые состояния проявляются в виде тревоги,

беспокойства, разнообразных страхов, неусидчивости, боязни завтрашнего дня, скованности и др.

Реакция – ключевое слово. Зачастую не в нашей власти совладать с

жизненными обстоятельствами. Но всегда в нашей власти совладать с

нашими реакциями. Именно способность держать в узде свои реакции и

определяет здоровье или нездоровье ума и тела.

Вот статистика, которая подтверждает зависимость между тем, что мы думаем,

и болезнями души и тела:

- По данным Американской медицинской ассоциации, в 75 процентах всех

современных заболеваний стресс являлся сопутствующим фактором[10].

- В 85 процентах заболеваний стресс выступает прямым фактором[11].

- По самым скромным подсчетам Международного агентства по

онкозаболеваниям и Всемирной организации здоровья[12], 80 процентов

раковых болезней вызваны не наследственностью, а неправильным

образом жизни.

- Д-р Брюс Липтон, ученый, продвинувшийся очень далеко в понимании

влияния мышления на мозг[13], утверждает, что люди, которые

рождаются с врожденными генетическими заболеваниями, типа хорей

Хантингтона, бета-талассемии или кистозного фиброза поджелудочной

железы, составляют менее 2 процентов от всего населения планеты. То

есть подавляющее количество людей приходят в этот мир с генами,

настроенными на счастливую и здоровую жизнь. И болезни этих

остальных 98 процентов вызваны образом жизни. Иными словами,

образом мышления.

- Д-р Хиджхаут[14] считает, что гены контролируют биологию, а не

наоборот.

- Д-р Уиллет[15] утверждает, что только 5 процентов людей страдает раком

и сердечными болезнями из-за наследственности.

- Американский институт здоровья заявляет, что 75 – 90 процентов

обращений к врачам общего профиля связаны с недомоганиями на почве

стрессов[16]. А последние статистические обзоры стрессов вообще

шокирующие: они объявляют причиной заболеваний вредоносный образ

мышления.

Этой статистикой я пытаюсь вам показать: разум влияет на материю.

Применив

это знание правильно, мы обречем громадную власть над нашим здоровьем. И

мы станем самыми худшими врагами себе, используя его неправильно.

Подытоживая первую главу

1. Мнения ученых разделились. Одни считают, что разум формирует мозг, а

другие – что мозг создает разум.

2. Разум создан, чтобы управлять телом, а мозг — это лишь часть тела.

3. Не мозг управляет нами. Мы влияем на наш мозг своими мыслями и

решениями.

4. Мы можем управлять нашими реакциями на любое событие.

5. Решения материализуются в мозге. Вы способны решать, на что обратить

свое внимание. В результате выделяются белок и другие химические

вещества, которые производят изменения в тканях вашего мозга. Мозг

приобретает новые функции.

6. Исследования показывают, что наше ДНК на самом деле меняет форму и

структуру вслед за нашими мыслями.

7. Стресс первого уровня нормален и даже идет нам на пользу. Но он

становится вредоносным, переходя на второй и третий уровень, —

вследствие отклика нашего мозга и тела на негативное мышление.

8. Реакция — ключевое слово. Зачастую не в нашей власти совладать с

жизненными обстоятельствами. Но всегда в нашей власти совладать с

нашими реакциями на эти обстоятельства.

2

Решение и его далеко идущие последствия

Ключевое место Писания: «...И да владычествует в сердцах ваших мир

Божий, к которому вы и призваны в одном теле; и будьте дружелюбны»

(Колоссянам 3:15).

Соответствующая научная концепция: Свободная воля существует. Решения

материализуются в мозге. Вы способны смотреть на себя со стороны,

корректировать свои думы, советоваться с Богом, изгонять негативные,

вредоносные мысли и культивировать здоровые, позитивные. Поступая так, вы

настроите свой мозг на созидательные нейрохимические реакции. Это

произведет в мозге структурные изменения, которые улучшат ваш интеллект, здоровье и приведут к душевной гармонии.

В обществе полно расхожих мнений, утверждающих, что нам есть кого винить:

мы жертвы обстоятельств, наследственности, условий жизни или еще чего

удовно. Будучи психотерапевтом уже больше двадцати двух лет, имея опыт

обращения к миллионам людей посредством своих книг, семинаров, лекций по

ТВ, я утверждаю: «Вы не жертва. Вы способны управлять собой. Вы на самом

деле можете стать другим человеком!».

Свободная воля – это не иллюзия

Все мы, в том числе и богобоязненные христиане, попадаем под власть

телевизионных высказываний, когда кто-то, назвавшийся, к примеру,

нейропсихологом или исследователем, вопрошает с экрана с торжествующим

видом: «Разве не иллюзия ваша свободная воля?».

Только такой взгляд никак не стыкуется с научными данными о мозге и с тем,

что говорит Священное Писание о человеке. В своей статье, напечатанной в

газете «Нью-Йорк таймс», некий известный психотерапевт даже отважился на

такое: «Если нашим поведением полностью руководит мозг, разве не должны

мы быть снисходительны к любым нашим поступкам?»[17].

Весьма опасный подход! Этот психотерапевт буквально заявляет, что мы не

ответственны за свои действия. А значит, можем делать все, что захотим, и за

это не должны никак расплачиваться.

Однако мы всегда обязаны помнить, что ученые – это не Бог, хотя иногда они

себя именно так и ведут. Я тоже ученый. Но если «данные науки» противоречат

Священному Писанию, то я ставлю под сомнение их истинность.

Есть ли у человека свободная воля? Уже не одно столетие философы и ученые

ломают копья при обсуждении этого вопроса. Некоторые считают эту идею

примитивной и старомодной. Эти «новаторы» даже не замечают, что самим

фактом данного спора подтверждают наличие свободной воли, благодаря

которой они могут формулировать свои аргументы.

Многие нейробиологи утверждают, что наши «свободные» решения на самом

деле предопределены активностью мозга. По их мнению, мозг — это просто

запрограммированная машина, а мы над ней не имеем никакой власти. Более

того, именно эта машина производит наш разум, и мы живем в полном

подчинении ей. При этом подобные ученые не замечают или не хотят замечать,

что для обоснования своей теории используют такие функции разума, как

воображение и фантазия, чтобы обозвать свободную волю иллюзией.

Думать так, как Бог нам определил, — это наш выбор

Как специалист по проблемам коммуникации в области когнитивной

психологии, я исследую то, как человек мыслит, а следом — как он говорит
и

действует. И я не согласна с теми, кто считает свободную волю иллюзией. Я

уверена, что данная Богом свободная воля участвует в процессе мышления, которое, в свою очередь, влияет на состояние нашей души.

Воля настолько

важна и влиятельна для поведения человека, что я посвятила свою жизнь

тому,

чтобы понять, как мы мыслим. И как мы можем вернуться к тому мышлению,

которое для нас определил Творец. Нейропсихология не объясняет, что такое

свободная воля. Она объясняет, как свободная воля действует.

Френсис Крик, ученый в области молекулярной биологии, удостоенный вместе

с Джеймсом Уотсоном в 1962 году Нобелевской премии за открытие структуры

молекулы ДНК в 1953 году, заявил пренебрежительно, что свободная воля –

это

«выдумка простофиль» и «упражнение в самообмане»[18]. Говоря такие слова, Крик упустил нечто очень важное: формулируя свое утверждение и вербально

выражая его, он задействовал свою свободную волю.

Доказательство существования свободной воли

За семь-десять секунд до того, как ваше решение будет выражено словами

или

действием, в теменной и лобной части (прямо над бровями) коры
головного

мозга наблюдается всплеск активности. Многие ученые толкуют
эту
активность

так: ваше решение было запрограммировано[19]. Я смотрю на это
иначе, чем

такие ученые, как Джеффри Шварц, Норман Додж и иже с ними.

Я считаю, что эта активность говорит об обработке данных,
происходящей на

реально существующем подсознательном уровне (см. главу 8).
Наше

подсознание заполняется мыслями и воспоминаниями всю нашу
жизнь. На них

и базируется наше мировоззрение. В момент обработки данных
именно мы,

опираясь на свое мировоззрение, решаем, что сказать и как
поступить.

Другими

словами, все, что мы говорим и делаем, основывается на том, что
уже

отложилось в нашу память. Мы оцениваем информацию и
принимаем решения

на основании этой информации. Затем формулируем новую
мысль, которая и

побуждает нас что-то сказать или сделать.

Зафиксированная на томографе активность мозга не является механической.

Это

творческая деятельность подсознания, которая не достигла еще сознания.

Целая

сеть нейронов начинает подготовку к принятию решения задолго до того, как

оно достигнет сознания, которое осмысливает подсказанное подсознанием. То

есть «...каковы мысли в душе его, таков и он...» (Притчи 23:7).
Никакие

внешние силы не влекут нас по жизни. Мы ответственны за сознательные

решения, которые принимаем сами. Мы существа чрезвычайно умные и

свободные[20]. И нам предстоит отвечать за все наши поступки.

Есть психологи, которые утверждают, что люди, отвергающие наличие у

человека свободной воли, начинают пренебрегать честностью. Ведь отрицание

свободы человеческих решений создает почву для полного оправдания любого

поведения человека, поскольку он не ответствен за свои действия[21].

Другие психологи считают, что люди, которые верят в свободную волю, в

свободу принятия решений, более нравственны, следят за своими словами и

поступками. Эти ученые осмеливаются даже заявлять, что чем больше

свободная воля подвергается рассмотрению, тем больше причин для того, чтобы

верить в ее существование. И что те, кто в нее не верят, обманывают сами себя.

В Книге Екклесиаста 7:29 сказано: «...Бог сотворил человека правым, а люди

пустились во многие помыслы». Обычное определение свободной воли таково –

«способность предвидеть будущие последствия поступка, обоснование причины

именно для этого поступка, планирование поступка в свете этого обоснования и

проведение решения в жизнь, несмотря на противоборствующие желания»[22].

Именно таким образом, по моему представлению, мы выбираем: следовать нам

за Богом или за дьяволом.

Наука доказывает, что свободная воля существует на генетическом уровне.

Давайте рассмотрим некоторые доказательства.

Свободная воля имеет свое место в мозге

Господь при сотворении человека поместил свободную волю в его переднем

мозге. Целая сеть нейронных цепей начинается в базальном отделе (у вас между

бровями) и разветвляется на всю переднюю долю мозга, которая отвечает за

огромное множество функций и соединена с остальными частями мозга. В ней

как раз и сходятся все соединения с этими частями. Особые нейронные цепи

идут к центральной доле (островку) мозга, к мозолистому телу, к передней и

задней центральной извилинам, к подкорковым узлам, к предклинию

полушарий, к субггенуальному поясу[23]. Благодаря такому устройству передняя

доля способна корректировать и синхронизировать работу всех частей мозга.

Мы способны наблюдать за своими собственными мыслями

Самая восхитительная способность передней доли состоит в том, что она

позволяет нам видеть себя изнутри и наблюдать свои мысли. Мы можем

оценивать свои размышления и поступки и принимать по поводу их решения.

Оказывается, такие библейские принципы, как «пленить все свои мысли»,

«обновить свой разум», «отложить заботы», «перестать волноваться без

причины», вполне осуществимы. Конечно, если мы осознали, что Бог дал нам

такую власть над собой.

Когда мы избираем жизнь (см.: Второзаконие 30:19), наш мозг начинает

сверкать, как алмаз. Когда мы отвергаем жизнь – алмаз тут же тускнеет.

Это

простейший образ того, что происходит с нашим мозгом. Неправильные

решения наносят ему вред, правильные же – улучшают его работу.

Наша способность к МПО

У нас есть способность, которую я называю «многоплановая оценка»,

сокращенно – МПО. Мы созданы по образу Божьему, многогранными и

многосторонними, и мы способны смотреть на вещи под разными углами

зрения. У нас есть уникальная способность оценивать собственные мысли,

оценивать их влияние. И нам лучше выбрать срастись с Лозой, Которая есть

Христос (см.: Иоанна 15:1-5), и начать расти, обрезая ветви зараженного

мышления.

Мы полностью ответственны за то, о чем решили думать, чем решили жить,
ибо

мы сами лично выбрали это. Начиная думать, человеку очень важно осознать

для себя, кем ему быть: настоящим, многогранным, уникальным собой или
тем,

кем он станет вследствие своих негативных мыслей. Вам не трудно сравнить
и

выбрать. Присоединитесь к Лозе (см.: Иоанна 15) и обновите свое мышление

(см.: Римлянам 12:2). Ткани вашего мозга прислушаются к инструкциям и

решениям вашего разума и изменят свою структуру. Вторая часть книги

покажет вам, как осуществить это.

Вы мыслящее существо

Давайте углубимся в суть и рассмотрим, насколько реальны и влиятельны
ваша

свободная воля и ваши решения. Вы мыслящее существо. Вы мыслите, когда

бодрствуете и даже когда спите. Во время бодрствования мышление

осуществляет процесс созидания, во время сна – процесс сортирования.

Думая,

вы готовитесь к принятию какого-либо решения: то ли это простое решение
что-

то съесть либо сложное со множеством переменных.

Любая мыслительная деятельность реальна

Наблюдения на томографе показывают, что любая мыслительная деятельность

имеет реальное воплощение. Когда мы думаем, происходят непостижимые,

чудесные и сложные процессы. Даже если вы и не поймете полностью того, что

я скажу в нескольких следующих абзацах, восхищайтесь тем, как хитроумно Бог

сотворил нас.

Вы сейчас читаете эти строки. И вследствие этого в ваших нейронах происходят

электромагнитные, электрохимические и квантовые процессы. Ваше чтение в

данный миг производит:

- магнитное поле, которое можно измерить;
- электрические импульсы, которые можно отследить;
- химические реакции, которые можно просчитать;
- деятельность фотонов, видимую на экранах компьютера;
- электрическую активность, которую можно объяснить с помощью квантовой физики;

- вибрацию в мембранах нейронов, которую можно услышать с помощью

аппаратуры.

Этот самый сложный комплекс процессов, который формирует сигнал, задействует

нейротрансмиттеры, белки и энергию. Вы подумали – и произвели на свет

мощный сигнал, который изменит ткани вашего мозга.

Вы творите сигналы

Сигнал, сотворенный вами, проходит через мембрану клетки, следует к ее ядру,

проникает в хромосому и активирует звено ДНК. ДНК находится в

«застегнутом» состоянии, почти как в коконе, до тех пор, пока ее не «разбудит»

сигнал и не выведет из инертного состояния. Кокон защищает дремлющую ДНК

от внутриклеточного воздействия.

Итак, «застегнутую» ДНК нужно «расстегнуть» так, чтобы определенный

генетический код, ответственный за производство белка, мог быть прочитан.

Когда код открыт и прочитан, РНК (тип белка, действующий как копир)
делает

фотокопию кода, которая служит архитектурным планом для
машинной части

клетки, отвечающей за построение протеиновых молекул. Это
называется

«экспрессия генов». И протеины, вызванные вами к жизни, хранят
информацию,

которую вы читаете, как мысль или воспоминание. Вы создали
сущность.

Молекулы белка собираются в структуру, продиктованную
информацией из

нашей ДНК. Именно так происходит строительство анатомии и
физиологии

наших тел, и 90 процентов в этом строительстве осуществляется
силой
нашего

мышления.

Ученые гениально описали процесс экспрессии генов и
строительства белка, но

совсем не обратили внимания на сигналы, которые играют
главенствующую

роль во всем[24].

Сигналы, которые «расстегивают» ДНК

Давайте рассмотрим эти сигналы поближе.

1. Начальные сигналы, которые запускают процесс, приходят в ДНК извне и

называются эпигенетическими, то есть управляющими генами. «Эпи»

означает «за, сверх»[25].

2. Вредоносный сигнал – например, вы о ком-то или о чем-то плохо

подумали либо съели нездоровую пищу – заставляет гены включаться

неправильно. Белки не выстраиваются в должную для них форму. Говоря

проще, после любой вашей плохой мысли белки выглядят иначе и ведут

себя иначе, чем когда ваши мысли хорошие.

3. Эти сигналы имеют электромагнитную и химическую природу, поскольку

такую природу имеют все биологические процессы.

4. Эти сигналы могут образовываться внутри тела: эмоции, биохимия,

мысли, энергия, духовность, включая нейронные цепи внутри вашего

мозга. Они также могут приходить извне: еда, токсины, социум,

воспитание[26].

Исследователи утверждают, что 90 процентов генов в ДНК активизируются под

воздействием этих внешних и внутренних сигналов[27].

Включающий ген

Одним из замечательных открытий Кэндела был включающий ген, названный

«ключ-ген», который активизируется нашим решением: наши мысли и есть тот

сигнал, о котором я говорила выше. Я бы очень хотела поговорить об этом

завораживающем предмете больше. Но это настолько сложный процесс, что

потребовался бы многостраничный том с обилием научных терминов для его

описания, а это не входит в задачу данной книги. Однако вкратце упомянуть об

этом будет вполне уместно, поскольку это прояснит, как Творец внедрил

свободную волю в очень сложную часть нашего организма, и позволит нам

отдать Ему дань уважения.

Вот простейшее объяснение работы этого включающего гена.
Информация в

виде электромагнитного и химического сигнала поступает в
переднюю часть

мозга, которая тут же активизируется и высвобождает
специальные белки

внутри клетки, включающие ключ-ген. Этот ген действует, как
выключатель

света в комнате, только управляется он нашими мыслями. Он
включает
участок

генов, производящих белки, и мы выращиваем белковые ветви,
где хранятся

наши воспоминания, которые можно также назвать нашими
мыслями[28]. Итак, когда мы усилием воли и силой мысли включаем
ключ-ген, наш мозг

активируется, начинается синтез белка, растет новая ветвь
нейронов,
соединяясь

через синапсы с другими ветвями нейронов.

Для чего вам все эти научные сведения?

Вся вышеизложенная информация говорит вам о двух вещах:

1. Научные исследования – это форма поклонения Богу. Даже
отдаленное

понятие о том, как Бог сотворил нас и окружающий мир, дает нам

возможность восхититься Его величием. Зная, что Бог держит Вселенную

в Своих руках, мы обретаем такой желанный душевный покой.

2. Ученые все больше углубляются в исследование того, каким образом

изменения в мышлении человека производят сигналы, активирующие

экспрессию генов, которая, в свою очередь, производит изменения в

мозге и теле. Структура нашей генетики формируется в момент, когда мы

размышляем и принимаем решение. И если мы последуем совету из

Писания: «Наконец, братия (мои), что только истинно, что честно, что

справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8), –

наступит глубинное исцеление и регенерация тела и разума, поскольку

изменится генетика. Выберите жить по этому совету.

Каким будет будущее медицины?

Эрик Кэндел, удостоенный Нобелевской премии за свои исследования

человеческой памяти, заявляет следующее относительно лечения пациентов в

будущем: «Влияние общества будет биологически внедряться в особые гены в

особых нервных клетках в особых областях мозга»[29]. Так что грядет время,

когда призывы, подобные Римлянам 12:2 и Филиппийцам 4:8, будут включены

во врачебную практику. Вторая часть книги научит вас применять Божьи

предписания.

Генетика: миф и истина

Миф о генетике, который доселе влиял на умы общества, гласил, что наше

умственное и телесное благополучие зависит полностью от генов,

непостижимых и недостижимых. Генетика считалась подобной божеству.

Здоровье множества людей, как умственное, так и физическое, радость и мир в

их душах слишком долго пребывали в оковах этой выдумки. То и дело

появлялись на свет новомодные концепции о генах того и генах сего. Вы стали

алкоголиком, или подвержены депрессии, или слабо усваиваете знания – это

потому, что вы унаследовали ген алкоголизма, или ген депрессии, или ген

неспособности к обучению, или еще какой-нибудь там ген. Но гены лишь дают

предрасположенность, создают среду, в которой привычка может развиваться.

Саму же привычку мы развиваем своими собственными решениями. Именно

они «расстегивают» нашу ДНК, о чем я уже говорила выше.

Генам вменили ответственность за все на свете: за переживания, за духовность,

за верования, даже за наслаждение музыкой. В общем, за все поведение

человека, включая привязанности, личные и социальные взаимоотношения[30].

Фактически миф о генетических предрасположенностях обрел выражение в

популярных расхожих высказываниях, типа «у нее хорошая генетика» и «он

таким родился».

Подобная концепция устраняет из рассмотрения свободу выбора и ответственность, она ни духовно, ни научно не обоснована. Именно вы

управляете своими генами, а не они вами. Гены могут предопределять

физические характеристики, но не психологию. Напротив, гены постоянно

перекраиваются в соответствии с нашим образом жизни[31].

Недавно д-р Гейл Айронсон, ведущий ученый в области психофизиологических

исследований, профессор психологии и психиатрии Университета Майами,

сделала выдающееся открытие[32]. Она установила, что самым главным

фактором в исцелении больных ВИЧ было их решение поверить в благого и

любящего Бога, – особенно если они изъявляли желание начать лично
общаться

с этим всеблагим и любящим Богом.

Д-р Айронсон проводила исследования более четырех лет. Она стремилась

достигнуть выздоровления пациентов, уменьшая количество вируса СПИД на

единицу крови и увеличивая концентрацию распознающих антигены Т-

лимфоцитов. Чем больше их будет в крови, тем успешней тело сможет

сопротивляться болезни. И ей удалось установить: пациенты, не верившие в

то, что Бог их любит, теряли помогающие Т-лимфоциты в три раза быстрее, чем

верующие. Количество вирусов в их крови также возрастало в три раза

быстрее.

И подверженность пациентов стрессу была намного выше: наличие кортизола в

крови было разрушительным. Д-р Айронсон так подытожила свои

исследования: «Если вы верите в любящего вас Бога, это – в смысле

здоровья –

является мощнейшим защитным фактором. Вера в любящего Бога защищает, но

личное заявление «Бог любит меня!» защищает еще сильнее»[33].

Вы, конечно, понимаете, сколько областей жизни затрагивают эти

исследования. Начиная с того, как мы преподносим себя другим людям, и

заканчивая тем, как мы помогаем себе и окружающим справляться с болезнями.

Наши решения очень влиятельны. Решения становятся физиологией. То, во что

мы верим, в том числе и в отношении самих себя, решает все.

Мы не являемся заложниками нашей биологии. Мы творцы своей судьбы, если

согласны с нашим Творцом. Бог ведет нас, но мы позволяем Ему это делать.

Мы

были созданы способными творить мысли, – и что мы сотворим, так мы и

живем (см.: Притчи 23:7).

В Послании к Евреям сказано: «Вера есть осуществление ожидаемого и

уверенность в невидимом» (11:1). То, во что вы верите, на что надеетесь, становится физической субстанцией, на основании которой вы действуете. И

этот процесс может идти как в добрую, так и в худую сторону.

В следующей главе мы пристальнее рассмотрим влияние наших решений на нас

и нашу жизнь и также разберем, как избавляться от вредоносных решений.

Подытоживая вторую главу

1. Вы не обречены. Вы можете управлять своими реакциями. У вас есть

реальная возможность выбирать.

2. Свободная воля не иллюзия. Считающие ее выдумкой находятся в

опасности, поскольку они, по сути, заявляют, что мы не ответственны за

свои действия и поступки и вольны делать все, что нам вздумается, без

боязни каких-либо последствий.

3. Свободная воля участвует в процессе мышления, которое влияет на

состояние нашей души. Воля настолько важна и так сказывается на

поведении человека, что я посвятила свою жизнь тому, чтобы понять, как

мы мыслим. И как мы можем вернуться к тому мышлению, которое для

нас определил Творец. Нейропсихология не объясняет, что такое

свободная воля. Она объясняет, как свободная воля действует.

4. Все, что мы говорим и делаем, основывается на том, что уже отложилось

в нашу память. Мы оцениваем информацию и затем на основании этой

информации принимаем решения. Далее формулируем новую мысль,

которая и побуждает нас что-то сказать или сделать.

5. Свободная воля имеет свое реальное место в передней части мозга.

Определенные ее области начинают активироваться, когда мы думаем и

принимаем решение.

6. Самая восхитительная способность передней доли головного мозга

состоит в том, что она позволяет нам видеть себя изнутри и наблюдать

наши мысли.

7. У нас есть способность, которую я называю «многоплановая оценка» –

МПО. Мы созданы по образу Божьему, многогранными и

многосторонними, и мы способны смотреть на вещи под разными углами

зрения.

8. Наблюдения на томографе показывают, что любая мыслительная

деятельность имеет реальное воплощение.

9. Мышление производит сигналы, «расстегивающие» ДНК, и начинается

процесс производства белков.

10. У нас есть включающий ген, который активизируется нашим сознательным решением.

11. Структура наших генов формируется в момент, когда мы размышляем и

принимаем решение.

12. Грядет время, когда призывы, подобные Римлянам 12:2 и Филиппийцам

4:8, будут включены во врачебную практику. Вторая часть книги научит

вас применять Божьи предписания.

13. От мифа к истине. Вы не заложники вашей наследственности. Вы сами

управляете своими генами.

3

Ваши решения изменяют ваш мозг

Ключевое место Писания: «...не сообразуйтесь с веком сим, но

преобразуйтесь обновлением ума вашего, чтобы вам познавать, что (есть)

воля

Божия, благая, угодная и совершенная» (Римлянам 12:2).

Соответствующая научная концепция: Мы подобны нейрохирургам. Своими

мыслями мы способны изменять нейронные цепи своего мозга. Мы созданы

способными трансформировать свои мозговые ткани и перенастраивать их

силой воли и мысли.

Наши решения – результат наших размышлений и мечтаний – внедряются в

ДНК, включая-выключая определенные гены, что приводит к изменению

структуры нейронов мозга. То есть наши мечты, размышления и решения

способны изменить устройство нашего мозга на любом уровне: молекулярном, генетическом, эпигенетическом, клеточном, тканевом, нейрохимическом,

электромагнитном и даже субатомном. Наши мысли подобны скальпелю

нейрохирурга. Мы созданы так, что можем оперировать свой собственный мозг.

По-научному такая способность называется «эпигенетика». Согласно же

Писанию это звучит так: каковы мысли в сердце человека, таков и он (см.: Притчи 23:7). То, что мозг меняется под влиянием мысленной активности,

по-

научному называется «нейропластика». А в Писании – обновлением ума (см.: Римлянам 12:2).

Во второй главе я уже рассказывала об эпигенетике, об очевидных доказательствах того, насколько важны наши решения. Их результатом будет

смерть или жизнь, благословение или проклятие. А последствия их коснутся не

только нас, но и следующих поколений (см.: Второзаконие 30:19). Наши

решения становятся сигналами, меняющими мозг и тело, и они не обусловлены

генетикой. Напротив, наши решения – это включатель для наших генов.

Удивительно то, что гены дремлют до поступления сигнала. Их потенциал не

задействован, пока они не включены. ДНК нужно «расстегнуть» (см. главу 2).

Эпигенетика не новость, это древняя духовная истина

Эпигенетику считают молодой наукой, но на самом деле ее принципы

прописаны еще в Библии. Суть эпигенетики заключается в том, что наши мысли

и решения изменяют наш мозг и тело, влияют на наше умственное здоровье и

духовное развитие (см.: Второзаконие 30:19; Псалом 33:11-16; Притчи 3:7-8). И

эти решения затрагивают не только наши ум, душу и тело, но и тех, с кем мы

общаемся. А также наших потомков – «за вину отцов до третьего и четвертого

[рода]» (см.: Исход 20:5, 34:7; Числа 14:8; Второзаконие 5:9).

Решение, принятое нами сегодня, становится частью нашей нейронной сети. В

каждой клетке нашего тела есть набор хромосом, в которых хранится вся

информация о нас. Клетка нашего мозга и клетка наших почек содержит одну и

ту же ДНК. Развиваясь в материнской утробе, эмбриональные (зародышевые) клетки трансформируются в клетки мозга или почек только благодаря

эпигенетическому процессу, включающему те или иные гены. По сути, Бог

создал эпигенетическую временную программу, в которой все нужные гены

развивающегося эмбриона начинают включаться в нужное время. «...Прежде

нежели Я образовал тебя во чреве, Я познал тебя...» (Иеремия 1:5).

Наши мысли способны влиять на наших потомков

Наукой доказано: содержимое памяти мужчины и женщины передается через

сперматозоид и яйцеклетку в ДНК четырех последующих поколений.

Первые эксперименты были поставлены на мышах, имевших агути-ген. Такие

мыши желтого окраса, жирные и очень склонны к раку и диабету. У человека

подобный ген провоцирует развитие ожирения и диабета второго типа. В ходе

эксперимента непосредственно перед спариванием мыш-самка была

накормлена изопреном в форме витамина В. Изопрен повлиял на экспрессию

генов, в результате чего мышенок от этой самки не был ни желтым, ни

жирным.

То есть сигнал извне в форме съедобного изопрена изменил структуру

наследственности[34].

Этот первопроходческий опыт породил массу похожих исследований, включая

и опыты на человеке. Эксперименты показали, что наследственность изменяет

не только пища, но и мышление[35]. В 2003 году был начат проект «Геном

человека». И это показывает, что эпигенетика оставила свое второстепенное

— в

1970-х годах — место в биологии и вышла на передний план. И генетика

также

заняла соответствующее ей место[36].

Загадки науки

Эпигенетика объясняет определенные научные загадки, которые традиционная

генетика никогда объяснить не могла. Например, почему один из однояйцевых

близнецов склонен к астме, а другой нет. Дело в том, что хоть у них и

одинаковый генотип, однако восприятие мира (я называю это «фактор-Я») у

каждого свое. Они реагируют, думают и решают по-разному, соответственно, экспрессия генов у них разная. Набор генов у близнецов одинаковый, но из-за

разных сигналов включаются они в разном порядке. А сигналы эти в основном

определяются нашими реакциями на события и обстоятельства жизни. Это

потрясающе! И выводы из этого многозначны! Наше отношение к жизни —

мысли и решения — становятся сигналами, которые либо поддерживают

генетические предрасположенности, либо отключают их.

Хороший, плохой, уродливый

В целом, все исследования по эпигенетике показывают, что хорошее, плохое и

уродливое действительно достается нам по наследству, но ваш разум, являясь

эпигенетическим фактором, способен включить-выключить те или иные гены.

Таким образом, вы не обречены повторять ошибки своих предков. Вы можете

принять жизненно важное решение победить наследственность, изменив

генетическую экспрессию. Во второй части книги будет рассказано, как это

сделать.

Священное Писание говорит о том, что грехи отцов наказываются до третьего и

четвертого поколения (см.: Исход 20:5; 34:7; Числа 14:18). Создается

впечатление, будто мы несем вину за неисповеданные грехи наших пра-пра-

прадедов. Однако, прочитав Второзаконие 24:16 и Иезекииль 18:19-20, мы

можем вздохнуть с облегчением. В этих отрывках Писания говорится, что мы

ответственны только за свои грехи, но не за грехи отцов.

На первый взгляд – явное противоречие. С одной стороны, Писание заявляет, что беззакония предков падут на потомков, а с другой – что мы ответственны

только за свои прегрешения. Но вот как это объясняется. Эпигенетические

изменения представляют собой биологический отклик на внешние сигналы.

Этот отклик может передаваться по наследству снова и снова через

эпигенетическую предрасположенность. Однако если вы удалите сигнал, эта

предрасположенность сойдет на нет.

Точно так же вы можете добавить сигнал. Например, вы говорите: «У моей

мамы всю жизнь была депрессия, поэтому депрессия была и у меня, а теперь

и

моя дочь страдает от депрессии». И этими словами вы активизируете

определенный набор генов. Думая, что вы больны, и проговаривая это вслух, вы

создаете сигнал, который делает вашу болезнь реальностью. Я наблюдала это

много-много раз в своей врачебной практике, на своих семинарах, в

собственной жизни, в жизнях моих друзей и родных. Если мы не будем

на чеку,

то очень скоро станем жить той жизнью, которой никогда не хотели. А если

вы

уже живете так, как никогда не хотели, для вас есть славная
новость: вы
можете

измениться!

Предрасположенность не есть неизбежность

Истина такова: грехи родителей создают предрасположенность, но
не судьбу.

Вы не виноваты в склонности, переданной по наследству. Вы
лишь

ответственны за то, чтобы осознать дурную склонность, оценить
ее

опасность и

избавиться от нее.

Эпигенетика включает в нас набор генов, которые могут
побуждать нас
курить,

употреблять алкоголь, объедаться, быть недовольным или
раздражительным.

Но

это можно изменить. Можно заставить, например, гены ожирения
не проявлять

себя слишком рьяно. Можно повлиять на гены, которые не дают
вашим

стрессовым реакциям вовремя отключаться и крадут у вас и саму
жизнь, и

качество жизни – душевную гармонию и радость.

Еще мы ответственны за наши собственные решения. Здесь нам поможет

покаяние перед Богом, исповедание своих грехов и принятие правильного

взгляда на будущие поступки. Также нужно помнить, что наши решения

(эпигенетические сигналы) изменяют экспрессию наших генов (эпигенетический

аккорд), которая передастся нашим детям и внукам, предрасполагая их к

определенным поступкам до того, как они еще были зачаты. Наши дурные

решения становятся их дурными наклонностями.

Вы, конечно, можете решить жить в унаследованных склонностях. Но не

забывайте, что за это решение уже вы сами несете ответственность. Ваше

намерение согласиться с дурными наклонностями и жить, следуя им,

производит сигнал, который определит вас быть жирной желтой мышью-

агути. Капля изопрена изменила наследственность зачатого мышонка.

Подобным образом правильное отношение или размышление над Писанием

создадут сигнал, который изменит экспрессию генов.

То, что наворотил ваш разум, только он и может разгрести.

Научное доказательство благости Божьей

Еще одним доказательством благости Божьей является структура в середине

мозга, называемая «гиппокамп». Это образование в форме морского конька

занимается обработкой поступающей информации и переводит ее из

краткосрочной памяти в долгосрочную, отвечает за ориентацию в пространстве

и помогает контролировать уровень нашего стресса.

Ученые установили, что у людей, которые пребывают в обстановке заботы и

любви, в области гиппокампа наблюдается рост эпигенетической ацетиловой

конструкции в геноме, что делает их спокойными и мирными. Чем больше

ацетиловых связей, тем больше генов умиротворения в гиппокампе и меньше

склонность к стрессам. Нервная обстановка или неправильное решение

провоцируют уменьшение ацетиловых связей и увеличение метиловых, что

приводит к потере душевного спокойствия[37].

Итак, ацетиловые молекулы включают генетическую экспрессию, а метиловые

— отключают. Но «включение-выключение» зависит от сигнала, подать который

решаем именно мы. Мы можем захотеть что-то отключить — например, ген

обжорства. Или, наоборот, включить — например, ген сдерживания стресса в

гиппокампе. Включаем ли мы радость, умиротворение, доброе здоровье или

настраиваемся на раздражение, волнение, уныние — мы изменяем физическую

структуру нашего мозга.

Мозг перестраивается всю нашу жизнь

В 1930 году Сантьяго Рамон-и-Кахаль утверждал, что нервные пути жестко

зафиксированы и неподвижны[38]. Но современная наука знает, что мозг имеет

удивительную пожизненную способность перестраиваться, менять свою

структуру и функции в ответ лишь на мыслительную деятельность. Ткань мозга

разрушается, если постоянно сосредоточиваться на плохом. И ткань мозга

может оздоровиться, если разобраться с бедой и удалить ее из центра

внимания[39].

Парадокс нейропластики

Итак, нейропластика может послужить нам и во зло, и во благо. Попросту

говоря, то, о чем мы больше всего думаем, больше всего и растет. Возьмем, к

примеру, посттравматический стресс. В самых тяжелых случаях нейропластика

действует против человека, который только что пережил сокрушительную

ломку ценностей, изменившую смысл всей его жизни. Во время событий,

которые стали причиной травмы, разум человека не был в гармонии с самим

собой. То есть не было ни правильной реакции на событие, ни правильных

мыслей и решений. Только хаос спутанных мыслей! Человек в своих

воспоминаниях проживает событие снова и снова, оно прорастает в глубь
мозга,

становится критерием всего и нарушает нормальную жизнедеятельность[40].

Непроизвольное прокручивание в памяти произошедшего укрепляет нездоровые

связи в мозге. С каждой прокруткой все становится только хуже, и здоровье
от

этого тоже не улучшается.

Мы можем пользоваться нейропластикой для обновления разума

Как? В 8-й главе я в деталях и доступно объясню Геодезическую теорию

обработки информации[41]. На этой теории основывается мой метод лечения.

Главная мысль состоит в том, что, изменив отношение к событию, позитивным

мышлением мы задаем нейропластике верное направление: «Наконец, братия

(мои), что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что
любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том

помышляйте»

(Филиппийцам 4:8).

То есть человек принимает сознательное решение (предпочтительней – под

главенством Святого Духа) вывести воспоминания в область сознания, где их

можно будет откорректировать. Физическая сущность воспоминаний станет не

способной к сопротивлению, обретет гибкость, и ее можно будет изменить.

И человек сможет заменить разрушительные воспоминания Словом Божиим,

спасающим души (см.: Иакова 1:21), имплантировать слова Писания в ткани

мозга. Наблюдая за всем процессом, словно через окно, он сможет увидеть, как

слабеют и умирают отравляющие его разрушительные воспоминания и,

одновременно, как вызревают новые, здоровые связи. Упражняясь таким

образом каждый день, человек очень глубоко внедрит в свой мозг здоровые

мысли.

Нейроны, которые не получают достаточно сильного сигнала (те, что проводят

негативные воспоминания), начнут работать не в такт, потеряют общую

настройку. Эмоции, прикрепленные к травме, начнут ослабевать. Плюс,

определенные биохимические вещества, типа окситоцина (связи и перестройка

связей), дофамина (внимание и сосредоточенность) и серотонина (состояние

радости и умиротворения), примутся опекать мысли, связанные с травмой,

ослабляя их. Благодаря всему этому процессу негативные нейронные связи

разъединятся и десинхронизируются. Они уже не смогут действовать вместе.

Такие связи удаляются, а на их месте вырастают новые. Практикум по этой теме

я подробно описываю во второй части книги.

Еще большее поощрение от науки

Вот еще замечательные факты о нейропластике. Например, некоторые считают, что логике и языку человек учится до определенного возраста. Пропустив этот

возраст, мы уже не способны освоить их. Нейропластика утверждает, что это не

так[42]. Люди с пониженной способностью к обучению вполне могут

перенастроить свой мозг на лучшее восприятие[43]. Мои пациенты с

неспособностью к обучению и эмоциональной невосприимчивостью вследствие

травмы головного мозга показали удивительные результаты, пройдя

психологический тренинг на основе моей программы «Включите свой мозг».

Как и учителя и ученики в образовательных заведениях[44].

Средства массовой информации культивируют неправильное понимание

научных открытий. По телевизору можно увидеть целые передачи о том, что вы

обречены на определенные действия и поступки, потому что так якобы

настроены ваши мозги. Как будто вы неспособны самостоятельно думать и

принимать решения! Это вопиющее заблуждение. Если вы верите в то, что вы

всего лишь мозг, то вы не верите в свободную волю. Творческий ум изменяет

ткани мозга. Мозг – лишь пассивная часть организма. Думая, мы возбуждаем

наш мозг так или иначе и тем самым изменяем его. Исследования в области

эпигенетики показывают, что наш образ жизни и наша реакция на окружающую

обстановку могут изменить порядок включения наших генов. Эти факты

доказывают, что мы не являемся рабами нашего мозга[45].

Мозг человека генерирует больше энергии (электрических импульсов) в день, чем все мобильные телефоны на планете[46]. Так что у нас достаточно силы для

изменений, и Бог дал нам духа не боязни, но силы, любви и целомудрия (см.: 2-е

Тимофею 1:7). Изначальный дизайн нашего разума – интеллект, воля, эмоции –

подразумевает могущество, самообладание и настроенность на любовь. Не

позволяйте врачам, средствам массовой информации и кумушкам убедить вас в

обратном. Вы обладаете властью переделать все плохое в вас. Вы способны

полностью поменять мировоззрение. В этом вся суть нейропластики –

изменение. Это Божье изобретение для того, чтобы разум человека мог

обновляться.

Влияние нашего восприятия

Наше восприятие окружающей действительности на пару с тем, как мы

относимся к этой действительности, задает тон нашему телу и всей нашей

жизни. Поэтому, изменив свое восприятие, вы измените свою биологию.

Вместо

жертвы обстоятельств вы становитесь хозяином жизни. Но не делайте ничего

без участия Христа. Не забывайте, Он является Лозой, а мы только ветви

(см.:

Иоанна 15:5). Независимое предприятие, в которое вложили миллиард

долларов, не будет иметь стабильного развития[47], если нет того главного, что

необходимо для успеха и изменения, – если оно не соединено с Лозой.

Многие сегодня пытаются учить тому, как жить успешно, не упоминая, во-

первых, об Организаторе любой благополучной жизни – о Боге. Во-вторых, они

много говорят о визуализации и вербализации, но ничего – о сердечных

намерениях. Таким образом, остается пропасть между тем, что человек

произносит вслух, и тем, что у него действительно глубоко в сердце. Эта

пропасть по-научному называется «когнитивный диссонанс». В-третьих,

«учителя успешной жизни» в массе своей не призывают к действиям. А ведь

именно действие и с научной, и с духовной точки зрения абсолютно

необходимо для изменений.

Также статистика показывает, что у позитивных утверждений и

провозглашений на свой счет есть отрицательная сторона. Те, у кого низкая

самооценка, после громких радужных самовнушений чувствуют себя еще

хуже[48]. Не советую вам попадать в подобную статистику.

Окружающие могут убеждать вас, что разум есть производное мозга, но Бог

утверждает, что, напротив, ваш мозг является производным вашего разума.

Самое лучшее качественное мышление может быть только тогда, когда вашим

духом и душой управляет Святой Дух. Светский же взгляд на это

противоположный: мы просто машины, которые управляются химией и

нуждаются в замене частей. Однако свободная воля реально существует! Вы

способны сами определиться, на чем вам сосредоточить свое внимание. И уже

одно это повлияет на всю биохимию вашего организма и настроит ваш мозг и

его функции на изменение.

Сегодня наука доказывает, что ваше отношение к самому себе, к окружающим

вас людям и к Богу определяет работу вашего мозга[49]. Ежедневно, ежечасно,

ежеминутно вы сами своей властью принимаете решение, кем станете в

следующий момент. В результате ваши решения воплощаются в нейронных

сетях полушарий головного мозга. Очень важно, чтобы эти решения

основывались на Священном Писании, пропитывались и закреплялись им. Наш

взгляд на самих себя должен быть построен полностью на том, какими нас

видит наш Создатель.

Например, на мой научный подход сильно влияют мои духовные воззрения. В

Книге Иисуса Навина 1:8 сказано, что истинная мудрость, благоразумие и

прозрение приходят через размышление над Божьими истинами, а не от

простого зазубривания информации. Я настроена создавать свой внутренний

мир вокруг истины Божьей, поскольку, будучи христианкой и ученым, знаю: внимательность к собственным мыслям и целенаправленная сосредоточенность

разума ведут к великим преобразованиям.

У вас есть сила для изменений

Ваша генетика не предопределяет вас на то, кем вам быть. Это определяете

вы

сами. Ваш образ жизни, культура местности, в которой вы живете, предметы и

события, на которых вы заостряете внимание, ваши взгляды и взгляды тех, кто

вас окружает, ваше общение с людьми, ваша вера и ваш рост в ней, влияния, которым вы открываетесь, – все это изменяет ваше мировоззрение и напрямую

воздействует на синтез белка, ферментов и биохимии вашего мозга. Если вы не

верите, что у вас есть сила изменить мышление и управлять своей волей, то вы

никогда не изменитесь.

Операция на мозге с помощью нейропластики, – путем обновления мозга и

удаления зараженных участков, – происходит на основе регулярных

умственных упражнений. Изменения наступают в результате постоянства и

настойчивости. Коррекция ума производит в мозге физические, химические, структурные и функциональные изменения. Исследования показывают, что

самый эффективный способ произвести локальное специфическое изменение в

мозге — это «оперативное» вмешательство с помощью мысли и дела. Известно, что определенные болезни — сердечные, астма, диабет — провоцируются

психологическими факторами. То есть происходящее вокруг человека попадает

в сферу его восприятия, изменяет мозг, а следом изменяется и тело. Вот почему

жизненно важно быть очень внимательным к Божьим заповедям и наставлениям. Бог создал нейропластику, а она может быть и за, и против нас.

Понимая это, давайте пойдем дальше.

Подытоживая третью главу

1. Наши решения — результат наших размышлений и мечтаний — внедряются

в ДНК, включая-выключая определенные гены, что приводит к изменению структуры нейронов мозга. То есть наши мечты, размышления и решения способны изменить устройство нашего мозга на

любом уровне: молекулярном, генетическом, эпигенетическом,

клеточном, тканевом, нейрохимическом, электромагнитном и даже

субатомном. Наши мысли подобны скальпелю нейрохирурга. Мы созданы так, что можем оперировать свой собственный мозг.

2. Наши мысли и решения становятся сигналами, которые изменяют наш

мозг и тело. Изменения в нас не всегда предопределены генами.

3. Эпигенетику считают молодой наукой, но на самом деле ее принципы мы

находим еще в Библии. Суть эпигенетики заключается в том, что наши

мысли и решения изменяют наш мозг и тело, влияют на наше умственное

здоровье и духовное развитие.

4. Наши решения влияют не только на наши дух, душу и тело, но и на

окружающих. И даже больше: они влияют на наших потомков.

5. Первопроходческий опыт с мышью-агути породил массу похожих

исследований, включая и опыты на человеке. Эксперименты показали,

что наследственность изменяет не только пища, но и мышление.

6. В целом, все исследования по эпигенетике показывают, что хорошее,

плохое и уродливое действительно достается нам по наследству, но наш

разум, являясь эпигенетическим фактором, способен включить-
выключить те или иные гены.

7. Мы не обречены повторять ошибки наших предков. Мы можем принять

жизненно важное решение победить наследственность, изменив
генетическую экспрессию.

8. Эпигенетические изменения представляют собой биологический отклик

на внешние сигналы. Этот отклик может передаваться по наследству

снова и снова через эпигенетическую предрасположенность. Но, если вы

удалите сигнал, эта предрасположенность сойдет на нет. Если вы
произведете сигнал, эпигенетический набор будет активирован.

9. Истина такова: грехи родителей создают предрасположенность, но не

судьбу. Мы не виноваты в склонности, переданной по наследству.
Мы

лишь ответственны за то, чтобы осознать дурную склонность, оценить ее

опасность и избавиться от нее.

10. Когда мы принимаем неправильное решение, в гиппокампе включаются

гены, подавляющие нашу способность сопротивляться стрессу.

11. Современная наука знает, что мозг обладает удивительной пожизненной

способностью перестраиваться, менять свою структуру и функции в ответ

лишь на мыслительную деятельность.

12. Нейропластика может послужить нам и во зло, и во благо. Попросту

говоря, то, о чем мы больше всего думаем, больше всего и растет.

13. Наше восприятие окружающей действительности на пару с тем, как мы

относимся к этой действительности, задает тон нашему телу и всей нашей

жизни. То есть, изменив свое восприятие, вы измените свою биологию.

Вместо жертвы обстоятельств вы становитесь хозяином жизни.

4

Владейте своими мыслями

Ключевое место Писания: «...ниспровергаем замыслы и всякое
превозношение, восстающее против познания Божия, и пленяем
всякое
помышление в послушание Христу...» (2-е Коринфянам 10:4-5).

Соответствующая научная концепция: Если вы внимательно
присмотритесь

к своим думам с намерением пленить вредоносные мысли, у вас
обязательно

получится остановить разрушительное мышление и
перенастроить свой мозг на

новый, здоровый лад.

Мы обладаем восхитительной и мощной способностью,
заложенной в нас

Творцом. Мы можем остановить свои мысли, внимательно
проанализировать

их, отсортировать и отогнать те, что мешают и вредят. Как бы там
ни было, но в

нашу деловую эпоху мы натренированы в этом естественном и
необходимом

искусстве. Естественном – потому что так устроен наш мозг, а
необходимом

—

потому что таким образом мы успокаиваем свой дух, чтобы
настроиться на

Бога

и расслышать Его. Пленяя свои мысли, мы перестаем быть отстраненными от

Бога и независимыми, а становимся соединенными с Ним, подотчетными Ему.

Исследования далеких 1970-х свидетельствуют, что пленение хаотически

скачущих мыслей, дисциплина мышления вносят значительные положительные

изменения в наше самочувствие. Это изменение заметно и на эмоциональном, и

на умственном, и на неврологическом уровнях[50]. Мои исследования

показывают, что дисциплинированное мышление значительно усиливает

познавательную способность и эмоциональную стабильность[51].

Освобождаясь от своих нош

Взять свои мысли под контроль будет первым шагом к освобождению от нош, взваленных на вас этим миром, к наслаждению жизнью, несмотря на все

невзгоды.

Если вы действительно присмотритесь к своим размышлениям с намерением

пленить вредоносные мысли, у вас обязательно получится
остановить

разрушительное мышление и перенастроить свой мозг на новый,
здоровый лад.

Писание на этот счет говорит недвусмысленно: «Ибо мы, ходя во
плоти, не
по

плоти воинствуем; оружия воинствования нашего не плотские, но
сильные

Богом на разрушение твердынь: [ими] ниспровергаем замыслы и
всякое

превозношение, восстающее против познания Божия, и пленяем
всякое

помышление в послушание Христу...» (2-е Коринфянам 10:3-5);
«Сын мой!

словам моим внимай, и к речам моим приклони ухо твое; да не
отходят они
от

глаз твоих; храни их внутри сердца твоего: потому что они жизнь
для того, кто

нашел их, и здравие для всего тела его» (Притчи 4:20-22).

Главным успехом дисциплины ваших мыслей будет нацеленность
на Божьи

пути, а не на мирские. Наука подтверждает, что размышление над
учением

Иисуса перенастраивает нейроны мозга на новый, здоровый лад.

Наука доказывает пользу от дисциплины мысли

Когда вы принимаете сознательное решение сосредоточиться и пустить свою

мысль в верном направлении, вы физически меняете ткани мозга и тела в

здоровую сторону.

Целенаправленное управление мыслями означает управление МОЗГОВЫМ

процессом обработки информации, перенастройкой мозговых тканей,

трансммиттеров, экспрессии генома, жизнедеятельности клеток. Но во здравие

это будет или во вред – выбор за вами!

Польза от дисциплины мозга на самом деле намного больше, чем это

представлялось ученым 70 – 80-х годов прошлого века. Например, мои

пациенты начинали делать успехи на пути к выздоровлению именно с того, что

отслеживали и отлавливали мысли типа: «Я не смогу этого», «Это слишком

сложно», «У меня никогда раньше не получалось», «Я недостаточно умен».

Невозможно преувеличить пользу от вылавливания таких негативных мыслей.

Если их не пленить, падение в бездны сумбура и отчаяния обеспечено.

Доктор Джекил и мистер Хайд

Еще в прошлом веке исследования выявили особый род белка – прион, который

действует в организме человека наподобие д-ра Джекила и м-ра Хайда. В

свернутом состоянии прионы играют главенствующую роль в нейродегенеративных заболеваниях, например бешенство у коров. Но сегодня

ученые открыли, что этот белок в изобилии присутствует в синапсах,

являющихся связными между нервными клетками. Прионы помогают создавать

долговременную память, долгосрочные устойчивые воспоминания. Они

незаменимы в нейропластике, которая суть процесс изменения и перенастройки

тканей нашего мозга во время размышления и обучения. Также прионы

участвуют в нейрогенезе – процессе рождения новых нервных клеток[52]. Я

хочу сказать, что этот белок производит в мозге замечательные животворящие

процессы в ответ на позитивный сигнал и «сходит с ума» в ответ на негативный.

А негативный сигнал рожают любые зловердные, неупорядоченные,

беспокойные, раздражительные, устрашающие мысли.

Один из примеров порочного замкнутого круга

Депрессия и сердечно-сосудистые заболевания взаимосвязаны. И ключом к

пониманию этой взаимосвязи служит стресс. Исследования свидетельствуют, что от 40 до 60 процентов сердечников страдали от клинической депрессии, а от

30 до 50 процентов людей, находящихся в депрессии, предрасположены к

серечно-сосудистым заболеваниям[53].

Если не остановить негативные вредоносные мысли, они «врастают» в ткань

мозга, что, в свою очередь, ведет к депрессивным мыслям, ввергающим тело

в

состояние стресса второго уровня. Иммунная система, сопротивляясь,

производит белок цитокин, включая интерлейкин-6, чтобы подавить стрессовое

раздражение. Если стресс второго уровня не затормозить, наступает стресс

третьего уровня. И тогда, скорее всего, дело закончится атеросклерозом

(затвердением артерий) и заболеванием сердечно-сосудистой системы.

А все начинается с неуправляемых отрицательных мыслей. И это только один из

видов порочного круга, которых весьма много. Недавние исследования

показали, что обучение людей, склонных к шизофрении и другим психическим

заболеваниям, методикам сдерживания стресса (реакции тела на вредоносные, разрушающие мысли) делает их менее уязвимыми перед болезнью[54].

От пяти до шестнадцати минут в день

В результате экспериментов было выявлено, что сосредоточенное осознанное

рассмотрение собственных мыслей в течение пяти – шестнадцати минут в день

улучшает состояние лобной доли мозга, которая отвечает за связь с миром[55].

Сконцентрированное углубленное мышление в течение этого же времени

помогает также радостней смотреть на жизнь.

Бог снабдил нас могущественным и здоровым умом. Дисциплинируя свои мысли, мы создаем базу для наших умственных способностей. Затем Бог пошлет вам

идею, и ваша гармония будет восстановлена. Если вы не позволите Богу дать

вам задание для размышления, то, несомненно, дьявол завладеет вашими

мыслями и разрушит вашу душу.

Бог создал лобную долю мозга именно для этой цели: принимать Его послания.

Именно об этом говорит библейский стих: «...всякое превозношение,

восстающее против познания Божия, и пленяем всякое помышление в

послушание Христу...» (2-е Коринфянам 10:5).

Мы созданы быть совершенными

Поскольку мы созданы по образу Божьему (см.: Бытие 1:26) и должны иметь ум

Христов (см.: 1-е Коринфянам 2:16), наше нормальное состояние —
совершенство.

Наука сегодня доказывает, что мы настроены на любовь, а страхи, которые

появляются вследствие вредоносных мыслей, не являются для нас нормой. То

есть наше богоподобное мышление предназначено для добрых и светлых

мыслей, для здравомыслия. Да, у нас есть также и богоподобная свобода

выбирать добро или зло, но с таким условием: «...жизнь и смерть предложил я

тебе, благословение и проклятие. Избери жизнь, дабы жил ты и потомство

твое...» (Второзаконие 30:19). Доказательства этого утверждения видны в

нейронных связях: когда мы принимаем злые решения или не отлавливаем

вредные мысли, наблюдается искажение сигналов в мозге, а это нарушает его

нормальную деятельность.

Творец создал людей со способностью отслеживать свои собственные мысли, отлавливать неправильные и избавляться от них. Значение дисциплины

мышления невозможно преувеличить. Ведь доказано, что большинство

психических и физических заболеваний развивается вследствие неверного

мышления больше, чем из-за наследственности или воздействия окружающей

среды[56].

Недисциплинированный ум переполнен волнениями, страхами, искаженными

представлениями, которые запускают дегенеративные процессы в мозге и теле.

Мы не можем себе позволить такую роскошь, как не пленять всякое

помышление в послушание Христу (см.: 2-е Коринфянам 10:5).

Подытоживая четвертую главу

1. Наш мозг создан со способностью дисциплинировать хаотичные мысли,

держат их в узде.

2. Овладение своими мыслями необходимо для того, чтобы успокоиться и

быть способными услышать Бога.

3. Дисциплинируя свое мышление, мы переходим из состояния отстраненности от Бога в состояние подчиненности Ему.

4. Исследования далеких 1970-х показывают, что пленение хаотически

скачущих мыслей, дисциплина мышления вносят значительные положительные изменения в наше самочувствие.

5. Целенаправленное управление мыслями означает управление МОЗГОВЫМ

процессом обработки информации, перенастройкой мозговых тканей, транзиттеров, экспрессии генома, жизнедеятельности клеток. Но во

здоровье это будет или во вред – выбор за вами!

6. Разум, наполненный хаотичными, беспокойными, раздражительными,

ужасными мыслями посылает вредоносный сигнал организму,

вплоть до ДНК.

7. Исследования показывают, что сосредоточенное осознанное

рассмотрение собственных мыслей в течение пяти – шестнадцати минут в

день улучшает состояние лобной доли мозга, которая отвечает за связь с

миром. Сконцентрированное углубленное мышление в течение этого же

времени помогает также радостней смотреть на жизнь.

8. Мы настроены на любовь. Страхи же мы приобретаем в процессе жизни.

5

Входя в состояние спокойной сосредоточенности

Ключевое место Писания: «Остановитесь и познайте, что Я Бог...» (Псалом

45:11).

Соответствующая научная концепция: Когда мы вводим себя в состояние

покоя, наблюдая за собой, анализируя себя, молясь; когда мы дисциплинируем

свое мышление; когда запоминаем цитаты из Писания; когда развиваем свой

интеллект, то активизируем сеть пассивного режима работы мозга (СПР), а это

улучшает общее взаимодействие функций мозга, что оздоравливает дух, душу и

тело.

Образец Божьего устройства отчетливо виден в организации мозга. Он состоит

из множества взаимосвязанных структур. Ученые называют это «объединенная

многофункциональная структура». То есть все отдельные части мозга

соединены вместе, действуют в согласии и влияют друг на друга.

Творец также определил, что наибольшая активность в подсознательной части

мозга происходит в области, связанной с мыследействиями: мышлением,

решениями, созданием мыслей и их отбором. Взаимосвязь между сознанием и

подсознанием в области мыследействия непрерывна и осуществляется

двадцать четыре часа в сутки – даже когда мы спим. Все, что мы осознанно

думаем, говорим и делаем, записывается информативно и энергетически в

подсознании. Таким образом, с годами в подсознании накапливаются рефлексы,

являющиеся основанием, корнями для наших автоматических слов и действий.

Другими словами, именно мы, своим сознанием, выбираем, какие корни-

основания будут в нашем подсознании.

Этот принцип организации частей в единое целое описан апостолом Павлом:

«...все тело, составляемое и совокупляемое посредством всяких взаимно

скрепляющих связей, при действии в свою меру каждого члена, получает

приращение для созидания самого себя в любви» (Ефессянам 4:16).

В областях мозга, отвечающих за слова и действия, наблюдается постоянная

высокая внутренняя активность. В Писании об этом сказано так: «...каковы

мысли в душе его, таков и он...» (Притчи 23:7).

Исследования показывают: когда мы сознательно входим в состояние

безмятежности – в состояние внутренней сосредоточенности, – мы помогаем

благотворной деятельности подсознания. Интенсивность гамма-волн

увеличивается. А эти волны влияют на способность настраивать внимание, на

способность запоминания, на способность к обучению. Также, когда мы

сознательно входим в состояние безмятежности и внутренней

сосредоточенности, высвобождаются здоровые эмоции радости, счастья,

блаженства.

Томограф и энцефалограмма показывают, что в этом состоянии определенные

области мозга, ответственные за радость и блаженство, увеличиваются в

объеме[57]. Об этом и говорит Писание: «Успокойтесь и познайте, что Я Бог...»

(Псалом 45:11, пер. с англ.).

Организованные сетевые структуры в мозге

Давайте поближе рассмотрим эти скоординированные и организованные

сетевые структуры в мозге, активно и согласно взаимодействующие двадцать

четыре часа в сутки семь дней в неделю. Эти структуры отталкиваются от сети

пассивного режима работы мозга (СПР) и начинают особенно активироваться

при углублении разума в себя в режиме спокойной сосредоточенности.

СПР действует, как дирижер оркестра, подавая сигналы в нужное время,

координируя взаимодействие между различными структурными сетями и готовя

мозг к действию на сознательном уровне. К примеру, СПР координирует

взаимодействие в:

1. сетях, занимающихся разрешением умственных задач;
2. сетях, ответственных за формирование памяти и внимание;
3. сенсомоторных сетях, которые контролируют действие мозга на тело и

влияние тела на мозг через обратную связь.

Находится ли ваш разум в состоянии внутренней активности (обычно в режиме

спокойной сосредоточенности), вроде самоанализа и проникновения в суть

вещей, или он где-то блуждает, или спит, или лихорадочно осмысливает что-то,

или находится под наркозом — в подсознании идет постоянный обмен

информацией между сетевыми структурами мозга. Этот процесс обмена

потребляет энергии в двадцать раз больше, чем на сознательном уровне.

Когда

наше сознание включается в дело, расход энергии мозга возрастает всего на

5

процентов. Фактически от 60 до 80 процентов энергии мозга задействованы в

его внутренней деятельности и никак не связаны с сигналами извне. Это

преобладающая направленность СПР[58].

Гибкость

Важной особенностью взаимодействия структурных сетей мозга

является антикорреляция. Она дает возможность постоянного подключения и

отключения между различными сетями[59]. Например, если наше мышление

творчески развито и гибко, мы способны вмешиваться в свой мыслительный

процесс, останавливать, удерживать и изменять свои мысли. Это классно, и

это

то, чего хочется каждому!

Мы все нуждаемся в гибком мышлении. Обстоятельства жизни, ее события нам

неподвластны, но мы можем управлять своими реакциями на них. Для

управления этими реакциями нужна гибкость мысли. И для этого Творец

снабдил нас множеством различных сетей. Бог создал мозг не для управления

нами, а для помощи нам в управлении собой.

Отключись, чтобы подключиться

Самое удивительное состоит в том, что, перейдя в режим пассивной работы

мозга, мы не отключаемся от жизнедеятельности. Как раз наоборот, мы

отключаемся, чтобы подключиться к такому типу мышления, который дает нам

возможность соединиться с Богом. Это состояние души, когда мы отключаемся

от всего внешнего и подключаемся к глубоко личному.

Это очень глубокомысленное состояние. Связи между сетевыми структурами

остаются активными, отключения-подключения между ними остаются

действенными, но это деятельность другого рода. Она отличается большей

самоуглубленностью и сосредоточенностью. То есть, входя в состояние

безмятежности, мы на самом деле не бездействуем. Мы погружаемся в

высокоинтеллектуальное, управляемое осознание себя. И чем чаще мы

проделываем это, тем больше познаем глубинную, духовную часть самих себя.

Я верю, что Бог создал такую способность в нас, чтобы мы могли соединяться с

Ним, развивать и углублять осознание Его присутствия в нас. Господь сказал:

«Бодрствуйте и молитесь, чтобы не впасть в искушение: дух бодр, плоть же

немошна» (Матфея 26:41).

СПР является первичной структурой, к которой мы подключаемся,

отключившись от внешнего мира и перейдя в состояние осмысленной

сосредоточенности. Активность мозга в этом состоянии даже выше, чем когда

мы фантазируем, занимаемся исследованием себя или анализируем и изучаем

бесконечное число мыслей в нашей голове. Это целенаправленное глубоко

осмысленное сосредоточение на внутреннем при полном отключении внешнего, перерыв, подобный Шабату, время соединения с Богом.

В этом состоянии вам кажется, будто все процессы замедлились. Но на самом

деле умственно вы переходите на более высокий уровень, чем у вас был,
когда

вы оперировали в ограниченном, прерывистом, скачущем сознании.

Утихомирьтесь – и познайте своего Бога (см.: Псалом 45:11).

Мозг в пассивном режиме действует с помощью так называемой темной

энергии. Когда мы соотносимся с самими собой, эта энергия проявляется

мощнее всего. Томографические исследования свидетельствуют, что

существует непрестанно действующий энергетический фон, когда человек

находится в состоянии сосредоточенного покоя[60]. В этом состоянии он
может

вспоминать что-то, размышлять, воображать, оценивать себя. Может

сконцентрироваться на определенном воспоминании, рассмотреть что-либо под

разными углами зрения, нащупывая решение. Это очень важно при

планировании своих действий[61].

Фактически неверное подключение отделов мозга, связанных с СПР, приводит к

скачкам в работе СПР и может даже спровоцировать расстройства типа болезни

Альцгеймера, шизофрении и т.п. Начавшиеся недавно исследования

показывают, что при болезни Альцгеймера атрофируются и отмирают те отделы

мозга, которые в основном контактируют с центрами СПР. У страдающих

депрессией отмечается уменьшение взаимосвязей областей мозга, отвечающих

за эмоции, с определенными частями СПР. У больных шизофренией многие

области СПР действуют с заниженной интенсивностью[62].

У людей, привычных к размышлению, – овладевших дисциплиной мысли,

сосредоточенностью и самоуглубленностью, – СПР действует очень

напряженно, подключений-отключений между сетями намного больше, чем у

неразмышляющих людей. А значит, мозг более активен, развиваются новые

сети нейронов, новые мысленные связи[63]. Это приводит к росту интеллекта,

прибавлению мудрости и укреплению чувства восхитительного покоя. А

дополнительные бонусы – укрепление иммунитета и сердечно-сосудистой

системы.

Когда мы молимся, следя за своими мыслями, вспоминаем и цитируем Писание, мы входим в глубокое состояние сосредоточенности. Такое же состояние мозга

активируется, когда мы глубоко осмысливаем информацию – в процессе учебы

или освоения новых навыков работы. Мы чрезвычайно умные существа,

созданные для взаимоотношений с чрезвычайно умным Богом. Нельзя

недооценивать свою гениальность, глядя на себя через призму собственной

ограниченности.

В Его великой милости

В Своей великой милости Творец внедрил в наш мозг нейронные цепи,

активируемые СПР, которые необходимы для постоянного подключения, чтобы

мы могли контактировать со своим духом и следовать за Духом Святым, – во

время отдыха от собственных усилий (см.: Евреям 4:9-10). Нашему уму

необходимо время, чтобы понять то, что дух уже знает.

Жизненная суeta навязывает нам хаотичное мышление, которое ведет к

нейрохимическому и электромагнитному беспорядку в мозге. Нам начинает

казаться, что мы потеряли власть над происходящим. Активируя СПР работы

мозга, мы объявляем Шабат для ума – объявляем перерыв от лихорадочной

работы сознания, и ныряем в глубины своего разума. Это похоже на процесс

перезагрузки компьютера. Мы соединяемся со своим настоящим «я» и с нашим

Спасителем, чтобы привести жизнь в соответствие с истинными ценностями.

Шабат для мозга

Вообще-то, если мы не входим в состояние сосредоточенного покоя достаточно

часто, не устраиваем Шабат для мозга регулярно, нормальная деятельность

мозга нарушается. Исследования показывают: если мы не успокаиваемся в

дисциплинированном, самоуглубленном размышлении, которое активизирует

СПР, наша самооценка может резко падать, возникают депрессии, страхи,

паника, физические болезни и заикленность на общих и временных понятиях.

Мы можем войти в ступор, стать неспособными к сотрудничеству и завести

склонность фокусироваться на проблеме, а не на ее решении. Известно, что если

обработка информации в СПР идет неправильно, то в соседние сетевые

структуры поступает искаженный сигнал, который приводит к дополнительным

проблемам в мозгу[64]. Они проявляются в виде забывчивости, затуманенного,

нечеткого мышления, страхов, депрессии и многого другого, включая

психические расстройства.

Сеть активного режима работы мозга

Бог является Творцом порядка и гармонии. Поэтому сеть пассивного режима

работы нашего мозга (СПР) уравнивается сетью активного режима (САР).

САР поддерживает повседневное мышление, необходимое для принятия

решений[65]. То есть, погрузившись в пассивный режим мышления и

задействовав СПР, в какой-то момент мы осознаем необходимость принять

актуальное жизненное решение. Тут и вступает в действие САР, и мы

принимаем нужное решение. Во второй части этой книги я буду раскрывать мой

21-дневный План детоксикации мозга. Там я называю это решение «переход к

действию». Исследование процесса мышления показывает, что этим решением

заканчивается любой цикл созидания и уничтожения мыслей[66]. Писание это

также подтверждает: «...вера без дел мертва» (Иакова 2:26).

И вот что интересно! Это отрезвляет. Когда мы замыслим зло, увеличивается

активность СПР. Активность же САР снижается. Способность к принятию

решений падает. В результате мы чувствуем себя неловкими и бесполезными.

Это путь к депрессии.

Так как Бог является Творцом порядка и гармонии, Он сотворил наши дух,
душу

и тело в определенной взаимосвязи. И если эта взаимосвязь не соблюдается, дурные последствия не преминут наступить. Это очень просто! Гармония

структур мозга начинает расшатываться, наступает нейрохимическая и

электромагнитная сумятица. «...Ибо, где зависть и сварливость, там

неустройство и все худое» (Иакова 3:16).

Наш мозг подчиняется нашему разуму

В ходе экспериментов на томографе было выявлено, что у больных депрессией

присутствует аномальная активность СПР[67]. Другие исследования фиксируют

у них преувеличенную активность в коре переднего мозга[68]. Это говорит о

том, что мыслей у этих больных прибавилось. Зато в коре заднего мозга

наблюдается упадок активности. То есть имеют место нарушения психики, а

также тенденция к отторжению ясных и точных воспоминаний и предпочтение

им общих образов[69].

Другими словами, когда мысли начинают бесполезно вращаться по кругу и

опасения приобретают гипертрофированные размеры, это приносит вред мозгу

и не дает принять здравые решения. В таком случае здоровая сосредоточенность

и углубленность в себя, которая вызывает к жизни СПР и приводит к

необходимым решениям, превращается в нездоровую нерешительность,

ведущую к тревогам, страхам и депрессии.

Как видите, наука подтверждает слова апостола Павла: «Наконец, братия (мои),

что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что

достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте»

(Филиппийцам 4:8). Следуя этому совету Божьего человека, вы сможете

восстановить равновесие между сетью пассивного режима (СПР) и сетью

активного режима (САР) работы мозга.

Спешу вас обрадовать! Это равновесие вы можете легко восстановить, если

начнете размышлять о правильных вещах в спокойной сосредоточенности[70].

И улучшение в вашем самочувствии и жизнедеятельности наступит не только

из-за установления гармоничных отношений между СПР и САР, но и благодаря

тому, что все сетевые структуры мозга начнут последовательно включаться

во

взаимодействие между собой. Слава Богу за такую возможность!

Последствия вредоносного мышления

Основной идеей этой книги является то, что дурные мысли приводят к

атипичным реакциям в головном мозге, который начинает противостоить

себя проявлять. Исследования уверенно подтверждают, что у людей,

страдающих от депрессии, наблюдаются изменения в областях мозга,

ответственных за социально-приемлемое поведение (в лобной доле) и за

понимание того, что неправильно (субгенуальная область)[71].

Мысли и решения этих людей разрушительно изменили их мозг. И теперь они, вместо того чтобы убедиться в неправильности своего поведения и

измениться в

правильную сторону, живут в чувстве вины и осуждения. То, что было дано

им

на добро, используется во зло[72].

В мозге больных обсессивно-компульсивным расстройством личности[73] и

шизофренией[74] наблюдаются изменения в лучшую сторону, когда пациенты

начинают контролировать свои мысли. Некоторые ученые даже утверждают,

что данные психические заболевания начинались с дурных, отравляющих

мыслей, которые вызвали к жизни переизбыток отрицательных эмоций. А вслед

за мыслями и эмоциями изменился и мозг этих людей, поскольку он имеет

свойство изменяться.

У больных шизофренией замечена пониженная активность взаимодействия

между таламусом и префронтальной корой, что влияет на их память и

приспособляемость в поведении. У них присутствует также нездоровая

деятельность в областях мозга, ответственных за принятие решений и эмоции.

Исследования среди подростков с начальными симптомами шизофрении

показывают, что эти области мозга в ответ на разрушительную реакцию на

стресс проявляют поначалу экстранормальную активность, но затем

разрушаются, и деятельность в них практически замирает. То есть
если мы
не

научим детей и подростков правильно относиться к стрессу, то у
них,
скорее

всего, возникнут мозговые повреждения, которые в дальнейшем
приведут к

серьезным бедам[75].

Есть исследования, из которых мы узнаем, что у 60 процентов
женщин,

переживших изнасилование, рождаются дети с аутизмом. Врачи
утверждают,

что изнасилование имеет далеко идущие последствия, которые
влияют на

биологию женщины, ее иммунную и антистрессовую системы.
Эти несчастные

являются жертвами отравляющих мыслей, которые провоцируют
постоянный

стресс, что и способствует рождению детей-аутистов с большой

вероятностью[76]. Изнасилование, кстати, повлияет не только на
ребенка
такой

женщины, но и на следующие три поколения. Вот почему аутизм
часто

становится наследственным заболеванием. Я рассказываю вам об этом для того,

чтобы вы поняли: необходимо помочь не только самим себе наладить

деятельность разума, но и окружающим нас людям. А особенно жертвам

различных травм и надругательств.

Включите свой мозг

Когда вы решитесь овладеть своим мыслительным аппаратом, активируете СПР

и САР в гармоничном взаимодействии, у вас появится возможность вновь

настроиться на Бога.

В моем 21-дневном Плане детоксикации мозга я покажу, как сосредоточивать

внимание на простом элементе. Это будет Пятый шаг учебного процесса

включения вашего мозга. В успокоенном состоянии, отключившись от

повседневности, вы сможете подключаться к духовной части самих себя. И

тогда ваш разум будет способен понять то, что ваш дух уже знает. Вы наделены

даром принимать от Святого Духа истину и цели жизни. «Надейся на Господа

всем сердцем твоим, и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих

познавай Его, и Он направит стези твои» (Притчи 3:5-6).

Трудясь над дисциплиной мышления, над способностью сосредоточиваться и

оценивать свои мысли, мы создаем здоровые нейронные связи в мозге. Эти

связи, в свою очередь, уже облегчают нам процесс управления мыслями, дабы

мы могли спокойно разбираться с требованиями современного мира. Силой

разума, управляя своим вниманием, вы способны могущественно и невероятно

изменить ваш собственный мозг. Самый эффективный способ оздоровить его –

начать каждый день думать о том, чтобы он начал функционировать лучше. И

наступит день, когда он станет таким, каким вы этого хотели: «... каковы мысли

в душе его, таков и он...» (Притчи 23:7).

Ваш разум, рассудок, воля, эмоции всегда изменяют мозг так или иначе.

Концентрация внимания на правильных ценностях – лучший способ включить

свой мозг.

Подытоживая пятую главу

1. У нас в мозге имеются различные структурные сети, организованные

между собой и постоянно взаимодействующие в подсознательной части

разума.

2. Наш мозг работает двадцать четыре часа в сутки. В основном это СПР –

сеть пассивного режима работы мозга. Эта сеть становится особенно

действенной, когда мы входим в состояние спокойствия и

сосредоточенности.

3. Если СПР работает правильно, мы можем проникнуть глубоко внутрь

себя. Такое состояние хорошо влияет на наш ум и здоровье.

4. У нас есть возможность постоянного подключения и отключения между

различными сетями. Например, если наше мышление творчески развито

и гибко, мы способны вмешиваться в свой мыслительный процесс,

останавливать, удерживать и изменять свои мысли.

5. Когда мы входим в состояние глубокой сосредоточенности, молитвы и

самоанализа, когда управляем нашими мыслями, цитируем и

запоминаем Писание, развиваемся интеллектуально, мы активизируем

СПР и улучшаем деятельность мозга и тела.

6. Сеть пассивного режима работы мозга (СПР) уравнивается сетью

активного режима (САР). САР поддерживает повседневное мышление,

которое необходимо для принятия решений. Чем гармоничнее их

взаимодействие, тем больше у нас мудрости при размышлении и

принятии решений. Решение действовать очень важно для здорового ума

и изменения мозга.

7. Неверное подключение отделов мозга, связанных с СПР, приводит к

скачкам в работе СПР и может даже спровоцировать расстройства типа

болезни Альцгеймера, шизофрении и т.п.

8. Когда мы замысливаем зло, увеличивается активность СПР, активность же

САР снижается. Способность к принятию решений резко уменьшается. В

результате мы чувствуем себя неловкими и бесполезными.

9. Силой разума, управляя своим вниманием, вы способны могущественно

и невероятно изменить свой собственный мозг.

6

Выключите «мыслешейкер»!

Ключевое место Писания: «Сын мой! словам моим внимай, и к речам моим

приклони ухо твое; да не отходят они от глаз твоих; храни их внутри сердца

твоего: потому что они жизнь для того, кто нашел их, и здоровье для всего тела

его. Больше всего хранимого храни сердце твое; потому что из него источники

жизни» (Притчи 4:20-23).

Соответствующая научная концепция: Наличие у человека способности

думать о нескольких вопросах одновременно – вредная выдумка. Правильным

является сосредоточение внимания на одной цели в один момент времени.

Дурным поветрием сегодняшнего века является разбросанность, нацеленность

на несколько задач, которая приводит к «болезни торопливости» и к

загруженному графику работы. Способности думать о нескольких вопросах

одновременно у человека не было и нет.

На самом деле мы быстро переключаем внимание с одной задачи на другую. А

это приводит к двум отрицательным последствиям: 1) Мы не уделяем должного

внимания поступившей информации или начатой деятельности; 2) Мы теряем

способность концентрироваться.

Я называю это «мыслешейкер».

Способность думать о нескольких вопросах одновременно у человека

отсутствует

Наш мозг не создан так, чтобы работать при рассредоточенном внимании и

разбросанных мыслях. Это наносит ему вред. Метание от одной недодуманной, непродуманной мысли к другой производит в вашем мозге, с его клетками и

биохимическими процессами эффект, который можно сравнить с действием

мясорубки.

Следствием такого «мыслешейкера», такой гонки за несколькими зайцами

является легкомысленность и неумение сосредоточиться, что зачастую

диагностируется как синдром дефицита внимания (СДВ). Медикаменты, которые напрасно в данном случае выписывают психиатры, только добавляют

дров в огонь. И если не вернуться к определенной Богом модели

внимательности – глубокой и осмысленной, то можно улететь на этом

«мыслешейкере» очень далеко.

Где найти подтверждение тому, что глубокое осмысленное внимание

правильно, а погоня за несколькими зайцами – нет? Ответ здесь: «Сын мой!

словам моим внимай, и к речам моим приклони ухо твое; да не
отходят они
от

глаз твоих; храни их внутри сердца твоего: потому что они жизнь
для того, кто

нашел их, и здравие для всего тела его. Больше всего хранимого
храни
сердце

твое; потому что из него источники жизни» (Притчи 4:20-23).
Важно знать, что

каждая клетка нашего тела соединена с сердцем, мозг
контролирует сердце, а

разум – мозг. Таким образом, все, что мы думаем, воздействует на
каждую

клетку нашего тела.

В предыдущей главе я упоминала, что человек является весьма

интеллектуальным созданием, способным руководить процессом
своего

мышления. Вы удивлены? Но ведь мы созданы по образу
Божьему. Однако с

определенным отличием: мы можем всерьез что-то изучить или в
чем-то

качественно разобраться, только упорно сосредоточившись на
одной задаче, зафиксировав ее в своем разуме.

Болтаем со всеми и сразу

Внимательность, описанная выше, полностью противоречит основным формам

жизни современности. Социальные компьютерные сети (Твиттер, Фейсбук и

др.) настолько завладевают нашим вниманием, что мы забываем о радости

каждого мгновения жизни. Современные эксперты от масс-медиа учат нас, что

мы должны поглощать информацию маленькими порциями сплошным потоком,

не дожидаясь, пока часть предыдущей информации будет усвоена.

Это не созидание. Это разрушение. Нас раздробили на тысячи частей и гонят за

новым информационным деликатесом. Учащиеся уже не могут просто посидеть

спокойно за книгой, наслаждаясь чтением и давая волю воображению и

фантазии.

Прежде чем познакомить вас с исследованиями последствий жизни в таких

медиа-«мыслешейкерах», хочу кое-что сказать. Я считаю, что средства

массовой информации сегодня играют большую роль и в жизни общества, и в

деловой сфере, и в личных отношениях. Это замечательные инструменты для

взаимодействия, если пользоваться ими правильно и сдержанно. Я сторонница

прогресса. Но когда хорошие изобретения используются неправильно, они

становятся злом.

Все дело в уравновешенности

Все дело в уравновешенности. Наш мозг откликается здоровым образом,

включает нужную биохимию, когда мы мыслим глубоко, а не скользим по

поверхности множества мыльных шариков информации. Мир Божий,

описанный в Колоссянам 3:15, означает «душевную уравновешенность»,

приходящую от Христа. Она является средой, в которой мы способны мыслить, выбирать, решать и исследовать до конца вопросы, возникающие в нашем уме.

А «мыслешейкер» производит в мозгу сумятицу, при которой ни о каком

душевном покое речи и быть не может.

Статистики Америки подсчитали, что времяпровождение в подобных

«мыслешикерах» увеличилось среди подростков на 120 процентов за

последние десять лет. По данным психиатрических тестов, рост депрессий и

страхов среди молодых людей, особенно юношей, вызван постоянным

раздваиванием внимания между игрой в компьютерные игры и просмотром

телепередач[77]. Учитывая то, что подростки в среднем находятся в таких

«мыслешикерах» по восемь с половиной часов ежедневно, нам нужно что-то

срочно менять[78].

Медиа-энтузиаст или медиа-наркоман?

Это следующий немаловажный вопрос: кем являетесь вы или ваш ребенок?

Приверженцем средств массовой информации или медиа-наркоманом? Это не

надуманная проблема! Ученые из Норвегии даже разработали шкалу Бергена

для измерения зависимости от Фейсбука[79]. Интернет наравне с телевидением

стали вездесущими спутниками нашей жизни. Исследования норвежцев

показывают, что медиа-«мыслешейкеры» могут вызывать зависимость не хуже

наркотиков и алкоголя.

Множество друзей в социальных сетях, наверное, добавляет вам значимости, но,

согласно новым исследованиям, чем к большему количеству социальных групп

вы подключены, тем больше вероятность того, что дело закончится для вас

стрессом[80]. Может пострадать также и ваше финансовое благополучие.

«Мыслешейкер» вступает в конфликт с ясным мышлением и способностью

принимать решения. Вслед за этим теряется самообладание, и вы начинаете

лихорадочно делать закупки в Интернете. Люди, сильно вовлеченные в

социальные сети, страдают избыточным весом, неумеренным поглощением

пищи. Они влезают в долги. И все из-за недостатка самообладания[81].

Мы можем измельчать

«Мыслешейкер» приводит к ослаблению внимания, делая нас неспособными

сосредоточиться на собственных мыслях. Это ведет к поверхностным, незрелым

суждениям и решениям, а в итоге – к нерешительности. Только глубокое

сосредоточенное мышление создает бодрый умственный настрой, «душевную

уравновешенность», описанную в Колоссянам 3:15. И все это требует

постоянного активного взаимодействия с внешним миром. Нам жизненно

необходимо уметь понимать свои мысли, находить время на то, чтобы

размышлять над ними.

Рассмотрим некоторые факты, говорящие в пользу перехода от

«мыслешейкера» к глубокому осознанному мышлению.

В 2012 году Университет Вашингтона провел интересные исследования на

предмет пользы от глубоких размышлений при наличии нескольких задач.

Ученые обнаружили, что у испытуемых, которые настраивались на

осмысливание лишь одной конкретной задачи, практически отсутствовали

негативные эмоции, они были способны дольше размышлять над задачей, не

перескакивая на другую, у них наблюдалась стойкая сосредоточенность, они

переходили от одной задачи к другой без спешки и организованно (в противовес

предыдущим метаниям от одного к другому) и намного эффективнее

справлялись с заданием[82]. Эти данные вдохновили меня, поскольку я

обнаружила такие же результаты в собственных исследованиях[83].

Мои исследования

У меня есть задокументированные данные работы с пациентами, которые

перенесли мозговые травмы, и с пациентами, имевшими низкую способность к

обучению и низкую эмоциональную чувствительность. Получив результаты, я

была изумлена. Когда пациенты начинали применять методики глубокого

осмысленного размышления, их познавательные способности и эмоциональная

восприимчивость возрастали. Я забросила традиционные методы, стала учить

своих подопечных моим собственным разработкам, учить, как пользоваться ими

каждый день. Улучшения наступали почти незамедлительно. Обострялось

внимание, улучшалась концентрация, способность к пониманию, работоспособность. Повышалось качество работы. Были определенные

улучшения и в эмоциональной сфере, особенно в области самоопределения и

самоуважения. Но на этом все не заканчивалось. До самого конца тренинга мои

подопечные продолжали улучшать свои умственные и эмоциональные

показатели. Вступив однажды на путь правильного мышления, они уже и не

думали о том, чтобы сдаться.

За последние двадцать лет я наблюдала вышеописанные улучшения у тысяч

людей. И я расцениваю свой труд, как Божье действие, поскольку начинала я

путь с академическим образованием, которое полностью противоречит тому, к

чему я сейчас пришла. По наитию, я начала свою работу, опираясь на

Священное Писание, как на источник вдохновения и направления в моих

исследованиях процесса мышления у человека. Таким образом я и создала

Пятишаговую программу (о ней поговорим во второй части книги), благодаря

которой люди учатся владеть своим вниманием и своими мыслями.

Я специалист по патологиям взаимодействия в области когнитивной

нейробиологии. И для меня очевидна польза сосредоточенного мышления и

тренированного внимания человека не только для его поведения. Все, что вы

делаете и говорите, вначале появляется как мысль в вашем вполне материальном мозге.

Вначале вы думаете, а уж потом делаете. А то, что вы сделали, возвращает вас к

первоначальной мысли, изменяет ее, и она снова влияет на то, что вы делаете. И

в таких живых отношениях мысль и дело находятся постоянно. Если ваше

мышление отравляющее, или, говоря научным языком, патологично, таковым

будет и то, что вы говорите. И то, что вы делаете. И наоборот. Как и говорит

Писание: «...каковы мысли в душе его, таков и он...» (Притчи 23:7).

Наука видит вопиющую разницу

В функционировании мозга исследователи наблюдают разницу при глубоком

сосредоточенном мышлении и при «мыслешейкере»[84]. Глубокое

сосредоточенное мышление благотворно активирует префронтальную кору

головного мозга (прямо над вашими бровями). Возрастает способность

сосредоточиваться, мысли режеперескакивают с предмета на предмет, переход

от одной задачи к другой осуществляется намного эффективней, эмоции

стабилизируются, и вся проблема в целом решается удачно.

Исследования также показали, что глубокое сосредоточенное мышление

укрепляет контакты между нейронными сетями и в самих сетях, — особенно в

лобной доле мозга[85]. Другие данные говорят: когда человек обращает на что-

то внимание, нейроны в коре головного мозга, которые отвечают за объект

внимания, возбуждаются[86]. То есть, переключая свое внимание, мы

преобразуем кору полушарий.

Главное — целеустремленность!

В 1990-х годах, когда все нейробиологи трубили о могуществе внимания, я

наблюдала у своих пациентов значительные улучшения, если они добровольно, целенаправленно и постоянно тренировались направлять свое внимание на

восстановление своих функций и усовершенствование навыков. Например, одна

из моих подопечных попала в автомобильную аварию. Девушка была

вынуждена оставить обучение в школе из-за травмы мозга. Ее психиатр, как, впрочем, и остальные врачи, остерегал родителей

тешить себя надеждами:

мол,

их дочери уже не выйти из состояния «овоща». Даже когда она благодаря
моей

методике стала, как и прежде, учиться на «четверки», врачи заверяли, что
это ее

предел и, возможно, временный результат. Слава Богу, что девушка и ее

родители не стали слушать врачей, а сосредоточились на том, что ей самой

нужно от жизни. Девушка была нацелена на то, чтобы не только исправить

последствия травмы и улучшить свои способности к обучению, но и
достигнуть

уровня своих сверстников и окончить школу вместе с ними. Так она дала
толчок

к развитию новой сети нейронов в своем мозге и добилась того, чего
хотела.

В процессе нашей совместной работы девушка рассказывала мне о своих
целях.

И мы шли к ним маленькими шажками, по очереди достигая каждой, с

постоянством и упорством. Были моменты, когда она была готова сдаться, но ей

всегда удавалось взять себя в руки. И девушка добила своего! Она не только

достигла уровня своих одноклассников и окончила школу вместе с ними, но и

пошла учиться дальше. Позже мы провели с ней тестирование, которое

показало, что ее нынешние способности намного превышают даже ее

нормальные способности до аварии[87].

То, что произошло с этой девушкой, можно описать двумя стихами из Писания:

«...начали они делать, и не отстанут они от того, что задумали делать»
(Бытие

11:6) и «Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом»

(Евреям 11:1). Для того чтобы создать себе хорошее будущее, нужно

представить себя в этом будущем. Наш мозг несет отпечаток прошлого, но он

способен перепрограммировать себя благодаря нашему взгляду на будущее.

Думая о счастливом будущем, мы умаляем боль прошлого. Вера же побуждает

нас достигать намеченных целей. Надежда производит предвкушение, которое

наполняет нашу душу покоем, радостью и гармонией. А следом оздоравливаются

и мозг и тело.

Дополнительные бонусы в случае отказа от «мыслешейкера»

Дополнительным бонусом является рост новых извилин в коре головного мозга.

Новые извилины помогают передавать информацию и принимать решения

быстрее, улучшается память[88]. Ученые отмечают особенный рост извилин в

центральной части мозга, в этой удивительной структуре, которая объединяет

отделы, ответственные за мышление, эмоции и самоопределение. Эти научные

факты снова и снова подтверждают, что глубокое сосредоточенное мышление

улучшает физическую структуру головного мозга[89], совершенствует те его

части, которые отвечают за управление вниманием, оперативную память и

управление нашими мыслями[90].

Заключение

Есть несколько исследований, которые утверждают, что дисциплинированное

мышление производит благоприятные изменения в тканях мозга. Это то, что

приближает нас к Богу: «Предай Господу дела твои, и предприятия твои

совершатся» (Притчи 16:3). Тогда мы уравновешенно переключаемся с задачи

на задачу, управляем своим вниманием, эмоциями и мыслями. Наша

эффективность возрастает. Я наслаждаюсь сознанием того, что каждое

наставление, данное нам Богом, если мы ему следуем, приносит нам умственное

и физическое здоровье. Вы исполняете то, что Бог велит, и живете в покое, радости и уверенности.

Подытоживая шестую главу

1. Наличие у человека способности думать о нескольких вопросах одновременно – вредная выдумка.

2. На самом деле мы быстро переключаем внимание с задачи на задачу. А

это приводит к двум дурным последствиям:

3. 1) Мы не уделяем должного внимания поступившей информации или

начатой деятельности; 2) Мы теряем способность сосредоточиваться. Я

называю это «мыслешейкер».

4. Следствием «мыслешейкера», гонки за несколькими зайцами, является

легкомысленность и неумение сосредоточиться, что зачастую

диагностируется как синдром дефицита внимания (СДВ).
Медикаменты,

которые напрасно в данном случае выписывают психиатры, только

добавляют дров в огонь.

5. Сосредоточенная внимательность полностью исключается основными

формами жизни современности. Социальные компьютерные сети

(Твиттер, Фейсбук и др.) настолько завладевают нашим вниманием, что

мы забываем о радости каждого мгновения жизни.

6. Современные эксперты от медиа учат нас тому, что мы должны поглощать информацию маленькими порциями сплошным потоком, не

дожидаясь, пока часть предыдущей информации будет усвоена. Это не

созидание. Это разрушение.

7. «Мыслешейкер» приводит к ослаблению внимания, делая нас неспособными сосредоточиться на собственных мыслях. Это ведет к

поверхностным, незрелым суждениям и решениям, а в итоге – к нерешительности.

8. В функционировании мозга исследователи наблюдают разницу при

глубоком сосредоточенном мышлении и при «мыслешейкере».

9. Я отмечала у своих пациентов значительные улучшения, если они

добровольно, целенаправленно и постоянно тренировались направлять

свое внимание на восстановление своих функций и усовершенствование

навыков.

7

Мышление, Бог и квантовая физика мозга

Ключевое место Писания: «...жизнь и смерть предложил я тебе,

благословение и проклятие. Избери жизнь, дабы жил ты и потомство твое...»

(Второзаконие 30:19).

Соответствующая научная концепция: Мышление и свободная воля – две

самые могущественные силы во Вселенной после Бога. Это великие дары

Творца, которыми нужно пользоваться бережно и деликатно. Основные

составляющие квантовой физики мозга: настройка внимания, мышление,

решение, действие.

В предыдущих главах мы рассмотрели, как наши мысли формируют структуру

нашего мозга. Мышление и принятие решений – это то, для чего нас Бог и

создал. Объединив мышление, волю и науку, мы убеждаемся в необходимости

квантовой теории.

Мышление и свободная воля – две самые могущественные силы во Вселенной

после Бога. Это великие дары Творца, которыми нужно пользоваться бережно и

деликатно.

Три разных измерения

Есть измерение, которое включает в себя наши пять органов чувств; есть

измерение атомов и электромагнетизма; а есть субатомный, квантовый мир.

Познания об этом квантовом измерении изменили взгляды физиков на

линейность времени и пространства, детерминацию всего сущего и перевернули

представление о человеке, как о машине с заменяемыми частями.

Бог всегда так делает. Стоит людям решить, что они суперумники, которые

знают все про все, как появляется новое знание, которое все переворачивает

вверх дном. Как сказал Макс Планк, немецкий физик-теоретик, удостоенный в

1918 году Нобелевской премии за создание квантовой теории,
«наука – это

погребальная процессия: от одних похорон до других»[91].

Квантовая физика дает еще одну возможность прославить Бога

Квантовая физика, совершенно отличная от классической, дает
объяснение

тому, как взаимодействуют атомы и мельчайшие частицы

материи. Квантум означает «энергия». Квантовая физика
показывает, как

взаимодействуют электромагнитные частицы и электромагнитные
волны.

Квантовая механика является математическим методом описания
этих энергий
и

их воздействий.

Опираясь на квантовую физику, ученые могут описать,
предсказать и
измерить,

каким образом мы выбираем из множества возможностей. Есть
способ описать

свободную волю математической формулой. Квантовая физика,
если в двух

словах, говорит о том, что:

- ваше сознание влияет на поведение субатомных частиц;

- частицы двигаются взад-вперед во времени и появляются одновременно

во всех возможных местах;

- Вселенная базируется на переносе информации, который осуществляется

быстрее скорости света.

Квантовая физика не противоречит Священному Писанию

Квантовая теория изменяет взгляд на человека. Если раньше он считался

гигантским набором шестеренок, машинным механизмом, то теперь

рассматривается как свободное и мыслящее существо, изменяющее своими

осознанными действиями физический мир[92]. Это называется «эффект

деятеля». Деятель определяет, в каком направлении начнут осуществляться

возможности. В этой квантовой Вселенной мы все – деятели. Мы влияем на

явления природы, на время и пространство, мы превращаем возможности в

реальность. Разум меняет материю.

Это упрощенное объяснение эффекта деятеля. Каждый день вы встречаетесь с

множеством событий и обстоятельств, с множеством вариантов выбора.

Начиная от того, что утром надеть, и заканчивая тем, как отреагировать на

письмо, которое вы только что получили по Интернету. Существует огромный

спектр возможностей, и выбрать в данный момент времени можно только одну.

Но это вы – тот, кто делает данный выбор, осмыслив все преимущества.

Таким

образом, вы сводите массу возможных вариантов к одному-единственному:

«Яйца на завтрак», «Я не собираюсь расстраиваться из-за этого письма» или

«Я

сегодня ни разу не скажу «я не могу!». Выбрав, вы превращаете возможность

в

действие. Сатана, отец лжи (см.: Иоанна 8:44), предлагает вам множество

вредоносных возможностей. Но возможность не обладает силой действия.

Только приняв предложение дьявола и осуществив его на деле, вы придаете

возможности силу воплощения. Именно так и рождается зло.

Свободная воля – основа квантовой физики мозга

Квантовая физика мозга основывается на свободной воле, осмысленной

внимательности и последствиях решений человека. Например, в Книге Притчей

(4:20-27) сказано, что если мы направим свое внимание на Слово Божье, то

начнем мыслить и принимать решения в согласии с Богом, в результате чего

будем здоровы и душой и телом.

Это намеренное действие – решение сжиться со Словом Божиим, слушать и

читать Его, запоминать – произведет оздоровление в вашем физическом теле.

Второзаконие 30:19 говорит о том же: о жизни и смерти, о благословении и

проклятии, о выборе между ними. При правильном выборе будете жить вы и

ваши дети. Таковы последствия вашего сознательного решения.

Давайте рассмотрим проявления квантовой физики мозга: внимательность,

размышление, принятие решения, – и последствия всего этого на
нижеследующем примере.

1. Поступила информация: вам звонят из больницы, говорят, что
есть

результаты анализов вашей крови, и просят срочно перезвонить
лечащему врачу.

2. Началось размышление: множество мыслей закружилось в
вашей голове.

Одни пугающие: «Они сказали «срочно»!!! Это не к добру! А что,
если у

меня...». И вам уже мерещатся похороны и могильная плита.
Другие

равнодушные: «Ай! Они всегда говорят перезвонить срочно.
Позвоню,

когда будет время». Третьи ободряющие: «Результаты наверняка
положительные. Ничего страшного в этом «срочно» нет!».

3. Решение: предположим, вы выбираете пугающую мысль. Тогда
ваш мозг

настраивается на волну «Я болен!» – и вы начинаете жить этой
мыслью.

4. Последствия: вы действительно начинаете чувствовать себя
больным, да

еще и смертельно.

5. Новая информация, осмысление, решение, последствия: вы звоните

врачу, он говорит вам, что результаты ваших анализов хорошие. И тут же

вы чувствуете себя выздоровевшим (хотя, может быть, и немного смешным).

Итак, ваш мозг становится тем, на чем вы сосредоточились (тело воплощает

волю духа и души). И обратная связь: ваш измененный мозг начинает

подсказывать вам, что говорить, что делать и как себя чувствовать эмоционально и физически[93].

«Патриарх» определений

У квантовой физики есть множество определений. Но определение, сделанное

Нильсом Бором в Университете Копенгагена в 1927 году, считается

«патриархом» определений[94]. Суть его заключается в том, что свободная воля

человека является субъективно подконтрольной переменной величиной.

Попросту говоря, вы управляете своим выбором[95]. С помощью квантовой

механики можно доказать, что процесс мышления-осуществления выбора имеет

физическое выражение и его можно измерить, описать математически. То, как

вы относитесь к своим чувствам, к своим мыслям, с каким вниманием вы к ним

относитесь, изменит функции вашего мозга.

Правильное отношение поможет вам избавиться от разрушительных дум и

поступков, изменить плохие привычки на хорошие.

Квантовый эффект Зенона

Я люблю квантовую физику, но больше всего в ней мне нравится квантовый

эффект Зенона (КЭЗ). КЭЗ, в моем случае, говорит о том, что частота действия

улучшает обучаемость. Когда вы повторяете что-то снова и снова, читаете, размышляете над прочитанным, записываете обдуманное, и так неоднократно, вы углубляете свои познания и понимание, овладеваете вниманием,

выращиваете новые нервные клетки. Нейроны в вашем мозге начинают

прорасти и взаимодействовать. Вы активизируете синапсы снова и снова, а это

изменяет экспрессию генов и укрепляет ваши белковые связи. Все эти

изменения в вашем мозге, вызванные глубокими сосредоточенными

размышлениями, явно фиксируются на томографе[96].

Я понимаю КЭФ так: наш мозг становится тем, на чем и как мы

сосредоточиваемся. Именно эти две составляющие — на чем и как — вызывают

структурные изменения в мозге, которые, в свою очередь, определяют наше

поведение. Мы программируем свой мозг, а затем мозг выдает команды нам.

Вы решаете направить внимание на что-то из того, чем вас поощряли ваши

пять органов чувств, и тем самым меняете тканевую структуру мозга, активизируя определенные его участки.

Будучи практикующим специалистом, я, собрав в одну группу преподавателей и

студентов, учила, как правильным образом направлять внимание —

последовательно, разумно, упорядоченно, — чтобы мозг мог продуцировать

правильные мысли. Они собирали относящуюся к делу информацию,

перечитывали ее снова и снова, размышляли над ней опять и опять,
записывали

выводы, перепроверяли, уточняли, делали об этом доклады перед всеми и

воплощали в жизнь. Это и есть моя Пятишаговая программа «Включите свой

мозг». В Филадельфии в мою группу входили преподаватели истории

общеобразовательной школы. Обычно они пользовались традиционными

методиками обучения. Однажды я предложила свою программу обучения

группе студентов, которых эти преподаватели очень хвалили. В итоге –

улучшение когнитивной и метакогнитивной деятельности мозга на 35 – 70

процентов, проявленное в оценках по четырем предметам: английскому языку, математике, истории и физике[97]. Эти студенты поняли, что настойчивость

и

упорный труд принесут победу, а расширение их возможностей и напряжение

ума все изменит. Они изучали мою методику после уроков, а затем использовали ее в процессе обучения. И результаты очевидны! Это, собственно,

и был квантовый эффект Зенона в действии. Воплощение его я видела

постоянно в своих дальнейших исследованиях, в жизни моих пациентов, моих

детей и также – в собственной жизни. У меня получалось добиваться успеха и с

трехлетними подопечными, и с подопечными семидесяти восьми лет.

Я учила своих студентов тому, что умственные способности можно развивать

бесконечно. И стать настолько умным, насколько захочешь! Только не давайте

скучать своему мозгу. Также я говорила им, каким образом действует мозг, когда мы учимся, и учила развивать память, преподавая концепцию

нейропластичности. Я постаралась втолковать им важный пункт: именно они

управляют развитием своего мозга. Упорный труд и самодисциплина помогут

им вырастить большее количество нервных клеток головного мозга. Узнав о

своих возможностях и своей ответственности, они здорово воодушевились!

Доктор Кэрол Дуэк, исследователь психики человека Стэнфордского

университета, пришла к похожим результатам. Она обнаружила, что те ученики,

которые верили в рост умственных способностей, улучшали оценки по

математике. Те же, кто верили в ограниченность ума, сдавали позиции по

предмету. Тогда Кэрол решила сравнить успеваемость двух групп: в одной

царил традиционный подход к учебе, в другой студентам рассказали о том, как

их мозг способен вырасти, если стремиться к новым знаниям и не давать себе

спуску. В конце семестра студенты с «нейробиологическим» подходом намного

обогнали в успеваемости по математике «традиционную» группу[98].

Закон переплетения

Закон переплетения в квантовой физике гласит: во времени и пространстве

главенствующую роль играют взаимоотношения. Благодаря всепроникающей

природе взаимосвязей субатомных частиц взаимоотношения не зависят от

расстояния и не требуют ощутимых сцеплений. Все и каждый объединены, и

все мы влияем друг на друга.

Закон переплетения выражен в Библии так: «...Так мы многие составляем одно

тело во Христе, а порознь один для другого члены» (Римлянам 12:5). И у вас

есть чувство высшего предназначения (см.: Екклесиаст 3:11). Однако, не

исполняя то, что вам предназначено Богом, вы воздействуете на мою жизнь, даже если меня не знаете. Мы все живем благодаря Богу, а посему такая

глобальная взаимосвязь между нами не должна вызывать удивление. В

соответствии с этим законом ваши слова, молитвы и намерения по отношению к

другим людям будут оказывать на них влияние. Об этом сказано в Писании:

«...много может усиленная молитва праведного» (Иакова 5:16).

Мы действительно настолько переплетены друг с другом, что наши намерения

изменяют не только молекулы нашего ДНК, но и молекулы ДНК других людей

также. Недавно был проведен весьма оригинальный опыт. Положительная

эмоция одного участника эксперимента, показателем которой был совершенно

определенный сердечный ритм, специально направлялась на другого участника.

И у этого участника изменилась структура двойной спирали ДНК.
С

отрицательной эмоцией было то же самое[99]. Другое исследование показывает,

что переживание какой-либо сильной эмоции более 30 секунд хотя бы один раз

за день способно изменить в целом не только ваше будущее, но и повлиять на

жизни всех ваших потомков, – на три поколения уж точно![100]

Вспомните историю с женщиной, страдавшей кровотечением двенадцать лет

(см.: Матфея 9:20-22). Она уж было совсем отчаялась выздороветь, как вдруг

услышала о Целителе Иисусе. Каждое известие о новых исцелениях укрепляло в

ее сердце все более растущую надежду. Мысль о возможности выздоровления и

твердая вера в это в конце концов стали доминирующими в ее душе. Прямо по

Писанию: «...не отстанут они от того, что задумали делать» (Бытие 11:6) и

«Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом» (Евреям

11:1). Таким образом, женщина сильно утвердилась в вере и объединила ее с

исцеляющей силой Бога. Она вырастила доминирующую мысль («...каковы

мысли в душе его, таков и он...» (Притчи 23:7)) и произвела действие в

соответствии с ней, потянулась за исцелением. Она свела все возможности к

одной, которая звучала в ее голове так: «Если только прикоснусь к одежде

Его,

выздоровею» (Матфея 9:21). И ее связь (переплетение) с Богом установилась

благодаря горячей вере в сердце и твердому исповеданию ее уст. Никакого

когнитивного диссонанса, при котором думаешь одно, а говоришь другое!

Наука подтверждает: когда мы идем в ногу с Богом, случается только самое

лучшее. Через научные исследования Бог открывает нам, что мы являемся

частью Его. И если мы следуем Его законам, то пожинаем добрые плоды.

Я верю всем сердцем, что, развивая и тренируя свой разум, мы сможем

научиться технично входить в Божье присутствие. Лично меня научные

исследования подняли на новый уровень отношений с Богом. Творец стал для

меня очень явным и глубоко личным. Он хочет открывать нам Себя любым

доступным способом.

Мы переплетены со всеми окружающими нас людьми, и это отражается в

структуре нашего мозга. У всех нас есть «зеркальные нейроны», которые

активизируются, когда мы видим чей-то смех или плач либо просто то, как кто-

то пьет воду. Эти нейроны впервые были открыты группой Джакомо Риццолатти

в 1995 году[101]. Благодаря им наш мозг активизируется, не задействовав ни

один из пяти органов чувств, как он это делает обычно в сенсорно-когнитивном

процессе. Способность к сочувствию является удивительным даром

Божьим[102]. С ее помощью мы можем, хоть и не напрямую, проникнуться

переживаниями другого человека. А это делает взаимоотношения более

искренними и ценными. Когда мы сочувствуем, малюсенькие, но чудесные

зеркальные нейроны побуждают к действию множество различных участков

мозга. Мы жестко настроены на сочувствие и симпатию друг к другу. А

сочувствию свойственны все три измерения: сенсорное, электромагнитное и

квантовое.

Частицы ведут себя экстравагантно! А молитвы – действенны!

Для элементарных частиц закон переплетения выражается в «экстравагантном

поведении». Даже находясь на огромном расстоянии друг от друга, две

«переплетенные» частицы ведут себя, как одно целое. Физики называют такое

поведение нелокальным. Это означает, что нельзя одновременно определить и

местонахождение частицы, и ее импульс силы. Другими словами, в этом

измерении нет пространственно-временных отношений.

Мы знаем, что Бог живет вне времени и пространства. И молитва действует
вне

времени и пространства также. Есть много историй о том, как люди молились

друг за друга, находясь на разных сторонах планеты, и ощущали

единовременный эффект. И в добавление к свидетельствам о молитве

миллионов христиан по всему миру – в области нейробиологии есть

задокументированные научные исследования о воздействии молитвы.

Один из самых последних экспериментов доказал, что мы способны влиять на

ум и мозг друг друга, даже не задействовав ни пяти органов чувств, ни

электромагнитных колебаний, ни зеркальных нейронов, ни центральной доли

мозга. Подобное воздействие друг на друга было отмечено только у тех из

группы испытуемых, кто развил между собой взаимоотношения. И его не было

у тех, между кем отсутствовали какие-либо отношения.

Суть эксперимента такова. Двух людей помещали в экранированную камеру,

называемую «клетка Фарадея». Находясь вместе, они какое-то время просто

размышляли друг о друге. Затем их разводили по отдельным «клеткам», где им

предлагали опять поразмышлять один о другом. И наблюдатели при этом

фикси́ровали свече́ние в глазу́ каждого́ из подро́бных. Одна́ и та же часть

мозга́ активизи́ровалась в мозге́ у обо́их, хотя́ между́ ними́ не было́ ни

сенсорного́, ни электромагнитного́ взаимодейст́вия[103].

Классическая́ физика́ говори́т, что для́ подобно́го эффе́кта должна́ быть

причина́. У каждо́го явле́ния есть́ причина́ и следст́вие. Но, похо́же, тут не

наблюда́ется ника́ких изве́стных нам причи́н, дейст́вующих в пространст́ве и

времени́. Приве́дем в приме́р опера́цию на се́рдце. Такая́ опера́ция может

закончи́ться ли́бо успе́шно, ли́бо трагиче́ски. Одна́ко статисти́ка

свидетельст́вует, что сме́ртность́ среди́ опери́руемых, за кото́рых моли́лись и

оказыва́ли им моральную́ подде́ржку, в 17 раз ниже́, чем у люде́й, обделе́нных

моли́твой и подде́ржкой[104].

Други́е иссле́дования́ показы́вают, что лю́ди, крепо́кие в вере́ и регулярно́

посеща́ющие це́рковные со́брания́, в целом́ здоро́вее и живу́т до́льше[105].

Существует более двухсот исследований, которые указывают на неоспоримую

взаимосвязь между интенсивной молитвенной жизнью и здоровьем и

долголетием[106]. Медицинские журналы полны подтверждений того, как

молитва способствует исцелению[107]. Доктор Дэвид Леви, практикующий

нейрохирург из Калифорнии, молится за своих пациентов перед операциями. И

это приводит к замечательным результатам. Большинство пациентов ободряет

его желание помолиться за них. В их понимании, такой врач заботится об их

здоровье и о них самих, в отличие от тех врачей, которые не молятся[108].

Мне нравится сказанное доктором Леви о его подходе к операциям на мозге, угрожающим жизни:

«Нейрохирургия – моя профессия на протяжении многих лет. Поэтому я близко

знаком с большинством новейших методик лечения, с новыми медицинскими

изобретениями, новыми лекарствами. Многие из них очень полезны, и я сам

их

применяю. Я помогал нескольким медицинским институтам разрабатывать

новые устройства, а потом ездил по свету, обучая врачей пользоваться ими.

Я

ценю современные медицинские технологии и восхищаюсь ими. Они могут

продлить жизнь и уменьшить боль. Однако они не могут улучшить душевное

состояние пациента. Мой опыт показывает, что духовность является
важнейшим

элементом благополучия человека. Более того, когда мы позволяем Богу, Он

может делать в нашей повседневной жизни сверхъестественные, потрясающие

вещи. Потому-то я и стал приглашать Господа на свои консультации,
экзамены

и операции. Многим покажется странным, что нейрохирург – человек науки, логики и прогресса – так сильно верит в необходимость содействия с Богом.

Однако чудесные явления происходят в моей практике постоянно»[109].

Итак, вполне очевидно, насколько положительно мы влияем друг на друга

своими добрыми намерениями и молитвами. Но и наши злые слова также имеют

влияние на тех, с кем у нас есть отношения. Однако это не касается
проклятий:

«...незаслуженное проклятие не сбудется» (Притчи 26:2).

Материя становится все менее материальной

Мы ушли далеко вглубь: от молекул до атомов, от атомов до кварков,
лептонов

и бозонов. Ныне физики говорят о еще меньших частицах – преонах, из
которых

состоят кварки. Есть у них и теория квантовых струн, которая гласит, что

основой материи являются вибрирующие струны размером еще меньше, чем

преоны. Один из физиков даже считает, что преоны – это переплетения

пространства-времени[110]. Если преоны действительно существуют (а я в
них

верю), то они невероятно малы. То есть кварки – на сегодня самые маленькие из

известных частиц материи. Их размер равняется нулю. Преоны меньше их, а

струны – меньше преонов[111].

Скорость мысли больше скорости света

Было обнаружено, что электроны перепрыгивают с орбиты на орбиту, не

перемещаясь в пространстве и не затрачивая никакого времени.

Ученые говорят, что скорость мысленных сигналов быстрее скорости света.

Причем мысли движутся таким образом, что классическая физика не в силах это

объяснить. Где же тогда взять объяснение, почему наш негативный или

позитивный настрой влияет на окружающих?

Помните о зеркальных нейронах? Которые отражают эмоции других людей и

рождают в нас сочувствие? Сигналы в этих нейронах порождены энергией,

которая может быть объяснена, по крайней мере на сегодня, с помощью

квантовой физики.

Бросим взгляд на духовный аспект

Сейчас мы посмотрим на духовный аспект, который находится вне времени и

пространства. Помните историю, как Иисус, воскреснув и явившись двум

Своим ученикам по дороге в Еммаус, вдруг сделался невидимым для них (см.: Луки 24:31)?

Прочитав еще несколько строк из Евангелия от Луки, мы видим, как Иисус

внезапно появляется среди учеников, так, что они даже решили, что Он призрак

(см.: Луки 24:36-46). Потом мы видим Филиппа, неожиданно исчезающего

после крещения эфиоплянина (см.: Деяния 8:28-40). Эти тайны можно

объяснить с помощью квантовой физики. Тайны Божьи манят, и зовут, и

требуют разъяснения.

Непредсказуемость является нормой

Непредсказуемость – это норма жизни, а потому нам всегда требуется вера, без

которой Богу угодить невозможно (см.: Евреям 11:6). В физике эту концепцию

выразил Гейзенберг, сформулировав принцип неопределенности. Это был

сильный выпад против классической физики: догматическая

предопределенность заменялась непредсказуемостью.

Вот пример. Люди находятся снаружи некоей системы[112], на которую

оказывают непредсказуемое воздействие. Но непредсказуемость не в людях.

Она – на уровне электронов и фотонов, которые в один момент времени не

могут одновременно и перемещаться, и быть в какой-то точке пространства.

Элементарные составляющие не являются «или-или»: или волной, или

частицей. Они и то и другое. Так что кварки, бозоны, преоны и квантовые

струны повсюду.

Математические расчеты квантовых физиков доказывают непредсказуемость

Неопределенность можно предсказать математически. (Звучит странно, не так

ли?) Расчеты физиков с математической точностью доказывают необходимость

неопределенности, на которой, собственно, и основывается свободная

воля[113]. Вы никогда с точностью не угадаете, о чем думает другой

человек,

даже если вы его очень хорошо знаете. «Ибо кто из человеков знает, что в

человеке, кроме духа человеческого, живущего в нем? Так и Божьего никто не

знает, кроме Духа Божия» (1-е Коринфянам 2:11).

Прогноз погоды на завтра, как и поведение наших друзей, как и то, что мы

собираемся делать через неделю в это же самое время, — да и все-все в жизни

подлежит принципу неопределенности, открытому Гейзенбергом. И у нас есть

два пути: вера или страх. Я не знаю, что выберете вы, но очень хотела бы, чтобы

это была вера. Зачем бояться того, что принесет завтрашний день? Отец ваш

Небесный знает, в чем вы нуждаетесь (см.: Матфея 6:25-33).

Просто нужно верить в то, что Бог именно таков, каким Он Себя описывает!

Принцип неопределенности Гейзенберга является ночным кошмаром для

физиков-классиков, которые пытаются отделаться от Бога и от свободной

воли.

Эйнштейн, который так и не примирился с этим непредсказуемым аспектом

природы, заявил во всеуслышание: «Всевышний, этот старик на небесах, не

играет в кости». Что ж, Бог действительно в кости не играет. Но Он говорит нам

доверять Ему во всем и прекратить самим пытаться устроить свою жизнь.

Ведь

будущее нельзя предсказать. Никто не может вникнуть в Божьи намерения (см.:

Псалом 144:3; Екклесиаст 3:1; Римлянам 11:33).

Эйнштейн смотрел на жизнь с неправильной точки зрения. Верный взгляд на

вещи изложен в Писании: «Надейся на Господа всем сердцем твоим, и не

полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит

стези твои» (Притчи 3:5-6) и «Много замыслов в сердце человека, но состоится

только определенное Господом» (Притчи 19:21).

Американский физик Дон Линкольн, выдающийся исследователь элементарных

частиц в Национальной лаборатории ускорителей имени Энрико Ферми, дал

весьма ясное и внятное определение (с которым я согласна) о том, как он видит

действие Бога через науку:

«Мы можем свободно двигаться сквозь воздух, но не сквозь стены. Солнце

перерождает одни элементы в другие, дабы одаривать теплом и светом нашу

планету. Радиоволны донесли до нас голос человека с поверхности Луны, в то

время как гамма-лучи способны нанести непоправимый вред нашей ДНК.

Кажется, что все эти явления отличны друг от друга, но физики открыли

множество принципов, которые объясняет только теория потрясающей

простоты. Она называется стандартной моделью взаимодействия элементарных

частиц. Она включает в себя электромагнитные силы, которые делают стену

твердой на ощупь; ядерные силы, которые управляют энергией солнца; и

различные световые волны, которые могут быть как средством коммуникации, так и угрозой для нашей жизни»[114].

Божьи замыслы

Ни квантовая физика, ни нейробиология не дают окончательных ответов. Они

лишь вехи на пути нашего понимания Всемогущего Бога. Они – алтари для

почитания Творца. Когда-то не было ничего известно ни о звуковых волнах, путешествующих по воздуху, ни об аэродинамике, поднимающей в небо

огромную машину из металла, ни о ядерных силах, пока не были открыты

атомы. Вскоре должны открыться новые уровни строения материи, новые

сложные нейроструктуры мозга и неизвестные биохимические реакции, новые

явления генетики, которые мы сейчас не в силах вообразить. Творец манит нас в

волнующую неизвестность, зовет насладиться открытиями явлений, на основе

которых Он создал этот мир. Бог пытается показать нам: «А Тому, Кто

действующею в нас силою может сделать несравненно больше всего, чего мы

просим, или о чем помышляем, Тому слава...» (Ефесянам 3:20-21).

Позвольте мне указать на очевидное: Бог создал все, включая науку и

физические законы. Веками с помощью науки открывая людям эти законы

материального мира, в котором мы живем, Бог хочет помочь нам понять Его.

Я

не материалист, далеко нет! Я верю, что Создатель ведет нас через реалии

материального мира к реалиям мира духовного, к более глубокому причастию

с

Ним. А иначе зачем Он поместил наши дух и душу в материальное тело и

поселил нас в материальном мире?

Квантовая физика пробралась уже во все области науки. Она нанесла

смертельный удар по всем адептам ньютоновского взгляда на мир.

Смертельный — потому что квантовая физика неумолимо указывает на Бога, на

«старика в небесах», Который держит весь мир в Своих руках. Я люблю

видеть,

как сбываются Его замыслы.

Подытоживая седьмую главу

1. Есть измерение, которое включает в себя наши пять органов чувств; есть

измерение атомов и электромагнетизма; а есть субатомный, квантовый

мир.

2. Познания о квантовом измерении изменили взгляды физиков на линейность времени и пространства, детерминацию всего сущего и

перевернули представление о человеке, как о машине с заменяемыми

частями.

3. Квантовая физика, совершенно отличная от классической, дает объяснение тому, как взаимодействуют атомы и мельчайшие частицы

материи.

4. Квантум означает «энергия». Квантовая физика показывает, как взаимодействуют электромагнитные частицы и электромагнитные волны.

5. Квантовая механика является математическим методом описания этих

энергий и их воздействий.

6. Квантовая физика, если в двух словах, говорит о том, что:

о

ваше сознание влияет на поведение субатомных частиц;

о

частицы двигаются взад-вперед во времени и появляются

одновременно во всех возможных местах;

о

Вселенная базируется на переносе информации, который

осуществляется быстрее скорости света.

7. Пять главных постулатов квантовой физики:

о

энергия не является непрерывным потоком, но поступает

небольшими отдельными единицами;

о

простейшие единицы проявляются и как частицы, и как волны;

о

перемещение этих единиц непредсказуемо;

о

невозможно одновременно установить и местоположение

единицы, и ее движение;

о

мир атомов абсолютно отличен от мира, в котором мы живем.

8. Квантовая теория смотрит на человека не как на механизм, а как на

свободного и мыслящего деятеля, чьи осознанные решения воздействуют

на окружающий мир. Это называется «эффект деятеля».

9. Частица является тем, чем вы ее определяете. То есть наше восприятие

производит результат. Мы воспринимаем мир посредством наших мыслей (воспоминаний), зафиксированных в нашем мозге.

10. Квантовый эффект Зенона, в моем случае, говорит о том, что частота

действия улучшает обучаемость.

11. Закон переплетения в квантовой физике гласит: во времени и пространстве главенствующую роль играют взаимоотношения. Благодаря

всепроникающей природе взаимосвязей атомных частиц

взаимоотношения не зависят от расстояния и не требуют
ощутимых

сцеплений. Все и каждый объединены, и все мы влияем друг на
друга.

12. Ученые говорят, что скорость мысленных сигналов быстрее
скорости

света. Причем мысли движутся таким образом, что классическая
физика

не в силах это объяснить. То есть наш разум влияет на материю и
является

творящей силой.

13. Люди находятся снаружи некоей системы, на которую
оказывают

непредсказуемое воздействие. Но непредсказуемость не в людях.
Она –

на уровне электронов и фотонов, которые в один момент времени
не

могут одновременно перемещаться и быть в какой-то точке
пространства.

Элементарные составляющие не являются «или-или»: или волной,
или

частицей. Они и то и другое. Так что кварки, бозоны, преоны и
квантовые

струны повсюду.

14. Случайность и непредсказуемость в квантовой физике

названа принципом неопределенности Гейзенберга. Через этот принцип

Бог показывает нам, что мы не властны над будущим. Оно в Его руках.

15. Расчеты физиков с математической точностью доказывают

необходимость неопределенности, на которой, собственно, и

основывается свободная воля.

16. Я верю, что Создатель ведет нас через реалии материального мира к

реалиям мира духовного, к более глубокому причастию с Ним. И

квантовая теория является частью этого пути.

8

Навыки мышления

Ключевое место Писания: «Посему, отложив всякую нечистоту и остаток

злобы, в кротости примите насаждаемое слово, могущее спасти ваши души»

(Иакова 1:21).

Соответствующая научная концепция: То, о чем вы думаете, становится

частью подсознания, в котором находится 99,99 процента деятельности нашего

разума. Это хранилище мыслей, скрепленных с эмоциями и ощущениями.

Подсознание влияет на наше сознание, на то, что мы говорим и делаем. Все

начинается с мысли. Геодезическая теория обработки информации объясняет

все это с научной точки зрения.

Мозг не является механизмом с входом-выходом. Вы не являетесь механизмом

с входом-выходом. Вы не компьютер, отражающий мир вокруг вас. Ваш мозг

был создан, чтобы подчиняться вашему разуму. Вы сотворены потрясающе

чудесно: ваш мозг способен воспринимать волю духа и души.

Жизнедеятельность начинается внутри человека, «потому что, каковы мысли в

душе его, таков и он...» (Притчи 23:7).

Сила вашего мышления

Проводя свои исследования, я потратила много лет на то, чтобы постигнуть

данные науки в свете Священного Писания. Я искала, делала выводы и

испытывала свою теорию, которая, в принципе, объясняет мышление с научной

точки зрения. Другими словами, каким образом мы мыслим и как это

воздействует на наш мозг, тело и душу. За многие годы я с помощью моих

пациентов испробовала свою теорию на деле[115].

Ниже я представлю свою Геометрическую теорию обработки информации

подробней. Это поможет вам лучше понять техническую сторону мышления.

Прежде чем я изложу это простым языком, хочу пояснить, для чего мне это

нужно. Когда вы поймете силу мышления, о которой говорилось в предыдущих

семи главах, у вас откроются глаза, насколько велика ваша ответственность за

то, о чем вы думаете. Мышление является могущественной творческой силой, способной оживить и умертвить, и к нему не стоит относиться

пренебрежительно. Итак, я представляю вам проверенную научную теорию. И

представляю веское доказательство (и оно не единственное) того, что Богу

очень важно, насколько мы умеем управлять своими мыслями, умеем обновлять

свой ум. Он даже дал нам для пущей уверенности научные факты.

Томас Мор в своей «Утопии» пишет об этом так:

«Научное исследование природы приносит не только огромное удовольствие, но и является лучшим способом угождения Творцу. Бог – настоящий Художник.

Он сотворил восхитительную систему Вселенной, как картину, которой будет

любоваться человек. Ведь другие творения не способны на такое. И Бог

предпочитает тех людей, которые исследуют природу тщательно, восхищаясь

Его трудом, тем людям, которые игнорируют замечательное действо,

окружающее их, и уподобляются бессмысленным животным»[116].

Мы поговорим о трех уровнях, которые вы видите на схеме ниже:
1)

Подсознательный метакогнитивный уровень; 2) Сознательный когнитивный

уровень; 3) Символический выходной уровень.

Подсознательный метакогнитивный уровень

Подсознательный метакогнитивный уровень на схеме (с. 100) крайний слева.

Там происходит от 90 до 99 процентов деятельности вашего разума. На этом

уровне происходит мышление и создание мыслей, при этом совершается около

400 миллиардов операций в секунду. Этот уровень предопределяет нашу

сознательную деятельность. Мозг на этом уровне работает двадцать четыре часа

в сутки.

Сознательный когнитивный уровень

Сознательный когнитивный уровень на схеме в середине. Там происходит 10

процентов деятельности разума и 2 тысячи операций в секунду – намного

меньше, чем на метакогнитивном уровне, который контролирует сознание.

Когнитивный уровень, в свою очередь, влияет на символический выходной

уровень (на схеме справа), благодаря которому вы что-то говорите или делаете,

и это видно окружающим. Этот уровень действует, когда мы бодрствуем.

Символический действенный уровень

Этот уровень задействует все пять органов чувств, с помощью которых вы

ощущаете окружающий мир и выражаете себя. Он служит посредником между

внешним миром и вашим внутренним миром. Информация поступает через пять

органов чувств, проходит сознательный когнитивный уровень, затем следует на

подсознательный метакогнитивный уровень. Если вы на что-то обратили

внимание, поразмыслили над этим, сделали какой-то вывод, приняли решение, то информация благодаря генетической экспрессии, выработке белков

превращается в материализованную мысль в вашем мозгу. И теперь эта

материализованная мысль будет, в свою очередь, влиять на ваш сознательный

когнитивный уровень и на действенный выходной уровень. И этот цикл

бесконечен.

21-дневный План детоксикации мозга

О чем вы больше всего думаете, то и будет прорасти. Чем дольше какая-то

мысль обдумывается, тем прочнее она становится. Все происходит в полном

соответствии с квантовым эффектом Зенона (КЭЗ), описанным в 7-й главе.

Необходимо потратить двадцать один день на то, чтобы нужные белковые

изменения[117] совершились и сформировалась долговременная крепкая

память.

Именно поэтому для осуществления моего плана требуется двадцать один день.

Одной мыслью ничего не изменишь. Нужны постоянные повторения. И тогда в

вашем подсознании мысль будет меняться. Но если вы прервете занятия на

четвертом-пятом дне, как часто люди и делают, ваша память денатурируется.

Другими словами, она умрет, превратившись в тепловую энергию. А еще проще

— вы все забудете!

Вы почувствуете воздействие

Важно понимать, что мы ощущаем воздействие информации, поступающей

извне, через деятельный уровень (пять органов чувств). Но мы не обязаны

поддаваться этому воздействию. События и явления внешнего мира входят в

наш разум и мозг также и электромагнитным и квантовым путем (см. главу 7).

Не забывайте! Мы не властны над внешними событиями и обстоятельствами, но

мы властны над своим отношением к ним. Не будьте импульсивны, дайте себе

время успокоиться и подумать (см. главы 4, 5 и 6).

Пять наших органов чувств влияют на наши эмоции почти мгновенно. Однако

мы должны уравновесить эти эмоции. В противном случае они сделают нас

неуравновешенными. В 1-й главе этой книги написано все важное по этому

вопросу. С ее помощью вы сумеете разобраться.

Сатана пытается извлечь выгоду из воздействия пяти чувств на нас. Он ждет,

чтобы мы реагировали импульсивно. Но вы созданы по образу Божьему. А если

у вас еще и ум Христов, то Сам Иисус сказал, что Ему дана вся сила и власть

(см.: Матфея 28:18). Если вся сила и власть в руках Иисуса, то сколько силы

осталось у сатаны? Ни капельки. Осознав это до глубины души, вы поймете, что

способны управлять своими реакциями, своими мыслями и своими решениями.

Зачем верить лжи?

Чтобы донести до нас свою ложь, дьявол использует наши органы восприятия.

Однако мы не обязаны ей верить. Если мы ей поверим, она воплотится в

нейронные клетки в нашем мозге (через когнитивное сознание прямехонько в

метакогнитивное подсознание). Так возникает зло внутри нас, на основании

которого мы начинаем действовать. Не верьте сатанинской лжи. Пока мы не

верим, сатанинские мысли являются всего лишь возможностями. Но поверив, мы воплощаем возможность в действительность. Так что зло не происходит от

Бога. Это очевидно. Однако люди, не задумываясь, заявляют, что уж коли Бог

создал все, то Он же создал и зло. Нет! Бог дал нам творящую силу. Она может

стать доброй или злой – в зависимости от наших решений.

Сегодняшние исследования в области нейробиологии и квантовой физики

свидетельствуют, что наши мысли меняют наш мозг ежедневно. Нейробиологи

даже придумали термин – «самоопределение нейропластичности». Он говорит о

том, что глубокое размышление изменяет структуру и функции мозга[118].

Способность «лепить» мозг в добрую или худую сторону называется

«пластический парадокс». Позитивная «лепка» произведет доброе поведение, негативная – злое.

Искажение любви и истины повреждает мозг

Искажая любовь и истину, мы вносим эти искажения в мозг и, в каком-то

смысле, совершаем его поломку. Это не преувеличение. Наш мозг настроен на

любовь, а не на страх. Все процессы в нем – нейрохимические,

нейрофизиологические, нейробиологические, электромагнитные и квантовые –

настроены на здоровое, не вредоносное, мышление. Приучая же себя к

страху,

мы создаем в нашем мозге хаос и неразбериху[119].

Вот данные одного исследования. В мозге людей, страдающих от синдрома

навязчивого состояния, отмечена нездоровая электрическая активность,

когда

они думают о том, что их беспокоит[120]. Падает напряжение в латерально-

префронтальной коре (прямо над вашими висками), где обычно мозг

функционирует нормально. В медиально-орбитально-фронтальной коре (за

вашими глазами) начинается сумятица, что говорит об уменьшении ее

способности принимать решения. Вдобавок миндалевидное тело мозга (в

глубине вашей головы) также показывает неуравновешенную активность, из-за

чего у пациентов наблюдались нездоровые эмоции. Однако вся эта

разрушительная деятельность в мозге прекращалась и все приходило в норму, когда больных проводили через жесткую, поэтапную программу налаживания

мышления.

Если вы снова посмотрите на мои схемы на 100-101 страницах, то сможете

увидеть на них неврологический уровень (внизу, под горизонтальной линией), о

котором, собственно, эта книга. Если первых три уровня описывают активность

разума, то нижний уровень показывает, как активность разума изменяет

структуру мозга. Итак, моя Геодезическая теория обработки информации

действует в пределах когнитивной неврологии.

Я показываю в моей теории, что мозг действует с помощью нервных стержней и

множественных параллельных цепей. То есть между нейронами существуют

интерактивные связи[121]. По сути, Геодезическая теория обработки

информации имеет дело с самим процессом мышления. Она описывает, как мы

думаем, как принимаем решения, как творим мысли и как своим разумом

влияем на свой мозг и свое поведение. Своими решениями мы способны

создавать что-то из ничего. Это и есть неврология в действии: взаимодействие

разума и мозга.

Мой 21-дневный План детоксикации мозга, базирующийся на этой теории,

готов помочь вам оздоровить ваше мышление и способность принимать

решения, что принесет вам радость и телесное здоровье. Своими решениями мы

творим у себя в голове или гармоничную мысленную вселенную, или ядовитый

хаос. Что за невероятная сила дана нам Творцом! Мы способны мыслить,

принимать решения и создавать целые миры!

Автоматизация и управление велосипедом

Вы принимаете решение измениться, начинаете думать в этом направлении и

делаете это в течение двадцати одного дня. И даже два или три раза по двадцати

одному дню. Затем ваш новый образ мысли переходит на подсознательный,

метакогнитивный уровень, где становится частью вашего мировоззрения. Этот

процесс называется «автоматизация».

Приведу простой пример. Катание на велосипеде. Сев на него в первый раз, вы

еле с ним справлялись, вихляя направо-налево. Но тренируясь снова и снова

(помните КЭЗ?), сосредоточиваясь на последовательности движений

управления велосипедом, в один прекрасный день вы стали замечательным

велосипедистом. Это значит, что теперь вы управляете велосипедом

автоматически, не думая. Ну, то есть не думая сознательно. Однако

подсознательно – думая весьма интенсивно.

Знаю: вы не очень понимаете то, что сейчас прочитали, но это ничего.

Читайте

дальше – и поймете.

Все, чему вы учитесь сосредоточенно, напряженно, с регулярными

повторениями, со временем создает в вашем мозге очень развитую нейронную

сеть. Повторные осмысленные действия переходят из сознательного разума

(когнитивный уровень) в бессознательный разум (метакогнитивный уровень) и

становятся навыком. И хотя на сознательном уровне вы не думаете «как же мне

управлять этим велосипедом», на подсознательном эта мысль руководит всем

процессом. И велосипед едет. Когда же вы едете по крутой горной дороге или

пытаетесь перепрыгнуть на скорости через бревно на тропинке, чтобы не

отстать от сына-подростка, мысль об управлении велосипедом опять появляется

в вашем сознании. И в вашем мозге вырастают новые нейронные ветви. То есть

ваше «велосипедное мастерство» только что обогатилось
благодаря
неезженному

пути, по которому вы только что проколесили.

Автоматизация является принципом жизни

Автоматизация действует в вашей жизни везде. Все, что вы
говорите и
делаете,

началось когда-то с одной-единственной мысли. То есть ничего не
происходит,

пока вы не родите мысль, которая будет коренной для
последующих слов и

действий. Мысль дает жизнь словам, поступкам, образу жизни.
Так корни
дают

жизнь стволу, ветвям и листьям дерева, а в дальнейшем – цветкам
и

плодам[122]. Корни дерева подобны нашему подсознанию,
которое питает нашу

жизнь двадцать четыре часа в сутки.

Ваш метакогнитивный, подсознательный разум наполнялся
мыслями, когда вы

были еще в утробе матери. Так создавалась основа для вашего
мировосприятия.

Девяносто девять процентов ваших решений базируются на выстроенных и

автоматизированных связях подсознания[123]. Если подсознание человека

заполнено токсичным мусором, то и его решения – его слова и действия –
будут

столь же мусорными: от метакогнитивного уровня через когнитивный на

деятельный (знаковый, осязаемый) уровень.

Ясно, что противоположность болезни – здоровье. Ведь мы созданы Богом по

Его образу (см.: Бытие 1:26), а значит, все в нас должно быть гармонично.
То

есть рождаемся мы настроенными на гармонию. Но потом отдаляемся от нее, принимая дурные решения. Чаще всего мы являемся смесью здорового и

отравленного, и их пропорция в нас зависит лишь от нас самих.

Если вы хотите быть счастливым и здоровым, иметь гармонию в душе, то не

должны лежать на печи и ждать, когда все произойдет само собой. Вы сами

должны выкорчевать все сорняки в вашей голове и обрести Божеский вид. И

когда на вас свалится очередная неприятность, именно вы должны будете

решить – сокрушаться ли вам о том, какой вы несчастный, или радоваться

возможностям преодолеть невзгду.

Подытоживая восьмую главу

1. Геодезическая теория обработки информации объясняет устройство

мышления. Она описывает то, как мы думаем, принимаем решения,

создаем мысли и влияем этим на наш мозг и наш образ жизни.

2. Я показываю в моей теории, что мозг действует с помощью нервных

стержней и множественных параллельных цепей. То есть между

нейронами существуют интерактивные связи.

3. Своими решениями мы способны создавать что-то из ничего. Своими

решениями мы превращаем возможности в реальность, определяя

состояние своего подсознания, которое дальше воздействует на наше

сознание и действия.

4. Мой 21-дневный План детоксикации мозга, базирующийся на этой

теории, готов помочь вам оздоровить ваше мышление и способность

принимать решения, что принесет вам радость и телесное здоровье.

5. Своими решениями мы создаем в своей голове либо гармоничную

мысленную вселенную, либо ядовитый хаос. Бог дал нам невероятное

могущество: мы способны мыслить, принимать решения и творить целые

миры!

6. Вы принимаете решение измениться, начинаете думать в этом направлении и делаете это в течение двадцати одного дня. И даже два

или три раза по двадцати одному дню. Затем ваш новый образ мысли

переходит на подсознательный метакогнитивный уровень, где становится

частью вашего мировоззрения. Этот процесс называется

«автоматизация».

7. Все, что вы говорите и делаете, началось когда-то с одной-единственной

мысли.

8. Ваш метакогнитивный, подсознательный разум наполнялся мыслями,

когда вы были еще в утробе матери. Так создавалась основа для вашего

мировосприятия.

Сейчас вы перейдете ко второй части этой книги. Вспомните ключевые

принципы, преподанные вам в предыдущих восьми главах. И повторяйте их

чаще, если хотите извлечь наибольшую пользу из 21-дневного Плана

детоксикации мозга.

1. Мысль управляет материей.
2. У ваших решений далеко идущие последствия.
3. Ваши решения изменяют ваш мозг.
4. Владейте своими мыслями.
5. Пребывайте в состоянии спокойной сосредоточенности.
6. Выключите «мыслешейкер».
7. Мышление, Бог и квантовая физика мозга взаимосвязаны.
8. Нарбатывайте навыки мышления.

А теперь отправляйтесь во вторую часть книги и включайте свой мозг!

Часть 2

21-дневный план детоксикации мозга

9

Что такое 21-дневный План детоксикации мозга?

Самое сложное в достижении счастья, здравомыслия и физического здоровья –

это помнить о том, что их нужно постоянно добывать. Их не получишь, надев на

лицо бравое и бодрое выражение. Их не приобретешь, обманув себя: мол, нет

никаких проблем, и все будет здорово! Эти три составляющие можно

приобрести, лишь овладев искусством нейропластики, которую Бог дал нашему

мозгу, и решив перекроить нейроны своего мозга (см.: Римлянам 12:2). Это –

стиль жизни, с помощью которого мы сможем стать намного ближе к оригиналу

самих себя! Себя совершенных (см.: Матфея 5:48), созданных по образу и

подобию Бога (см.: Бытие 1:26).

Мы можем сами решать быть счастливыми. Ни внешний мир, ни наши

внутренние побуждения, ни какие-то лозунги, ни наши инстинкты не должны

определять для нас счастье. Мы должны настроиться на позитивное мышление, которое поможет нам встать на путь истинный (см.: 2-е Тимофею 1:7). Мы

должны пропитываться Словом Бога, способным спасти наши души (см.:

Иакова 1:21). Наш удел – быть счастливыми. Но мы сами украли у себя

счастье,

став теми, кем сегодня являемся.

Простой способ обрести мир в душе

Несмотря на то, что 21-дневный План детоксикации мозга основан на точной

науке и Слове Божьем, это очень простой способ обрести полноту радости, душевного мира, здравомыслия и телесного здоровья. Обрести не только вам, но

и всем тем, кого вы любите. Избавить свое мышление от отравляющих мыслей

можно, только помня, что это вы своими мыслями изменяете ваш мозг. Вы

сознательно должны делать то, что ваш мозг делает на уровне подсознания для

создания мысли. Вы управляете своим мозгом, а не он управляет вами.

Простой порядок действий, благодаря которому результат будет достигнут

Дабы успешно осуществить этот переход с подсознательного уровня на

сознательный, вам нужно каждый день делать пять шагов в процессе

«включения своего мозга». Это «порядок действий», основанный на моей

Геодезической теории обработки информации, которая описывает процесс

мышления технически (см. главу 8). Я развивала эту методику много лет, она

была проверена на множестве людей и дала замечательные результаты. Я

продолжаю ее развивать и сейчас в своей повседневной врачебной практике, помогая людям научиться думать правильно на всю последующую жизнь. За

этой методикой стоит очень много научных дисциплин, нацеленных на

динамику процесса мышления. Но в этой книге все будет просто. Если же вы

захотите углубиться в данный предмет, можете почитать мои научные

труды[124].

Пятишаговая программа «Включите свой мозг»

Пять шагов в процессе «включения своего мозга» помогают научиться мыслить

сосредоточенно, организованно, дисциплинированно и глубоко. В результате

все вредоносные мысли будут изгнаны, а здоровые – выращены заново. И ткани

вашего мозга оздоровятся. А это, в свою очередь, приведет к полноте радости,

здравомыслия и телесного здоровья. Применяйте эту методику ежедневно в

нужное время, и это станет вашим образом жизни: постоянное обновление ума,

управление переменами в себе, достижение внутренней свободы, невероятное

приближение к Богу.

Мне всегда доставляет большую радость рассказывать о своей теории и

методике, потому что я вижу потрясающие перемены к лучшему в тех, кто

упорно следует моим советам.

Еще в исследованиях 1990-х годов я предоставляла данные о том, насколько

подсознательный, метакогнитивный разум мощнее сознательного,

когнитивного. Научившись подключаться к подсознанию с помощью глубокого

сосредоточенного размышления, вы обретете власть над воспоминаниями.

Привнесенные в сознание, они становятся податливыми, и вы сумеете их

изменить или придать им другой смысл. Отправившись снова в подсознание, они уже будут более сложными. Вы не просто добавите к ним информацию – вы

перенастроите их. А перенастроить можно как в хорошую, так и в плохую

сторону. По-научному это называется «творческое переосмысление»[125].

Вы, как человек, способны производить перемены в своем умственном и

эмоциональном хозяйстве. Направляя свое внимание, вы можете деятельно

управлять мышлением и творчески перекраивать воспоминания и все запасы

знаний в вашей памяти.

Бог дает новые подтверждения

Эти мои исследования были подтверждены совсем недавно. Особенно по

отношению к случаям посттравматических стрессовых расстройств. Карим

Нэйдер, профессор Университета Макгилла, провел потрясающие эксперименты с человеческой памятью, которые научно подтверждают то, что

мы способны обновлять свой разум. И это еще одно доказательство

неразлучности истинной науки и Библии. Он доказал, что эмоциональная

составляющая воспоминания может быть изменена, если вызвать его в

сознание, которое способно провести эмоциональную и смысловую

перенастройку[126]. Это именно то, что я предполагала, опираясь на выводы

своих исследований.

Задокументированные результаты моих исследований

Вот некоторые радостные отчеты о результатах применения моей методики. У

моих пациентов с закрытой черепно-мозговой травмой способность к обучению

возрастала на 110 – 140 процентов. Улучшения начинались прямо в течение

двадцати одного дня применения моей Пятишаговой программы. Более того,

повышались способности не только к обучению, но и к размышлению,

улучшалась коммуникабельность и эмоциональная составляющая. Одна из моих

подопечных даже показала при неврологическом тестировании результаты

лучшие, чем до аварии. То есть ее умственные способности выросли на 20

пунктов. И это в то время, когда обычно после подобных травм мозга

умственные способности падают на 20 – 30 пунктов.

Восстановление памяти пациентки произошло почти мгновенно. И память

продолжала улучшаться все двенадцать месяцев, которые мы с ней продолжали

курс терапии. Она смогла начать работать. В целом, она стала даже более

организованной и уверенной в себе, а все ее прежние знакомые не нашли в ней

никаких отклонений.

Это великое достижение! По статистике, только треть пострадавших от травм

головного мозга и проходивших традиционное лечение способны вернуться к

прежнему образу жизни и эффективной работе. Напротив, моя программа

«Включите свой мозг» является нетрадиционной. Она задействует когнитивный

и метакогнитивный уровни, и улучшения наступают и в умственной, и в

эмоциональной, и в подсознательной сферах. Возможно, на моих пациентов

сильно влияет то, что они видят улучшения в себе каждый день. И это их

вдохновляет.

Мы все способны держать свой ум в узде

Работая с пациентами, получившими травму головного мозга, я одновременно

занималась со здоровыми учащимися, которые хотели улучшить свои и так

достаточно высокие способности. И еще я работала со взрослыми, желающими

продолжить учебу, а также с работниками корпораций. Проводя исследования

для своей докторской диссертации, я показала, что значительные улучшения
в

познавательных, мыслительных и запоминающих функциях происходили в

равной степени и у преподавателей, и у студентов, пользовавшихся моей

методикой управления мышлением. У всех поголовно! Я обучила тысячи

преподавателей и психиатров своей методике в пять шагов, которой они в

дальнейшем обучили своих подопечных. И рапортовали мне о замечательных

результатах!

Погрузись в это целиком

Такое же я наблюдала в самых тяжелых случаях и когда работала на родине, в

Южной Африке. Много лет я занималась с голодающими детьми, которые не

ели по многу дней. У большинства из них не было родителей,
потому что те
или

умерли от СПИДа, или были убиты. Дети жили в отчаянной
нищете. Многим из

них грозили болезни, унижения, сексуальные домогательства. И
все-таки,
когда

я преподавала этим детям в их школах программу «Включите свой
мозг», я не

могла нарадоваться.

Несмотря на то, что я преподавала прямо на уроках, занятия стали
похожи
на

церковные богослужения. Эти храбрые детишки поняли, что с
помощью своего

ума смогут подняться над обстоятельствами жизни. Смогут
изменить свою

жизнь к лучшему благодаря разуму и мозгу, данным им Творцом.
Для них
учеба

приобрела жизненный смысл. Они рвались в школу, они
набивались в класс

битком – под сотню голодных, грязных, покалеченных детей. И
хотя у нас
был

всего один учебник на всех и одна старая меловая доска, они жаждали учиться.

Дети сидели на уроке часами, открыв рты и не двигаясь. Они пытались впитать

всеми фибрами души то, о чем я говорила. Для меня это была честь – обучать

эти высокие умы, одетые в грязное рванье! Именно там я получила главный

урок для себя: сила воли и дисциплинированный целенаправленный ум

способны изменить жизнь!

Это бремя не тяжело!

Те исследователи, которые посещали меня в южноафриканском городке, где я

работала много лет, не могли удержаться, чтобы не сравнить моих чернокожих

ребятишек со студентами Гарварда[127]. Хотя, кажется, это два несравнимых

мира. По результатам опросов исследователей, 95 процентов моих ребят

заявили, что они любят учиться и делать домашние задания. В то же время

около 80 процентов студентов Гарварда страдали от такой жуткой депрессии, что едва могли заниматься[128]. Это ошеломляющая статистика, учитывая то,

что Гарвард дал миру несколько блестящих умов, что в этом университете

существуют великолепные возможности для учебы, и вообще, он считается

эталонном образовании.

Если вы относитесь к учебе, в том числе и к обучению моей методике, как к

тяжелому бременю, у вас ничего не выйдет. Отнеситесь к ней, как к

замечательному приключению, и у вас все получится.

За эти годы мне приходилось работать со многими людьми. Некоторые из них

описаны в предыдущих главах этой книги. В них я видела целеустремленное

решение изменяться и добиться наилучших результатов. Они решили, что не

позволят трудностям остановить их. Они решили измениться. Они решили не

поддаваться отчаянию, не замирать в нейтральной позиции, а достигнуть
своего

статус-кво.

А вы что решите? Хотите ли вы измениться? Изберите жизнь, обновитесь и

возродитесь! И мой 21-дневный План детоксикации мозга поможет вам в этом.

Подытоживая девятую главу

1. Вам необходимо решиться стать управляющим своих мыслей, своего

счастья и здоровья. Каждый способен овладеть навыками мышления,

обучения и смысленности.

2. Вы должны настроиться на позитивное мышление, которое поможет вам

встать на путь истинный (см.: 2-е Тимофею 1:7).

3. Несмотря на то, что 21-дневный План детоксикации мозга основан на

точной науке и Слове Божьем, это очень простой способ обрести полноту

радости, душевного мира, здравомыслия и телесного здоровья.

4. Избавить свое мышление от отравляющих мыслей можно, только помня,

что это вы своими мыслями изменяете ваш мозг.

5. Наука подтверждает Библию снова и снова.

6. Если вы погрузитесь в процесс целиком, то сможете достигнуть того, что

предназначено вам Богом.

7. Вы управляете своим мозгом, а не он вами.

10

Как и почему действует 21-дневный План детоксикации мозга?

Мою программу «Включите свой мозг» необходимо выполнять ежедневно,

строго и неукоснительно, пока она не станет вашим образом жизни. Пока

нейропластика не станет вашим отточенным навыком. Рвение должно исходить

от вас, а руководство – от Святого Духа. Вхождение в состояние глубокой

осмысленной сосредоточенности, активирующей все восемь уровней, о которых

я говорила в первой части книги, должно стать вашей повседневностью.

Повседневность

Раз уж вы дочитали до этого места и поняли суть (поразмышляйте побольше

над тем, что поняли, – оно того стоит), теперь от вас потребуются от семи

до

десяти минут в день. Хотя некоторые отводят и больше времени. Вы будете

осуществлять пять шагов программы в течение двадцати одного дня. Эта

программа основана, как уже говорилось, на моих научных исследованиях.

За год вы сможете провести семнадцать циклов по двадцати одному дню[129].

Исследования показывают, что сосредоточенные мысленные упражнения,

повторяемые трехнедельными циклами, производят долговременные перемены.

Ваш год работы над собой может начаться когда угодно. К примеру, если вы

купили книгу в январе и прочитали к февралю, то начните упражнения в

феврале.

Кому эти упражнения необходимы? – Всем! Если вы внимательно прочитали в

первой части книги о восьми ключевых принципах мысленной жизни, то

понимаете, что никто не является исключением. Поскольку Бог создал нас

мыслящими и со свободной волей, на нас всегда лежит
ответственность
творцов

за свои решения.

Конечно, процесс овладения мышлением очень сложный. Но я
упростила его, разбив на пять шагов:

1. Осознание.
2. Сосредоточенное размышление.
3. Запись.
4. Ревизия (пересмотр-переосмысление).
5. Осуществление.

Вы проводите операцию на собственном мозге

Каждый из этих шагов задействует сложнейшие нервные связи.
По сути, вы

будете в течение двадцати одного дня вытаскивать из памяти все
зловредные

мысли в свое сознание и уничтожать их. Мысль управляет
материей!

Взамен же прежней, вредоносной мысли вы вырастите новую,
здоровую. То

есть вы будете осмысленно выкорчевывать злые и выращивать
добрые мысли –

одновременно. За каждый трехнедельный цикл вы будете трудиться только над

одной мысленной областью, упраздняя в ней плохое и созидая хорошее.

Цикл можно повторять

Вы можете повторять цикл, если осознаете, что не до конца разобрались с

какой-то областью мышления. Часто не хватает двадцати одного дня. Бывает, уходит несколько дней, чтобы только докопаться до корня какой-то

мысленной

установки. Ничего страшного! Сосредоточивайтесь на корневой мысли сколько

нужно, а потом просто повторите цикл. Двадцать один день – это просто самый

минимум для перенастройки нейронной цепи[130]. Но не максимум!

Требуется постоянное переосмысливание и повторение информации в

определенной последовательности, чтобы закрепить корни мысли и создать

стабильное воспоминание. Если этому процессу посвятить меньше двадцати

одного дня, то заново созданная нейронная цепь разрушится менее чем за

месяц.

Если вы не пользуетесь воспоминанием, то белки, из которых состоит эта цепь,

денатурируются и воспоминание гаснет. Там, где большая мысленная

активность, больше и нервных подключений. Растут те ткани мозга, которыми

вы больше всего думаете, потому что мышление включает определенную

генетическую экспрессию, производящую определенные белки. Нейронное

образование имеет свойство каждый час раздваиваться[131].

Вы также можете ощущать в конце трехнедельного цикла, что злобная

мысль сохранила свою силу. А значит, вполне оправдан еще один цикл по ее

искоренению. Есть люди с изначальным комплексом вины, самоосуждения или

с установкой «У меня ничего не выйдет». В этих случаях первый

двадцатиоднодневный цикл нужно потратить на борьбу именно с этими

установками, прежде чем переходить к другим.

Больше сосредоточивайтесь на новых, здоровых воспоминаниях

Важно обращать внимание на новые, здоровые воспоминания, а не на

отрицательные, которые вы желаете разрушить. Постоянное повторение

является основанием создания крепкой долговременной памяти — как хорошей, так и плохой.

Когда вы начнете входить пятью шагами в глубокое сосредоточенное

мышление, временами вы будете ощущать озарения[132]. Эти озарения

происходят благодаря вспышкам гамма-волн высокой частоты в мозге. Гамма-

волны способствуют обучению и налаживанию связей между всеми нейронами.

У нейронов есть своя собственная пульсация жизнедеятельности. Они словно

ведут друг с другом бесконечный разговор[133]. Изменения в этой пульсации

меняют наше восприятие окружающей действительности. Концентрируя свое

внимание, мы можем влиять на этот внутренний разговор либо положительно, либо отрицательно. И, конечно же, вы хотите за двадцать один день

повлиять на

свой мозг настолько положительно, насколько это возможно. Вы должны стать

практически одержимы желанием измениться! «Итак будьте совершенны, как

совершен Отец ваш Небесный» (Матфея 5:48).

Происходит столько хорошего!

Мозг всегда учится новым навыкам, всегда изменяется. Следуя моей программе

«Включите свой мозг», вы вызовете к жизни много замечательных явлений.

Вот

некоторые из них. Когда вы сосредоточенно размышляете и учитесь, мозговой

нейротрофический фактор (МНТФ) проявляется, чтобы наладить связи между

нейронами, дабы в будущем их отклик был мощнее. МНТФ также стимулирует

рост миелина – электроизолирующей оболочки, которая покрывает аксоны

многих нейронов. Это очень хорошо, потому что чем больше миелина, тем

быстрее мысль и тверже память. Итак, вы сосредоточенно направляете свою

мысль на некий предмет, событие или действие, МНТФ высвобождается и

затем, в свою очередь, влияет на усиление внимания, активируя клеточные

базалии. А с помощью включенных клеточных базалий мозговые ткани

приобретают пластичность, становясь способными к изменению, росту,

переделке и перепрограммированию[134].

Двадцатью одним днем все не закончится!

Закончился двадцатиднодневный цикл. Вредоносная мысль уничтожена, а

новая здоровая мысль похожа на крошечное, только-только проросшее

зернышко. И чтобы расти, ей нужна нянька. Такой нянькой является наше

мышление. Если вы не будете пользоваться новой мыслью, она не

автоматизируется. И тогда ваш мозг, вполне возможно, вернется к старой, такой

привычной отравляющей мысли и вырастит ее опять.

Избежать этого можно, только сознательно и постоянно используя новую

мысль, пока она не автоматизируется, не станет привычкой, собственностью

подсознания. Исследования показывают, что лучше всего пройти цикл в

двадцать один день три раза, то есть – шестьдесят три дня, чтобы полностью

автоматизировать здоровую мысль[135]. Пожалуйста, не прекращайте

сознательных усилий до тех пор, пока не ощутите себя в полном согласии с

новой привычкой. Иногда сознательное обдумывание новой мысли может

продолжаться даже до 85 – 154 дней. Суть в том, что прочность и безотказность

привычки зависит от того, что вы делаете, и того, конечно, какой вы человек.

Пока вы настойчиво, независимо от обстоятельств, осуществляете действие (я

называю это «осуществление» – пятый шаг моей ежедневной программы), новое

мышление, новая привычка будут формироваться.

Бугорки, чупа-чупсы и зонтики

Представьте себе множество толстых прочных ветвей дерева. Эти ветви

контактируют с ветвями других деревьев. Вот так выглядит автоматизация в

тканях нашего мозга. Если увеличить те места, где нейронные ветви

соединяются со стволом, можно увидеть малюсенькую иголочку, которая

называется «ость». Когда у вас рождается мысль, эта ость начинает менять свою

форму. За первые семь дней вашего сосредоточенного размышления она

превращается в бугорок, к четырнадцатому дню становится похожей на чупа-

чупс, к двадцать первому – приобретает форму зонтика. Мысль растет и

крепнет. С седьмого по четырнадцатый день белок выделяется наибольшими

порциями, а на последней неделе вырабатываются закрепляющие белки,

которые образуют долговременную память. Эта схема справедлива по

отношению как к плохим, так и к хорошим воспоминаниям. И знайте,

долговременную память тоже можно разрушить. Если после отключения

зловредной мысли вы прекратите уделять время выращенной хорошей мысли и

начнете припоминать плохую, весь процесс пойдет обратным путем, и вы

вернетесь к прежнему вредоносному мышлению. Мы должны всегда быть

на чеку, развивать в себе осознание постоянного присутствия Бога, обостряя

совесть и интуицию.

Итак, после трех недель сосредоточенной тренировки новая здоровая мысль

будет встроена в стиль вашей жизни. Она уже станет одной из реакций на

определенное событие, и вы сможете оттачивать эту здоровую реакцию.

Потребуется три-четыре двадцатидневных цикла, чтобы эта реакция

закрепилась неискоренимо. Тогда вернуться к прежней плохой привычке будет

уже практически невозможно[136]. Все зависит от того, какой вы человек, какого рода привычку искореняете и какого рода здоровую мысль прививаете.

На

одну привычку может хватить и одного цикла, на другую потребуется больше.

Я об этом уже говорила ранее.

Процесс детоксикации мозга требует осознанности

Осознанность и дисциплина являются краеугольными камнями изменения

памяти. Процесс детоксикации мозга основан не на бездумном повторении, –

потребуются осмысленная целеустремленность, постановка задачи,
пристальное

внимание за самим процессом переосмысления, постоянная оценка результата.

Все сработает наилучшим образом, если вы наметите себе цель за пределами

зоны привычного комфорта. Выход «из себя», из зоны комфорта нам просто

необходим! [137] Мы сотворены весьма разумными существами, и разум наш, а

вслед за ним и мозг отзываются на этот «выход». И разум и мозг совершенствуются.

Бог призвал вас к совершенству. Он дал вам сценарий жизни. Но получить

личный жизненный опыт, прожив этот сценарий, можете лишь вы сами. Это

ваше решение.

Помните, вы должны настроиться на победу и не сдаваться. «... Стремлюсь к

цели, к почести высшего звания Божия во Христе Иисусе» (Филиппийцам 3:14).

И в процессе вы как раз будете исполнять то, к чему нас призывает Бог и в

Римлянам 12:2: «...преобразуйтесь обновлением ума вашего...»; и в Матфея

5:48: «...будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный».

В следующих пяти главах я разъясню каждый из пяти шагов программы

«Включите свой мозг». Очень важно хорошо их понять и усвоить. Если вы

пропустите один шаг или не полностью этот шаг осуществите, то и изменения

тоже будут неполноценными.

Прямо в тексте вам будут встречаться вопросы. Пожалуйста, отвечайте на них!

Это поможет вам намного глубже задействовать свой мозг и сильно облегчит

выполнение упражнений по детоксикации. Так вы приобретете

соответствующий умственный настрой, необходимый для успеха.

Подытоживая десятую главу

1. Программу «Включите свой мозг» необходимо выполнять ежедневно,

строго и неукоснительно, пока она не станет вашим образом жизни. Это

не проект-однодневка.

2. От вас потребуется от семи до десяти минут в день. Хотя некоторые не

жалуют и больше времени.

3. За год вы сможете провести семнадцать циклов по двадцати одному

дню.

4. Заниматься нужно каждый день.

5. За двадцать один день вы искорените прежнюю плохую привычку и

создадите новую здоровую.

6. Мозговым белкам требуется двадцать один день на уничтожение старой

памяти и создание новой.

7. Первые семь дней белковая связь, удерживающая воспоминание
в

определенном месте, превращается в бугорок, к четырнадцатому дню

становится похожей на чупа-чупс, к двадцать первому — приобретает

форму зонтика.

8. Цикл в двадцать один день нужно повторить три раза, чтобы привычка

полностью автоматизировалась.

9. Автоматизация означает, что подсознание влияет на сознательное

мышление, которое дает команду к действию.

11

Осознание

Шаг первый

Вам необходимо развивать дисциплину мышления. А значит, быть очень

внимательными к мыслям, которые вы впускаете в свой разум.
Осознание

означает внимание ко всем сигналам, которые поступают к вам извне через
пять

органов чувств, при полном понимании того, как работает ваш разум. Итак, отвечая на вопросы этой части книги, помните, что главная мысль в ней —

осознание. Оно есть начало процесса пленения разрушающих мыслей.

Сигналы приходят из двух источников

Первый: внешний мир. Сигналы идут через пять органов чувств, через

электромагнитные волны и через кванты. Второй: глубины подсознания.

Сигналы поступают из метакогнитивного уровня нашего разума

(долговременная память).

Позвольте, я объясню. Возможно, когда вы читаете эти строки, в комнате

тихо

играет ваша любимая музыка. Вы, быть может, расположились в удобном

кресле, рядом горит ароматизированная свеча, а вы лакомитесь вкуснейшим

фруктом. Если вы и впрямь находитесь в такой идиллии, все ваши пять

органов

чувств — зрение, слух, обоняние, осязание, вкус — будут связными между

внешним миром и вашим разумом.

ВОПРОС. Что говорят вам ваши пять органов чувств, когда вы прямо сейчас

читаете это? Попробуйте описать ощущения настолько детально, насколько

можете. Это простейшее упражнение нужно для того, чтобы вы начали

осознавать информацию, поступающую в ваш разум. Это осознание может быть

развито до такой степени, что ни одна мысль не пройдет в ваш ум не

проверенной.

Эта часть книги содержит очень много информации о мозге. Не торопитесь, позвольте себе насладиться тем, как хитроумно устроил вас Творец. И не

забывайте! Вы гениальны, умны и полностью способны все понять, потому что

созданы по образу Божьему (см.: Бытие 1:26).

Сигналы, идущие в мозг

Поступающая информация проходит через фантастические структуры мозга

(включая, таламус, капсулу и базальные ганглии), в которых она распознается,

обогащается и откуда затем рассылается дальше. Вы мыслите не отдельными

частями мозга, а взаимосвязанными — цепями и столбиками. Итак, стоит

информации поступить в мозг, как в нем начинается бурная внутренняя

активность. Цепи и столбики вокруг базальных ганглий (глубоко внутри

центральной части мозга) приходят в состояние боевой готовности принять

новую информацию. Также в восприятии информации принимают участие

мысли (действенная память), поступающие из подсознания в сознание (см.

главу 8, чтобы вспомнить этот процесс).

Мысли в вашей голове выглядят, как деревья в лесу. Исследования показывают,

что поступающий сигнал производит в этом лесу действие, подобное

дуновению ветра, задевая при этом от четырех до семи деревьев

(воспоминаний)[138]. Эти воспоминания поступают в ваш разум, и вы их

осознаете (см. главу 8). Я называю это «ветерок колышет кроны».

ВОПРОС. Какие мысли пробиваются в ваше сознание прямо сейчас?

Сосредоточьтесь на них и сосчитайте, сколько их.

У мыслей есть эмоциональная составляющая

Думая о чем-то, вы испытываете определенные чувства. Это происходит

потому, что у информативных мыслей есть эмоциональная составляющая. И

когда мысль отправляется в подсознание, она прихватывает с собой и эмоцию.

В этом суть памяти. Когда мысль из подсознания прорывается в ваш разум, вы

ощущаете эмоцию.

Однако существует разница между эмоциями и чувствами. Эмоция является

частью мысли. Они вместе сосуществуют в подсознании. Но когда мысль

приходит в сознание, вы чувствуете эмоцию мысли.

Отношение

Отношение есть умонастроение: мысль плюс эмоция, привязанная к ней.

Умонастроение влияет на все, что вы говорите и делаете.

Если умонастроение негативное, то и чувствовать себя вы будете паршиво.

Если

умонастроение позитивное, то самочувствие будет замечательным. Ваше

отношение всегда будет видно, как бы вы ни пытались его скрыть.

ВОПРОС. Можете ли вы определить настроение тех мыслей, которые в данный

момент путешествуют через ваш разум? Попробуйте сосредоточиться на

эмоциях, которые к ним привязаны, и описать их, насколько сможете. Каково

при этом состояние вашей души? Состояние тела?

Мысли нельзя скрывать, умонастроение не безвредно

Ваш настрой – позитивный или негативный – невозможно утаить от

окружающих. Не старайтесь его скрыть и от себя, поскольку он имеет

огромное влияние на ваш мозг и тело. Вы можете вернуться к 7-й главе, чтобы

вспомнить механику этого процесса.

Когда мысль на пару с эмоцией (отношением) появляется в сознании, возникает

сигнал. Гипоталамус, способный на множество изумительных действий,

откликается на эмоциональную составляющую мысли.

Реакция гипоталамуса

Одна из функций гипоталамуса – приводить в боевую готовность весь мозг, чтобы начать производство серотонина и глутамина для построения новых

островков памяти. Эндокринная система состоит из желез и миндалин,

выделяющих основную часть наших гормонов. Гипоталамус считается как бы

руководящим центром всей этой системы, которая отвечает за голод, жажду, управление температурой тела и телесными реакциями на эмоции. Он

откликается на каждую мысль и реагирует в ответ.

И если вы будете чрезмерно волноваться и беспокоиться о чем-то, то

гипоталамус слишком резко на это отреагирует. Что, в свою очередь, заставит

гипофиз выделить излишнюю порцию химии. В результате вы получите

нейрохимический хаос. И вместо того, чтобы быть сосредоточенными в мыслях,

вы – разбросаны и запутаны.

В ответ на позитивные мысли эндокринная система выделяет гормоны, которые

отвечают за концентрированность и обучение. Негативные же мысли включают

выброс иных гормонов, отвечающих за вашу безопасность и выживание, таким

образом, снижая вашу способность к продуктивной обработке информации,

здравому мышлению и созиданию положительных мыслей.

Но если вы измените отношение и решитесь принять превосходный Божий

совет «не беспокоиться», то гипоталамус отправит сигнал к выделению

гормонов умиротворения. И весь остальной мозг отзовется на это выбросом

правильных нейротрансмиттеров – химических веществ, переносящих

электрические импульсы, – для построения здоровых мыслей и ясного

мышления.

ВОПРОС. Прямо в этот миг мысли в вашем сознании приносят вам

умиротворение или беспокойство? Осознайте реакцию на них всего вашего

тела. Напряжены ли ваши плечи? Чувствуете ли вы бег адреналина по венам?

Пусть вы и не можете изменить внешние обстоятельства, но вы можете

изменить то, как ваш мозг на них откликается.

Вы способны управлять тем, как сигналы воздействуют на ваш мозг

Как? Поступившая информация находится в предварительном состоянии. Она

еще не стала частью вашей памяти, вашего духа, который и определяет то, кем

вы являетесь. Вы можете прогнать пришедшие мысли, но можете и позволить

им проникнуть в ваш разум, душу и дух. И когда эти мысли станут частью

вашего подсознания и вырастут до уровня привычки, они начнут определять, кем вам быть. Хотя вы не в состоянии кардинальным образом воздействовать

на

события вокруг вас, но в вашей власти влиять на свои реакции в данных

обстоятельствах – в полной мере! Гоните опасные мысли из своей головы!

ВОПРОС. В ваш разум сейчас могут поступать как «внешние» мысли, так и

«внутренние». Осознаете вы себя по отношению к ним побежденным или

победителем?

Устройство мозга и его связей, которые помогают вам принять
правильные

решения

Миндалевидное тело и гиппокамп взаимосвязаны. И они могут
помочь вам

принять правильные решения. Миндалевидное тело отвечает за
эмоциональную

оценку поступающей извне информации и тех мыслей, что уже
есть в вашей

голове. Гиппокамп ответствен за память и мотивацию.

Именно там находится сцена для вашего главного выступления.
Там вы

решаете, быть или не быть поступившей информации частью вас.
Давайте

присмотримся еще пристальней к тому, как вы управляете
процессом принятия

или отвержения информации.

ВОПРОС. Знали ли вы о том, что обладаете властью принимать
или изгонять

мысли, которые приходят в ваше сознание?

Миндалевидное тело: хранилище эмоциональных оценок

Эта железа отвечает за ваше эмоциональное состояние. При появлении

вредоносной мысли в вашей голове она вступает за вас, дабы защитить от

угрозы ваше тело и разум, – например, от опасности или стресса.

К дозе информации, поступившей в разум, она прикрепляет переживания, в то

время как гиппокамп создает из этой информации воспоминания, направляя

ваше внимание на нее. Миндалевидное тело создано, чтобы продуцировать

позитивные, основанные на любви, эмоции – вроде радости и блаженства. Но

оно не продуцирует их, если ваше умонастроение негативное.

Таламус работает передатчиком

Таламус (в глубине мозга) действует, как передатчик. Он оповещает

миндалевидное тело о любой информации, которая поступает через пять

органов чувств. Как это происходит?

Миндалевидное тело является хранилищем эмоциональных переживаний,

случающихся каждый раз, когда создается мысль. Другими словами, каждый

раз, создавая воспоминание, вы пробуждаете эмоции. Эндокринная система в

мозге должна высвободить химические вещества — молекулы эмоций и

информации, — необходимые для построения либо здоровых, либо вредоносных

воспоминаний. Поскольку миндалевидное тело находится в постоянной связи с

гипоталамусом, который выделяет химические вещества в ответ на каждую

вашу мысль, вы способны ощущать реакцию своего тела на свои мысли. Эти

телесные реакции — учащенное сердцебиение и выброс адреналина — заставляют

вас принимать или отторгать поступившую информацию, основываясь на вашем

физическом самочувствии.

В помощь вам миндалевидное тело связано многими соединениями с лобной

долей мозга, которая отвечает за рассудок, принятие решений, анализ и

стратегию — за все исполнительные функции. Эти соединения делают вас

способными уравнивать эмоции, которые вы ощущаете физически, и

реагировать здраво. И вот вам замечательная новость! В любой момент вы

способны решить не думать больше о том, о чем только что думали, – и эта

предварительная мысль исчезнет.

ВОПРОС. Вы не обязаны находиться под властью хранилища эмоциональных

оценок. То есть ваших эмоций. Ощущаете ли вы, что попадаете под власть

переживаний, которые возникают в вашей душе в момент размышлений?

Гиппокамп: преобразователь памяти

Если вы не позаботитесь о том, чтобы перестать размышлять о чем-либо, вся

информация, включая негативное или позитивное отношение к ней, отправится

в гиппокамп – мозговую структуру в виде морского конька.

Гиппокамп своего рода чистильщик в мыслехранилище. Он классифицирует

поступившую информацию по степени важности, сортирует ее по

соответствующим ячейкам, преобразуя предварительные мысли в

долговременные. И все это становится частью вас (в основном ночью, когда вы

спите). Гиппокамп сотрудничает с организационным центром мозга, который

объединяет в одно целое все только что сформированные воспоминания и

помогает гиппокампу преобразовать их в долговременные.

После этого вы готовы к серьезным размышлениям о судьбоносных решениях.

ВОПРОС. Спросите себя: «Хочу ли я, чтобы эта информация стала частью

меня?».

Стресс

Не забывайте, что отравляющие воспоминания создают почву для стресса

второго и третьего уровня. Стресс первого уровня полезен и помогает вам

держаться в тонусе, способствует сосредоточенности. Когда стресс первого

уровня перерастает сам себя, он становится стрессом второго, а потом и

третьего уровня.

Гиппокампу сильный или затянувшийся стресс категорически противопоказан, поскольку в ответ на него гиппокамп выбрасывает уйму гормональных клеток-

рецепторов, которые в спокойном состоянии использует для укрепления памяти.

Эти рецепторы похожи на микроскопические дверки внутрь клетки, в которые

входит химическая информация. Сильный стресс для мозговых клеток подобен

взрыву, из-за которого гиппокамп теряет клетки и съеживается. Нарушаются

связи между ним и центральной частью мозга. Это ведет к потере памяти и к

невозможности создать благие воспоминания. Такие симптомы наблюдаются у

больных депрессией, болезнью Альцгеймера, при маразме и прочих

психических заболеваниях.

ВОПРОС. Вредоносные мысли являются результатом неправильных решений.

Стресс второго и третьего уровня – это реакция вашего тела на вредоносные

мысли. Способны ли вы осознавать стрессовые ощущения: сердцебиение,

выброс адреналина, напряжение мышц тела?

Подытоживая одиннадцатую главу

1. Информация о внешнем мире поступает в разум через пять органов

чувств.

2. В ответ в подсознании активируются воспоминания.

3. Из подсознания воспоминания всплывают в сознание и вызывают

отношение (настроение).

4. На это отношение реагирует гипоталамус и вырабатывает химические

вещества, необходимые для создания памяти и эмоций.

5. На это реагирует миндалевидное тело. Оно вызывает к жизни

прикрепленные к воспоминаниям эмоциональные переживания и

прикрепляет новые эмоциональные переживания к новым мыслям.

6. Вся эта информация поступает в гиппокамп, который преобразует

кратковременные воспоминания в долговременные.

7. Передний мозг напрямую связан со всей этой электромагнитной,

химической и квантовой активностью.

Давайте переварим полученную информацию и представим, как гиппокамп

сотрудничает с центральной частью мозга в создании мыслей.

12

Сосредоточенное размышление

Шаг второй

Меня очень радует, когда научные данные подтверждают Библию. Мы говорили

об этом в первой части книги. Сосредоточенное размышление относится к

таким научным данным. Многие из нас знают этот древнейший библейский

принцип. Но сегодня он стал модным открытием в нейробиологии. Вокруг

полным-полно объявлений типа:

«Сосредоточенное размышление поможет вам избавиться от хронических

заболеваний!»[139]

«Наука подтверждает, что методика сосредоточенного размышления улучшает

здоровье!»[140]

«Выжившие после рака молочной железы подтверждают пользу снижения

стресса на основе сосредоточенного размышления!»[141]

«Будь добр, не волнуйся: суть сосредоточенного размышления!»[142]

«Методика сосредоточенного размышления изменит структуру мозга за восемь

недель!»[143]

Думаю, достаточно.

Все сводится к одному

Хотя большинство из вышеупомянутых объявлений говорит о восточных

медитациях, вся их суть сводится к одному — глубокому осмысленному

сосредоточенному размышлению с управляемым вниманием, осознанием себя и

своего тела и с регулируемыми эмоциями. Все это положительно влияет на

мозг. В результате люди становятся здоровыми, счастливыми,

умиротворенными. Все по Писанию: «Наконец, братия (мои), что только

истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно,

что только добродетель и похвала, о том помышляйте»
(Филиппийцам 4:8). Да

и

Книга Притчей наставляет нас приобретать мудрость и
размышлять над

знаниями до полного понимания.

Удаляя узел ядовитых мыслей

Если вы собрались удалить узел ядовитых мыслей, то
размышляйте над

приобретенными знаниями, вникайте в них и применяйте в
жизни[144].

К счастью, у вас есть все структуры и психологические
механизмы для
этого.

Нейропластика (см. главу 3) и квантовая физика (см. главу 7) на
вашей
стороне

и помогут вам наслаждаться каждым днем. Не забывайте, что вы
нейрохирург

собственного мозга! Никогда мысли не должны управлять вами
(см. главы 1 и

2).

Итак, раз уж вы прошли шаг первый, собрались и осознали себя, —
что
поможет

вам быть осторожным со всем приходящим в ваш разум извне и изнутри, –

последуем дальше и глубже. Перейдем к сосредоточенному размышлению.

Когда вы будете применять принципы 4 и 5 («Владейте своими мыслями» и

«Пребывайте в состоянии спокойной сосредоточенности»), невероятные

изменения начнут происходить в тканях вашего мозга. Давайте перейдем к

методической части. В ней тоже местами размещены вопросы, которые помогут

вам усвоить материал.

Короткое напоминание. Каждый из этих пяти шагов, которые вы будете

совершать на протяжении двадцати одного дня, очень прост. Но каждый шаг

запускает в мозге множество глубочайших неврологических процессов, которые

происходят одновременно. Они настолько восхитительны, что хочется вслед за

Томасом Мором восхищаться мудростью Божьей. Так что не позволяйте

научности наскучить вам. Пребывайте в восторге, очаруйтесь нашим

изобретательным Творцом. Наука есть прямое доказательство Его благодати.

Поток к переднему мозгу

После анализа информации электромагнитные сигналы – ваши мысли и

воспоминания, которые были привнесены из подсознания, – спешат через

гиппокамп к переднему мозгу: к его базальным отделам и орбитофронтальной

области коры (между глаз сразу над бровями). В этом цикле, длящемся от

двадцати четырех до сорока восьми часов, информация фильтруется. Сигнал, идя в передний мозг, всегда усиливается.

Свободная воля

Это усилие приводит в действие удивительную цепь событий, которые

отражают чудесный гений нашего Творца. Это усилие, эта способность

принимать решения является свободной волей, истинным даром! (Прежде чем

вы продолжите изучение, перечитайте ключевые принципы 1, 2, 3 и 7 в конце

8-

й главы.)

Мысли становятся податливыми

В сознании мысли становятся пластичными и изменяемыми (см. главу 3).

Мысли можно изменить, либо усиливая их, либо переделывая, – частично или

полностью.

Воспоминания не возвращаются в ваше подсознание неизмененными, ваше

отношение влияет на них. Это радостная новость для вас, но и большая

ответственность. Вы отвечаете за свои мысли. Нет безобидных мыслей. Нет

одних и тех же мыслей. Мысли все время меняются. Как я рассказывала в

первой главе, вы постоянно меняете рельеф своего мозга. Секунда за секундой.

Вы – мыслящее существо, творец. И гений, вообще-то.

ВОПРОС. Можете ли вы прямо сейчас, уже поняв свою способность изменять

мысли, находящиеся у вас в сознании, сосредоточиться на одной из них и

попробовать изменить ее?

Думая, вы изменяетесь

Чем глубже и сосредоточеннее вы думаете, тем сильнее меняетесь. Эти

изменения реальны. Они происходят с помощью электромагнитных волн и

квантов. Нейротрансмиттеры активируют экспрессию генов, и начинается

выработка белка (см. главы 2 и 3).

Напоминаю, что белки нужны для роста новых ветвей нейронов для содержания

ваших мыслей. И если вы не избавитесь от какой-то мысли, вы будете ее

укреплять. Это просто фантастика, но вы по своей собственной воле можете

повлиять на экспрессию генов, благодаря которой синтезируется белок. Если вы

говорите: «Не могу», «Не буду», – это решение произведет определенные белки,

которые изменят ваш мозг в форму «не могу», «не буду». Помните, мысль

управляет материей. Так что требование «пленять помышления» (см.: 2-е

Коринфянам 10:5) обретает теперь вполне реальный смысл. Мысли постоянно

изменяются благодаря мышлению (см.: Римлянам 12:2).

ВОПРОС. Вы должны принять решение: хотите ли вы создать воспоминания из

той информации, которая поступила в ваш разум?

Размышляя, вы занимаетесь нейропластикой – изменяете физическую структуру

вашего мозга. Так происходит потому, что мышление приводит в движение

важные нейротрансмиттеры – химические вещества в мозге, которые переносят

электрические импульсы. Нейротрансмиттеры, электромагнитные и квантовые

силы изменяют клетку на глубоком внутреннем уровне, задействуя для этого

экспрессию генов и синтез белка.

Воображение физически создает мысли

По данным многочисленных исследований, фантазирование, представление

чего-либо и глубокое размышление производят в мозге одинаковые изменения, словно это процессы одного порядка. Мы видим этот принцип в Библии:

«...задумали они делать, и не отстанут они от того, что задумали делать»

(Бытие

11:6, пер. с англ.). Томограф показывает, что те же участки мозга, которые

активируются при действии, активируются и при мысли об этом действии. Эти

данные проливают свет на строки Писания: «Вера же есть осуществление

ожидаемого и уверенность в невидимом» (Евреям 11:1).

Над своими повседневными действиями необходимо размышлять глубоко.

Каждый раз, когда вы делаете это, вы изменяете свою память. Например, хирург

перед операцией мысленно проделывает каждое свое действие. Так же и

спортсмен перед соревнованиями, и студент перед сдачей экзаменов. Когда вы

мысленно исследуете свои повседневные действия, то создаете новые

воспоминания, которые усиливают ваши хорошие привычки. Создаются новые

нервные связи между другими нейронными структурами. Все это ведет к

полной автоматичности. Я писала об этом в 8-й главе.

ВОПРОС. Приходилось ли вам снова и снова целыми днями думать о чем-то,

что вы не могли выкинуть из головы? Как вы себя при этом чувствовали?

Как здоровая, так и ядовитая мысль укрепляются, если их опять и

прокручивать в голове. Но в ваших силах избавиться от вредоносной мысли.

Нужно только вытащить ее в сознание и проанализировать. Затем покаяться в

ней и попросить за нее прощения, – что вызовет синтез белков. И в конце

концов заменить все неправильное правильной информацией, опираясь на 8-й

стих 4-й главы Послания к Филиппийцам или подобное место Писания.

ВОПРОС. Каким образом вы низвергаете отравляющие мыслеобразования?

Влияние сердца

Говоря о мышлении, свободной воле, понимании, необходимо упомянуть о

существенном влиянии вашего сердца на процессы мышления и принятия

решений. Человеческое сердце – это не просто насос. Оно помогает в момент

выбора. Сердце является анализатором наших эмоций, которые протекают

сквозь него в виде химических веществ, произведенных нашей мыслью.

Вообще-то, каждая клетка вашего тела подсоединена к сердцу. А поскольку

сердце подключено к мозгу и управляется им, то каждая ваша мысль оказывает

влияние на каждую клетку вашего тела.

Ваше сердце находится в постоянном взаимодействии с мозгом и остальным

телом. Оно проверяет правильность и истинность ваших мыслей. Когда вы уже

готовы вот-вот принять решение, ваше сердце обязательно тихонечко вам что-

то скажет. И лучше прислушаться к этому совету. Потому что, когда вы

прислушиваетесь к голосу своего сердца, оно вырабатывает предсердный

атриопептин – гормон, который регулирует кровяное давление и способен

дать

ощущение покоя в душе.

ВОПРОС. Какую роль играет сердце в сосредоточенном размышлении?

Мастерство

Когда вы хотите что-то понять и глубоко над этим размышляете, вы не просто

собираете факты и ответы. Вы стремитесь постичь ключевые концепции, суть

процессов, дабы обрести способность самому отвечать на вопросы. Мысли в

процессе глубокого размышления образуются и сохраняются так, чтобы у вас

был немедленный доступ к ним. Когда такое происходит, вы обретаете

мастерство. Но мастерство можно обрести как в добром, так и в злом деле, со

всеми вытекающими последствиями.

Вы должны настроиться на то, к чему призваны по своей природе, — на участь

здравомыслящего, глубокомысленного интеллектуала (см.: Матфея 5:48).

Сосредоточенное глубокое размышление очень хорошо помогает стать таким.

Однако необходимо также и частое повторение мысли с определенными

интервалами, чтобы белки вырабатывались, крепились и становились частью вас.

Следующие три шага: запись, ревизия и осуществление, – тоже имеют свои

выгоды в деле синтеза белка. Также они покажут, как можно вызывать

воспоминания в сознание для переписи или удаления.

Подытоживая двенадцатую главу

1. Сосредоточенное размышление углубляется в одну мысль до самой ее

сердцевины.

2. Это управляемый глубокомысленный процесс.

3. Это дисциплина мышления, которая включает в себя владение вниманием и защиту от раздражительности и мысленного хаоса.

4. Глубокое осмысленное сосредоточенное размышление подразумевает

управляемое внимание, осознание себя и своего тела и регулируемые

эмоции. Все это ведет к положительным изменениям в мозге.

5. Здесь очень важно вспомнить ключевые принципы 1, 2, 3 и 7, приведенные в конце 8-й главы.

6. При сосредоточенном глубокомысленном размышлении наблюдается

сильная электрическая активность в переднем мозге.

7. Нейропластичность проявляется больше всего при сосредоточенном

размышлении. Ткани мозга начинают перестраиваться весьма активно.

13

Запись

Шаг третий

Ваш мозг делает записи с помощью генетической экспрессии. Записывая

ключевые моменты своих размышлений на бумагу или занося их в компьютер, вы зеркально отражаете этот процесс. Запись мыслей является важным этапом

в

программе «Включите свой мозг». Память укрепляется и проясняется, пока вы

описываете то, о чем думали. Глядя на свои подсознательные и сознательные

мысли в записанном виде, вы лучше можете увидеть те области, в которых

требуется детоксикация. Эти записи – ваш мозг на бумаге.

ВОПРОС. Чем запись на бумаге помогает детоксикации мозга?

В этот процесс вовлечены базальные ганглии, мозжечок и двигательные центры

коры головного мозга. Давайте поговорим вначале о базальных ганглиях.

Трудлюбивые базальные ганглии

Между корой головного мозга (на его поверхности) и средним мозгом (в левом

и правом полушариях) находятся замысловато скрученные части нервной

системы, подключенные к коре головного мозга. Это базальные ганглии,

которые также участвуют в процессе мышления и обучения. Они помогают

гиппокампу, лобной доле и мозолистому телу сразу же превращать мысли в

действия.

Помните, все части мозга сотрудничают в согласии. Никогда не бывает так, чтобы действовала одна-единственная структура. Базальные ганглии

принимают необходимые меры для того, чтобы память разрасталась в мозговой

коре в нейронные деревья. Они также выравнивают моторные реакции и

нормируют процесс возбуждения. Мозжечок, сотрудничая с корой, помогает

вам записать то, что вы сумели понять. Одновременно мозжечок создает

плавность мышления в то время, как вы оцениваете варианты.

Ясно, что все мозговые структуры включаются в процесс записывания,
который

является как когнитивным, так и метакогнитивным
глубокомысленным

действием. Например, зоны мозга в лобной доле становятся
чрезвычайно

активными, когда вы думаете и одновременно записываете;
височная доля и

гиппокамп начинают извлекать из памяти воспоминания; каждая
«извлеченная»

мысль продуцирует прикрепленную к ней эмоцию, которую вы
чувствуете;

структуры в центре мозга, занимающиеся эмоциями, начинают
работать

напряженной. И это только малая часть. Восхитительно сложно сотворил нас

Бог!

ВОПРОС. Чему помогают базальные ганглии?

Как записывать свои мысли?

Очень важно, каким образом вы ведете запись. Обычный метод линейного

одноцветного письма не очень эффективен[145].

Я всегда вдохновляю тех, кто ведет дневник наблюдений своей работы над

мозгом, быть изобретательными. Вдохновляю пофантазировать в процессе

записи. Не заикливайтесь на письме в одну строчку. Если какие-то слова

кажутся вам близкими по ассоциациям, объединяйте их в группы. Рисуйте

картинки, составляйте графики, диаграммы. Используйте различные цвета.

Вываливайте на бумагу все впечатления, которые будут возникать в вашем уме.

Метаког

Помогая учащимся развивать внимание и способности к обучению, я преподаю

им метод под названием «метаког». Название метода может показаться
немного

неуклюжим, но сам процесс просто завораживает.

Это очень просто. Сгруппируйте главные мысли. У каждой главной мысли есть

свои веточки побочных мыслей. Исследуйте эти веточки, прибавляя все
больше

деталей. Процесс может продолжаться до тех пор, пока вы не продумаете

каждый нюанс вашей мысли.

Когда вы таким образом выносите свои мысли из себя на обозрение, обе
части

мозга начинают действовать вместе, объединяя два взгляда на анализируемый

предмет. Левое полушарие обрабатывает информацию от частного к общему, от

деталей к целой картине, а правое – наоборот, от общего к частному.

Для того чтобы возникло полное понимание чего-либо, – а оно приведет к

превращению кратковременной памяти в долговременную, – оба взгляда на

предмет должны совместиться.

Итак, метаког является способом увидеть свои мысли со стороны, на бумаге, дабы оценить правильность мышления и самих мыслей. Это замечательный

способ для наблюдения за своими мысленными постройками, с помощью

которого вы сможете исцелить свой мозг.

Подытоживая тринадцатую главу

1. Процесс записывания укрепляет память.

2. Запись делает наглядными ваши мысли.

3. Запись помогает лучше понять, какие области мозга нуждаются в
детоксикации.

4. Ведите дневник своей работы над мышлением.

5. Просто записывайте все, что происходит в вашей голове.
Сортировать

мысли вы будете на следующем этапе, называемом «ревизия».

14

Ревизия

(пересмотр-переосмысление)

Шаг четвертый

Ревизия записанного вами кое-что вам откроет. И открытие это будет

интригующим, поскольку оно одновременно является и прогрессивным шагом

вперед. Вы будете исследовать, до чего вы «додумались» и куда теперь

необходимо следовать, чтобы измениться.

Определившись с самоосознанием, сосредоточено поразмышляв и записав свои

мысли, вы настроились на самый высокий уровень нейропластики. Ваш мозг

стал чрезвычайно активен и «подвижен», готов к изменению, к перенастройке.

На этапе ревизии вы окончательно решаете, в чем хотите измениться. Вам

нужно создать дизайн новой мысли, которая заменит собой предыдущую,

отравляющую мысль. То есть вы работаете над вредоносной мыслью,

переделывая ее и преобразовывая.

Мысли становятся достаточно податливыми и способными к изменению

Ранее я объясняла, что мысли, пробужденные в подсознании и появившиеся в

сознании, становятся податливыми для «лепки». В этом состоянии их можно

изменять на молекулярном уровне с помощью синтеза белков. Их можно

переписать, переделать, поменять эмоциональный фон. Это самая настоящая

хирургическая операция на мозге (см. главу 3).

Это изумительно! Когда мысль находится в вашем сознании после анализа,

сосредоточенного размышления и записи, вы способны переделать ее, удалить

или оставить, но сделать еще мощнее. Выбор за вами. И вы, похоже, выбрали

избавиться от плохих, вредоносных мыслей, раз уж решились на осуществление

21-дневного Плана детоксикации мозга.

Бог заложил в мышление человека эту удивительную способность — обновлять

разум, который, в свою очередь, изменяет его мозг. Таким образом, в момент,

когда какая-либо мысль захватывает ваш сознательный ум, вы вольны

разобраться с нею. Вы не жертва своей биологии. В ваших силах управлять

своими реакциями на события и обстоятельства. Вы можете продолжать

мыслить, как мыслили прежде, или попробовать измениться. В любом случае, синтез белка будет происходить. Вредоносные мысли будут либо удаляться, либо укрепляться. В этом главный смысл процесса ревизии.

ВОПРОС. Как можно переделать мысли?

Как переделывать мысли

Во время ревизии вы критически оцениваете то, что записали. И решаете,
какой

будет новая здравая мысль, которую вы хотите вырастить. Вы двигаетесь
вперед

потихоньку, маленькими шажками. Не забывайте, у вас есть три недели.

Поэтому не пытайтесь сделать все и сразу. Представьте себе конечный

результат, но придите к нему через двадцать один день.

Вы можете не только ревизовать свои мысли, записанные на бумаге, но и

переосмыслить свою прежнюю реакцию на информацию. То есть вывернуть

вредоносную мысль наизнанку и переделать ее в здоровую. А затем сделать ее

частью своей памяти.

Сознательно работая со своими мыслями, вы переписываете и меняете базовую

нейронную сеть. Нужно выявить все вредоносные мысли, которые провоцируют

в вашем разуме мощный внутренний конфликт. Ведь они вызывают

тяжелейший электрохимический дисбаланс в мозге, который способен привести

к тому, что вы потеряете часть себя. Первые три шага: анализ-самосознание,

сосредоточенное размышление и запись, — являются замечательными

инструментами для переделки мыслей. Но ревизия — это процесс, суть которого

в избавлении от внутренних конфликтов. Это процесс конструктивного

разбирательства с проблемой, и он нарастающий. В этом процессе вы

продолжаете думать глубоко и сосредоточенно и применяете все ключевые

принципы. Через три недели это принесет результаты. Так что не надо

взваливать всю нагрузку на первый же день. Будьте мудры.

ВОПРОС. Какова главная цель самопроверки?

Во время ревизии вы не только разбираетесь со своими реакциями на

обстоятельства, но также переоцениваете их, находите вредоносные части и

перенастраиваете их. Это поиск позитивного результата. Вы продвигаетесь

вперед, а потому чувствуете себя уверенно.

Библия – наилучший проводник в подобном процессе. Она предлагает

правильные подходы к нездоровым состояниям. Если вы на этапе ревизии

вдруг

начнете волноваться, Евангелие от Матфея 6:25 поддержит вас. Там

заповедано

не заботиться излишне о завтрашнем дне, – и хорошо бы вам проникнуться

этой

мыслью.

Объедините процесс ревизии со Словом Божьим, а не с советами мирских

психологов, и у вас будет самый лучший метод для достижения
благого

результата.

Подытоживая четырнадцатую главу

1. Ревизия подразумевает принятие решения, которое приведет к
победе.

2. Во время ревизии вы оцениваете, откуда вы начали и к чему
пришли.

3. Во время ревизии вы не только разбираетесь со своими
реакциями на

обстоятельства, но также переоцениваете их, находите
вредоносные

части и перенастраиваете их.

15

Осуществление

Шаг пятый

Осуществление – это трудный, но интересный шаг. Вы
проговариваете и/или

делаете что-либо в течение всего дня и вечера. В сущности, вы
развиваете

новую здоровую мысль до тех пор, пока она не автоматизируется,
не станет

хорошей привычкой (см. главу 8). На четвертом и пятом шаге вы решаете, что

конкретно будете менять в себе. Затем каждый день в течение трех недель

отслеживаете, оцениваете и меняете создаваемую мысль.

Действие приводит к результату

Именно действие приводит к расщеплению ветвей деревьев ваших мыслей. На

первых четырех шагах вы овладеваете своими мыслями и ослабляете их, но на

пятом шаге вы буквально их разрушаете. Именно так все и работает, и поэтому

к пятому шагу нужно относиться очень серьезно.

Ветви вашей памяти похожи на ветви деревьев. Они прикреплены к телу клетки

белками, наподобие клея. Этого «клея» больше на тех ветвях, которые больше

задействованы. И когда вы переключаете свое внимание с негативной, ядовитой

мысли на здоровую, созидаемую мысль, происходят три события:

1. Ваше решение измениться производит электромагнитные и квантовые

сигналы, которые атакуют нездоровую мысль и ослабляют ее.

2. Образуются нейрохимические вещества: окситоцин, производящий

перенастройку; дофамин, повышающий целеустремленность и

внимательность; и серотонин, дающий ощущение хорошего

самочувствия. Эти вещества вдобавок тоже ослабляют ядовитую мысль.

3. «Клей» начинает «отклеиваться» от вредоносной мысли, чтобы прилипнуть к здоровой.

ВОПРОС. В чем сила действия на этапе осуществления?

Ваша вера в действии

На этапе осуществления вы избавляетесь от ядовитой мысли по принципу:

«...вера без дел мертва...» (Иакова 2:20). На этом шаге ваша вера проявляется

в

действии — в действии по детоксикации. Вы идете вперед. Это финальный этап

включения мозга и удаления из него яда. Но этот этап нельзя завершить

победой, не пройдя предыдущие. Только полностью реализовав их, вы

закончите пятый этап с успехом.

Осуществление – это уже не просто решение прощать. Это прощение на самом

деле!

Это не просто решение верить в то, что Бог может исцелить. Это уверенность в

исцелении.

Это не просто решение перестать тревожиться о детях, поскольку Бог

приглядывает за ними. Это реальное отсутствие беспокойства.

Это не просто провозглашение, что Бог позаботится о ваших нуждах. Это

уверенность в Его заботе.

Это не просто решение начать сбавлять лишний вес. Это образ жизни,

заставляющий жир исчезнуть.

Это не просто решение не жить прошлым. Это реальная жизнь в настоящем.

Это не просто решение не говорить плохого. Вы на самом деле не говорите

плохого, как бы вам ни хотелось.

Только так вы станете тем, кем хотите стать.

Все пять шагов – необходимы!

Пройдя через все пять шагов – осознание, сосредоточенное размышление,

запись, ревизия, осуществление, – вы зложите твердое основание для перемены

ядовитых мыслей на здоровые. Если вы просто будете провозглашать

позитивные лозунги, не зложив солидного основания, ничего хорошего не

получится. А получится то, что психиатры называют «когнитивный диссонанс».

Пытаясь измениться, пребывая на ложном фундаменте, вы не сможете создать

здоровые образцы мыслей в вашем мозгу. У вас не будет мира в душе. И когда

придут серьезные испытания, ваше исповедание, не основанное ни на чем,

развеется.

Взаимодействие в мозговых сетях

Создавая правильное основание, вы создаете взаимодействие в
мозговых
сетях.

Вы пользуетесь своими словами и действиями для того, чтобы
выстроить свои

мысли в соответствии со своими верованиями и эмоциями. С
точки зрения

нейропластики, прогрессия выглядит так:

- миндалевидное тело предоставляет разуму эмоции – анализ-
самоопределение;
- таламус и гипоталамус занимаются побуждениями; память
предоставляет
существующие воспоминания – сосредоточенное размышление;
- организационный центр в мозге собирает все вместе и
распределяет –
запись;
- сердце производит проверку, и вы принимаете решение –
ревизия.

Рассудок, логика, научные доказательства и здравый смысл могут
говорить
вам

об истинной правде, но только лимбическая система, отвечающая
за эмоции, позволяет вам так прочувствовать эту правду, чтобы вы в
нее поверили. Вы
не

должны думать и чувствовать одно, а говорить другое. Иначе не будет
полного

взаимодействия в нейронных сетях мозга. И у вас будет ощущение, что вы не
в

своей тарелке.

Осуществление помогает вам сжиться с истиной

Осуществление помогает вам прочувствовать, является ли что-либо правдой

или нет. Оно помогает объединить мысли (представления) с исповеданием

(словами, исходящими из наших уст) и действиями. Здесь работает принцип

Писания: «...если устами твоими будешь исповедывать Иисуса Господом и

сердцем твоим веровать...» (Римлянам 10:9, выделено автором).

Вот пример осуществления. Вы разбираетесь с плохой привычкой,

проговаривая, вслух или про себя, заявления, типа «а если бы так, то...»,

«должно быть так», «могло бы быть так». Вы говорите: «Я не стану так

выражаться, это мое прошлое, и оно забыто». Или вы представляете, как некое

событие, случай или проблема растворяется, как клуб дыма. Или вы цитируете

подходящий стих Писания. Или вытворяете что-то забавное: улыбаетесь,

зеваете или отплясываете чечетку.

Второй пример осуществления. Допустим, у вас есть дурная привычка

проигрывать прошлые события в воображении с целью изменить прошлое. То

есть вы думаете: «Вот если бы я поступил так, то было бы эдак. А тогда

произошло бы вот это, и затем...». Но теперь вы начинаете говорить: «Я

останавливаю эти игры воображения!» или «Я не буду больше ворошить свое

прошлое!». Вы цитируете соответствующий стих Писания и молитесь молитвой, придуманной именно для данного случая.

Третий пример осуществления. Вы не хотите поверить, что все закончено,

поэтому не отпускаете воспоминания. Значит, вам нужно встретиться со своей

прошлой ситуацией, посмотреть ей в лицо, понять, что стены Иерихона давно

рухнули, примириться с этим и признать, что это дело прошлое.
Говорить
себе:

«Я так не смогу», – это решение. Но также можно решить сказать:
«Я могу».

Могу, например, цитировать Писание!

Вы можете обманывать самого себя, но Бога не обманешь. Вы созданы по Его

образу, а следовательно, обладаете исключительной интеллектуальной мощью.

И вот с позиции этой интеллектуальной мощи проведите ревизию того, чем

является 21-дневный План детоксикации мозга, и начните обновление вашего

разума и перенастройку ваших нейронных сетей.

Подытоживая прочитанное

1. Вы проходите все пять шагов детоксикации мозга за двадцать один день, работая над одной-единственной вредоносной мыслью.

2. Вы затрачиваете от семи до десяти минут в день для того, чтобы пройти

все пять шагов, выбираете свой способ осуществления и задействуете его, по крайней мере, семь раз за день. Пятый шаг –

осуществление – основан

на действии, на том, что вы делаете в течение дня. А каким будет способ

осуществления, вы понимаете, пройдя первые четыре шага.

3. Цикл детоксикации длится двадцать один день.

4. Вы можете повторять цикл столько раз, сколько нужно, чтобы

расправиться с отравляющей мыслью. Но в большинстве случаев хватает

и одного цикла.

5. Одновременно вы разрушаете вредоносную мысль и создаете здоровую.

6. Чтобы довести новую мысль до автоматизма, нужно повторить двадцатиоднодневный цикл, по меньшей мере, еще два раза.

Ниже приведена инструкция по детоксикации мозга.

Учимся разрушать ядовитые мысли

1. Осознание (1-2 минуты)

о

Цель: поместить мысль в сознание.

о

Пример: беспокойство о нехватке денег.

о

Не забудьте об участии Святого Духа, Который «наставит вас на всякую истину» (Иоанна 16:13). Позвольте Ему, а не кому-то еще и не вам самим, определить, что вам нужно изменить.

о

Действие: вернитесь к главе 11 и ответьте на вопросы, заданные в ней. Это будет направлять вас.

2. Сосредоточенное размышление (1-2 минуты)

о

Цель: ослабить нейронные связи.

о

Действие: перечитайте главу 12.

3. Запись (1-2 минуты)

о

Цель: расшатать нейронные связи до потери ими белка-«клея».

о

Действие: перечитайте главу 13.

4. Ревизия (пересмотр-переосмысление)

о

Цель: перенаправить белок-«клей» к новым, здоровым мыслям.

о

Действие: перечитайте главу 14.

5. Осуществление

о

Цель: расщепить полностью старые нейронные связи.

о

Действие: перечитайте главу 15.

Учимся создавать здоровые мысли

Теперь поговорим о процессе, параллельном процессу разрушения вредоносных

мыслей, – о созидании здоровых мыслей. Вы же не хотите, разрушая ядовитую

мысль, заикнуться на ней?! Поэтому вы сразу созидаете здоровую мысль и

концентрируетесь на ней. Так создается равновесие.

1. Осознание

о

Разрушая ядовитую мысль, вы тут же, молитвенно и

целенаправленно, думаете о мысли, которая ее заменит.

Например, раз уж мы боремся с беспокойством по поводу нехватки

денег: «Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом» (Филиппийцам 4:19).

2. Сосредоточенное размышление

о

Выращивайте и внедряйте здоровую мысль, размышляя о положительном эффекте от нее, а не сосредоточиваясь на негативе от ядовитой мысли (см. главу 12).

3. Запись

о

Добавляйте больше информации и связей другими мыслями, записывая позитив рядом с негативом (см. главу 13).

4. Ревизия (пересмотр-переосмысление)

о

Оценивая процессы разрушения и созидания, вы стремитесь к одной цели: скрепить новые нейронные связи с помощью белка-«клея» (см. главу 14).

5. Осуществление

о

Здесь вы также расщепляете прежнюю вредоносную мысль только

за счет действия. Оно же укрепляет и новые нейронные связи (см. главу 15).

Если каждый день вы будете проходить эти пять шагов, вредоносные

нейронные связи распадутся, а взамен окрепнут новые, здоровые мысли. Как

сказано в Писании: «...Имейте веру Божию. Ибо истинно говорю вам: если кто

скажет горе сей: «поднимись и ввергнись в море», и не усомнится в сердце

своим, но поверит, что сбудется по словам его, – будет ему, что ни скажет»

(Марка 11:23).

Послесловие

Когда я сел писать эти строки, у меня были определенные вопросы. Потом я

спросил себя: «Почему это парень, пишущий послесловие для книги о том, как

работает мозг, задает себе вопросы о том, как работает мозг?
Почему бы

мне не прочитать книгу и не получить ответы на свои вопросы?». И Кэрлайн

исчерпывающе ответила на этих страницах на все мои вопросы.

Позвольте мне слегка отвлечься. Для меня воспоминания – это события,
места,

запахи, эмоции, образы, мечты. Некоторые из них хорошие, некоторые – не

очень. Запах отработанной солянки – мое ужасное воспоминание, способное

вызвать у меня тошноту. (Я, будучи подростком, много раз ездил в Израиль.
Я

исколесил Святую Землю вдоль и поперек, передвигаясь на дизельных

автобусах.)

Определение из геометрии «две параллельные прямые пересекаются

перпендикулярной прямой так, что их внутренние углы будут конгруэнтны»

просто отпечаталось в моей памяти. (Я сидел в классе на уроке и мечтал о

замечательных вещах. И вдруг голос учителя грубо выдернул
меня из моих

мечтаний, а затем вызвал к доске – решать задачу по геометрии
перед всем

классом.)

Когда Лаури, с которой мы в браке уже тридцать лет, смотрит на
меня снизу

вверх, склонив голову к плечу, я тут же вспоминаю всплеск того
чувства

ЛЮБВИ, когда я был готов буквально бежать с ней в церковь,
чтобы надеть
на

ее палец кольцо. Я мысленно возвращаюсь в 1984 год, в церковь,
где мы

венчались, где я обнимал ее крепко и долго. С тех пор мы почти
никогда не

расставались.

Когда меня знакомят с кем-нибудь по имени Том, а иногда и
просто при

упоминании этого имени, мне хочется захихикать. Seriously! Моя
память тут
же

начинает прокручивать картинку, как Лаури смотрит через мое
плечо, и ее
глаза

расширяются, словно она увидела приведение! (Мы были в гостях у друга в

Лос-Анджелесе, на вечеринке. И за моей спиной появился актер Том Хэнкс.

Он

ждал, когда можно будет поприветствовать хозяина дома. А я как раз

рассказывал какую-то историю Лаури. Она пыталась всяческими ужимками и

жестами заставить меня заткнуться и повернуться, но я никак не хотел

остановиться. Наконец, до меня что-то стало доходить, и я повернулся. Том

увидел это и сказал: «Здравствуйте, я Том». А я ответил тупо: «Да, я знаю».)

Когда вижу рекламу одной телефонной компании, мои глаза могут наполниться

слезами. (По их телефону я разговаривал со своей женой, когда она, рыдая, еле

смогла выдавить из себя новость о том, что у нее случился выкидыш.)

Я помню, где находился, когда узнал о покушении на президента Рейгана.

Помню взрыв «Челленджера». Помню 11 сентября 2001 года. Помню рождение

моих сыновей Кэйлана и Коди, их первые шаги, помню торты на их дни

рождения.

Надеюсь, что вы меня понимаете. Я молюсь о том, чтобы вы сумели извлечь из

своей памяти воспоминания, и хорошие и плохие, и задать себе тот же вопрос,

что был у меня перед прочтением этой книги. Почему определенные события

становятся нами? Становятся очень личной частью того, чем мы являемся?

Почему именно эти воспоминания? Что заставляет их застрять в нашей памяти?

У вас в руках инструкция о том, как работает ваш мозг. Пользуйтесь ею

постоянно. Первое появление Кэролайн на нашей с Лаури телевизионной

программе «Славьте Господа» тоже застряло в моей памяти. Я помню, что

слушал ее не как ученого, который рассказывает, как Бог сотворил наш мозг, но

как откровение, вдохновленное Самим Творцом. Помню, как энергично я

воскликнул: «Позвольте мне повторить то, что вы только что сказали! Наши

мысли, в сущности, – это белки, образующие наш мозг? Значит, когда

Писание

говорит «каковы мысли в душе человека, таков и он», оно действительно

имеет

в виду именно это и ничто другое? Ничего себе! Наука и вправду сошлась

воедино с Библией!».

Это было первое посещение Кэролайн нашей программы. Затем она

рассказывала нам все больше и больше. С годами накопилось столько

записей,

что их хватит TBN надолго.

Эта книга не информация. Эта книга – откровение Божье. И это откровение, подхваченное Кэролайн, сможет изменить вашу жизнь.

Буквально!

Мэтт Крауч

Об авторе

С 1985 года д-р Кэролайн Лиф, специалист по патологиям слуха и речи,

работает в области когнитивной психотерапии. Она сосредоточилась на травмах

мозга и последующих потерях способностей, а также на том, как дисциплина

мысли влияет на само мышление и процесс обучения. Она разработала

Геодезическую теорию обработки информации. Также, в 1990-х годах,

Кэролайн провела собственные исследования в области нейропластики, которые

доказывают, что разум меняет мозг. Все годы своих исследований основной

задачей для себя она считала примирение науки с Библией. Она верит, что наука

не противоречит Писанию.

Данные своих исследований д-р Лиф применяла в своей двадцатилетней

врачебной практике. Сегодня она читает лекции и проповедует по всему миру,

основываясь на своей тематике. Она написала множество книг, статей и

научных заметок. Побывала во многих телевизионных программах в качестве

главного гостя, в том числе в программах Джойс Майер «Наслаждайся жизнью

каждый день», Джеймса и Бетти Робинсон «Жизнь сегодня», в программах Сида

Рота, Мэрилин Хикей и многих других. Сегодня у Кэролайн есть своя

собственная ТВ-программа под названием «Включите свой мозг».

Д-р Лиф страстно желает и все делает для того, чтобы люди осознали,

насколько наука и Писание связаны. Ведь с помощью Писания и последних

данных нейробиологии можно научиться правильно думать, развить навыки к

обучению, обрести истинный смысл жизни.

Кэролайн с мужем Маком и четырьмя детьми живет в Далласе, штат Техас.

Примечания

[1] Eric R. Kandel, In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind (New York: Norton, 2006).

[2] Sigmund Freud, quoted in D. Church, *The Genie in Your Genes* (Fulton, CA:

Energy Psychology Press, 2008).

[3] Norman Doidge, *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal*

Triumph from the Frontiers of Brain Science (New York: Penguin Books,

2007); Joe Dispenza,

Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Brain (Deerfield Beach, FL:

Health Communications, 2007); Henry Markram, director of the Brain and

Mind

Institute of the Ecole Polytechnique Federale de Lausanne that founded

the Blue Brain Project, which accurately predicts connections between neurons, Science Daily, September 17, 2012, www.sciencedaily.com

[/releases/2012/09/120917152043.htm?](http://www.sciencedaily.com/releases/2012/09/120917152043.htm?utm_source=feedburner&utm_medium=email)

[utm_source=feedburner&utm_medium=email](http://www.sciencedaily.com/releases/2012/09/120917152043.htm?utm_source=feedburner&utm_medium=email)

[&utm_campaign=Feed%3A+sciencedaily%2Fmind_brain%2Fneuroscience+%28ScienceDaily%3A+Mind+%26+Brain+News+---+Neuroscience%29](http://www.sciencedaily.com/releases/2012/09/120917152043.htm?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed%3A+sciencedaily%2Fmind_brain%2Fneuroscience+%28ScienceDaily%3A+Mind+%26+Brain+News+---+Neuroscience%29); and Allan Jones,

http://www.ted.com/speakers/allan_jones.html.

[4] 98 percent of mental and physical illnesses come from our thought life:

www.stress.org/americas.htm; www.naturalwellnesscare.com/stress-statistics.html; Harvard Medical School's Mind-Body Institute,

www.massgeneral.org/bhi/research/; Church, Genie in Your Genes.
The

Institute of HeartMath discusses an experiment titled “Local and Nonlocal Effects of Coherent Heart Frequencies on Conformational Changes of DNA.”

[http://appreciativeinquiry.case.edu/practice/organizationDetail.cfm?
coid=
852§or](http://appreciativeinquiry.case.edu/practice/organizationDetail.cfm?coid=852§or)

=21. A study by the American Medical Association found that stress is a factor in 75

percent of all illnesses and diseases that people suffer from today. The association between stress and disease is a colossal 85 percent, Brian Luke Seaward,

[www.brianlukeseaward.net/articles/SuperStress-WELCOA-
Seaward.pdf](http://www.brianlukeseaward.net/articles/SuperStress-WELCOA-Seaward.pdf). “Cancer Statistics and Views of Causes,” Science News 115, no. 2 (January 13, 1979): 23; H.

F. Nijhout “Metaphors and the Role of Genes and Development,” BioEssays 12

(1990): 444–46; W. C. Willett, “Balancing Lifestyle and Genomics Research for

Disease Prevention,” Science 296 (2002): 695–98; C. B. Pert, Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel (New York: Simon and Schuster, 1997); B. Lipton,

The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter and Miracles (Santa Cruz, CA: Mountain of Love Productions, 2008).

[5] C. M. Leaf, The Gift in You: Discover New Life through Gifts Hidden in Your Mind (Nashville: Thomas Nelson, 2009).

[6] Church, Genie in Your Genes.

[7] Herbert Benson MD, president of Harvard Medical School's Mind-Body Institute, www.massgeneral.org/bhi/research.

[8] Glen Rein and Rollin McCraty, "Local and Nonlocal Effects of Coherent Heart Frequencies on Conformational Changes of DNA," Proceedings of the Joint

USPA/IAPR Psychotronics Conference, Milwaukee, Wisconsin, 1993,

<http://www.heartmath.org/templates/ihm/e->

[ewsletter/publication/2012/winter/emotions-can-change-your-dna.php](http://www.heartmath.org/templates/ihm/e-newsletter/publication/2012/winter/emotions-can-change-your-dna.php);
Rollin

McCraty et al., "Modulation of DNA Conformation By Heart-focused Intention."

HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, publications no. 03-08, Boulder Creek, CA, 2003.

[9] "Stress," Your Dictionary, <http://www.yourdictionary.com/stress>.
Emphasis mine.

[10] Sheldon Cohen et al., "Psychological Stress and Disease," JAMA
14 (2007):

1685, <http://www.bbc.com/future/story/20120619-how-stress-could-cause-illness>;

<http://www.stress.org/stress-and-heart-disease/>.

[11] Brian Luke Seaward, *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Wellbeing* (London: Jones and Bartlett Learning, 2006).

[12] “Cancer Statistics and Views of Causes,” *Science News* 115, no. 2 (January 13, 1979): 23.

[13] Lipton, *The Biology of Belief*.

[14] Nijhout, “Metaphors and the Role of Genes and Development.”

[15] Willett, “Balancing Lifestyle and Genomics Research for Disease Prevention.”

[16] “Stress and Heart Disease,” <http://www.stress.org/stress-and-heart-disease/>.

[17] Jeffery Rosen, “The Brain on the Stand,” *New York Times*, March 11, 2007,

www.nytimes.com/2007/03/11/magazine/11Neurolaw.t.html.

[18] Francis Crick, quoted in John Tierney, “Do You Have Free Will? Yes, It’s the Only Choice,” *New York Times*, March 21, 2011,

www.nytimes.com/2011/03/22/science/22tier.html?pagewanted=all&_r=0.

[19] Benjamin Libet, “Unconscious Cerebral Initiative and the Role of Conscious Will in Voluntary Action,” *Behavioral and Brain Sciences* 8 (1985): 529–66; John Dylan-Haynes et al., “Unconscious Determinants of Free Decisions in the Human

Brain,” *Nature Neuroscience* 11 (2008): 543–45.

[20] Hagop Sarkissian et al., “Is Belief in Free Will a Cultural Universal?” *Mind and Language* 25 (2010): 346–58.

[21] Kathleen D. Vohs and Jonathan W. Schooler, “The Value of Believing in Free Will: Encouraging a Belief in Determinism Increases Cheating,”

www.csom.umn.edu/assets/91974.pdf.

[22] Articles in *Science* and *NewScientist* have recently discussed xphi work on free will from authors including Eddy Nahmias and Dylan Murray,

“Experimental

Philosophy on Free Will: An Error Theory for Incompatibilist Intuitions,”

in *New Waves in Philosophy of Action*, ed. Jess Aguilar, Andrei Buckare», and Keith

Frankish (Basingstoke, Hampshire, UK: Palgrave-Macmillan, 2011); and Eddy Nahmias, Stephen G. Morris, Thomas Nadelhoffer, and Jason Turner “Is

Incompatibilism Intuitive?” *Philosophy and Phenomenological Research* 73, no. 1

(2006): 28–53.

[23] H. S. Mayberg, “Defining the Neural Circuitry of Depression: Toward a New

Nosology with Therapeutic Implications,” *Biological Psychiatry* 61, no. 6

(March 2007): 729–30.

[24] Church, Genie in Your Genes; “Epigenetics: A Web Tour,” *Science*,

www.sciencemag.org/feature/plus/sfg/resources/res_epigenetics.dtl;
Ethan Watters,

“DNA Is Not Destiny: The New Science of Epigenetics Rewrites the Rules of Disease, Heredity, and Identity,” *Discover*, November 2006,

<http://discovermagazine.com/2006/nov/cover>.

[25] Elizabeth Pennisi, “Behind the Scenes of Gene Expression,” *Science* 293, no.

553 (2001): 1064–67.

[26] *Ibid.*

[27] Ken Richardson, *The Making of Intelligence* (New York: Columbia University

Press, 2000).

[28] Eric R. Kandel, James H. Schwartz, and Thomas M. Jessell, eds. *Essentials of Neural Science and Behavior* (New York: Appleton and Lange, 1995); Eric R.

Kandel, “Molecular Biology of Memory: A Dialogue between Genes and Synapses,”

<http://www.nobelprize.org/mediaplayer/index.php?id=1447>; Eric R. Kandel,

“A New Intellectual Framework for Psychiatry,” *American Journal of Psychiatry* 155, no. 4

(1998): 457–69.

- [29] Ibid.
15. [30] Dorothy Nelkin, *The DNA Mystique* (New York: Norton, 1995),
- [31] Lipton, *Biology of Belief*. B. Lipton, K. G. Bensch, and M. A. Karasek,
“Microvessel Endothelial Cell Transdifferentiation: Phenotypic Characterization,”
Differentiation 46 (1991): 117–33.
- [32] Gail Ironson et al., “An Increase in Religiousness/Spirituality Occurs after HIV
Diagnosis and Predicts Slower Disease Progression over Four Years in People with HIV,” *Journal of General Internal Medicine* 21 (2006): 62–68.
- [33] As quoted in Church, *Genie in Your Genes*, 65.
- [34] Watters, “DNA Is Not Destiny.”
- [35] John Cloud, “Why Your DNA Isn’t Your Destiny,” *Time*,
www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1952313-2,00.html.
- [36] Robert Weinhold, “Epigenetics: The Science of Change,” *Environmental Health Perspectives* 114, no. 3 (March 2006).
- [37] “Learning Without Learning,” *The Economist*, September 21, 2006, 89.
- [38] www.cajal.csic.es/ingles/index.html.
- [39] In part 2, I will explain how this can be done.

[40] Jeffrey M. Schwartz and Sharon Begley, *The Mind and the Brain* (New York:

Harper Perennial, 2002); Jeffrey M. Schwartz and Rebecca Gladding, *You Are Not*

Your Brain (New York: Avery, 2012).

[41] Caroline M. Leaf, “The Mind Mapping Approach: A Model and Framework for

Geodesic Learning” (unpublished doctoral dissertation, University of Pretoria,

Pretoria, South Africa, 1997); Caroline M. Leaf, Brenda Louw, and Isabel Uys, “The Development of a Model for Geodesic Learning: The Geodesic Information

Processing Model,” *The South African Journal of Communication Disorders* 44

(1997): 53–70; Leaf, “The Move from Institution Based Rehabilitation (IBR) to

Community Based Rehabilitation (CBR): A Paradigm Shift,” *Therapy Africa* 1, no. 1

(August 1997): 4; Leaf, “An Altered Perception of Learning: Geodesic Learning,”

Therapy Africa 1, no. 2 (October 1997): 7.

[42] Doidge, *Brain That Changes Itself*.

[43] Barbara Arrowsmith and Norman Doidge, The Woman Who Changed Her Brain:

And Other Inspiring Stories of Pioneering Brain Transformation (New York: Free

Press, 2012).

[44] Caroline M. Leaf, The Switch On Your Brain 5-Step Learning Process (Dallas: Switch On Your Brain, 2008).

[45] Arrowsmith and Doidge, Woman Who Changed Her Brain; Church, Genie in Your Genes; Doidge, Brain That Changes Itself; Dispenza, Evolve Your Brain; Leaf,

“Mind Mapping Approach”; Leaf, Switch On Your Brain 5-Step Learning Process;

Caroline M. Leaf, Who Switched O! My Brain? Controlling Toxic Thoughts and

Emotions (Dallas: Switch on Your Brain, 2007) and DVD series (Johannesburg,

South Africa: Switch on Your Brain, 2007); C. M. Leaf, M. Copeland, and J.

Maccaro, “Your Body His Temple: God’s Plan for Achieving Emotional Wholeness,”

DVD series (Dallas: Life Outreach International, 2007).

[46] Joe Dispenza, *Breaking the Habit of Being Yourself* (New York: Hay House, 2012).

[47] Richard Wiseman, "Self Help: Forget Positive Thinking, Try Positive Action,"

The Observer, June 30, 2012,
<http://www.guardian.co.uk/science/2012/jun/30/self-helppositive-thinking>; Jim Taylor, "Is the Self-help Industry a Fraud?" April 18, 2011,
<http://blog.ctnews.com/taylor/2011/04/18/is-the-self-help-industry-a-fraud/#.UVedEdRXVA4.email>; Michael Shermer, "SHAM Scam: The Self-Help and Actualization Movement Has Become an \$8.5-Billion-a-Year Business. Does It

Work?" April 23, 2006,
<http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=sham-scam>.

[48] "The Problem with Self-Help Books: Study Shows the Negative Side to Positive Self-Statements," e! Science News, July 2, 2009,

[http://esciencenews.com/articles/2009/07/02/the.problem.with.self.hel
p.bo oks.study.s hows.negative.side.positive.self.statements](http://esciencenews.com/articles/2009/07/02/the.problem.with.self.help.boks.study.s.hows.negative.side.positive.self.statements).

[49] Schwartz and Begley, *Mind and the Brain*; Schwartz and Gladding, *You Are Not Your Brain*.

[50] Ellen Langer and Mihnea Moldoveanu, "The Construct of Mindfulness,"

Journal of Social Issues 56, no. 1 (2000): 1–9; Leaf, *Who Switched O! My Brain?*; Leaf, *The Gift in You*.

[51] Caroline M. Leaf, Isabel C. Uys, and Brenda Louw, “An Alternative Non-

Traditional Approach to Learning: The Metacognitive-Mapping Approach.”
The

South African Journal of Communication Disorders 45 (1998): 87–102.

[52] Sissa Medialab, “The Good Side of the Prion: A Molecule That Is Not Only

Dangerous, but Can Help the Brain Grow,” Science Daily, February 14, 2013,

[www.sciencedaily.com/releases/2013/02/130214075437.htm?](http://www.sciencedaily.com/releases/2013/02/130214075437.htm?utm_source=feedburner)
[utm_source=feedburner](http://www.sciencedaily.com/releases/2013/02/130214075437.htm?utm_source=feedburner)

[&utm_medium=email&utm_campaign=Feed%3A+sciencedaily%2Fmind_brain+%28](http://www.sciencedaily.com/releases/2013/02/130214075437.htm?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed%3A+sciencedaily%2Fmind_brain+%28)

[ScienceDaily%3A+Mind+%26+Brain+News%29.](http://www.sciencedaily.com/releases/2013/02/130214075437.htm?utm_source=feedburner&utm_medium=email&utm_campaign=Feed%3A+sciencedaily%2Fmind_brain+%28)

[53] Loyola University Health System, “New Evidence for Link between Depression and Heart Disease,” Science Daily, February 18, 2013.

[54] “Brain Signs of Schizophrenia Found in Babies,” Science Daily, June 9, 2010,
<http://www.sciencedaily.com/releases/2010/06/100621111240.htm>;
“Alterations in

Brain Activity in Children at Risk of Schizophrenia Predate Onset of Symptoms,”

Science Daily, March 22, 2013,

<http://www.sciencedaily.com/releases/2013/03/130322174343.htm>.

[55] Leaf, Who Switched O! My Brain?; Maria Konnikova, Mastermind: How to Think Like Sherlock Holmes (New York: Viking Penguin, 2013); Maria Konnikova,

“The Power of Concentration,” New York Times Sunday Review, December 15, 2012, http://www.nytimes.com/2012/12/16/opinion/sunday/the-power-of-concentration.html?pagewanted=1&_r=2&ref=general&src=me&.

[56] Schwartz and Begley, Mind and the Brain; Schwartz and Gladding, You Are Not Your Brain; Dispenza, Evolve Your Brain; Dispenza, Breaking the Habit of Being

Yourself; Allan Jones, www.ted.com/speakers/allan_jones.html.

[57] Richard J. Davidson et al., “Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation,” Psychosomatic Medicine 65 (2003): 564–70.

[58] Marcus E. Raichle et al., “A Default Mode of Brain Function: A Brief History of an Evolving Idea” Neuroimage 37 (2007): 1083–90.

[59] Matthew R. Brier et al., “Loss of Intranetwork and Internetwork Resting State Functional Connections with Alzheimer’s Disease Progression,” Journal of Neuroscience 32, no. 26 (2012): 8890–99; Christian F. Beckmann et al.,

“Investigations into Resting-State Connectivity Using Independent

Component

Analysis,” *Philos Trans R Soc Lond, B, Biol Sci* 360 (2005):1001–13.

[60] Marcus E. Raichle, “The Brain’s Dark Energy,” *Scientific American*, March 20, 2012, 44–49,

[www.hboorcca.com/pdf/brain/The%20Brain’s%20Dark%20Energy%20Scientific%20](http://www.hboorcca.com/pdf/brain/The%20Brain’s%20Dark%20Energy%20Scientific%20American%20March%202010.pdf)

[0American%20March%202010.pdf](http://www.hboorcca.com/pdf/brain/The%20Brain’s%20Dark%20Energy%20Scientific%20American%20March%202010.pdf); Raichle et al., “A Default Mode of Brain

Function,” 1083–90.

[61] Yvette I. Sheline et al., “The Default Mode Network and Self-Referential

Processes in Depression,” *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*

106, no. 6 (January 26, 2009): 1942–47; Washington University School of Medicine research cited in “Alzheimer’s Breaks Brain Networks’ Coordination,” *Science Daily*, September 17, 2012, www.sciencedaily.com/releases/2012/09/120918090812.htm.

[62] Raichle, “The Brain’s Dark Energy”; Raichle et al., “A Default Mode of Brain Function.”

[63] Konnikova, “The Power of Concentration.”

[64] Brier et al., “Loss of Intranetwork and Internetwork Resting State Functional Connections with Alzheimer’s Disease Progression.”

[65] J. Paul Hamilton et al., “Default Mode and Task Positive Network Activity in Major Depressive Disorder: Implications for Adaptive and Maladaptive Rumination,”

Biological Psychiatry 70, no. 4 (2011): 327–33.

[66] Caroline M. Leaf, “Mind Mapping: A Therapeutic Technique for Closed Head

Injury,” unpublished master’s dissertation (University of Pretoria, Pretoria, South Africa), 1990.

[67] “Activity in Brain Networks Related to Features of Depression,” Science Daily, April 3, 2012,

www.sciencedaily.com/releases/2012/04/120403111954.htm#.T4HbzA-jE61c.mailto.

[68] Xueling Zhu et al., “Evidence of a Dissociation Pattern in Resting-State Default Mode Network Connectivity in First-Episode, Treatment-Naive Major Depression

Patients,” Biological Psychiatry 71, no. 7 (2012): 611.

[69] Norman A. S. Farb et al., “Mood-Linked Responses in Medial Prefrontal Cortex Predict Relapse in Patients with Recurrent Unipolar Depression,” Biological

Psychiatry 70, no. 4 (August 15, 2011): 366–72.

[70] Leaf, “The Mind Mapping Approach”; Hamilton et al., “Default Mode and Task Positive Network Activity in Major Depressive Disorder.”

[71] Sophie Green et al., “Guilt-Selective Functional Disconnection of Anterior Temporal and Subgenual Cortices in Major Depressive Disorder,” Archives of

General Psychiatry 69, no. 10 (2012): 1014–21,

<http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleID=1171078>.

[72] Ibid.

[73] Schwartz and Begley, Mind and the Brain; Schwartz and Gladding, You Are Not Your Brain.

[74] Michael M. Merzenich et al., "Prophylactic Reduction and Remediation of

Schizophrenic Impairments through Interactive Behavioral Training," 2001, <http://www.google.com/patents?hl=en&lr=&vid=USPAT6231344&id=3BQIAAAAE>

BAJ&oi=fnd&dq=Merzenich+schizophrenia+research&printsec=abstract#v=onepage

&q=Merzenich%20schizophrenia%20research&f=false; Melissa Fisher et al.,

"Neuroplasticity-Based Cognitive Training in Schizophrenia: An Interim

Report on the Effects 6 Months Later," Schizophrenia Bulletin, March 5, 2009,

<http://schizophreniabulletin.oxfordjournals.org/content/36/4/869>;
"Thread: New

Therapy Available Now for Cognitive problems in Schizophrenia,"

<http://www.schizophrenia.com:8080/jiveforums/thread.jspa?threadID=16719>; Sophia Vinogradov, "What's New in Schizophrenia Research," November 28, 2007,

[http://www.thomasthomas.com/Schizophrenia%20Research,Vinogradov,112807.p df](http://www.thomasthomas.com/Schizophrenia%20Research,Vinogradov,112807.pdf).

[75] Sarah J. Hart et al., “Altered fronto-limbic activity in children and adolescents with familial high risk for schizophrenia,” *Psychiatry Research* 212, no. 1 (2013): 19; Sebastien Parnadeau et al., “Inhibition of Mediodorsal Thalamus Disrupts

Thalamofrontal Connectivity and Cognition,” *Neuron* 77, no. 6 (2013): **1151**.

[76] “Women Abused as Children More Likely to Have Children With Autism,”

Science Daily, March 20, 2013,

<http://www.sciencedaily.com/releases/2013/03/130320212818.htm#.UVCuOUPuaJE>.

email.

[77] Brian A. Primack et al., “Association Between Media Use in Adolescence and Depression in Young Adulthood,” *Archives of General Psychiatry* 66, no. 2 (2009): 181–88, <http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=210196>.

[78] Mark W. Becker, Reem Alzahabi, and Christopher J. Hopwood, “Media Multitasking Is Associated with Symptoms of Depression and Social Anxiety,”

Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking 16, no. 2 (2012): 132–**35**.

[79] “Are You a Facebook Addict?” Science Daily, May 7, 2012, www.sciencedaily.com/releases/2012/05/120507102054.htm.

[80] Report from the University of Edinburgh Business School, “More Facebook

Friends Means More Stress, Says Report,” Science Daily, November 26, 2012, [www.](http://www.sciencedaily.com/releases/2012/11/121126131218.htm)

[sciencedaily.com/releases/2012/11/121126131218.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2012/11/121126131218.htm).

[81] Keith Wilcox and Andrew T. Stephen, “Are Close Friends the Enemy? Online

Social Networks, Self-Esteem, and Self-Control,” Social Science Research Network, September 22, 2012, <http://ssrn.com/abstract=2155864>.

[82] David M. Levy et al., “The Effects of Mindfulness Meditation Training on

Multitasking in a High-Stress Information Environment,” Proceedings of Graphics Interface, May 2012; University of Washington research referenced in “Mindful

Multitasking: Meditation First Can Calm Stress, Aid Concentration,” Science Daily, June 13, 2012, www.sciencedaily.com/releases/2012/06/120614094118.htm.

[83] Leaf, “Mind Mapping: A Therapeutic Technique for Closed Head Injury”; Leaf,

“The Mind Mapping Approach.”

[84] University of Washington study cited in Konnikova, “The Power of Concentration.”

[85] University of Washington and Emory University studies referenced in

Konnikova, “The Power of Concentration”; Michael Merzenich, cited in Schwartz

and Begley, Mind and the Brain; Gaelle Desbordes et al., “Effects of Mindful-

Attention and Compassion Meditation Training on Amygdala Response to Emotional

Stimuli in an Ordinary, Non-Meditative State,” Frontiers in Human Neuroscience, November 1, 2012,

www.frontiersin.org/human_neuroscience/10.3389/fnhum.2012.00292/abstract.

[86] Michael Merzenich cited in Schwartz and Begley, Mind and the Brain.

Desbordes et al., “Effects of Mindful-Attention and Compassion Meditation Training on Amygdala Response to Emotional Stimuli in an Ordinary, Non-Meditative State”; Massachusetts General Hospital, Boston University,

“Meditation Appears to Produce Enduring Changes in Emotional Processing in the Brain,” Science Daily,

www.science daily.com/releases/2012/11/121112150339.htm.

[87] Leaf, “Mind Mapping: A Therapeutic Technique for Closed Head Injury.”

[88] Eileen Luders et al., “The Unique Brain Anatomy of Meditation

Practitioners: Alterations in Cortical Gyrification,” *Frontiers in Human Neuroscience*, February 29,

2012,

www.frontiersin.org/Human_Neuroscience/10.3389/fnhum.2012.00034/abstract.

[89] Eileen Luders et al., “Enhanced Brain Connectivity in Long-Term Meditation Practitioners,” *NeuroImage* 4 (August 15, 2011): 1308–16.

[90] University of California, Los Angeles research cited in “Meditation May Increase Gray Matter,” *Science Daily*, May 13, 2009,

www.sciencedaily.com/releases/2009/05/090512134655.htm.

[91] “Max Planck Quotes,”

www.goodreads.com/author/quotes/107032.Max_Planck.

[92] Schwartz and Begley, *Mind and the Brain*; Schwartz and Gladding, *You Are Not Your Brain*; Jeffrey Schwartz, Henry Stapp, and Mario Beauregard,

“Quantum

Physics in Neuroscience and Psychology: A Neurophysical Model of Mind/Brain

Interaction,” www.physics.lbl.gov/~stapp/PTB6.pdf.

[93] This intentional mental act and its unpredictability can be represented

mathematically by an equation that is one of the key components of quantum theory.

It is beyond the scope of this book to explore the equation more deeply, but if you are interested, you can begin exploring further by reading,

“Quantum Physics in

Neuroscience and Psychology: A Neurophysical Model of Mind/Brain Interaction,”

by Jeffrey M. Schwartz, Henry P. Stapp, and Mario Beauregard,

<http://www.scribd.com/doc/94124369/Quantum-Physics-in-Neuroscience-by-Jeffrey-M-Schwartz-Henry-P-Stapp-Mario-Beauregard>.

[94] James Higgs, “A Lazy Layman’s Guide to Quantum Physics,” 1999,

www.higgs.com/quantum/laymans.htm.

[95] Schwartz, Stapp, and Beauregard, “Quantum Physics in Neuroscience and

Psychology.”

[96] Schwartz and Begley, Mind and the Brain; Schwartz and Gladding, You Are Not Your Brain; Schwartz, Stapp, and Beauregard, “Quantum Physics in Neuroscience

and Psychology.”

[97] Caroline Leaf, “The Mind Mapping Approach: A Model and Framework for Geodesic Learning,” unpublished DPhil dissertation, University of

Pretoria, South Africa, 1997; Caroline Leaf, “The Mind Mapping Approach: A Technique for Closed Head Injury,” unpublished master’s dissertation, University of Pretoria, South Africa, 1990.

[98] Carol Dweck, “Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention,”

Child

Development 78 (2007): 246–63.

[99] McCraty, “Modulation of DNA Conformation by Heart-Focused Intention,” 4.

[100] Church, Genie in Your Genes.

[101] Giacomo Rizzolatti and L. Craighero, “The Mirror-Neuron System,”

Annual

Review of Neuroscience 27 (2004): 169–92.

[102] Caroline Leaf, Who Switched O! Your Brain? Solving the Mystery of He

Said/She Said (Nashville: Thomas Nelson, 2011).

[103] Dean Radin, “Testing Nonlocal Observation as a Source of Intuitive Knowledge,” Explore 4, no. 1 (2008): 25.

[104] Thomas E. Oxman et al., “Lack of Social Participation or Religious Strength and Comfort as Risk Factors for Death after Cardiac Surgery in the Elderly,”

Psychosomatic Medicine 57 (1995): 5.

[105] Linda H. Powell et al., “Religion and Spirituality: Linkages to Physical Health,”

American Psychologist 58, no. 1 (2003): 36.

[106] Larry Dossey, *Prayer Is Good Medicine* (San Francisco: HarperOne, 1997).

[107] John A. Astin et al., “The Efficacy of ‘Distant Healing’: A Systematic Review of Randomized Trials,” *Annals of Internal Medicine* 12 (2000): 903; Wayne B. Jonas,

“The Middle Way: Realistic Randomized Controlled Trials for the Evaluation of

Spiritual Healing,” *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 7, no. 1

(2001): 5–7.

[108] David Levy and Joel Kilpatrick, *Gray Matter: A Neurosurgeon Discovers the Power of Prayer ... One Patient at a Time* (Wheaton, IL: Tyndale, 2012); Matt

Donnelly, “Faith Boosts Cognitive Management of HIV and Cancer,” *Science &*

Theology News (2006): 16.

[109] Levy and Kilpatrick, *Gray Matter*, 19.

[110] Sundance Bilson-Thompson, Fotini Markopoulou, and Lee Smolin, “Quantum

Gravity and the Standard Model,” *Classical and Quantum Gravity* 24, no. 16 (2007): 3975–93.

[111] Don Lincoln, “The Universe Is a Complex and Intricate Place,”
Scientific

American, November 2012, 38–43.

[112] This is the terminology of the Heisenberg principle—quantum physics is known for its weird wording and almost ambiguous statements.

[113] Henry Stapp, “Philosophy of Mind and the Problem of Free Will
in
the Light of Quantum Mechanics,” www-physics.lbl.gov/~stapp/Philosophy.pdf; Henry Stapp,

Mindful Universe: Quantum Mechanics and the Participating Observer
(London:

Springer, 2007).

[114] Don Lincoln, “The Inner Life of Quarks,” Scientific American,
November 2012, 38.

[115] Leaf, “Mind Mapping”; Leaf, “Mind Mapping Approach”; Leaf,
Louw,
and

Uys, “Development of a Model for Geodesic Learning,” 44, 53–70.

[116] Thomas More, Utopia, updated edition (London: Penguin
Classics,
2003), 81.

[117] Leaf, Switch On Your Brain 5-Step Learning Process; Leaf, Who
Switched O!

My Brain?; Caroline M. Leaf, “Who Switched O! My Brain?
Controlling Toxic Thoughts and Emotions,” DVD series (Johannesburg,
South Africa: Switch On Your

Brain, 2007).

[118] Schwartz and Begley, *Mind and the Brain*.

[119] Andrew Newberg, Eugene D'Aquili, and Vince Rause, *Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief* (New York: Ballantine, 2001).

[120] Schwartz and Begley, *Mind and the Brain*; Schwartz and Gladding, *You Are*

Not Your Brain; Schwartz, Stapp, and Beauregard, "Quantum Physics in

Neuroscience and Psychology."

[121] Leaf, "Mind Mapping"; Leaf, "The Mind Mapping Approach"; Leaf, Louw, and

Uys, "Development of a Model for Geodesic Learning," 44, 53–70.

[122] *Ibid*.

[123] "Blue Brain Project Accurately Predicts Connections between Neurons,"

Science Daily, September 17, 2012,

www.sciencedaily.com/releases/2012/09/120917152043.htm.

[124] Leaf, "Mind Mapping"; Leaf, "The Mind Mapping Approach"; Leaf, Louw, and

Uys, “Development of a Model for Geodesic Learning,” 44, 53–70.

[125] Leaf, “Mind Mapping Approach: Technique for Closed Head Injury.”

[126] Karim Nader, <http://blogs.mcgill.ca/science/2009/04/30/karim-nader-on->

memory-reconsolidation; Karim Nader, Glenn E. Schafe, and Joseph E. Le
Doux,

“Fear Memories Require Protein Synthesis in the Amygdala for Reconsolidation after Retrieval,” *Nature* 406, no. 6797 (2000): 722–
26; A.

H. Maslow, *Motivation and*

Personality (New York: Harper & Row, 1970).

[127] Shawn Achor, *The Happiness Advantage* (New York: Crown
Business,
2010).

[128] Harvard Crimson poll, 2004, cited in *ibid.*

[129] This is 365 days in a year divided by 21 days in a cycle, which
gives you 17

cycles per year.

[130] Kandel, *In Search of Memory*.

[131] Church, *Genie in Your Genes*.

[132] *Ibid.*

[133] Rodolfo Llinas, “Rodolfo Llinas’s Fearless Approach to

Neurophysiology Has Redefined Our Thinking about Individual Neurons and How They Create Movement

and Consciousness,” U. S. Columbian Medical Association, <http://uscma.org/2010/09/12/rodolfo-llinas's-fearless-approach-to-neurophysiology-has-redefined-our-thinkingabout-individual-neurons-and-how-they-create-movementand-consciousness>; Rodolfo Llinas, *I of the Vortex* (Cambridge, MA: MIT Press, 2002).

[134] Michael Merzenich as cited in Doidge, *Brain That Changes Itself*.

[135] Phillippa Lally et al., “How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World,” *European Journal of Social Psychology* 40, no. 6 (2010): 998–1009.

[136] Ibid.

[137] See K. Anders Ericsson, Michael J. Prietula, and Edward T. Cokely, “The

Making of an Expert,” *Harvard Business Review*, July 2007,

<http://hbr.org/2007/07/the-making-of-an-expert/ar/1>.

[138] Jennifer Wiley and Andrew F. Jarosz, “Working Memory Capacity, Attentional Focus, and Problem Solving,” *Current Directions in Psychological Science* 21, no. 4

(2012): 258. See also, “Greater Working Memory Benefits Analytic, Not Creative, Problem-Solving,” *Science Daily*, August 7, 2012,

www.sciencedaily.com/releases/2012/08/120807132209.htm.

[139] “Mindfulness Meditation May Relieve Chronic Inflammation,”
Science Daily, January 16, 2013,
<http://www.sciencedaily.com/releases/2013/01/130116163536.htm>.

[140] “Evidence Supports Health Benefits of ‘Mindfulness-Based Practices,’” Science Daily, July 11, 2012,

<http://www.sciencedaily.com/releases/2012/07/120711104811.htm>.

[141] “Breast Cancer Survivors Benefit from Practicing Mindfulness-Based Stress Reduction,” Science Daily, December 29, 2011,

<http://www.sciencedaily.com/releases/2011/12/111229203000.htm>.

[142] “Don’t Worry, Be Happy: Understanding Mindfulness Meditation,”
Science

Daily, November 1, 2011,

<http://www.sciencedaily.com/releases/2011/10/111031154134.htm>.

[143] “Mindfulness Meditation Training Changes Brain Structure in Eight Weeks,”

Science Daily, January 21, 2011,

<http://www.sciencedaily.com/releases/2011/01/110121144007.htm>.

[144] I explain this in depth in chapter 5 (key 5) and chapter 6 (key 6). It’s worth taking the time to look back at these chapters at this point.

[145] Caroline Leaf, The Switch On Your Brain 5-Step Learning Process

DVD/Workbook (Dallas: Switch On Your Brain, 2009).