

# ПУЦТЪМ НА ВРЕМЕТО

Определя ли биологическият часовник живота ни?

## РЕЗЮМЕ

от доклада на Манфред Шпренг, професор по физиология и биокибернетика в Нюрнбергския университет

### Какво представлява времето?

Августин Блажени през V век много точно е отговорил на този въпрос: "Какво е времето? Когато ме питат, знам за какво става дума. Но започна ли да обяснявам, не знам какво да кажа."

За разлика от енергията, която под формата на електрически заряд може да бъде акумулирана в батерия, времето не може да се "натрупа". Не можем да го измерим като абсолютна величина. Измерването на времето е метод на абстрахиране, то е свързано с начина на мислене. Можем да измерим единствено промяната на материята, която се тълкува като време. Така физическите

измервателни прибори, например часовникът, измерват промяната на материята чрез преместване на стрелки. При слънчевия часовник сянката посочва качеството на изменението на материята. Но времето като абсолютна величина не можем да измерим. Понякога се чувстваме по-млади, отколкото е възрастта ни. Въпреки това един поглед в огледалото ни убеждава, че материята силно се е променила. Информация за времето получаваме само въз основа на измерени с прибори величини.

Фактически промяната на времето става в ума ни. Никога не живеем в настоящето, а винаги гледаме или към миналото, или към бъдещето. По този повод Блез Паскал казва: "Поровеете се в

мислите си и там ще намерите или миналото, или бъдещето. За настоящето почти не мислим, а ако мислим, е с надеждата, че то ще ни подскаже как по-разумно да подредим бъдещето си. Никога не се стремим към настоящето. Миналото и настоящето са само средства, а единствената ни цел е бъдещето. Излизаме, че не живеем, а само се надяваме да живеем и като се уповаваме на щастието, никога и не го достигаме."

Отчитането на времето с помощта на часовник е много точен модел на времето. Често възприятието за времето значително се различава от действително измереното време. Някой например чака да види любимата си през обедната почивка. Той разполага с 30 минути. 15-те минути на очакването се влачат цяла вечност. Следващите 15, когато двамата



са заедно, минават светкавично. Поради усещането му за времето тези два отрязъка от по 15 минути изглеждат за човека различни по продължителност. Или да вземем друг пример. Знаете ли, че колкото по-стар е човек, толкова по-бързо минава времето за него? Помислете колко дълъг е един летен ден за децата и колко бързо минава цяла година за възрастните!

Количеството информация значително влияе върху нашата оценка за времето. Колкото повече сведения се стоварват върху човека, толкова по-бързо минава времето му. От друга страна, сблъсъкът с нова, важна за живота информация или с неочаквани събития променя усещането за времето. За възрастните преживяванията, свързани с интелектуални открития или благоприятно неочаквано събитие, могат да имат подмладяващо или даже целително въздействие.

### Ритъмът на времето определя живота ни

На каква основа възприемаме нашето обкръжение като времеви процес, т.е. възприемаме ли го със сетивата? Става въпрос за достигането на настоящето, т.е. на "краткия миг", който толкова ни се иска да спрем. Това е мигът, физическият миг, който продължава 1/5 от секундата - така наречената секунда на вцепенението (от ужас). Мозъкът ни разделя възприятието на настоящето на времеви отрязъци с продължителност 1/5 от секундата. Но самите ние преживяваме събитията като едно цяло, като нещо взаимосвързано.

Това е много кратко изживяване на настоящето. То обаче има предпазващо въздействие върху нашия живот. Ако този физиологически миг продължаваше 1000 пъти по-дълго, бихме могли да видим как расте тревата. Нещо като снимки със забавена камера. Една година би била равна на 3 часа и 45 минути. Ако физиологическият миг беше 1000 пъти по-къс, усещането би било като при бавно прожектиране на високоскоростна филмова лента. Бихме могли да проследим с очи полета на куршум и да се предпазим от него. Човек за 29 дни би преживял толкова, колкото обикновено преживява за 80 години. Явно физиологическият миг играе решаваща роля в нашия живот.

Най-важният времеви отрязък от нашия живот е денонощието. Двадесет и четирите часа се регулират от денонощния ритъм. Този ритъм се проявява в различните функции на организма като съответстващо им периодично колебание. Специално трябва да се отбележи синусоидата на температурата в дебелото черво. Ние се подчиняваме на този денонощен ритъм. В мозъка се задава точен 25-часов такт, независимо от смяната на тъмнината и светлината. Ритъмът на тъмнината и светлината синхронизира този такт приблизително на 24 часа.

"Поровете се в мислите си и там ще намерите или миналото или бъдещето. За настоящето почти не мислим, а ако мислим, то е с надеждата, че то ще ни подскаже как по-разумно да подредим бъдещето си."

Блез Паскал

Хората са подчинени и на седемдневен ритъм. Още при древните седемдневният ритъм, прилаган в социалните структури, е приспособен към биологичните особености на организма. Тук не бива, разбира се, да забравяме, че Създателят на живота настоятелно препоръчва хората и животните да спазват този ритъм. В книгата „Изход“ е написано: "Шест дни да вършиш работата си; а на седмия да си почиваш, за да си отпочине волът ти и оселът ти и да си отдъхне синът на слугинята ти и чужденецът" (23:12). Несъобразяването с денонощния и седмичния ритъм има различни последствия в социалната и трудовата сфера. Когато работят на нощни смени и извънредно, хората могат да се сблъскат със съществени здравословни проблеми, което на свой ред води до увеличаване на разходите в здравеопазването.

Науката, която се занимава с този биологичен часовник, се нарича хронобиология. Тя е много важна за медицинските наблюдения и лечението на определени болести.

Но трябва да бъдем особено внимателни с т. нар. "биоритмика". Това е система на определяне на "добри" и "лоши" дни. Подобни изчисления ни въздействат като хороскоп. Ако ни се предскаже лош ден, сме много внимателни. Като резултат обаче се съкращава времето на естествената ни реакция и се увеличава рискът от нещастен случай.



## Липса на време

И тъй, можем да усетим настоящето само в един кратък миг. Тук трябва да посочим два фактора, които влияят върху живота ни.

"Всеки човек усеща времето по свой начин, тъй като физиологичният миг е индивидуален. Това означава, че всеки има специфично усещане за времето, в което е напълно самотен. Не можем да пренесем своя усет за времето върху другите. Същото е и при възприятието на цвят и мирис. За вкусове не си струва да спорим.

"По принцип ние преценяваме действителността невярно. Часовникът измерва времето много точно, но показанията му не съвпадат с нашето усещане за време. Това ни води до страх и неувереност.

Тези два фактора означават, че ние с нашето Аз сме заключени в затвор, от който не можем да излезем. Напълно индивидуалното възприятие за времето и подсъзнателното разбиране за ограничеността на живота често са движеща сила за човешките мисли и действия. Някой например казва, че почти нищо не е усетил от живота, и смята, че има още много да наваксва. Друг си мисли, че е направил доста, но не това, което би трябвало. Той има нужда да поправи много неща, но остава все по-малко време. Сега голямата част от домакинската работа изпълняват машини и мнозина никога не са имали толкова свободно време като днес, но всички страдаме от

**Човек, който залага само на реалното, се подчинява на биологичния ритъм на времето и свежда себе си до измерение, недостойно за личността му.**



липса на време. За любов и внимание към ближния време не остава. Времето ни държи в ръцете си. Постоянно сме загрижени, че не ни остава време да изпълним задълженията си. Нашето честолюбиво желание да създадем нещо непреходно всъщност е причина за недостига на време и за проблемите ни.

През XVIII век във висшите кръгове на общество се е смятало за неприлично да нямаш време за другия човек. Забързаността и стресът са били характерни за бедняците. Те са имали нужда да се суетят, докато се грижат за насъщния. Не са разполагали с време за развлечения и разговори. Днес обаче изразът: "Нямам време" е станал символ на живота. Така човек показва, че е зает и уважаван. Нужен е навсякъде и затова няма време. Колкото по-голямо е честолюбието ни, толкова повече ни се струва, че продължителността на нашия живот се съкращава. В резултат на това в нас растат страхът и недоволството. Прекалената натовареност неизбежно води до органични заболявания. Губим способността истински да се удивляваме на неочакваното, защото колкото повече планираме, толкова по-рядко стават неочакваните неща. Угнетяват ни също прекомерното предлагане и ненаситното желание да имаме всичко. Днес всичко е достъпно. И ние купуваме много неща, без да се замисляме върху съотношението разход - полза. А всяко нещо изисква много време - за неговото ползване, поддръжка, ремонт.

Всекидневно получаваме огромно количество информация, но почти нямаме време да преработим поне онази част, която сме филтрирали като важна и необходима за нас. Съвременният човек е информиран в най-висша степен, но информацията все по-малко е свързана със самия него.

## Нашите планове срещу Божия план за времето

Трябва да разбираме индивидуалното възприятие за времето като дар от Бога - по същия начин както и живота. Нужно е да се смирим и да приемем, че не ние трябва да правим всичките си планове, а нашият Създател вече е планирал нещо за нас. Проблемът всъщност е, че с егоистичните си планове често пречим на изпълнението на Неговите. Като следваме намеренията и представите си, без да питаме нашия Творец, изразходваме подареното ни време като крадец, който бърза да похарчи откраднатите пари. Не е ли добре най-сетне да се доверим на Създателя си. Ние усещаме едностранчиво действителността, защото възприемаме различно времето в зависимост от ситуацията. Затова е толкова трудно докрай да обмислим сложните реалности и след това да се намесим с позитивни действия. Много бързо достигахме предела на възможностите си във взаимоотношенията с

близките си, в нашата среда и в социалните структури изобщо, когато се опитваме да осъществим плановете си, без да питаме Създателя. Апостол Павел го изразява така: "Никой да не се лъже. Ако някой между вас мисли, че е мъдър според този век, нека стане глупав, за да бъде мъдър" (1 Кор. 3:18-20). Човек, който залага само на реалното, се подчинява на биологичния ритъм на времето и свежда себе си до измерение, недостойно за личността му. В двойната ни неопределеност, т.е. в това, че сме абсолютно самотни в усещанията си и че възприемаме невярно действителността, особено времевата действителност, няма да ни помогнат нито философията, нито която и да било религия. Само Бог - Създателят - може да ни помогне.

Следните думи от ръководството на този гениален "Инженер" ни утешават: "Иисус им каза: "Истина, истина ви казвам - преди да се е родил Авраам, аз съм" (Йоан 8:58).

"Ти си Ме възлюбил преди създанието на света" (Йоан 17:24).

"И сега, прослави Ме, Отче, у Себе Си със славата, която имах у Теб преди създанието на света" (Йоан 17:5).

От тези три стиха е ясно, че Иисус е независим от времето. Той ги потвърждава с делата и знаменията Си. Става Човек. Подчинява Себе Си на биологичния ритъм, който самият Той е създал. Остава свободната от пространство и време слава и смалява Себе Си до пространствено-времевата ограниченост на Своето творение. Ние знаем защо го е направил. Човек иска да живее без Бога, защото смята, че Създателят го е ощетил в неговата свобода. В резултат на това решение - срещу Бога и в полза на своето Аз - ние попадаме в двойната неопределеност, за която вече говорихме. Но никой от нас не е способен да анулира това решение самостоятелно, само Създателят може да го направи. Хората често задават въпроса: "Къде беше Бог?",

когато се случва нещо лошо. Или: "Как Бог може да допусне това?" Само принципното решение на човека да живее без Бога позволява да възникват подобни въпроси. Ако съм решил да се справям без Бога, не мога да изисквам от Него да бъде близо, когато случайно ми потрърба. Ако съм избрал само човешкото ниво, ще се наложи да търпя това, което то ми носи.

### Моето време е в Божиите ръце

В личната ми неопределеност имам шанс да разбере, че Иисус Христос протяга към мен ръка и че заради моето "не" на Бога Той е понесъл наказанието - за низшето, недостойно за човека ниво. Ако признаем вината си, ако разберем и осъзнаем безсмислеността на собствените си стремежи, това ще ни освободи от властта на плътта. Ще ни освободи от самотата в нашето усещане за време, от ограниченото възприятие на реалността, от пълното отсъствие на ориентири. Ще се обърнем към Бога и тогава ще видим действителността в Божията светлина. Той ще ни опази в тази ужасна самота, ще ни опази от пълната безсмисленост, от страха пред живота и пред смъртта. Тогава ще разберем думите на Иисус: "Аз съм пътят и истината, и животът; никой не идва при Отца освен чрез Мен" (Йоан 14:6). Ако можем да кажем на възкръсналия Христос, Който е съвсем близо: "В Твоите ръце са времената ми" (Пс. 31:15), ще можем и да очакваме от Него нещо велико. Не само в бъдещия свят, но още тук, на земята. Сега поради физиологичния миг и индивидуалното усещане за времето се чувстваме като в килия. Присъдата ни е доживотен затвор и ние не можем да излезем от него. Но в Посланието към ефесяните е написано: "Като се възкачи на високо, плени плен и даде дарове на човешките" (4:8). Да, до края на живота си сме заключени в този затвор, виждаме решетките, но той е изцяло в ръцете на Иисус Христос. Това ни утешава. Така можем да живеем съвсем различно с

Ако признаем вината си, ако разберем и осъзнаем безсмислеността на собствените си стремежи, това ще ни освободи от самотата в нашето усещане за време, от ограниченото възприятие на реалността, от пълното отсъствие на ориентири.

нашата ограниченост и неувереност. И макар че оставаме в този затвор, Христос ни дава дарове и поръчения, благодарение на което нашият живот тук придобива смисъл и пълнота. Това става още сега, в реалността на единството от пространство и време.

Искам още веднъж да напомня за способността да се удивляваме като деца. Който искрено изучава Божието Слово и търси в него отговори на въпросите си, не престава да се учудва на всяка нова, важна за живота му информация. И като резултат придобива спокойствие и увереност. Това неочаквано откритие на Божията любов всъщност удължава времето - изживяваме го като дългите летни дни на детството си.

Хора, подчинили своя живот на Божието водителство, вече не са обсебени от този трескав темп, при който възприемат само изображенията. Те действително живеят и имат време за ближния си.

Бог ни помага правилно да подреждаме най-важното в живота си. Неговото Слово ни учи да оставяме на заден план всичко ненужно, второстепенно, всичко, което поглъща времето ни.

Иисус Христос познава затвора ни и разбира нашите тревоги и притеснения. Ако приемем ръката на Бога, която е протегната от Иисус Христос, ще можем напълно да Му се доверим във всеки момент от съществуването ни. Можем спокойно да оставим целия си живот в ръцете на Бога.

Манфред Упренг