

Нил Доналд
Уолш



**БЕСЕДЫ
с БОГОМ**

Время перемен

Нил Доналд
Уолиш

БЕСЕДЫ
с БОГОМ

Время перемен

«СОФИЯ»



2 0 1 3

УДК 615.851
ББК 53.57
У63

Перевод с английского Е. Мирошниченко

Уолш Нил Доналд

У63 Беседы с Богом: Время перемен / Перев. с англ. —
М.: ООО Издательство «София», 2013. — 320 с.

ISBN 978-5-399-00346-7

Может статься, что сейчас в твои руки попала одна из самых полезных и сильных книг, какие тебе только доводилось читать.

Ты боишься обменять знакомое тебе прошлое на незнакомое будущее. Боишься того, что может произойти. Боишься того, как могут сложиться обстоятельства. Боишься, что никогда больше не окажешься в таком положении (на такой работе, с таким человеком, в таком доме). Боишься, что у тебя больше не будет такого опыта.

ТЫ БОИШЬСЯ ПЕРЕМЕН.

Это нечто большее, чем книга о переменмах. Это книга о том, как функционирует *сама жизнь*. Она — об истинной *природе* перемен, о том, почему они происходят, о том, как с ними справляться, и о том, как сделать, чтобы эти перемены были к лучшему.

УДК 615.851
ББК 53.57

When Everything changes, change everything
Copyright © 2009 by Neale Donald Walsch

Original English language edition published
by Hampton Roads Publishing Company.
Copyright © 2009 Hampton Roads Publishing Company.

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00346-7

© «София», 2009
© ООО Издательство «София», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

Ментальная и духовная основа перемен	7
Об авторе.....	9
Девять Изменений, Которые Могут Изменить Всё ...	16
Несколько слов от автора.....	17
Часть первая. О механике ума.....	19
1. Очень своевременная книга	20
2. Первое изменение	33
3. Однажды, давным-давно.....	43
4. Нормальная реакция на перемены	52
5. Настало время прыжка	61
6. Второе изменение	67
7. Третье изменение	75
8. Четвертое изменение.....	78
9. Есть лишь одна эмоция.....	85
10. Всё о последствиях	91
11. Заметь мгновение.....	106
12. Откуда приходит наша истина	118
13. О змеях, львах и заодно о людях.....	131
14. А теперь вопрос, который способен изменить жизнь	144
15. Конец части первой	157

Часть вторая. О Системе Души	163
16. Ответ на Всё	164
17. Пятое изменение	172
18. Шестое изменение	182
19. Вечное путешествие души	195
20. Значение точки зрения	212
21. Седьмое изменение	228
22. Восьмое изменение	248
23. Чудо жизни	269
24. Девятое изменение	277
Послесловие	301
Благодарности	313
Посвящение	315
Учебное пособие	317



Сядь, пожалуйста.

Я серьезно.

Пожалуйста.

Сядь.

Вполне вероятно, что ты читаешь эти слова стоя (где-нибудь в книжном магазине или, возможно, в гостях) — скользишь взглядом по строкам, решая, стоит ли продолжать.

Если это так, лучше сядь. Ты не отложишь книгу после пары абзацев. Тебе захочется побыть с этим текстом подольше. Так что прочти как можно больше, прежде чем решишь, нужно ли ее приобрести, — я хочу, чтобы ты знал, во что ввязываешься.

Это не просто книга. Она задумана в виде беседы, в ходе которой мы исследуем, как работает жизнь на духовном и ментальном уровнях. В результате мы придем к удивительному откровению о том, *как изменить свое восприятие перемен* — и тем самым, конечно же, *восприятие жизни*.

Эта беседа обращена к тем, кто как раз переживает *перемены* в жизни, — я предлагаю тебе путь, на котором

ты обрешь помощь и покой. И я пригласил тебя сесть потому, что хочу, чтобы тебе было как можно комфортнее — так ты сможешь лучше меня услышать и усвоить информацию.

То, чем я хочу с тобой поделиться, не годится «хватать на бегу», маленькими кусочками и щепотками — страничку там, страничку тут. Эта книга — из тех, которые нужно читать сидя.

И еще я полагаю, что тебе лучше бы сидеть, когда я скажу тебе одну новость. И вот она. Сидишь ты или стоишь, готов ты или нет, вот эта новость:

Перемены в твоей жизни не прекратятся никогда.

Если ты надеешься тихонечко переждать, пока все утрясется, тебя ждет разочарование. Ничто не «утрясется». В течение некоторого времени на этой планете и в твоей жизни потрясения будут происходить *постоянно*. На самом деле... хм, ладно уж, скажу тебе это... на самом деле так будет *всегда*.

Перемены *есть* — и этого не изменишь.

Однако можно изменить свое отношение к переменам и то, каким образом эти перемены изменяют тебя.

Именно об этом книга, которую ты сейчас читаешь.

Мы здесь будем говорить о том, как реагировать не только на мелкие, но и на действительно серьезные перемены. Я имею в виду перемены, которые происходят в результате крушений, несчастий и катастроф — или, по крайней мере, того, что мы называем этими словами. Так что, если твоя жизнь сейчас терпит крушение, если ты переживаешь несчастье, если только что случилась катастрофа, *этот текст может спасти твою жизнь*. В эмоциональном смысле. Хотя... знаешь что? Возможно, даже и в физическом.

Я предложу тебе *Девять Изменений, Которые Могут Изменить Всё*. Этот небольшой список полностью преобразует твое видение реальности.

Или не преобразует. Выбор за тобой.

Однако ты можешь хотя бы прочесть этот список. Хотя бы выяснить, о чем он.

Я надеюсь, что ты осуществишь эти *Девять Изменений* как можно быстрее. Это важно не только потому, что переживаемые тобой (и всеми нами) перемены не прекратятся, но и потому, что *темпы* этих перемен будут *нарастать*.

Несколько лет назад кто-то из моих знакомых заметил, что еще мой прадедушка вполне мог за всю жизнь ни разу не столкнуться с обстоятельствами, которые бросили бы серьезный вызов его мировоззрению, поскольку происходило совсем немного событий, способных изменить его представления о том, как обстоят дела в мире и в жизни. А если что-то такое и происходило где-нибудь, то прадед вполне мог об этом и не узнать.

А вот опыт моего деда уже был другим. Он вряд ли мог бы прожить больше тридцати-сорока лет без того, чтобы до него дошла какая-то информация, серьезно противоречащая его представлению о мире. За время его жизни, вероятно, произошло с полдюжины такого рода событий или процессов, о которых ему стало известно.

При жизни моего отца зазор между переменами сократился до промежутка всего в пятнадцать-двадцать лет. Таков приблизительно промежуток времени, в течение которого папа мог держаться за свои представления о жизни, о том, как работает Мироздание, и о том, что верно, а что нет. Рано или поздно происходили какие-то события, полностью обрушивающие его ментальную

конструкцию и требовавшие радикально изменить свои представления и образ мыслей.

В мое время этот промежуток сократился до пяти-восьми лет.

А для моих детей соответствующий срок будет составлять года два, а то и меньше. А уж *их* дети будут переживать такого рода потрясения раз в тридцать-сорок *недель*.

И в этом нет никакого преувеличения. Ты сам можешь наблюдать тенденции. Социологи говорят, что скорость перемен возрастает экспоненциально. А во времена моих праправнуков временной промежуток между переменами сократится до считанных дней. А затем, возможно, даже *часов*.

На самом деле мы *уже* живем в наиболее бурное время — это время было *всегда*. Ибо на самом деле ничто не остается неизменным ни на миг. Все пребывает в движении, и если мы определим перемены как изменения тех или иных конфигураций, то увидим, что они представляют собой часть естественного порядка вещей. Мы с самого начала живем в безостановочном водовороте перемен.

Что изменилось сейчас, так это количество *времени*, необходимое нам для того, чтобы заметить непрерывно происходящие перемены. Наше восприятие перемен изменилось в силу того, что у людей появилась возможность в течение считанных секунд сообщать о чем угодно на весь мир. Скорость общения догоняет скорость перемен. И *это обстоятельство само по себе способствует увеличению скорости перемен*.

Ныне наш язык и способы самовыражения изменяются в течение дня, обычаи и стили меняются за один сезон, верования, интерпретации и даже некоторые глубоко укорененные представления изменяются уже

не от поколения к поколению, но *в пределах* каждого поколения.

И поскольку перемены происходят внутри нас и вокруг нас столь стремительно, нам необходим некий путеводитель — своего рода «*Инструкция пользователя*» — для людей, сталкивающихся с резко изменяющимися жизненными реалиями.

Таким образом, эта книга представляет собой нечто большее, чем собрание «историй из реальной жизни» людей, которые прошли через перемены или изжили слишком легкомысленное отношение к чему-то, что заслуживает глубокого понимания.

Следующий ниже текст знакомит тебя с *опытом* людей (включая меня самого); и это знакомство полезно не только потому, что такой опыт может оказаться ценным сам по себе, но и потому, что ты обрешь очень важное объяснение ментальных и духовных *основ* перемен — и получишь понятные инструкции относительно того, как использовать различные ментальные и духовные инструменты, чтобы *изменить то, как перемены изменяют тебя*.

Девять Изменений дают силы не для того, чтобы остановить перемены (надеюсь, ты уже понимаешь, что это невозможно), и даже не для того, чтобы их замедлить, но для того, чтобы осуществить квантовый скачок в собственном *подходе* к переменам, в том, как мы *реагируем* на них, — и в том, каким образом их *создаем*.

И еще одно важное замечание. Предложенные тут идеи основаны на древней мудрости, современной науке, бытовой психологии, прикладной метафизике и

духовности нашего дня. Приглашение этой книги опирается на целый ряд исходных допущений:

- Бог есть;
- жизнь обладает смыслом;
- у человека есть душа;
- наше тело представляет собой нечто, что мы имеем, но чем не являемся;
- мы всегда можем контролировать свой ум.

Отвергать любое из этих положений означает лишиться основания многое из того, что здесь сказано.

Если же эти идеи кажутся тебе верными, тогда может статься, что сейчас в твои руки попала одна из самых полезных и сильных книг, какие тебе только доводилось читать.

Девять Изменений, Которые Могут Изменить Всё

1. Измени свое решение «пройти через это в одиночку».
2. Измени свой выбор эмоций.
3. Измени свой выбор мыслей.
4. Измени свой выбор истин.
5. Измени свои представления о Переменах Как Таковых.
6. Измени свои представления о том, почему Перемены происходят.
7. Измени свои представления о будущих Переменах.
8. Измени свои представления о жизни.
9. Измени свою личность.

Несколько слов от автора

Дальнейшее исследование делится на две части. В первой мы говорим о физических аспектах того, как люди ощущают перемены, а вторая — об аспектах метафизических. Иными словами, вначале мы разберемся, как работает ум, а затем — как работает душа.

Научившись управлять этими двумя аспектами нашего существа (ум и душа), мы вспоминаем не только как нужно думать, но и *что* нужно думать. Я абсолютно уверен в том, что ум является своего рода инструментом, механизмом, — а топливо для этого механизма дает душа. Чем меньше ты используешь топлива, тем менее эффективно работает мотор. Если же твоя душа в достаточной мере наполняет ум духовной энергией, тогда ум работает на полную мощность — и эта машина способна творить чудеса.

Очень своевременная книга

Если сейчас в твоей жизни происходят какие-то важные перемены, сочувствую.

Я знаю, как комфортно себя чувствуешь, когда добьешься того, чтобы какие-то вещи встали на свои места. И мне знакомо страстное желание, чтобы эти вещи *оставались* на своих местах. А еще мне известно, как огорчает, когда они не хотят и просто *не могут* оставаться на своих местах.

Если же перемены касаются условий и обстоятельств, которые непосредственно затрагивают твою БЕЗОПАСНОСТЬ, тогда «огорчает» — это весьма слабо сказано.

Если ты вдруг оказываешься без средств к существованию под завалами неоплаченных счетов, а то и вообще лишаешься крыши над головой, тогда слова «произошли некоторые перемены» не вполне адекватно описывают твоё состояние. Точнее будет: «Всё потеряно». Тут нельзя просто сказать, что ты чувствуешь себя сбитым с толку

и дезориентированным, — скорее, речь идет об ощущении *угрозы*.

Даже если с тобой происходят не столь бедственные, но все же радикальные перемены, в этом опыте все равно значительную роль может играть ощущение *угрозы*. Большинство из нас отчетливо ощущают угрозу для своего образа жизни, когда оказываются перед лицом любых значительных перемен, — особенно если перемены эти так или иначе касаются Большой Тройки:

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

ДЕНЬГИ

ЗДОРОВЬЕ

Если что-то одно из этого списка меняется, у тебя могут возникнуть немалые сложности. Если изменяются две вещи из списка, это может привести к огромным трудностям. Если же изменяются *все три* вещи из списка, это может стать просто катастрофой.

Я знаю. Я через это прошел.

Все три. Я пережил изменение всех этих факторов. Одновременно. И что касается ощущения *угрозы*...

...Я сломал себе шею в автокатастрофе (*здоровье*), лечение и реабилитация оказались долгими, так что работу пришлось оставить, а страховая компания искала любой повод, чтобы сократить размер компенсации или вообще ничего не платить (*деньги*). Одновременно у меня происходил болезненный разрыв с моей спутницей жизни и нашими детьми — жизнь каждого из нас радикально меняла направление (*взаимоотношения*).

Это все к разговору об ощущении *угрозы*...

Закончилось это все тем, что я стал бездомным. Целый год жил без крыши над головой. Клянчил мелочь у прохожих на улице, собирал бутылки и жестяные

банки, чтобы наскрести денег на еду (бывали дни, когда это удавалось не вполне). Все мои пожитки состояли из спальника, палатки, двух пар джинсов, трех рубашек и еще нескольких мелочей.

Так что мне известно, что значит утратить всякое ощущение защищенности. Я знаю, что такое беспомощно стоять в стороне и наблюдать, как твоя жизнь рушится прямо на глазах и в течение каких-нибудь двух недель изменяется до неузнаваемости.

Да, я все это знаю. Ты уж поверь.

И еще — я кое-что знаю о том, что нужно делать в таком случае. Не то чтобы я так уж блестяще справился со своей ситуацией тогда... но эта книга — о том, чему я с тех пор научился.

Мы будем обсуждать здесь почерпнутую мною из некоторых очень авторитетных источников информацию о том, как *реагировать на перемены*. Ибо в конечном счете все сводится именно к переменам. Мы можем ощущать это как «крушение», «несчастье», «катастрофу»... но все это — внешние следствия единственной причины: перемен. Что-то стало не так, как было прежде. Что-то изменилось. Бесповоротно, неизмеримо, фундаментально и абсолютно.

Сегодня мне по электронной почте прислала письмо одна женщина, которая переживает очень тревожный период в жизни. Зная, что я работаю над книгой о переменах, она пишет:

«Не уверена, смогу ли я когда-либо назвать то, что происходит ныне в моей жизни, «переменами». Когда такое случается с тобой, — когда все вокруг разваливается на куски, — не получается воспринимать все это как «перемены». Все это больше похоже на КОНЕЦ... Все, что ты знаешь,

подходит к концу, и *после этого нет ничего*. Если бы до того, как я услышала о вашей книге, у меня спросили, переживала ли я в жизни перемены, я не назвала бы таким словом то, что происходит со мной прямо сейчас. Моя жизнь рухнула, закончилась — и я не знаю, какими другими словами можно описать происходящее».

Далее Ли — эта женщина, любезно позволившая мне процитировать здесь свое письмо, — сделала одно очень пронцательное замечание:

«Перемены пугают, но они оставляют после себя ощущение, совсем не похожее на «Игра окончена». Я посмотрела определение слова «перемена» в словаре.

Перемена подразумевает наступление чего-то нового. Это может совсем не совпадать с ощущениями некоторых людей (тех, кто переживает тяжелые времена), и возможно, для них было бы очень полезно, если бы вы помогли им просто осознать тот факт, что происходящее с ними — ПЕРЕМЕНЫ, если бы вы помогли им понять само определение слова *перемены*».

Правильно, Ли. Прочтя это письмо, я заново переписал уже написанную первую главу. Я понял, что Ли права. Итак, приведу здесь определение ПЕРЕМЕН в том смысле, в каком использую это слово я:

Перемена — это столь радикальное изменение обстоятельств, ситуации или условий (физических или нефизических), когда положение вещей становится не просто отличным от прежнего, но

совершенно неузнаваемым и нет возможности вернуть все к прежнему состоянию.

Иными словами, мы говорим здесь об очень серьезном *сдвиге* — речь идет не о смене костюма, или обеденного меню, или телевизионных предпочтений. Мы говорим о событиях, которые изменяют жизнь — причиняют боль, наносят ущерб, сокрушают мечты, срывают планы и разрушают наше будущее, — и еще мы говорим о возможности *исцелиться* от их последствий при помощи не менее важных и радикальных событий. Мы говорим о том, что в случаях, когда все меняется, наилучшее, что можно сделать, это взять и изменить *всё*. И не только на физическом уровне, но и на *нефизическом* тоже — включая эмоции, мысли и даже истины.

Мы с тобой тут говорим о полном *перевороте* — сверху донизу, внутри и снаружи. В конце концов, твоя жизнь и так была практически вывернута наизнанку, так почему бы не довести это дело до конца? Но при этом нужно добиться, чтобы ты ощущал происходящее так, как хочется *тебе*, а не так, как тебе навязано извне...

Надеюсь, начиная вместе со мной это исследование, ты чувствуешь, что я хотя бы отчасти понимаю, что с тобой происходит. Надеюсь, ты не думаешь, будто все эти слова говорит человек, не имеющий ни малейшего представления о твоих нынешних проблемах, — какой-то «гуру готовых решений», который читает проповедь, сидя на вершине горы, хотя сам никогда не бывал в твоей шкуре. Я надеюсь, что, даже если прямо сейчас в твоей жизни ничего особенного не происходит, ты все равно чувствуешь, что уже само по себе твое решение взять эту книгу в руки стало хорошим событием.

Так что по меньшей мере одно хорошее событие сегодня произошло.

С этого и начнем. Отсюда и отправимся в путь. Стоя плечом к плечу, мы с тобой снова соберем твою жизнь воедино — совсем по-новому, и она станет еще лучше, чем была прежде.

Не слишком ли это смелое обещание? Что ж, я отвечу: «Давай попробуем». Давай посмотрим, что мы можем сделать. Ведь тебе же нечего терять, верно? Так давай попробуем. Давай сделаем так, чтобы твое решение взять в руки эту книгу стало не просто одним хорошим событием *сегодня*, но одним из лучших событий *в твоей жизни!*

Что скажешь? Хочешь сделать это? Попробуешь?

Если ты слишком устал, слишком разбит и истощен от жизненных битв, чтобы даже пытаться, тогда, может быть, хотя бы... хотя бы *попытаешься попытаться?*

Если ты попытаешься попытаться, полагаю, у нас все получится. И могу пообещать следующее: тебе не придется двигаться быстрее, чем ты сам захочешь, — быстрее, чем комфортно для *тебя*.

Мы будем устраивать много передышек, у тебя всегда будет возможность перевести дух и отдохнуть, когда устанешь. Нет ничего хуже, чем книга типа «Чувствовать себя хорошо — это проще простого!» — когда ты ощущаешь в точности обратное. Терпеть их не могу. Не переношу эти книжонки вроде «Ура! Ура! Трах-бах — и готово!» «Ну да, ну как же я сам не догадался! — говорю я себе. — Просто не падай духом, и все будет отлично». А потом мне становится совсем поршиво, поскольку ничего у меня не получается, хотя автор книги утверждал, что нет ничего проще...

Так что давай определимся вот с чем: *это не легко*. Не легко, если у тебя нет инструментов. А у кого они есть? В какой школе обучают «Методам преодоления несчастий»? Где преподают «Основы осуществления

перемен в наши дни»? Именно из-за того, что такого обучения нет, большинству из нас нелегко иметь дело с масштабными и важными переменами.

Между тем перемены могут даваться легко. Ты можешь проходить через перемены, находиться в самом эпицентре катастрофы — и чувствовать себя хорошо. *Очень* хорошо. Возможно, это в корне противоречит всему, что подсказывает тебе интуиция, но так уж получается, что это правда.

Вот и все, что я хотел сказать тебе в первые минуты нашего общения, — просто дать тебе причину продолжать. Причем речь идет не только о чтении этой книги. Ты понимаешь, о чем я говорю. Ну хорошо. Полагаю, ты уже получил достаточно пищи для размышлений. Если хочешь, можешь читать дальше, но это не обязательно. Я имею в виду, что сейчас идеальный момент, чтобы остановиться, отложить книгу в сторону и сделать перерыв.

Как я уже говорил, в этой книге задумано много остановок. Много мест, где тебе предлагается перевести дух и побыть наедине с собой и с обсуждаемыми тут идеями. Ты заметишь, что эти места для отдыха расположены не только в конце глав, но и посреди них. (Мне очень не нравится это ощущение, когда ты словно бы обязан дочитать хотя бы до конца главы, а иначе сам себе кажешься каким-то недоумком, который не в состоянии даже главу дочитать до конца, не то что книгу...)

На самом деле я был бы *счастлив*, если бы ты не прочитывал целую главу в один присест. Это означало бы, что прочитанное произвело на тебя впечатление и ты решил прерваться, чтобы немного подумать об этом. И это замечательно.

Замечательно.