



МАРИАННА УИЛЬЯМСОН

ВРЕМЯ ЧУДЕС

КАК ПРИНЯТЬ СВОЙ ВОЗРАСТ
И НАПОЛНИТЬ ЖИЗНЬ СЧАСТЬЕМ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52
УЗ6

Marianne Williamson
THE AGE OF MIRACLES

Copyright © 2007 by Marianne Williamson
Originally published in 2007 by Hay House Inc. USA

Уильямсон, Марианна.

УЗ6 Время чудес : как принять свой возраст и наполнить жизнь счастьем / Марианна Уильямсон ; [перевод с английского В. В. Филипповой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с. — (Бестселлеры саморазвития).

ISBN 978-5-04-121886-7

Зрелость — самое интересное время в жизни женщины. Вы можете взглянуть на свое прошлое с высоты собственного опыта и сформировать новое понимание будущего. Ведь в способности переосмыслить жизнь заключается величайшая сила ее изменить.

Марианна Уильямсон, автор бестселлеров по саморазвитию и успешный преподаватель, рассказывает, как принять свой возраст и новую женственность и понять, что с каждым годом вы становитесь все совершеннее.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Филиппова В.В., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-121886-7

Дочери, которую я обожаю

Оглавление

Вступление	9
Глава 1. ДЛИННАЯ ВЕТРЕНАЯ ДОРОГА	23
Глава 2. ВЫ ВЕРИТЕ В МАГИЮ?	33
Глава 3. ПОСЛЕДНИЙ МОМЕНТ	61
Глава 4. ТОЛЬКО БОГУ ИЗВЕСТНО	78
Глава 5. ЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ЦВЕТ ВОЛОС	101
Глава 6. Я ВЫЖИВУ	122
Глава 7. В ПОЛНОЧЬ	150
Глава 8. АБРАМ, МАРТИН И ДЖОН	168
Глава 9. МЫ И ЕСТЬ МИР	189
Благодарность	215
Об авторе	218

Мы делаем шаг во вторую половину жизни, будучи абсолютно неготовыми к ней. Но хуже всего то, что мы делаем этот шаг, ошибочно предполагая, будто наши убеждения и идеи будут служить нам и дальше. Но нельзя прожить вечер, основываясь на том, как прошло утро. То, что было великим на заре жизни, с наступлением заката теряет свою ценность, а то, что было правдой, к вечеру превращается в ложь.

Карл Юнг, «Стадии жизни»

Вступление

Морщины. Провалы в памяти. Невозможность вспомнить, что делал вчера. Поиски очков в холодильнике. Обвисшая кожа на бедрах. Слишком дряблая задница. Молодежь обращается к вам «мэм» (или «сэр»). Раньше вы могли жонглировать огромным количеством предметов, а теперь стали неловкими, и порой даже донести кружку с чаем до стола, не расплескав ничего по пути, — целое испытание. Вы больше не узнаете это лицо в зеркале. Завидуете молодым. Не можете поверить, что не ценили молодость, когда она у вас была. Чувствуете себя невидимкой. Не имеете понятия, кто сейчас пишет музыку. Раньше вы были модными, но теперь, видимо, уже нет...

Если хоть что-то из этого звучит знакомо, то добро пожаловать в клуб «Зрелости», где вы сумеете свежим взглядом посмотреть на свой возраст и изменить негативное отношение к нему.

ВРЕМЯ ЧУДЕС

Каждый новый опыт ставит вас перед выбором, и старение — тоже. Какой станет для вас эпоха «не молодости» — как вы проведете свою зрелость — неизвестно, на этот вопрос можете ответить только вы.

Если выбрать путь наименьшего сопротивления — не в даосистском значении, а с точки зрения лени — возраст овладеет вами. Он состарит вас с радостью и удовольствием.

Но если не пустить все на самотек, можно открыться совершенно новому опыту. Когда мы выбираем действовать, а не плыть по течению, мы оставляем себе место для чуда. Мы прокладываем другой путь, создаем новые нейронные цепочки в мозгу и развиваемся, не давая кризису захватить нас. Это позволяет физически и духовно приветствовать новые энергии, которые иначе не смогли бы найти в нас пристанища.

Миллионы людей входят в комнату зрелости вопреки своему желанию и не могут этого избежать. Но если присмотреться, все вокруг выглядит не так уж и плохо. В комнате можно сделать перепланировку и ремонт, и тогда во многом она станет новой.

Конечно, средний возраст — это не новый отрезок жизни. Мы не можем обновить себя так же, как комнату, и вернуться в молодость, но только мы решаем, что делать со своим временем. Сдаться или действовать. Вернер Эрхард, осно-

ВСТУПЛЕНИЕ

ватель ЭСТ-тренингов¹, говорил, что мы можем жить, подчиняясь как обстоятельствам, так и собственному мнению. И мы не обязаны закостеневать в привычном мышлении и взгляде на мир, который лелеяли в себе много лет и к которому привыкли. Застой — это смерть во многих смыслах. Мы вольны сформировать новую точку зрения, свежую манеру общения. Обстоятельства неизменны, но наш опыт благодаря им — нет. Иными словами, мы не обязаны подчиняться стереотипам о «среднем возрасте», навязанным нам окружением. **Сейчас понятие «зрелость» раскрывается по-новому, оно дарует нам надежду. Мы сами должны решать, какая жизнь стоит за этим определением.**

Когда я говорю «надежда», я имею в виду надежду на более долгую жизнь? Необязательно. Я говорю о надежде на веселье, страсть, смысл и просветление, которые мы способны привнести в свою жизнь в зрелом возрасте. Это надежда на то, что с годами мы будем становиться только счастливее.

Недавно я сидела на свадебной церемонии рядом с пожилым мужчиной, который в прошлом был звездой кино.

¹ Организация, основанная в 1971 году, предлагающая двухнедельный курс “The est Standard Training”. Цель семинара заключалась «в трансформации вашей способности испытывать переживания так, чтобы ситуации, которые вы пытаетесь изменить или с которыми пытаетесь смириться, улучшились прямо в процессе жизни».

ВРЕМЯ ЧУДЕС

Теперь, в свои восемьдесят, он сказал мне мужественно и твердо, что, когда придет его время, он добровольно отправится навстречу новому приключению. И он совсем не переживал по этому поводу, ведь переживать, с его слов, было не о чем, вот и все. Казалось, он был связан с мощным потоком жизни, слишком реальным, чтобы остановиться даже в момент смерти.

Спустя полчаса он танцевал с женщиной лет на 50 младше него. Потом ругал правительство, как довольный титан, которому плевать, слушает его кто-то или нет. Казалось, он не подходит к концу своей жизни, а находится на самом ее пике. И с этого пика он мог видеть, что его будущее, простиравшееся впереди, — ключ к новому отрезку жизни, не менее захватывающему, чем прошлое.

Как бы мы жили без страха смерти? Как бы вели себя, чувствуя, что можно брать от жизни все? **А что, если средний возраст — это не конечная точка, а только начало? Время не сдаваться, а требовать того, что мы действительно хотим?** Это пора для веселья или нам пора прекращать валять дурака? Стареть на автопилоте легко — статус-кво везде расставит указатели. Но мы можем выйти за рамки общепринятой «зрелости», признав, что в нашей культуре мышление среднего возраста очень ограничено.

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы должны избавиться от навязанных установок.

Многие стереотипы о среднем возрасте давно изжили себя. Это устаревшие понятия предыдущего поколения, которые нам не подходят.

Недавно я встретила даму, работавшую политическим лидером в 70-80-х гг., и спросила ее, хотела бы она вернуться в политику? Дама посмотрела на меня удивленно и сказала: «О, нет! Мне ведь уже 66, — и указала на стол с молодыми женщинами позади нас. — Пусть они берут на себя ответственность».

Я оторопела от ужаса: женщины позади нас были явно не теми, кто мог бы направить мир в хорошее русло в ближайшее время. И сама дама сердцем это понимала.

«Они? Вы в своем уме?!» — выдохнула я, вглядываясь в молодые лица в попытке уловить хоть малейшие признаки серьезности. И как только я это сказала, глаза дамы заблестели. Возможно, ей просто нужен был человек, который подтвердит ее мысли. Поэтому сейчас она была готова как никогда. Для решительных действий у нее имелось все, что нужно, а мои слова стали необходимым толчком.

Выходя из-за стола, она сказала мне: «Давайте как-нибудь поговорим. Я хочу совершить нечто радикальное».

Поддержка — все, что ей было нужно.

ВРЕМЯ ЧУДЕС

Она хотела, чтобы кто-то разбил ее уверенность в том, что лучшие дни остались позади, и заставил бежать от смиренного и робкого «Теперь очередь молодых» к более эмоционально честному «Теперь моя очередь!» И в глубине души многие из нас чувствуют то же, что и эта дама: наконец-то мы готовы на радикальный шаг! Каким бы он ни был, нам не терпится начать.

Но некоторые не уверены, нужно ли им это. Они могут втайне опасаться, что уже слишком поздно. Они пойманы в ловушку между возбуждением от готовности начать и пугающей мыслью, что уже прошли свой расцвет. Но сила Божьей руки превосходит тяжесть вашей личной истории. Бог творит чудеса в любое время, в любом месте, для кого угодно; ваша зрелость — это последнее, что может замедлить Его.

Когда мы молоды, нам кажется, что время течет медленно. Но с возрастом оно разгоняется и создает ощущение, что жизнь промелькнула слишком быстро. Всего за миг. И наступают моменты трагических озарений. Женщины, которые не понимали, что хотят детей, осознают, что их яичники уже непригодны для этого. Люди, застрявшие на ненавистной работе из-за страха перемен, понимают, что потратили долгие годы не на то, что им действительно по душе. Вот почему так важно не покупаться на мысль, что средний возраст ограничивает наши возможности. **Жизнь**

ВСТУПЛЕНИЕ

в любой момент будет именно такой, какой мы ее запрограммировали. Вчерашний день никак не может определять наше «сегодня». Каждая ситуация — это вызов и путь к новым высотам. Это способ сообщить Богу, что мы хотим стать счастливее. Средний возраст этому не помеха. Бог всегда готов превращать воду в вино.

Каким бы ни было ваше предназначение, для чего бы ни была закодирована ваша душа, какие бы уроки вы ни родились выучить, сейчас самое время сосредоточиться и идти вперед. Чем серьезнее вы относитесь к жизни, тем серьезнее она будет воспринимать вас. Именно ваши мысли, и только они, определяют ваши возможности. Пришло время выйти за пределы навязанных формул и ограничений и сломать рамки того, что «возможно» и «разрешено» вам на данном этапе жизни. Независимо от прошлого, ваше настоящее остается бесконечным источником чудесных возможностей — закон божественной компенсации гарантирует это. «Бесконечная возможность» — не просто абстракция, а стремление Вселенной, активная сила, постоянная и бесконечно гибкая. Она нацелена не на ваше прошлое, а на нынешнее состояние души.

То, что происходило с вами до сих пор, не определяет ваше будущее. Все зависит лишь от того, как вы интерпретируете и используете полученный опыт.