

Лора Дан



**ИЗ СУМРАКА  
АЛЛЕЙ – В ДОЛИНУ  
СОЛНЦА...**

Книга-воодушевление

**Лора Дан**  
**Из сумрака аллей –**  
**в долину Солнца...**  
**Книга-воодушевление**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40220935](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40220935)*

*ISBN 9785449614544*

**Аннотация**

Чтобы выбраться в долину Солнца из сумрака аллей, нужно не столько ваше желание, сколько намерение сделать это. В этой книге я попыталась подбодрить вас, мой дорогой читатель, воодушевить и помочь продолжать путь. У каждого из нас – свой путь, своё предназначение здесь, на Земле, но всех без исключения людей объединяет одно желание – быть счастливым.

# Содержание

От автора	6
Предисловие	10
Послание	10
Глава 1. С Любовью к Природе	13
Расцветай, Природа, радостью своей...	14
С Любовью к Природе... (Миниатюра)	15
Ещё не падает осенний лист...	19
В сумерках танцует лёгкий ветерок...	20
Чувствую нежной свою Душой...	21
Как поздно наступила весна!..	22
Глава 2. Познай себя самого!	24
Осознание себя самого...	24
Преодоление	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Из сумрака аллей –  
в долину Солнца...  
Книга-воодушевление**

**Лора Дан**

© Лора Дан, 2019

ISBN 978-5-4496-1454-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



# От автора

Чтобы выбраться в долину солнца из сумрака аллея, нужно не столько Ваше желание, сколько намерение сделать это. От кого зависит наша жизнь? От Судьбы? От кармы? От чего? Конечно, что – то глобальное мы сделать не можем. Например, сделать так, чтобы нищих и голодных людей на Земле стало меньше или не стало совсем. Это не в нашей власти. Но мы всегда можем начать с себя самого. И вот здесь сразу включается у кого – то лень, у кого – то боязнь увидеть то, что годами прятал глубоко – глубоко, чтобы никто не увидел.

Проходят годы, и самое страшное ощущение иногда возникает всего лишь в одной фразе: «Эх, надо было попытаться!» или «Надо было сделать!»

Чтобы не упускать возможность чувствовать жизнь, нужно просто решиться провести «инвентаризацию» всех дел, действий, поступков, отношений. Выявится много всего того, и особенно в мыслях, в закоренелых утверждениях такого, что нужно будет заменить позитивным настроем.

Контролировать мысли очень сложно, особенно когда человек к этому не привык, но со временем выбирать мысли, свои рассуждения, слова, фразы оказывается легко и просто.

Терпение – вот чего не хватает людям. Именно терпения.

Если посмотреть на окружающую нас природу, то мысль критиковать кого – то или что – то просто пропадает. Все

люди заслуживают быть счастливыми, но далеко не все хотят этого.

– Как же так, разве не все этого хотят? – спросите вы.

– Не все.

Если бы все люди хотели быть счастливыми, они бы действовали. Если трудно контролировать свои мысли, смотрите вокруг, наблюдайте, созерцайте природу, смену времён года, наслаждайтесь ароматами садов, посмотрите на проплывающие по небу облака!

Почувствуйте жизнь!

Почувствуйте то, от чего отказывались!

Как весело порхают снежинки! Видеть это – разве не Чудо?

А пение птиц? Слышать его – разве не подарок?

Вдыхать аромат цветов – разве это не повод улыбнуться?



В этой книге я попыталась подбодрить Вас, мой дорогой читатель, воодушевить и помочь продолжать путь. У каждого из нас – свой путь, своё предназначение здесь, на Земле, но всех без исключения людей объединяет одно желание – быть счастливым.

Однозначного рецепта счастья, конечно, нет, но способность видеть красоту окружающего мира, действительно, по-

могает, питает новыми силами и хочется улыбаться и дарить улыбки людям.

Мир Вам, мой читатель!

С признательностью, Лора Дан.

Январь, 2019 год.



# Предисловие

## Послание

Я всегда говорю вам:

«Откройтесь новому дню!

Улыбнитесь ему!

Впустите в своё истерзанное суетой и страданиями сердце!

Если вы устали – отдохните и посмотрите вокруг!

Как будто, ничего особенного не происходит.

Мальчик проехал на велосипеде.

Пробежал кот. Наверное, бездомный.

И лишь ветер – лёгкий, приятный кружит в ветвях деревьев, ещё не сбросивших листву.

Посмотрите вокруг!

Это – ВАША жизнь.

Она мелькает датами календаря.

Цифры, цифры...

Вы не успеваете. Всегда спешите.

Всегда суетитесь и озабочены.

И жизнь, как «сквозь пальцы»...

Как утекающая вода.

Как непрочитанная книга.

Принять эмоции – самые разные!

Принять, пережить и жить дальше!

Чувствовать и ощущать, надеяться и волновать, верить и смеяться!

Живите так, как никогда раньше – осознанно, ярко, полно!

Не ждите ни от кого ничего!

Благодарите за то, что дано, цените и вдохновляйтесь!

Скоро листья закружатся в порывистом танце октябрьского ветра... Закружатся и лягут на землю.

И вы будете идти по осеннему парку, и шуршать опавшими листьями, как это делают маленькие дети.

Шуршать листьями, не стесняясь прохожих.

Будьте самим собой, потому что это – ВАША жизнь, и счастье в том, чтобы прожить её так, как вы этого хотите!

Вы не бываете одиноки.

Я всегда рядом.

Ваш Ангел».



# Глава 1. С Любовью к Природе

Что может так вдохновлять, как Природа? Исцелять душевные раны, словно, внимательный врач и дарить надежду, что, как ни Природа, делает это! Лёгкие снежинки, порхающие за окном, падающие на плечи, на воротник и перчатки. Я снимаю перчатку, и снежинки опускаются на мою ладонь. Опускаются и тают. И это, действительно, Чудо – видеть совершенное создание и видеть его исчезновение. Зима – замечательный вдохновитель!



А яркие цветы летом? Как щедро дарят они нам, людям, свой аромат, свою красоту! Как не любить и не восторгаться миром, полным волшебства!

# Расцветай, Природа, радостью своей...

Расцветай, Природа, радостью своей,  
Красотою сада, нежностью полей!  
И одень равнины зеленью лугов  
После белоснежной роскоши снегов!

Расцветай, Природа! Щедростью лесов  
Одари, как прежде! Словно, в царстве снов  
Я пройду по саду... Лёгкий ветерок  
Снова мне подарит образ новых строк.

Расцветай, Природа, радостью своей!..



## С Любовью к Природе... (Миниатюра)

Если жизнь не балует яркими красками, наверное, стоит самому «раскрашивать» свою повседневность. И, конечно, главный помощник в этом деле – Её Величество Природа. Сколько идей для Вдохновения таит она в себе! Сколько разнообразия, сколько красок!

В начале марта я купила три луковицы гиацинтов.

– Они белого, розового и фиолетового цветов, – сказала продавщица, – но какие Вам достались, – это неизвестно!

– Тем лучше, – с улыбкой ответила я, – с детства люблю загадки!..

Когда я пересаживала цветы, оказалось, что одна луковица имеет побег, то есть получилось не три, а четыре цветка.

– Природа дала мне бонус! – радостно подумала я.

Первым распустился розовый гиацинт.



Яркие, насыщенного розового цвета лепестки не могли не привлечь внимание.

Аромат окутывал комнату терпко – сладким шлейфом, словно, ты заглянул в парфюмерный отдел очень дорогого магазина. Недавно у меня цвели белые и красные лилии, но их аромат был нежнее и изысканнее, чем аромат гиацинтов.

Вторым начал распускать свои лепестки фиолетовый цветок. В середине цветка – светло – фиолетовый оттенок, а по краям – яркий оттенок.

Третий и четвёртый цветы пока только собираются раскрываться. Я думаю: « Какого же цвета они будут?» и улыбаюсь, потому что ярких красок в моей жизни стало больше.



Если посещает грусть или усталость, тоска по ушедшим в лабиринт прошлого дням или горечь утраты, посмотрите на эти удивительные цветы!

Вдохновляйтесь на своё творчество, на чистые, светлые отношения (современное общество испытывает в них явный дефицит)!

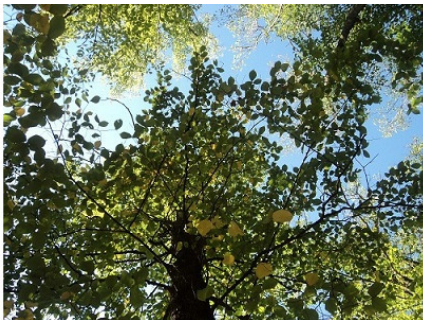


Мир дуален: добро и зло, великодушие и ненависть, красота и её отсутствие... Выбор всегда за нами, за теми, кто в ответе за свои эмоции и чувства. Я выбираю рост, развитие, цветение и красоту!..



## **Ещё не падает осенний лист...**

Ещё не падает осенний лист,  
Ещё мороз не разукрасил нежно  
Узором окна. Как прозрачен, чист  
Рассвет волшебный! Утро безмятежно  
Открыло дня страницу. Дождь пропел  
Свои мотивы. Летняя прохлада,  
И ветерок игривый бодр и смел.  
Дню новому я искренне так рада!..



## **В сумерках танцует лёгкий ветерок...**

В сумерках танцует лёгкий ветерок.  
Нет, он не печален и не одинок.  
Вновь с листвой играет в роще и в лесу.  
Нежно он ласкает ивушку – красу.  
А зимой снежинки любит он кружить  
В танце новогоднем. Как чудесно жить,  
Зная, что танцует лёгкий ветерок  
В сумерках прохладных! И не одинок  
Мой дружок игривый. Отдохнуть в тени —  
Путнику отрада. Как мелькают дни!  
Прячутся в шкатулку – память под «замок».  
В сумерках танцует лёгкий ветерок...



## **Чувствую нежной своею Душой...**

Чувствую нежной своею Душой —  
В Мире царит обновление.  
Ветер прохладу мне дарит, покой.  
Тают тоска, сожаление.  
Лишь отголосками – лёгкая грусть,  
Что не вернуть дни минувшие.  
Пусть утро дарит надежду мне, пусть!  
Почки деревьев уснувшие  
Пусть распускаются! Дивный момент —  
Видеть весны пробуждение!  
Эти мгновения – радость и свет —  
Дарят восторг, вдохновение.  
Чувствую нежной своею Душой —  
В Мире царит обновление.



## **Как поздно наступила весна!..**

Как поздно наступила весна! Как будто, она была закрыта на ключ в высоком дворце, словно, царевна в сказке. А принц так и не появлялся!

Шли дни. Один за другим, холодные, пасмурные дни. Но однажды солнце засияло так ярко, так радостно, так щедро! Птицы запели свои песни с раннего утра, а соседский кот вальяжно вытянулся на скамейке у подъезда. Нежил-ся на солнце. Ветер взволновал ветви деревьев и пробежал по газонам, будто, шептал молодой траве: «Появляйся! Появляйся!..»

И вскоре она появилась – шёлковая, нежная, ярко – зелё-

ная. Пробылась навстречу солнечным лучам. И зацвели сады. Они радовали мир своим красочным одеянием, и весна царила на троне. А, может быть, это сказочный принц появился и освободил её из высокого дворца?..



## Глава 2. Познай себя самого!

### Осознание себя самого...

С течением времени я менялась. Было такое ощущение, словно, с меня, как с лука, снимали шелуху, фальшь. Я всегда хотела быть угодливой, старалась угодить другим людям, хотела нравиться, вызывать одобрение и комплементы. Наверное, мне всегда очень не хватало внимания, которого требовала моя гиперчувствительная Душа.

Думаю, я отдавала больше, чем получала. И выдыхалась. В такие моменты приходили депрессия и глубокое сожаление о потерянных или упущенных возможностях.

Может быть, моя жизнь – это показательный момент того, как нельзя воспитывать детей? Запреты и ограничения ведут к бунту и протесту, а фальшь и лицемерие – к неспособности быть искренним и открытым человеком.

Вместо того, чтобы ограничивать и запрещать, родителям следовало бы научить меня уважать людей, быть доброй и искренней, видеть то хорошее, что есть в людях, научить завязывать отношения и распознавать «своих» людей среди «чужаков».

Если происходят ошибки – они необходимы для того, чтобы понять, что это – ошибки, и идти СВОИМ путём. Именно

но идти своей дорогой, а не навязанной родителями и учителями.

«Надо», «должна», «так принято» – эти слова назойливыми мухами постоянно «жужжали» в моих ушах.

Вместо того, чтобы злиться и выражать несогласие с ситуациями в моём прошлом, мне пришлось трансформировать свои негативные чувства в чувства благодарности и смирения. Потребовалось много времени, чтобы простить всех тех людей, которые не позволяли мне быть самой собой, «забивали» меня жужжащими назойливыми «надо», «должна», «так принято».

Кто – то приходит в этот мир для выполнения одной задачи, другой человек – для другой задачи и так далее. Каждому из нас – назначено. И если ребёнок ненавидит музыкальную школу, а любит танцевать, не надо мучить его гаммами, потому, что мама ребёнка в своё время не получила музыкального образования, день и ночь мечтая об этом.

Танцующего ребёнка нельзя «замкнуть» в комнате с роялем и гаммами. Танцующий ребёнок – радостный ребёнок, подвижный, активный, жаждущий свободы самовыражения.

Иногда нужно войти, как я думаю, в противоположность тому, что любишь или что хочешь, чтобы проверить себя: «А действительно ли мне это нужно?»

С течением времени наблюдательный, любознательный человек обязательно приходит к самому себе, приходит к познанию самого себя и постепенно начинает наслаждаться

процессом и постижения, и осознания, и творения самого себя. Творение своей жизни по велению своего сердца, а не лозунгов и стереотипов, царящих в обществе.

Когда познана своя суть, суть Души, становится легко. Просто легко. Это сродни тому, как если бы ты шёл, закованный в цепи, но в какой – то миг цепи свалились с тебя. И – свобода.

«Мозоли» ещё напоминают о недавних «цепях», но шаг уже легче, плечи – расправлены, а улыбка всё чаще появляется на лице. Когда происходит осознание самого себя, так чётко чувствуются фальшь и лицемерие, что порой трудно это терпеть! Трудно молчать. Другая «частота». Другая «плоскость». Не вовлечение в разбирательство с лицемерами служит отличную службу – позволяет не опускаться до никому не нужных конфликтов. Есть споры, в которых никто не выигрывает, а только без толку сотрясается воздух. И здесь лучше отступить.

Когда человек ощутил гармонию, покой, погрузился в истинный мир, мир неги и благодати, в мир восторга, такому человеку хочется оберегать этот мир, сохранять его, работать, жить в этом волшебном мире вдохновения и творчества.

На пути осознания самого себя обязательно возникают помехи. Бросишь ли ты этот путь или нет? Будешь ли сохранять долгожданную гармонию или поддашься искушению вовлечься в спор или впасть в уныние по поводу своего детства или поведения своих родителей?

Возникают искушения – одно за другим, одно – за другим. Здесь важна стойкость. Пришёл ли ты в этот мир, чтобы выяснять отношения (кармические отношения – модное сегодня понятие) или пришёл познать истинный мир, увидеть его. Мир, покрытый вуалью догм и стереотипов. Мир истинный полон радости. Это, действительно, мир любви и сердечного тепла.

Мир догм и стереотипов – это мир холодного рассудка, мир «холодной» головы. Люди хотят, чтобы их любили, но сами не поднимают взоры с телефонов. Люди хотят, чтобы их слушали и слышали, но сами не расстаются с наушниками. Одно время я любила ходить по улицам, слушая плеер, с наушниками в ушах, но потом поняла, что не слышу ЖИЗНЬ, не слышу звуки вокруг меня – звуки ЖИЗНИ.

Как увидеть и услышать мир? Каким способом возможно погружение в него? И возникает парадокс: люди хотят общения, дружбы, любви, хотят делиться с другими людьми своей жизнью, наслаждаться красотой природы, но... – уши закрыты, взор опущены вниз, к руке с телефоном.

Может быть, пришло время взглянуть на мир вокруг нас и, наконец – то, увидеть смену времён года, почувствовать ласковые солнечные лучи, морсящий дождь на своих щеках?..

Погоня за успехом – это основная помеха в познании мира вокруг нас и самих себя. Ещё один стереотип, современная модная установка – УСПЕХ, ведь чтобы уважать себя

и получить уважение со стороны других людей, нужно обязательно быть успешным человеком.

Так ли это?

Осознание себя самого начинается с простых вопросов: «Кто я? Чего действительно хочу? В какие минуты я счастлив?..»



# Преодоление

Сопротивление. Это – протест против существующих или меняющихся обстоятельств. Сопротивление – это нежелание покинуть «место комфорта» и отправиться в неведомое, в новые земли, в незнакомые страны, нежелание увидеть новые горизонты.

Есть люди, которые легко вступают на неизведанные территории и с улыбкой отправляются в путешествия. Будучи по натуре человеком любознательным, общительным и увлекающимся, я много времени провела в борьбе со своими демонами души, которые пытались меня одолеть, используя трудные и трагические ситуации моей жизни.

Я боролась и, надеюсь, чаще побеждала, чем проигрывала. Устав от борьбы, я особо полюбила дни покоя и гармонии. Я полюбила тишину, и даже в какой – то степени полюбила одиночество. Мне нравилось заниматься своими книгами, предпочитая недалёкие и непродолжительные путешествия. Но приходит время, когда нужно меняться, потому что именно в переменах заложен рост и развитие. И надо уметь с радостью покинуть «место комфорта». С радостью и лёгкостью.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.