

ЛОРА ДАН

Дверь к счастью всегда рядом...

КНИГА-ВООДУШЕВЛЕНИЕ



Лора Дан
Дверь к счастью всегда
рядом... Книга-воодушевление

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=20975928

ISBN 9785448312151

Аннотация

Все мы, в той или иной мере, пытаемся постичь законы Вселенной. Почему происходит так, а не иначе? Что будет, если я решу сделать так? Мне захотелось сказать о том, что дверь к счастью совсем рядом. И она с радостью готова распахнуться для Вас, мой читатель!

Содержание

Об авторе	5
От автора	7
Глава 1. О благодарности и прощении	9
Ничего не происходило, пока я не научилась благодарить	9
Прощение необходимо	18
Глава 2. О знаках Вселенной, собранности, дисциплине, лени и любимых занятиях	26
Знаки Вселенной	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Дверь к счастью
всегда рядом...
Книга-воодушевление
Лора Дан**

© Лора Дан, 2016

ISBN 978-5-4483-1215-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

Поэтесса, писательница. Лауреат и дипломант 8 поэтических фестивалей.

Неоднократный номинант премий: «Писатель года», «Поэт года», «Наследие».

Член Российского Союза Писателей. Ведёт страницы на порталах Стихи.ру, Проза.ру, Fabulae. Печатается в газетах, журналах «Природа и человек» (Москва), «Литературная столица», в «Каталогах современной литературы», в книгах «РСП ПРОЗА», «РСП СТИХИ», в конкурсных альманахах на сайтах Стихи.ру и Проза.ру. Автор 14 книг, из них – три книги для детей «Приключения гномика Ральфа».

Увлечения – рукоделие, фотография, иностранные языки, нарды.

(На обложке использована фотография, сделанная автором).



От автора

Все мы, в той или иной мере, пытаемся постичь Законы Вселенной. Почему происходит так, а не иначе? Что будет, если я решу сделать так? Какова причина происходящего? Почему сегодня такой день – всё валится из рук? А позавчера весь день я была в приподнятом настроении? Почему?

На некоторые вопросы я нашла ответы.

Долгое время мне казалось, даже, можно сказать, я была убеждена в том, что явится кто-то и поможет мне, сделает меня счастливой. Но жизнь объяснила мне, что только я сама (и никто другой!) могу сделать себя счастливой. Только я сама могу заглянуть в своё сердце, в свою душу. Только я сама в диалоге с собой могу ответить на главные вопросы: «Что мне нужно? Что не нужно? Чего бы мне хотелось достичь? Чем я действительно люблю заниматься свободное время? Что бы я делала, независимо от наличия денег в кошельке?..»

Мне захотелось сказать о том, что дверь к счастью совсем рядом. И она с радостью готова распахнуться для Вас, мой читатель! Это моя пятнадцатая книга, и я написала её с удовольствием. Книгу я дополнила своими стихами.

С теплом, Лора Дан.

Не бойся тьмы и забвения,

Это – страха убийственный ток!
Даже в час поражения —
Победы грядущей росток!..

Глава 1. О благодарности и прощении

Ничего не происходило, пока я не научилась благодарить

Я каждый день благодарю
За то, что вижу Солнца свет,
За звёзд сиянье, за зарю,
За опыт всех прошедших лет!..
Я в час ночной благодарю
За будний день, за праздник, пир!
И с благодарностью пою
О том, что вижу этот мир.
Сегодня выпал первый снег,
Слегка припорошив поля.
Благодарю прекрасный век —
Век ВОЗРОЖДЕНИЯ!..

Часто я сталкивалась с весьма распространённым мнением людей: пусть мне что – то сделают, тогда я и поблагодарю за это! Или: благодарить надо за сделанные дела, за уже оказанную помощь! Да, это так, надо благодарить за выполнен-

ную для Вас работу, за помощь, за совет, за всё это и многое другое. Но жизнь начинает меняться в лучшую сторону в тот момент, когда человек учится благодарить за то, что уже имеет.

«Какая глупость!» – можете воскликнуть Вы, – я вижу Солнце и за это благодарить? Но ведь оно – есть, светит себе и греет, за это благодарить? Дел много и без этого!..»

Когда я пыталась говорить об этом с людьми в моём окружении, они примерно так и восклицали. Но я упрямо (в хорошем смысле этого слова) придерживалась той точки зрения, что практиковать благодарность нужно независимо от погодных условий, наличия денег в кошельке и многого другого.

Сначала мне было трудно принять саму идею благодарности за то, что УЖЕ есть. Это было непривычно для меня, потому, что раньше я благодарила уже за дела – выполненные, за слова – сказанные. Но слишком велико было моё желание изменить сложившиеся обстоятельства жизни! Слишком жизнерадостным человеком я была по природе, чтобы не попытаться утвердить радость – постоянной составляющей моей жизни. Что – то внутри меня боролось с тем, чтобы благодарить дождик в конце апреля, снег в середине ноября или распустившиеся на деревьях первые листочки из клейких почек. Что – то во мне противилось, протестовало, не желало благодарить Природу, Бытие, Законы Вселенной, уникальные и справедливые.

Мне хотелось решить свои насущные проблемы быстрее

и с наименьшими затратами, но через какое – то время я поняла, что учусь благодарить. Я почувствовала, что уже практикую искреннюю благодарность за всё то, что имею в своей жизни. Со временем ко мне пришла лёгкость. Мне стало гораздо легче произносить слова благодарности, легче выражать свои чувства, легче благодарить других людей – знакомых и незнакомых. С принятием практики благодарности в свою жизнь, я стала более открытой и радостной.

Мне стало просто легче. Гармоничнее и спокойнее на сердце. Я стала больше обращать внимание на то, что происходит вокруг меня. На то, что существует в моей жизни так постоянно, что кажется обычным. Например, деревья у дома. Растут и растут. Но когда я научилась благодарить Природу, в один прекрасный момент вдруг заметила, какие красивые деревья растут у моего дома! Столько раз я проходила мимо них, но никогда не присматривалась, не интересовалась, что же это за деревья?

Несколько берёз, акации и рябины. На одной из рябин ягоды светло – жёлтые, оранжевые, а на нескольких других деревьях – ярко – красные. Пылающие, огненные гроздья рябины. Конечно, цвет ягод зависит от сорта дерева. Мне очень понравилось, что ягоды на деревьях разных цветов. Разные! И это замечательно!

Как много Чудес на свете!
Весёлого смеха звуки.

Будем, как малые дети, —
Ладонями к миру руки!..
Росинки искрятся нежно.
Здесь, на Земле, в объятиях
Меня держит мир бережно.
Судьбы своей принятия —
Достойнее нет на свете!
Весёлого смеха звуки.
Будем, как малые дети, —
Ладонями к миру руки!..
Как много Чудес на свете!..

Каждое утро я начинаю с простой фразы: «Благодарю за этот день, Вселенная!» Я подхожу к окну и несколько минут смотрю на облака, на чистое или в тучах небо, на деревья, на всё, что вижу за окном. Я улыбаюсь тому, что вижу этот Мир. А потом иду заниматься своими упражнениями и своими делами.

Когда я научилась благодарить за то, что имею, некоторые проблемы в моей жизни начали решаться, и довольно быстро, хотя, долгое время были, будто, заморожены. Другие проблемы разрешились сами собой, словно, по мановению волшебной палочки. На некоторые проблемы я просто посмотрела под другим углом зрения. И этот взгляд удивил меня и помог не впадать в уныние из-за того, что пока не было возможности решить эти проблемы. И я перестала переживать из-за них.

Приведу пример. Мне очень трудно было общаться с некоторыми людьми. Трудно было найти тему разговора, подобрать слова. Присутствовал невидимый барьер, и я никак не могла его преодолеть. Этот барьер раздражал меня, подчёркивая существующую проблему, требующую решения. С другими людьми мне было общаться несложно и темы для разговоров находились, и слова подбирались.

И однажды я посмотрела на эту проблему иначе. Я подумала, что буду радостной, не буду искать тем и слов, чтобы завязать разговор. Я уберу это напряжение. Пусть его не будет! Я просто поблагодарю Вселенную за то, что есть эти люди! Вот и всё! Они просто есть!

И, действительно, ушло напряжение – ушла проблема. Темы для разговоров находились исходя из текущего момента. Невидимый (многолетний) барьер исчез. Общение стало непринуждённым, лёгким, естественным. То, что было проблемой, то, что долгое время мучило меня, изматывало, напрягало и раздражало, исчезло из моей жизни. А ведь я просто поблагодарила Вселенную за то, что эти люди – есть!

За Дары Вселенной я благодарю!
За прекрасный вечер, новую зарю,
За весну, капли, летний дождь косой,
Ярких трав оттенки с нежною росой!..
За бесценность жизни – опыт здесь, сейчас,
За январской вьюги в паре с ветром вальс,
За друзей, улыбки, свет моих стихов,

Мудрость поколений в череде веков!..
За Дары Вселенной я благодарю!
За прекрасный вечер, новую зарю!

И ещё немаловажный факт. Я стала больше смеяться. Иногда даже – хохотать до слёз. И тогда я поняла, как мало смеха было в моей жизни до этого момента! Как мало я смеялась, а ведь это так прекрасно – смеяться от души! Это так бодрит, так роднит, так сближает людей! Стрессы и тревоги отступают, и смех – радостный, звонкий лечит души.

Раньше я была убеждена, что часто смеются легкомысленные и «поверхностные» люди. Нет. Смеются люди радостные, весёлые, добродушные.

Благодарность тому, что уже есть в жизни, принесла радость душе и способность радовать других людей.

Благодарю за то, что в прошлом.

Благодарю за то, что есть,

Что след в былое запорошен

Искристым снегом. И за весть,

Что озарит собой, как Солнце!

Подарит Вдохновенья дар!

И я присяду у оконца

Унять свой творческий «пожар».

Благодарю за Жизнь – Науку,

За всё, что встречу на пути!

За тех, кто протянул мне руку,

Чтобы уверенней идти!..

Благодарю!..

Благодарность открыла двери к лёгкому общению, к простоте, к Гармонии, к душевному спокойствию. Хочу привести один из примеров благодарности за то, что уже есть в жизни. Конечно, каждый человек может найти свои слова, свои фразы и свои формулы Благодарности.

Итак, слова Благодарности за то, что уже есть в жизни:

«Благодарю тебя, утро нового дня! Этот день подарен мне для моих дел, для работы, для отдыха и развития, для смеха и приятного общения, для решения важных вопросов! Благодарю тебя, мой день! Благодарю тебя, Солнце! Лучи твои щедро дарят своё тепло, согревая всё вокруг, и я благодарю за то, что вижу, чувствую это, за то, что радуюсь! Благодарю тебя, ветер, благодарю! И тебя, дождик, бьющий в окно, благодарю! Благодарю за всё, что есть в моей жизни, за опыт прошлых лет, за идеи, за Вдохновение, за всё, что происходит, ибо всё происходит так, как должно быть! Благодарю!..»

И здесь я напишу одно из моих любимых стихотворений. Оно называется «Благодарю тебя, Солнце, за свет!..» Этот стих я написала в один из таких моментов благодарности.

Благодарю тебя, Солнце, за Свет!

Благодарю тебя, утренний дождь!

За череду долгожданных побед

И за волнения тихую дрожь!..

Благодарю тебя, вьюга в ночи!

Благодарю осень с яркой листвой!
Добрый ручей торопливо журчит,
Нежно туман укрывает собой
Рощи, поля... Так прекрасен и тих
Вечер... Устав, засыпает трава.
Благодарю! Вновь сплетаются в стих —
Из вдохновлённого сердца слова!..

Благодарить – это так просто, но эффект от этой практики приходит очень быстро. Я благодарю и искренне восхищаюсь красотой Природы. Скромной, милой красотой маленькой речушки или небольшого озера, ромашками на лугу и шорохом камышей у воды...

За все печали, всех врагов,
За то, что снова – новый день,
За череду тревожных снов,
За всех своих волнений тень,
За добрый, ясный Солнца свет,
За то, что призвана творить,
За то, что я нашла ОТВЕТ,
Не устаю благодарить!..

Я люблю смотреть и видеть, как плывут отражений облаков в реке, а тень берёзы зовёт в свои прохладные «объятия». Я благодарю!

Благодарю за дивный лес!

Благодарю за синь небес!
Благодарю за суть Даров!
Благодарю за связь Миров,
За мысли, что легки, чисты,
За то, что сожжены мосты
К дням прошлым... И журчит ручей
Прекрасных лет, грядущих дней.
Благодарю! Так тих рассвет!
Благодарю!.. О, столько лет
Уста, как сургуча печать,
Навек пытались замолчать!..
Разбита, сорвана печать,
И эхом хочется кричать,
Как мир красив, любовь – чиста!
И песнь счастливую уста,
Как дуновение ветров,
Улыбкой – в мир с теплом Даров!..
ЕДИНСТВА ощущая нить,
Не устаю благодарить!..

Прощение необходимо

Все это знают. Всем это известно. Не в моих правилах навязывать своё мнение и свои убеждения тем, кто не верит в то, что прощение необходимо. Сегодня есть много книг на эту тему. О прощении говорят по телевизору и радио, пишут в газетах, журналах, книгах.

Да, надо прощать. Но так ли это просто – простить? За какие – то действия просто легко, за какие – то гораздо труднее, а за что-то, кажется, что простить невозможно до конца своих дней.

«Никогда не прощу её (его)!» – часто слышим мы, разговаривая друг с другом о сложных жизненных ситуациях.

И вот как раз об этих сложностях, связанных с прощением я и хочу поговорить.

Мир, в котором мы живём, – двойственен. Добро и зло, хорошее и плохое, белое и чёрное. Так было, есть и будет. Двойственность положена в основу Законов этого Мира. Но как обрести целостность внутри себя, не приняв, не осознав двойственность Мира? Как принять то, что Вам причинили или причиняют зло, да ещё и простить за это?

Простить необходимо. Принять и простить. Хотя бы потому, что надо двигаться дальше. Вы хотите двигаться дальше? Хотите расти и развиваться? Хотите выбраться их «болота» обид и злобы?

Необходимо простить. Прощение освобождает, разрывает «верёвки», стягивающие душу. Конечно, особенно трудно простить тех людей, которые, как кажется, «испортили» Судьбу, направили не по той дороге. Родители, родственники... – очень трудно простить их за выбор, за действия «во благо».

Девочка мечтала стать художницей, а родители отправили её в институт учиться на инженера. Мальчик хотел стать военным, а родители направили его в университет на престижный экономический факультет.

«Всю жизнь мне поломали, никогда не прощу их!..» – с ненавистью и обидой восклицают выросшие девочки и мальчики. Те, кто не смог реализовать свою детскую мечту, свои желания.

Но так должно было быть! И, позвольте, ещё не поздно! Никогда не бывает поздно, если есть желание и усердие. Если, действительно, хочешь чего – то.

Ошибок нет, есть уроки. И так должно было быть, повторю ещё раз. Это нужно было для того опыта, который приобретён, получен, познан.

Приняв и осознав поведение «направляющих» людей, обида растворится, словно, утренний туман, не оставив следа.

Это вовсе не значит, что не надо отстаивать свою точку зрения, а надо идти «на поводу» у других людей, нет. Но, дело в том, что простить за те действия, которые, как кажется,

неверны, – надо.

Разомкнуть эти «оковы», порвать, сбросить. Столько лет они «висят» на шее петлёй! Столько времени отравляют жизнь! Столько времени мешают любоваться красотами Природы!

И поможет в этом единственное, но такое ёмкое, такое целительное слово, – прощаю.

«Я прощаю тебя, мама!»

«Я прощаю тебя, отец!»

Слово «прощаю» разрушает все преграды к счастливой, радостной жизни.

«Прощаю тебя!» – в этих словах сокрыто «я хочу освободиться от угнетающей, давящей меня обиды и ненависти!»

Никто и никогда не портит нам жизнь, как это может казаться, потому, что всё происходит так, как должно быть!

Текущий момент, Ваша нынешняя ситуация – это тот необходимый опыт, который именно сейчас нужно получить, приобрести, познать.

Когда я начала практиковать прощение, то некоторые ситуации из пережитого мной опыта мне очень трудно было принять. Мне казалось, что другой вариант развития событий был бы более удачен для моего развития и духовного роста.

Некоторых людей очень трудно было простить, в том числе, и моих родителей. Тогда я написала список. Точнее сказать, таких списков получилось два. И в обоих списках зна-

чилились люди, простить которых мне было очень трудно, даже почти невозможно. В одном списке были люди, уже умершие, в другом – ныне здравствующие.

И что оказалось? Тех, кто жив, тех, кого я иногда вижу, с кем общаюсь, простить легче. Умерших людей оказалось сложнее простить. Может быть, потому, что нет возможности поговорить с ними. Их – то я прощала очень долго. Я пыталась говорить себе, их поведение по отношению ко мне было необходимо, применяла различные практики прощения, но помогало плохо.

И вот однажды, весенним солнечным днём, я вышла на улицу и пошла по своим делам. День был такой замечательный! Я шла и вдыхала ароматы сирени...

И мне стало так хорошо, словно, с Небес сошла на меня благодать! И тогда я подумала: «Почему я должна носить в себе душевную боль, обиды, ненависть и злобу? Почему? Зачем мне этот «груз» в такой радостный, солнечный день?..»

И я попыталась понять мотивы поведения по отношению ко мне тех, давно умерших, людей. Я пыталась представить себе их мысли, их разговоры, их поступки и действия. И, как я думаю, мне удалось понять, что в основе действий тех людей лежали два аспекта.

Первый – их личный эгоизм. Они делали это для себя, невзирая на мои желания и предпочтения. Реализовать свои желания – вот что руководило теми людьми в те времена.

Второй аспект – те люди любили меня. Может быть, не так, как мне хотелось, но любили. По – своему, особенно. И, конечно, они желали мне счастья, уверенности в завтрашнем дне, достатка и благополучия. Вероятно, хотели создать мне «подушку безопасности» в жизни.

Но жизнь – это приключение. Это – путешествие, азарт, восторг, ликование. Жить – значит, быть счастливым.

Быть счастливым от того, что сама жизнь ведёт нас по своим тропам, по дорогам, по своим лабиринтам.

С Любовью в Новый путь,
И не смотри назад!
Живи, твори и будь!
Ты верно всё сказал.
Ступая в темноте,
Ты шёл, и – боль Души —
В метаньях, суете.
Теперь Судьбу вершит
Свет Мира. Впереди —
Прекрасных дней черёд.
Любовь с тобой. Свети!
Иди, мой друг, вперёд!..

Если бы Судьба сложилась по – другому варианту, разве было бы в ней меньше горя и печали, а больше радости и счастья? Может быть, наоборот, в ней было бы больше страданий и потерь. Кто знает?

Мы не знаем, как развивались бы, строились цепочки событий при других вариантах Судьбы. Поэтому сожалеть, обижаться, осуждать, озлобляться – глупо и вредно. Глупо потому, что прошлого не вернуть. Сложилось так, как сложилось. А вредно, потому что сказывается на здоровье. Обида, как кокон, как паутина, опутывает душу, не позволяя её расцвести и наполниться неповторимым ароматом.

Прощение необходимо. Оно необходимо для того, чтобы жить радостно, легко, свободно, ярко.

Внешней и внутренней гармонии итог —
Благодати поток.

Развилками дорог отмечены годы —
Радости, невзгоды.

Вечный путь исканий в суетливости дней
Истинности своей.

Внешней и внутренней гармонии итог —
Благодати поток.

Время шло, и однажды, осознав и приняв всё то, что было в прошлом, мне удалось простить тех, кого, как я думала, не могла бы простить до конца своих дней. Как я поняла, что простила? Очень просто: при мысли об этих людях я не чувствовала ни обиды, ни злости (не то, что раньше!), даже начала чувствовать по отношению к ним благодарность. Это ведь они, те люди из моего прошлого сделали меня такой, какая я есть сейчас. Это именно они закалили мой характер.

«Прощаю тебя!» – значит, – «я понимаю и принимаю всё, то, что было со мной в прошлом, всё, что было в моей Судьбе! Все дороги и тропинки!»

«Я прощаю!» – это значит, – «я хочу быть счастливой! Я заслуживаю этого и буду счастливой, потому, что важная помеха – обида растворилась серым „туманом“. Исчезла. Я прощаю!..»

После того, как я простила тех, кто давно уже умер, мне показалось, будто у меня открылось «второе дыхание». Высвободилась энергия, запертая в злобный «чулан». Тёмный, мрачный. И эта энергия «хлынула» потоком, подобно горной реке, в мою жизнь.

«Давно бы надо было простить!» – подумала я, ощутив прилив новой энергии.

Да, прощение необходимо. Жизнь так быстротечна, так хрупка и стоит ли отравлять её обидами и ненавистью?..

Взгляните на облака, на зелёные травинки, танцующие с ветром, на сверкающие искорки в каплях росы, на восход и закат. Посмотрите на капли дождя, бегущие по стеклу окна! Словно, слёзы. Но слёзы рано или поздно высыхают, как высыхает стекло окна после ливня.

Прощение избавляет, прощение исцеляет душу и тело, прощение исцеляет отношения между людьми.

Прощение необходимо для того, чтобы трепетно наслаждаться всеми красками Жизни, всем тем, что дарит нам Жизнь! Я прощаю!..

Я простила и отпустила,
Я рискнула начать сначала.
Как давно это с нами было!
И как быстро меня умчала
Жизнь в другие свои расклады,
И к другим берегам и людям.
Мне рассвет снова Счастье дарит.
Мы со временем боль забудем.
Жизнь уже не пугает ложью,
Сединой на висках всё метит.
Мы с тобою уже не сможем
Говорить обо всём на свете.
Я простила и отпустила,
Я рискнула начать сначала...

Я ПРОЩАЮ!..

Глава 2. О знаках Вселенной, собранности, дисциплине, лени и любимых занятиях

Знаки Вселенной

Что можно считать знаком Вселенной, а что – нет? Как увидеть его в потоке событий? Как истолковать его? Правильно ли он будет прочитан? А вдруг нет? Вдруг это принесёт вред?

Вопросы, вопросы...

Их так много, что шла кругом голова, прежде чем однажды я поняла, что видеть, читать и трактовать знаки Вселенной легко. Не нужно держать в голове все эти вопросы. Нужно жить. Просто жить. Знаки Вселенной сами явятся и обнаружат себя. Они обязательно помогут. Обязательно, вне всяких сомнений. Они не могут навредить, это всегда помощь свыше. Знаки Вселенной – это поддержка.

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.