

Алия Минегулова



ОДНА В ОКЕАНЕ

# Алия Минегулова

## Одна в океане

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40147770](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40147770)*

*ISBN 9785449606938*

### **Аннотация**

Эта книга прекрасна, и она для тех, кто хочет разобраться в себе. Она мне помогла понять себя, когда я её писала. Это одна из самых любимых моих книг.

# Содержание

Первая встреча	5
Не боишься обнять?	14
Поддерживай, а то стемнеет	22
Раньше меня?	26
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Одна в океане**

**Алия Минегулова**

© Алия Минегулова, 2020

ISBN 978-5-4496-0693-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Первая встреча

Эй, кто-нибудь, помогите мне, я запуталась... Но никто ей так и не ответил, и это послужило толчком ко всему. Да, иногда не дождавшись руки помощи, можно понять многое...

Она не могла больше там находиться, потому что они все своими разговорами перебивали её мысли. Они все говорили и говорили, и никак не замолкали. Молчание вокруг – вот чего ей не хватало, как другим пищи. Ей его настолько не хватало, что она не могла без наушников выйти на улицу. Местами она завидовала Бетховену, что он мог больше никогда никого не слышать. Ей нравился всего один человек – он умел молчать. Она могла с ним находиться целыми днями, не проронив ни слова.

Таким образом, она оказалась посередине необъятного океана. И её мечта сбылась, вокруг не было никого, кроме тишины и воды.

...

Вроде бы всё хорошо, есть время подумать обо всём, но чего-то не хватало, сама не понимала чего. То ли она чувствовала себя опустошенной, то ли забитой чем-то. Ей про-

сто хотелось плакать. Не кричать, а просто сидеть и вспоминать. Вспоминать те моменты, где она вела себя так, как не хотела бы никогда. И тогда она просто решила плыть, хоть и не зная куда, но в надежде приплыть в нужное место.

Лодка у нее была самая обычная. Она впервые в жизни подумала о смерти, ведь её здесь вряд ли кто-то найдет. Она еще никогда раньше не чувствовала себя настолько свободна.

Через некоторое время, увидела остров. Сама не зная почему, но она очень обрадовалась. Остров хоть и был маленьким, но он был очень красивым. Она маленькими движениями рук начала грести. И вскоре доплыла. Там росли очень красивые пальмы, был светло-желтый песок и на нем её встретила черепаха.

Посмотрев на неё, она сначала хотела пройти дальше, но потом вдруг услышала какой-то звук и решила лечь на песок. И вдруг черепаха спросила у неё:

Ч: Ты кто?

Её удивлению не было границ.

Л: Я Лия. А ты?

Ч: Никто.

Л: Что это значит?

Ч: Со временем поймешь. А как ты сюда попала?

Л: Приплыла.

Ч: Какая у тебя богатая фантазия. Ну рассказывай, зачем ты здесь.

Л: Просто решила ото всех отдохнуть. А на острове есть еще кто-нибудь?

Ч: Уединяться со своими мыслями нужно, правильно сделала. Да, есть. Они просто, как только тебя увидели – спрятались.

Л: Я такая страшная? Где-нибудь здесь есть зеркало?

Ч: Лия, никогда даже думать не смей так о себе. Просто они боятся чужестранцев.

Л: Хорошо. А мне можно с ними познакомиться?

Ч: Они сами выйдут к тебе, когда будут готовы.

Л: Понятно.

Ч: У тебя же есть ещё одна причина, по которой ты решилась на это, так ведь?

Л: Есть, а как ты догадалась?

Ч: Душа всё видит, да и мне не первый десяток лет. А да, у тебя ещё на лодке выцарапано: Хочу всё понять.

Л: Откуда эта запись? Я просто подумало, что это путешествие поможет мне наконец-то понять, что мне нужно от этой жизни и для чего я вообще здесь.

Ч: Слишком много думаешь, не пыталась жить проще?

Л: Нет... По-моему, я по жизни всё усложняю...

Ч: Это заметно.

Ты немного не правильно мыслишь, но в правильном направлении двигаешься, ведь чтобы найти себя, нужно для начала заблудиться.

Л: А если я потом не смогу найти обратную дорогу?

Ч: Мне кажется, ты знаешь, чего хочешь, просто сама себя путаешь.

Л: Я не знаю, как это улучшить... И как мне противостоять всему этому миру...

Ч: А зачем противостоять чему-то? Может лучше принять всех такими, какие они есть?

Л: Может...

Ч: Много всего хочешь знать.

Л: А зачем я создаю эти вопросы? Ведь в итоге они только мешают...

Ч: Лия, не торопись, узнаешь всё со временем. Ты ведь еще совсем юная, зачем тебе ответы на все вопросы?

Л: Коробка с головкой, но ведь с кучами вопросов и без ответов, я просто растворяюсь в своих мыслях...

Ч: А в них ты не можешь найти ответы? Подожди, как ты меня назвала?

Л: Пока что нет. Они меня ещё больше запутывают. На-

звала, как захотела, ведь ты себе не дал имени.

Ч: Хорошо, называй, как хочешь, ведь называешь ты не меня.

Вот например, когда рождаются мои малыши, они ведь еще не знают, кто они, кем хотят стать и что делать по жизни. Они понимают то, что они черепахи, только спустя время, а говорить ещё об осознанности – просто смешно. Ведь они практически ничего не видели, поэтому говорить, что они запутались, если не могут ответить на вопрос: Чего хотите от жизни? – не правильно.

Л: Ну сравнила, конечно, людей с черепахами. У вас-то нет никакой миссии, а у нас есть...

Ч: Ага, я наверное здесь просто заблудилась. Пора мне к своим детишкам, а то без миссии они там наверное заскучали.

Всё, дальше сама. Научись спрашивать ответы не у других, а у себя. Смотри – пришли.

Сквозь лохматые пальмы вышли четыре мальчика. Они были одеты неряшливо, не приятно было на них смотреть, глаза были пустые и полны страха. Это ее немного напугало. Они рассматривали её и боялись что-то сказать. Так и простояли на месте около полу часа, не проронив ни слова. И то-

гда она решила сама с ними заговорить.

Л: Привет, я Лия. На неопределенное время я буду вашим гостем, если, конечно, вы не против? Не покажите мне остров?

Они продолжали молчать и через некоторое время, один из них решился сказать:

М: Здравствуйте, мы покажем вам остров, только для начала загляните каждому из нас в глаза, чтобы мы смогли лучше вас узнать.

Её немного смутила эта просьба, но потом она просто посмотрела и они отправились в густую чащу. По пути не проронили ни слова. Она не была разговорчивой, а они вообще боялись с первого раза кому-либо довериться. Самый смелый, как ей показалось, начал рассказывать немного про остров.

М: Его создали около 10 лет назад и вместе с ним появились мы.

Л: Кто его создал?

М: Никто этого не знает.

И вот они подошли к маленькому дому. Один из них ска-

зал:

М: Это наш дом. Проходите.

Дом был скромным и напоминал ей домик в деревне. Она, ещё раз присмотревшись к ним, начала видеть знакомые привычки, ей даже местами казалось, что смотрится в зеркало.

Один боялся смотреть в глаза, второй всё-время теребил руки от волнения, у третьего были настолько пустые глаза, аж страшно было на них смотреть, а четвертый всегда старался брать на себя ответственность за других и это его выделяло, пусть даже немного заикался.

Она хотела узнать их поближе, но появились какие-то сомнения.

Ей не хотелось больше находиться рядом с ними, ведь она поняла, что практически смотрится в зеркало. Все эти качества, привычки и страхи были у неё в детстве. Она расплакалась, увидев со стороны, какой была.

Кто бы мог подумать, что существует зеркало нашего внутреннего состояния. В него то оказывается, смотреться страшнее, чем в обычное по утрам.

Немного подумав, задала себе всего один вопрос:  
А избавилась ли я от этих привычек и страхов?

Ей казалось, что она их просто далеко спрятала, чтобы казаться сильнее перед другими и сверху ещё насыпала пудры. Она не хотела им об этом говорить. Молча стояла и смотрела на каждого, как на единую себя. Поблагодарила их за прием и сказала, что ей пора идти. Но из мыслей не уходили моменты детства, где она боялась даже с кем-то заговорить.

Она вышла на берег и спросила у черепахи:

Л: Что это за остров?

Ч: Лия, ты хочешь, чтобы я тебе выдал все ключи? Не думаешь ли ты, что именно из-за того, что ты хочешь знать всё и сразу – оказалась в таком положении...

Л: К чему ты клонишь?

Ч: Умение проявлять терпение, есть ли у тебя?

Л: А разве в юном возрасте оно должно быть? Ведь, именно благодаря своей любознательности мы растем.

Ч: Да, это так. Но мы сейчас немного о другом. Ты хочешь, чтобы я тебе сказал, что это за остров, не пытайся попробовать его разгадать самостоятельно.

Л: Да, торопливость есть во мне. Но ведь жизнь нас сама

торопит...

Ч: Ты правда думаешь, смысл жизни в том, чтобы побыстрее хоть что-то успеть, вместо того, чтобы сделать что-то стоящее?

Л: Ну вот, у меня теперь каша в голове...

Ч: Убери ложку.

Она немного подумала и начала размышлять:

Остров, где люди в точь-точь содержат мои очертания, от которых я пыталась избавиться 10 лет назад. Может ли быть такое, что их прибывание здесь – это моя вина?

Получается, что они здесь с того времени, когда у меня появились эти страхи? Я же не избавилась от них, а просто отослала сюда. Они приняли живой облик и будут здесь, пока я буду говорить себе, что стала лучше, тогда как просто обманываю себя?

Это был её первый остров. То, что она испытала на нём – надолго ей запомнится. И она вдруг задумалась:

А что будет дальше? Я не готова смотреться в столько зеркал...

# Не боишься обнять?

Она всё плыла и плыла, и всё это время из мыслей не выходили мальчишки с острова. Наступила ночь и она подумала: Что бы я делала, если бы была дома? Скорее всего включила бы на всю громкость свою любимую музыку и раздражала бы всех вокруг своим показным позитивом...

Насколько ведь часто она так делала, хотя и не хотела этого. Но все же душа продолжала сопротивляться и искать своё.

Она смотрела на небо, хотела с ним заговорить и спросить, как ему живется. Ведь оно такое огромное, целыми днями в одиночестве, неужели ему не скучно?

Думая, размышляя, она вскоре увидела новый остров и поплыла к нему. Он оказался больше по размеру и она сразу задумалась:

Если он больше, означает ли это, что я получу больше ответов?

На этот раз её никто не встретил. Это ей показалось странным. Она не знала куда идти и кто здесь вообще может про-

живать. Одним словом, она была в растерянности. Сначала просто ходила и рассматривала местность, а потом вдалеке увидела людей и направилась к ним. Там играли 5 девочек и увидев её – пригласили присоединиться. Её удивлению не было границ, особенно после первого острова. Она начала с ними знакомиться и спросила:

Л: Почему вы ко мне так дружелюбно отнеслись и почему остров никто не охраняет? Это же ваш дом, не так ли?

Д: А зачем его охранять?

Л: А вдруг приплывут чужестранцы и навредят вам?

Д: Мы этого не боимся, у нас нет этих мыслей. Мы их сразу, как темные тучи, разгоняем.

Л: Мм, интересно. Мне бы научиться так обращаться со своими мыслями... А как вы здесь вообще живёте, не ссоритесь?

Д: Нет, а зачем нам это? Ссоры ведь возникают из-за неоправданных ожиданий, поэтому мы не ждем друг от друга ничего, а просто живём вместе, поддерживая друг друга.

И тут она задумалась, может быть это остров доверия? И долго не раздумывая, спросила у них:

Л: Это остров доверия?

Д: А можно мы тоже зададим тебе один вопрос?

Л: Конечно.

Д: Доверяешь ли ты самой себе?

Л: Да...

Д: То есть ты можешь дать себе какое-либо обещание и сдержать его? Доверяешь своим ощущениям и не пойдешь против своей воли?

Л: Не задумывалась настолько глубокого. Обещания себе могу дать, но не всегда получается их сдержать. А вот на счет доверять своим ощущениям – это сложный вопрос, потому что частенько они хотят одного, а мы другого. Вроде мы одно целое, но не подумайте ничего странного, но мне иногда кажется, что во мне живут несколько людей, где каждый хочет, чтобы его желание удовлетворили...

Д: На счет первого вопроса: это ведь зависит от нас самих, сдержать своё слово или нет, а обстоятельства возникают только благодаря нашим мыслям и ощущениям. Значит мы сами думали и боялись того, что не сможем сдержать его. Нужно просто понять, что всё, что происходит в нашей жизни – благодаря нам же самим.

А на счет второго вопроса, скажем так: Да, в нас действительно живут духи разных поколений, так что это нормально, что мы часто разговариваем с самими собой. Просто этот внутренний диалог нужно научиться контролировать.

Лия сначала посмеялась над их словами, а после всерьез задумалась. То ли от счастья, то ли от осознания чего-то болезненного.

Д: Мы всегда друг другу доверяли, с начала создания этого острова. Хоть ты и наш первый гость, но мы тебя не считаем чужой и полностью доверяем тебе.

Л: Ну ведь так нельзя. Нельзя никому и ничему довериться полностью. Нельзя никого подпускать близко к себе. Как я могу довериться кому-то полностью, если даже себе не доверяю полностью?

Д: Ну вот, ты почти поняла. Первым делом нужно научиться доверять себе, только потом научишься доверять другим, а доверяя другим – повысишь их доверие к себе. Ведь обычно, нам доверяют те, кому мы сами доверяем.

Научившись доверять – наши мысли будут настроены на положительную волну и тем самым будут притягивать таких людей и такие обстоятельства в нашу жизнь.

Если человека часто предавали, значит он будет придерживаться мнения, что нельзя никому полностью доверять, а потом выстроится цепочка, которая будет пытаться всех вписать в один круг.

Л: А как давно существует этот остров?

Д: Около 18 лет. Но здесь очень часто бывали и бывают землетрясения, мы пока что не знаем их причин.

Л: Когда был последний?

Д: Где-то 14 часов назад.

И тут она вспомнила, что недавно была рядом с теми мальчиками и с подозрением смотрела на них. И долго не думая, поняла, что и этот остров она создала сама и как только её доверие к людям снижается, там происходят землетрясения. Только не понимала одного, почему он ещё жив, когда её лимит доверия практически на нуле...

Л: А вы случайно не записывали каждое землетрясение?

Д: Мы ничего не записываем, но каждый помним, потому что большие, обычно, случаются раз в год.

Л: А можете сказать, когда были самые страшные из них?

Д: Самый первый был 14 лет назад, потом 10 лет назад, затем 7, 4, 2 и в этом году. Кстати, 2 года назад и в этом году – были одни из самых страшных.

И тут она начала вспоминать события тех лет.

Вспомнила, что когда ей было 4 года, в садике её предала лучшая подруга. Она променяла её на девочку, у которой были куклы лучше, чем у неё. Это было её первое предатель-

ство и тогда она начала с осторожностью выбирать себе друзей.

Следующий случился, когда ей было 11 лет, её родители развелись и она не могла простить отца за то, что он ушел к другой женщине. Ей сначала было грустно без него, а потом видя, насколько тяжело маме, она его просто возненавидела. А самое обидное для неё было то, что как только она стала совершеннолетней, он просто забыл о них.

Следующий период связан с первой любовью. В 16 лет она впервые влюбилась. Это был мальчик с параллельного класса. Они встречались чуть меньше года и она думала, что они всегда будут вместе. Но потом в его класс пришла новая девочка. Изначально, он не показывал, что ему нравится другая, но 14 февраля просто взял и подарил ей цветы... После этого случая она долго не могла прийти в себя. Она ещё никогда раньше не чувствовала такую душевную боль.

В этот период она написала своё первое стихотворение, посвященное ему:

Иметь любимого человека,  
Это хорошо или плохо?  
Иметь человека, с которым хочется  
Молчать, обниматься и просто гулять,

Это хорошо или плохо?

Но ведь такого человека найти не так-то просто,  
Быть может его вообще нет...  
Для меня...

Ведь иногда так мало надо,  
Чтобы хоть изредка обнимал,  
Смотрел любящими и верными глазами.  
Не в простоте ли истинное счастье?

Мы бы не мешали друг другу,  
А просто находились вместе по ночам,  
Хоть мне и одной хорошо,  
Но почему-то, я хочу, чтобы ты был рядом.

Она даже прослезилась, вспомнив, как часто её предавали. Несколько минут просто стояла и смотрела на них, не сказав ни слова.

И тут она вспомнила вопрос девочек:  
А могу ли я доверять самой себе?

Пока что она не смогла ответить на него. И с такими мыслями вышла к берегу и уплыла. Но перед уходом сказала им:

Л: Берегите, пожалуйста, остров, ведь без него я могу потерять частичку своей человечности.

Д: Хорошо. А ты, главное, научись доверять себе, потом будет легче начать доверять другим.

# Поддерживай, а то стемнеет

Она опять оказалась абсолютна одна и её не покидал вопрос:

Что будет дальше и эти пройденные острова, должны ли как-то помочь в главном вопросе?

У неё с собой была тетрадка с ручкой, без которых она не выходила никуда и таким образом начала записывать каждый свой день. Все то, что узнавала за день и подсказки, которые не замечала раньше. Даже эти пару дней, помогли ей понять намного больше, чем 18 лет жизни.

Сама не понимала почему, но у неё не было ни одной мысли о доме, будто её ничего и никто не держало там. Ей местами казалось, что она просто растворилась в себе и в этой тишине.

И вот она снова оказалась на острове. Здесь её с первых шагов встретили жители и не давали грустить ни на минуту.

Поначалу ей было не по себе, потому что она привыкла веселиться в окружении только себя, но потом она увидела других людей, другое место и ей понравилось то, что отражали их глаза. Ей этого очень не хватало. Ей очень не хва-

тало легкости.

Она долго думала, а что же придает эту легкость?  
И пришла к выводу, что это доброта и свет.

Она не очень любила общение, но эти люди заряжали её своим позитивом и она просто не могла ни улыбнуться. Они были похожи на маленьких детей, которые излучают собой добро и свет.

Потом она начала вспоминать, когда же в последний раз была такой?

Почему этот остров всё ещё существует, тогда как своей искренней улыбкой она не улыбалась давно?

Может потому что свет в ней всё ещё живёт? Но она, пытаясь казаться сильной, его не показывала.

Многие люди хотят казаться грубыми, строгими и вечно занятыми, лишь для того, чтобы их воспринимали всерьез, забывая, сколько в них сидит света.

Она начала вспоминать, когда же она была по настоящему счастливой и хотела делиться своим позитивом. Вспомнились несколько моментов из жизни:

Впервые она это почувствовала после первой влюбленности. Ведь если задуматься, то каким бы не был итог отношений, то начало у всех одинаковое: Состояние полёта, мы думаем, мечтаем только об этом человеке, мы хотим его обнять, проводить с ним время и главное чувство, которое дарит всё это состояние – это желание быть нужным. Когда мы чувствуем, что можем с кем-то поделиться своей любовью – мы просто начинаем кружиться и летать от счастья. Если даже это состояние продлится не долго – оно того стоит.

Повзрослев, она начала испытывать огромное удовольствие от уединений, размышлений и писанины. Писать свои мысли в уединении, по-моему – это самое лучшее, что может быть для внутренней гармонии. Ведь таким образом мы начинаем разбираться в себе и учимся находить ответы.

Она начала размышлять и поняла, что всё негативное, что с ней случалось, было тогда, когда она ограждалась, забывала про силу позитивного мышления. И скорее всего, то, что она оказалась здесь и накопилось столько не завершённых вопросов – это всё из-за того, что она меньше стала улыбаться и думать о хорошем. Фокус внимания сменился на темное...

Этот остров ей очень запомнился, потому что он дал ей

возможность подумать о том хорошем, что в ней сидело.

По дороге, она поняла, что так мало времени тратила на радости жизни и добавила это, как ещё одну подсказку для счастливой жизни.

После этого острова ей показалось, что она начала восстанавливать свою гармонию с собой. А ведь не хватало всего-то капельки света. Иногда мы забываем про самые простые, но при этом самые эффективные вещи.

Свет самоисцеляет.

# Раньше меня?

Она продолжала плыть и вдруг начался шторм и занесло её на очередной остров.

Там её встретил старик. К её счастью, он заговорил первым и начал рассказ.

С: Появился он примерно 20 лет назад. Здесь нет других жителей, кроме меня. Ты мой первый гость.

Л: Получается этот остров старше меня?

С: А что в этом необычного? Он просто был создан раньше тебя.

И она подумала, если это действительно так, значит это либо не её остров, либо есть что-то такое, что было создано ещё до её рождения. Но что же это может быть?

Л: А вы тоже появились вместе с островом?

С: Да.

Л: Так, до моего рождения были только мои родители. Может это их остров?

С: Подумай ещё немного.

Л: Я получилась благодаря родителям, что дальше, дай подсказку...

С: Ты точно уверена, что появилась благодаря родителям?

Л: Что, аист всё-таки принёс?

С: А ребенок-то в тебе ещё живет.

Подсказку больше не дам. Ты должна сама, своими размышлениями научиться находить ответы, иначе всё это будет бессмысленно. Не торопись.

Л: Интересно получается, я конечно, много чего ещё не знаю, но вроде, откуда берутся дети – знаю.

С: Лия, я же спросил, благодаря чему появилась, а не каким образом.

Л: А я разве говорила, как меня зовут?

С: Эх, много чего тебе ещё нужно понять.

Л: Ну хорошо, представлю, что ты сверхсущество и знаешь про меня всё. Так, родители не смогли бы меня сделать, если бы не нравились друг другу, верно?

С: Я не подсказываю, а всего лишь направляю. Подумай, что может появиться раньше тебя?

Л: Любовь?

С: Всё верно. Ведь она всегда на пару шагов впереди нас.

И тогда она вспомнила свою первую любовь, у которого была улыбка ребенка и губы пахли молоком.

Л: Почему, когда вы сказали про любовь, я сразу подумала про одного человека, который когда-то был мне очень бли-

зок, но никак не про своих родных?

С: Ну потому что к родным мы испытываем чувство долга, уважения и преданности на всю жизнь. А с любимым человеком немного другое. Мы хотим ему отдаться полностью, ничего не спрашивая взамен.

Л: Ничего не спрашивая взамен? А как же шоколадки и цветы?

С: Лия, сосредоточься.

Л: Хорошо... Если это так, значит этот остров будет существовать до тех пор, пока я не найду такого человека?

С: Не совсем, он будет всегда. Ты просто не сможешь жить без него. Без этого острова мир тебе будет казаться мрачным, погода однообразной.

А ведь пока она не встретила этот остров, хотела забыть про любовь, так как думала, что это бессмысленно. А оказывается наоборот, глупо жить без неё.

Л: А почему вы не спросили, зачем я здесь?

С: А ты хочешь этим поделиться?

Л: Если честно, да. Хочется с кем-то поговорить... Мда, а ведь именно это я и отталкивала от себя, а сейчас этого не хватает...

Смысл жизни ищу...

Только громко, пожалуйста, не смейся. Может сможешь чем?

С: Хех, давать советы – не благодарное дело, но всё же сделаю это.

Запомни:

1) На все самые важные вопросы в жизни, мы должны сами находить ответы.

2) Собери все свои лучшие воспоминания в одно целое и посмотри, что заставляло тебя улыбаться и повторяй это до тех пор, пока улыбка не перерастет в привычку. Вспомни все те моменты, где ты радовалась чему-то незначительному и тебе было просто хорошо от одной мысли, что рядом кто-то есть или от того, что знала, что все проблемы разрешимы, пока окружающие не начали навязывать своё негативное мышление.

3) Будь собой, мысли позитивно и вспомни, от какой мысли ты приходила в восторг, значит это и есть то, что ты ищешь и то, чего тебе очень не хватает.

# 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.