

АННА КОЖЕВНИКОВА

ПО ДОРОГЕ К СЧАСТЬЮ



Анна Кожевникова

По дороге к счастью

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40649455

ISBN 9785449623751

Аннотация

«По дороге к счастью» – это своего рода дневник-путешествие в поисках собственного «Я» и обретения гармонии. Несколько решительных и отчасти безрассудных «шагов», опыт нескольких, самых разных преодолений: и собственных слабостей, и предзаданных, самой себе назначенных испытаний. Изучение таинственных медитативных практик, путешествие как ввысь (покорение горных вершин), так и вглубь (погружение в морские глубины) и, наконец, марафонский пробег... И каждый из этих шагов – шаг к Полету!

Содержание

Предыстория	5
Выпасть из клетки	5
Шаг первый	8
Йога жизни	8
Шаг второй	22
Выше к звездам	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

По дороге к счастью

Анна Кожевникова

Редактор Новгородцева Ирина

Корректор Ксения Генрих

Иллюстратор Оксана Никифорова

© Анна Кожевникова, 2019

© Оксана Никифорова, иллюстрации, 2019

ISBN 978-5-4496-2375-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предыстория

Выпасть из клетки

Наша животная и в то же время человеческая природа такова, что мы не можем обойтись без ответов. Мы ищем ответы даже там, где их нет. Я ищу ответы всю жизнь. Помню, в пять лет спрашивала отца, почему у луны есть глаза. В двенадцать уже сама разбиралась, почему первыми брюки начали носить мужчины, а не женщины.

В семнадцать думала о гормонах – отслеживала, как они влияют на организм, изучала, какие гормоны счастья у нас есть. Дальше исследовала все глубже и глубже, но главным оставался вопрос: «Кто я? И для чего я здесь?»

Я не знаю универсального алгоритма счастья, не открою ответы для каждого. Возможно, во время чтения у вас будут рождаться новые вопросы. Но все же я расскажу про свой путь, про свою личную эволюцию мыслей. В каждый из вас сам решит, как использовать полученные знания.

Как вы уже поняли, я искатель. Интуитивный поиск я начала с ранних лет – изучала себя, культуру, которая меня окружала, знакомилась с общественными правилами, училась в школе. Обычная история «входа в социум». Все как у всех. Другой, осознанный поиск я открыла в юности.

Первые шаги в осознании себя начались с психологии. Меня завораживали труды о бытии, поражала мысль, что мы живем, не осознавая проживаемого. Мы пропускаем минуты, проживаем, живем, переживаем в большинстве своем с позиции «иметь». Откуда это взялось? Почему обладание (а не проживание) стало ценностью? Это наша ценность или ценность наших семей? А может, это ценности, навязанные социумом?

Я стала замечать много стремлений вокруг – стремлений *обладать* новым телефоном, новой машиной, красивым платьем. Я стала замечать, что люди всегда хотят – все *самое-самое*. Но это самое *самое* – ненастоящее.

Я поняла это, лишь когда смерть заглянула в лицо. Перебирая вещи близкого человека, который умер, я отправляла их в мусорное ведро. Мысли не давали покоя. А когда умру я, что станет с моими вещами? А на смертном одре о чем я вспомню? О вещах?! Зачем нам эти вещи? И почему я поняла это лишь сейчас? Стоит ли мысленно умирать, чтобы научиться жить?

Все это было в моей голове, в мыслях, во внутренних движениях. Я запоем читала Эриха Фромма и Карла Юнга. Читала, узнавала, но... ничего не делала, не торопилась менять внешнюю жизнь. Я полеживала на пляже у отеля «пять звезд» на Сицилии. Водила ногой по морской глади и никак не могла понять, почему же я так несчастлива. Счастье – вопрос номер два – что это? Внутри меня говорила девочка,

привыкшая жить для других, не для себя. Мое счастье тогда измерялось маленькой щелкой, я видела свет и о большем мечтать не могла. Сейчас хочется улыбнуться прошлой себе и сказать: «Эй, ты еще многое узнаешь, ты еще многое увидишь!»

В то время я жила в созданной мною самой золотой клетке, смотрела на свои мечты и с ужасом думала, что я никогда их не осуществлю.

Бр-р-р, сейчас мурашки бегут по коже, как так можно?

Благо, это продолжалось недолго. Пришло время, жизнь дала мне пинок. Я рассталась с единственным близким мне в то время человеком. Отношения длиной в семь лет. Почти семья. Одно мгновение – и ничего не осталось. Но самым страшным в этих отношениях было не то, что они закончились, а то, что я потеряла себя. Вывалившись из золотой клетки, упав на землю, я поняла, что мне пора вновь учиться летать, учиться жить – теперь уже свою жизнь и ничью больше. Наверное, именно это и стало отправной точкой моего пути, первыми шагами младенца навстречу себе.

Шаг первый

Йога жизни

Ой, нет! Не подумайте, что я уже дошла, остановилась и решила рассказать теорию просветления. Нет. Я хочу рассказать о самих шагах. Мы часто слышим невероятные истории великих людей. Я же расскажу о больших шагах маленького человека.

Когда чувствуешь землю под ногами и осознаешь, что можно идти, кажется, будто мир раскрывается перед тобой на все триста шестьдесят градусов. Настало время выбирать направление. Я говорила себе: «Ты можешь делать все, что хочешь, только для себя!» Но на первых порах, когда на плечи упала тотальная свобода, я совсем не понимала, чего именно хочу.

Будучи совершенно не готовой к невероятному «грузу» свободы, я захотела все и сразу. Как голодный ребенок в магазине сладостей, я была готова схватить и разом съесть все.

Только сейчас понимаю, куда я могла загреметь с этими большими, незрелыми, впервые открытыми миру голубыми глазами. К счастью, все было в границах моего представления «хорошей жизни», такая случилась шутка – незрелость меня спасла. Мои «правильные» стены образовывали тон-

нель – то была всепоглощающая свобода в узком коридоре. Удобно же жить по простым и маленьким правилам в маленькой комнатушке, отрицая истину, что за стенами хаос, хаос жизни.

Я была готова взять в руки инструменты и начать двигать стены, быть может, со временем и сломать парочку. Я была готова встречать потрясающих людей, ищущих себя, пробовать новое, искать себя. Я была готова ко всему. Но случилась именно она – йога. Я долгие годы связывала себя со спортом, поэтому мое отношение к этому «великому искусству» было предвзятым.

Девушки в цветных легинсах мычат, фырчат и странно дышат – это йога? Никогда и подумать не могла, что буду погружена в подобный процесс. Позже поняла – чтобы стать частью этого волшебного состояния, надо скинуть шоры.

Труды Экхарда Толле приоткрыли мои глаза. Случайно сказанная фамилия едва знакомой мне коллегой, и – первая вспышка – передо мной открылся момент «здесь и сейчас». Я нашла ключ, который вскоре открыл мне не только теорию, но и практику йоги.

* * *

Москва, метро «Пушкинская». Гул вагонов, хлопки закрывающихся дверей, стук каблуков, шорох верхней одежды. И люди с их разговорами. Слышно отдельные слова, а затем слоги, звуки. И тишина. Внутренняя тишина. Правда, удержать это состояние возможно лишь на несколько секунд.

Я слушала без анализа, наблюдала, погружалась в окружающий мир. Я стала развивать внимательность. Этот навык стал новой важной ноткой в моей жизни. Те самые минуты в метро – это первый звук жизни за гулом моей головы. Нет, такое невозможно забыть. Хотелось повторять снова и снова, но таких секунд было мало.

Открывшись новым ощущениям, я случайно попала в йога-центр. Цветные легинсы, все босиком, пьянящий запах ароматических палочек, силуэт Ганеши на стене, в центре зала я.

Сажу на коврик и слушаю учителя. Слушаю, еще раз повторю – слушаю. Я тогда была готова выпить и пропустить каждое слово через себя – мы говорили о моменте, о присутствии. Новый мир нашел место развития, а душа трепетала от радости.

Мое тело (мое сущее) подтверждало: то, что я услышала в метро, те самые звуки жизни – все это правда. Личное, сокровенное, новое получало отклики в рассказах других практикующих, в устах учителя. Я приоткрыла новый мир, мир космоса внутри себя. Так началась глава моей личной практики кундалини-йоги.



Кундалини-йога. Страшные слова для неподготовленного разума. Я не теолог, не культуролог, поэтому расскажу своими словами об этом искусстве. Это практика родилась на стыке сикхизма и практики традиционной йоги. Это не только изучение трудов, но и пение мантр, опыт пранаямы, телесной практики. Духовный наставник этого учения – Йоги Бхаджан. В отличие от большинства видов йоги, кундалини – это инструмент для практики осознанности в активной социальной жизни. Она учит видеть истину сквозь

толпу большого города, быть в моменте «сейчас» несмотря на суету, которая проносится мимо.

С каждым днем я все глубже погружалась в мир кундалини. Особенно запомнился один эпизод. Белые одежды, коврик, учитель – я впитываю каждое слово, движение, ощущение. Сажусь на коврик, скрестив ноги. Учитель просит вытянуть руки в стороны, параллельно полу, начать вращение рук. Вращаем, оцениваем ощущения. Учитель скажет, когда практика закончится. Вращаем несколько секунд. Минуту. Полторы. Две минуты. Плечи начинают изрядно гореть. Ладонка вверх, ладонка вниз. Разум требует сроков: «Когда? Когда кончится это мучение?»

Пять минут. Внутренний крик: «Я больше не могу! Опустить руки». Но внутренняя сила, неведомая раньше внутренняя энергия не позволяет мне сдаться. По залу разливаются звуки. Мычание, плач, смех. Я вновь отвлекаюсь на внешнее. Еще немного напоминает о себе мой разум, боль пульсирует. Слеза скатывается по щеке, жалею себя, но продолжаю до заветных слов учителя. Он позволяет опустить руки. Выдыхаю.

Что интересного в этой практике, можете спросить вы. Ваш мозг кричит, реагируя на боль, но... ваше тело в безопасности. Более того, именно в этом состоянии из него выходят «заблокированные» эмоции, вы учитесь быть выше своего разума и, самое ценное, находиться в том самом волшебном моменте «сейчас».

Я плакала, смеялась, рычала, орала... разное бывало на практиках. Но после каждого занятия ощущала новое внутри. Непостижимое в описании чувство легкости и полета, очищения. Вся моя практика была построена на преодолении себя, своих возможностей, а главное на преодолении барьеров разума. Моей целью было не научиться терпеть, а пережить любое состояние. Чем больше я практиковала, тем больше чувствовала, будто электрические разряды пронизывали мое тело. Думаю, это моя нервная система откликнулась на упражнения. Мне казалось, что меня пронизывает энергия жизни, что я, наконец, чувствую самую настоящую жизнь.

Интересно, что мои занятия проходили с «соседями» – другими практикующими. Создавалось ощущение, что энергия каждого трансформируется во что-то большее, единое, и мои собственные ощущения усиливались. Практики завершались шавасаной. «Поза трупа» называют ее йоги: ты просто лежишься на коврик, наблюдаешь за своим телом, чувствуешь его. В эти минуты я улетала. Не знаю, где я была, может быть, в пустоте, но точно не в зале практики. В эти моменты я совершенно не замечала времени.

Традиционными практиками преодоления не ограничивалась. Были и пранаямы – дыхательные упражнения, построенные на физиологии дыхания. Как это работает: при изменении дыхания наш мозг (мозжечок) перенасыщается кислородом, благодаря чему мы видим зеленый свет, разные

причудливые формы. Говорят, с помощью этой практики лечат наркоманов, так как состояние близко к наркотическому, но достигается естественным путем. Считается, та самая магическая энергия, которая поднимается во время этих практик откуда-то изнутри тела, и есть кундалини. Это осознанный выход на «другую ступень» себя. Однажды и я увидела эту материю: та самая магическая энергия, гуляющая по моему телу, вдруг собралась и приобрела образ. Я увидела Жизнь внутри себя.

Шаг за шагом я стала открывать мир в себе. Практика за практикой, я меньше смотрела и больше видела. Взгляд отбрасывал шелуху шаблонов разума. Мир остался прежним, но все изменилось. Все стало глубже.

Я не призываю вас бежать на коврик, чтобы обрести себя. Как говорил мой учитель, медитативного состояния можно достичь во время любого занятия. Важнее найти свой путь, свою ниточку.



Позже я познакомилась с новым инструментом йоги – джапа. Учитель сказал, что «это будет пронизывать до самых костей, переворачивать все чакры и менять мир». Джапа – это практика пения мантр. Процесс занимает продолжительное время: без перерыва вы повторяете мантры, уходя в медитативное состояние. Я не могла упустить эту практику, ступив на путь преодоления себя. Учитель словно бросил мне вызов, сказав, что после практики будут происходить невероятные вещи.

Моя первая джапа длилась пять часов. Помню, как сидела с закрытыми глазами и скрещенными ногами. Тело немеет. Тяжело так долго сидеть, кажется, тело уже не твое. Проходит час-два, и я уже не разбираю ни слова, все они превращаются в набор звуков. Звуки создают новые слова... Одна-

жды на одной из джап ко мне наклонится женщина с просьбой повторить слова мантры. Это случится на девятом часу чтения. Во время джапы звуки и мысли стираются, все становится единым.

Джапа помогла мне стереть все шаблоны. Вечером после практики я с интересом изучала стул и шторы, которые закрывали комнату от солнца многие годы. Я и представить не могла, сколько деталей было скрыто от моего взгляда раньше. Джапа научила видеть, а не смотреть.

* * *

Йога подарила мне новое чувство: позволила переступить собственные границы, чтобы ощутить, познать себя настоящую. Но я все еще в самом начале пути. Я изучаю инструменты, но еще не до конца слышу себя.



Я шла дальше. Сто восемь циклов Сурьи Намаскар ранним утром в потоке с сотнями людей. Сто восемь циклов самой известной йогической последовательности. Я закрываю глаза, формирую свое намерение на практику и нахожусь в потоке.

Три часа пребываю в состоянии, когда разум не работает, а тело само знает, что делать. Растворяюсь. Кажется, я тогда была птенцом, только-только примеряла крылья для полета. Тогда рождался аппетит – я познавала больше, а душа просила еще и еще.



Вскоре на уже родных йога-кругах пронеслось новое слово – ретрит. Поездка в Абхазию с небольшим походом в горы. Походом! Я ходила в походы в юные годы, до тех пор, пока сама себя не заточила себя в клетку. Прошло лет восемь

с моей последней ночевки в палатке, такие рюкзаки, как мой, уже перестали выпускать.

О подобном я и мечтать боялась. А тут первые шаги к родному, близкому, еще и с миром йоги. Беру билеты, пакую рюкзак.

Абхазия. Совершенно пустынный берег, палаточный городок, шесть километров до ближайшего населенного пункта. Компания незнакомых молодых людей с открытым сердцем – все ищут себя. Каждое утро начиналось с йоги в шесть утра. Расстелив коврики на поляне в лесу, мы встречали новый день. День проживали с собой и для себя. После вечерней практики у костра делились пережитым. Было лишь одно важное правило: ты говоришь искренне, все окружающие слушают, и сказанное не обсуждается. Каждый говорил разное – о мире, о практике, о природе, о том, с чем столкнулись, что вдохновляло, что злило. Совершенные мысли, глубокие эмоции, все настоящее.

Я с упоением вспоминаю тот костер. Тогда я научилась делиться своими мыслями. Те минуты показали, что я могу рассказать, и мне это нравится. Те мысли привели меня к этим строкам, к книге, которую вы сейчас читаете. В голове проносится фраза Габриэля Гарсиа Маркеса: «Никто не запомнит тебя за твои мысли». Мысли обязаны обретать форму, рождая слова, предложения. А потом это станет потрясающей историей – невероятной книгой. Но для меня стало открытием, что мы не одиноки в своих переживаниях. Что бы

мы ни обсуждали, звучало то, с чем сталкивался каждый. Мы смотрели глаза в глаза и все понимали.

Говорить о практике было волшебно. Помню день, когда практика была направлена на раскрытие сердечной чакры. Это волшебное ощущение теплого сердца с жарким чувством любви в груди. Вечерние откровения у костра показали, что почти каждый пережил этот жар.

Я с улыбкой посмотрела на море и почувствовала, что мы единое целое, а себя почувствовала частью этого целого. Все мы – единство великой, могучей сущности. Мы нити одной паутины. Сердце замирает от воспоминаний, пишу эти строки и переживаю все вновь.

Неделя на побережье, потом – горы. Мы поднялись выше озера Рица, над хребтами ночь укрывала нас одеялом звезд. Ранее утро, солнце улыбается из-за гор, открываются новые вершины, передо мной – Большой Кавказский хребет. Я молчу, потому что не могу и слова вымолвить. Впитываю величие. Это любовь с первого взгляда. Глубокое чувство восхищения парализует все мое тело. Я стараюсь ничего не говорить, стараюсь запоминать, узнавать. Сейчас я думаю, что в тот момент в состоянии восхищения я ничего не видела. Только прохлада облака отрезвляла, напоминала другим органам чувств, что это реальность, а не сказка. Я вернулась домой в родной город и прозрела.

У меня не открылся третий глаз, я не познала мудрость всего мира, не заболела «горняшкой», не сошла с ума. Я про-

зрела в самом буквальном смысле. Всю жизнь меня сковывала близорукость. Спустя неделю после похода я пришла в московскую клинику и сказала врачу, что хочу видеть горы и звезды: «Довольно уже, хочу увидеть мир!»

Первые дни после коррекции зрения я специально ездила в центр города. Долго гуляла одна, поражаясь тому, как весь мир меня «касается». Я не могла насмотреться на город, людей. Я увидела все. И мне все безумно нравилось, мой мир наполнился деталями. Пальто девушки в метро заиграло пуговицами, у ботинок появились шнурки. Силуэты превратились в конкретные образы.

Я закончила практику и больше не занималась йогой. Йога дала мне главное – зрение. Я стала видеть свою жизнь, объединила себя с миром, мир стал частью меня. Вся окружающая жизнь вошла в мою жизнь.

Ранее выученные методы больше не работали. Я завершила этот этап и пошла искать новые пути. К счастью, уже были видны направления.



Шаг второй

Выше к звездам

К хорошему быстро привыкаешь. Не прошло и месяца, как я забыла, что значит жить в пелене. Глаза видели на все сто процентов. Но куда же дальше? Золотая клетка осталась позади, даже воспоминания о ней казались далекими. Йога так плавно зашла и... ушла из моей жизни. Но я бережно лелеяла каждое знание, каждый навык, полученный благодаря ей. Йога стала прошлым, настало время строить настоящее.

В мыслях были горы, точнее, то чувство в горах, к которому я прикоснулась, оно наркотиком манило меня. Горы... Во времена «золотой клеточной жизни» я сидела в компании коллег, слушала рассказы про горы, мечтала и тихо грустила. Я была полностью и бесповоротно уверена – я никогда не смогу быть там, никогда. Но спустя несколько лет открыла карту России, чтобы выбрать, куда ехать. Выбор пал на Эльбрус. 5642 метра над уровнем моря. Высшая точка Европы.

Мне не хватало терпения, чтобы ждать, поэтому поездка была запланирована на холодный, но близкий апрель. Никогда не могла совладать с желаниями – если они появлялись, я тут же мчалась навстречу приключениям. Главное – делать сразу, скоро, прямо сейчас.

В ту минуту я тоже не собиралась медлить, глаза горели от желания. В голове была четкая, яркая картина – я на Эльбрусе. Гора высокая, надо было серьезно готовиться.



О том, что такое восхождение, я знала лишь из кино. Оставалось четыре месяца до путешествия. За спиной было четыре года спортзала, физически тело было относительно готово. Но мне нужно было поработать с выносливостью. Главное – никакой жалости к себе, никакого обмана.

День X настал. Мой самолет приземляется в Минеральных Водах. Маленький аэропорт, большая часть пассажиров с рюкзаками, в треккинг-ботинках. Пассажиры – альпинисты, походники, такие же, как я, искатели новых путей и дорог. Для местных жителей это пришельцы, идущие «куда-то туда», как говорит один местный дедуля, показывая пальцем в небо. Путники смотрят друг на друга и загадочно

улыбаются, может, скоро встретимся на высоте?

Мое сердце замирало уже в самолете при виде горного ожерелья и, конечно, самого Эльбруса – главного украшения композиции. «Скоро я обниму твои склоны, скоро!» – шептала я, проплывая над горами.

Время пролетело незаметно, из аэропорта наш автобус прибыл в Терскол. Поселок уютно расположился в горном ущелье. А я в компании незнакомых мне ребят приютилась в теплом доме за огромным столом. Все мы заворуженно слушали инструктора, который рассказывал о восхождении.

– Зачем нужна акклиматизация?

– Восхождение – это серьезно. Те процессы, которые будут происходить в вашем организме на высоте, вам еще незнакомы. Воздух в горах разряжен, это значит, что количество кислорода в воздухе ниже. Так как все жизненно важные процессы связаны с кислородом, организму нужно научиться функционировать по-другому. Для этого и нужна акклиматизация.

– А если не тренировать тело, а сразу пойти выше?

– Неподготовленному человеку без акклиматизации подъем на вершину грозит отеком мозга или отеком легких.

– Если организм не будет готов, мы поймем это?

– Да. Все начинается с гипоксии, по-простому с горной болезнью, ее называют «горняшка». Стадии «горняшки»? Первое, с чем вы столкнетесь, будет эйфория: организм в горах не знает, как себя вести, поэтому выкидывает в кровь эн-

дорфины. Вскоре он понимает, что процессы вокруг меняются, тогда наступает апатия. Состояние, когда нет сил, нет желаний, чувствуется раздражение, настроение приближается к нулю. Третьей ступенью будет головная боль. Из носа будет идти кровь, и это еще если повезет, возможно, вас начнет мутить, почувствуете сильный упадок сил. Далее – отказ ЖКТ. Не будем углубляться. Если почувствуете себя нехорошо, значит, надо спускаться. А то сами знаете что... Все жить хотят.

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.