

# Оглавление

Предисловие .....	8
Читателю .....	12

## ПРОШЛОЕ

### Часть 1

Осознать то, что есть .....	26
Глава 1. Маршрут построен .....	28
Глава 2. Жизнь на автопилоте .....	42
Глава 3. Почему нам так трудно меняться .....	58
Глава 4. Жить или выживать: что нами движет .....	64
Глава 5. Если всё же мы выбрали «жить» .....	72
Выводы .....	90
Ключи к практике .....	92

## НАСТОЯЩЕЕ

### Часть 2

Жить осознанно: видеть и слышать .....	96
Глава 6. Управляйте своим вниманием или им будут управлять другие .....	98
Глава 7. Внимание, направленное на внимание .....	111
Глава 8. Инвестируйте внимание в настоящее .....	118

<b>Глава 9.</b> От рассеянности к ясности: путь к сознатель- ному вниманию .....	130
<b>Глава 10.</b> Разрывая порочный круг .....	146
Выводы .....	158
Ключи к практике .....	160

## Часть 3

<b>Жить осознанно: чувствовать .....</b>	<b>162</b>
<b>Глава 11.</b> Телесная осознанность .....	164
<b>Глава 12.</b> Почему мы теряем связь с телом .....	172
<b>Глава 13.</b> Карта чувствительности у нас в голове .....	181
<b>Глава 14.</b> Тело способно исцелять себя .....	186
<b>Глава 15.</b> Практика для восстановления чувствитель- ности и связи с телом .....	193
Выводы .....	202
Ключи к практике .....	204

## Часть 4

<b>Жить осознанно: расслабляться .....</b>	<b>206</b>
<b>Глава 16.</b> Напряжение и стресс — новая норма? .....	208
<b>Глава 17.</b> Как найти баланс между напряжением и расслаблением .....	219
<b>Глава 18.</b> Привычные способы борьбы со стрессом, которые не работают .....	228
<b>Глава 19.</b> Правильный сон как путь к глубокому вос- становлению .....	239
<b>Глава 20.</b> Как составить индивидуальный график для практики .....	251
Выводы .....	260
Ключи к практике .....	262

# БУДУЩЕЕ

## Часть 5

<b>Жизнь по новым правилам</b> .....	<b>266</b>
<b>Глава 21.</b> Прыжок из «жертвы» в «творца» .....	268
<b>Глава 22.</b> Как осознанность преобразует отношения ...	284
<b>Глава 23.</b> От отстраненности к единению: в поисках глубинного взаимопонимания .....	298
<b>Глава 24.</b> Самая честная глава .....	306
<b>Глава 25.</b> Два ключа к исцелению отношений .....	314
Выводы .....	324
Ключи к практике .....	326
Заключение .....	328
Благодарности .....	331
Об авторе .....	332
О ресурсах автора .....	334





# ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ПЕРУКУА

Мир, в котором мы живём, наполнен множеством вызовов и стрессов, которые могут изнурять тело и душу. Современные города, с их бесконечным потоком информации и интенсивным ритмом, создают среду, в которой так легко потерять связь с собой. Стресс и тревожность стали почти нормой жизни, поглощая наше внимание и энергию. Сегодня мы стоим перед одной из важнейших задач нашего времени — научиться находить мир и покой внутри себя, несмотря на внешние обстоятельства.

Во всем мире практики и учителя ежедневно трудятся над тем, чтобы помочь людям справиться с этими вызовами. Мы все знаем, что без внутренней гармонии невозможно обрести подлинное счастье. Я искренне восхищаюсь усилиями всех, кто вносит свой вклад в общее благо, оказывая помощь тем, кто нуждается в поддержке и наставничестве в области медитации и духовного роста.

Есть множество путей к самопознанию, и каждый из них уникален и ценен по-своему. Важно, что нас таких много, и мы объединяем усилия ради общего дела. Пусть наш общий труд станет светом для всех ищущих, предоставляя инструменты и знания для обретения внутреннего мира.

Медитация — это мощное средство для трансформации сознания и улучшения качества жизни. Она помогает нам понять глубинные причины наших тревог и научиться жить осознанно, с любовью и радостью. Нам, практикам и учителям, выпала честь делиться этими знаниями, и это действительно вдохновляет!

Люди часто спрашивают меня: если медитация доступна каждому и для нее не нужны ни деньги, ни свершения, ни преодоления себя, а лишь несколько свободных минут, то почему еще не все в мире счастливы и просветлены? Ответ очень прост — мы не верим, что наши мысли могут что-то изменить. Мы держимся за идею материального, логического мира, в котором нет места следованию мечте и интуиции.

А еще нам нравится идея быть сильными. Сильный человек — это победитель по жизни, его победы — это +100 в рейтинге успеха по жизни. Поэтому мы хотим, чтобы никакая внешняя сила не могла сбить нас с ног. Но подобного рода неуязвимость возможна лишь при полном отсутствии чувств. Разве в бесчувственности скрыта ваша сила? Разве это равноценный обмен: запретить себе любить, смеяться, быть открытой новому, но зато обезопасить себя от негативных эмоций?

Я, женщина, которая прошла через страх, боль, предательство и многочисленные отказы, могу с уверенностью сказать: проявить слабость — не значит проиграть. Нет, это наконец скинуть с себя броню, которая защищает от стрел, но и не пропускает любовь. Это стать чувствительными к самим себе и снять внутренние зажимы.

Но начать новую жизнь, просто подумав об этом, не так-то просто. Долгие годы вы существовали по одним и тем же сценариям, придерживались одних и тех же ценностей и шли по одним и тем же тропам. Вы могли отчаянно хотеть измениться, но просто не понимали, что делать. Мне это знакомо. Я сама проходила через такое и не видела выбора.

Новая реальность заблокирована от нас многочисленными тревогами, страхами и сомнениями. «Что обо мне подумают?», «Как свести концы с концами?», «А вдруг я делаю что-то не так?», «Почему физически мне так тяжело?»— эти фразы встраиваются в наш внутренний монолог, превращая его из прекрасной песни о счастье в острый клинок у горла, который сковывает тело и лишает возможности мыслить здраво. Стресс становится постоянным спутником жителя большого города, и жизнь без него кажется практически невозможной.

Вы тоже так думаете? Чувствуете, что делаете недостаточно? Переживаете, что вас не слышат? К сожалению, мы научились тревожиться обо всем на свете на автопилоте, не видя другого способа взаимодействия с миром. Но изменения гораздо ближе, чем вы думаете. Стресс не норма, а привычка. И есть множество способов трансформировать свою жизнь.

Медитация дает возможность выйти за пределы привычных сценариев, стать многограннее, глубже, целостнее. Она позволяет увидеть себя иначе и наладить связь с реальностью. Поверьте мне, жить в настоящем — это обладать суперсилой, быть творцом своей реальности. Это дар, посланный нам свыше, как способность любить, видеть красоту, слышать пение птиц.

Эта книга ценна тем, что в ней собрано множество практик, которые позволят вернуться к своим истокам, в настоящий момент.

Важно искать ответы не снаружи, а внутри. И каждый из вас будет идти к себе по-своему. Кто-то будет испытывать сопротивление, кто-то бежать, словно на первое свидание, кому-то изменения будут даваться легко, а кому-то для обретения себя придется отказаться от чего-то важного. Так тоже бывает. Важно никуда не сворачивать и следовать за тем внутренним светом, который приведет вас к цели.

Эта книга научит вас видеть и выбирать себя. Откроет двери к самопознанию.

Через медитацию вы сможете вернуть себе право быть собой, услышать свой глубинный голос, свои потребности, увидеть свою внутреннюю красоту.

Но это не спринт, здесь нет необходимости торопиться. Эта книга — не про мгновенный результат, и это к лучшему. Мгновенные результаты испаряются так же быстро, как и приходят. Любовь и движение к себе — это свидание длиною в жизнь, а не перехваченный на бегу кофе в бумажном стаканчике.

Медитация изменит ваше восприятие. Она поможет вам осознать, что можно не страдать. Что можно выбрать себя и за сверкать всеми гранями своей души.

Мне хочется сказать всем, кто сейчас не уверен в себе, тревожится по важным вопросам и по мелочам, кто боится не найти свое призвание, вторую половину или место в жизни: вы не одиноки. И вы справитесь. Самая главная сила, что есть на свете, сосредоточена в вас самих.

Начав выполнять практики из этой книги, вы обнаружите, как много в вас скрыто потенциала. Там и страсть, и сила, и мудрость, и спокойствие. Но главное — любовь.

Любовь к себе, которая поможет вам сделать глубокий вдох, по-новому посмотреть на мир, замедлиться и впустить в себя его энергию. Вы погрузитесь в мир ощущений и найдете себя. А Ирина будет идти с вами рядом и бережно держать вас за руку.

С любовью и светом,

Перукуа,  
австралийская певица, «голос  
Матери Земли», духовный  
учитель, практик и мудрый  
наставник для женщин



# ЧИТАТЕЛЮ

**А что, если жизнь проходит мимо, и мы только думаем, что живем?**

Каждый из нас периодически задумывается над вопросами:

- туда ли я иду? Действительно ли я двигаюсь в правильном направлении?
- в чем моё истинное предназначение?
- какое наследие я оставлю после себя?
- а тот ли человек рядом со мной?
- как я завела себя в это? Когда я свернула не туда?

Глубоко в каждом из нас мерцает осознание своей конечности, и именно этот маяк заставляет нас периодически делать «духовную инвентаризацию» и задавать себе подобные вопросы.

Кто-то останется с этим один на один, а после отвлечется на бытовые проблемы, кто-то решит исследовать свои возможности, а кто-то пойдет в новый опыт, навстречу изменениям и изучению своего нереализованного потенциала, веря в то, что жизнь может стать лучше.

Изменения — это выбор. Последние годы (2020–2024 гг.) показали нам, что мы очень сложно принимаем внешние изменения и трудно адаптируемся к новым условиям.

**Решиться на изменения в своей жизни — это осознанный выбор. Решиться на них, самостоятельно инициировать изменения и не ждать, когда обстоятельства сделают это за нас, — это большое преимущество.**

Мы постоянно ищем ответы на свои вопросы: а как нам лучше работать, жить, воспитывать детей, когда всё успевать. Мы потеряны, потому что в поисках ответов готовы смотреть куда угодно, но только не в себя.

Все ответы уже в нас!

Вы можете не верить в это сейчас, и я не буду настаивать! А те, кто решит поверить, могут столкнуться с непониманием, а что делать дальше с этим знанием. Это книга-практикум, она подразумевает ваш активный процесс самоисследования, благодаря которому вы сможете на своем опыте убедиться, что все ответы уже в нас, и сделать это своим настоящим открытием.

В книге представлено 38 практических заданий. Некоторые из них удобно выполнять во время прогулки или даже на рабочем месте, в то время как другие потребуют от вас больше времени. Но я убеждена, что в условиях стремительного городского темпа жизни крайне важно научиться устраивать для себя оазисы спокойствия. Ведь мы отправляем на подзарядку наши гаджеты и заправляем автомобили — разве мы не заслуживаем такого же ухода для поддержания своей продуктивности?

Ваша жизнь может быть прекраснее.

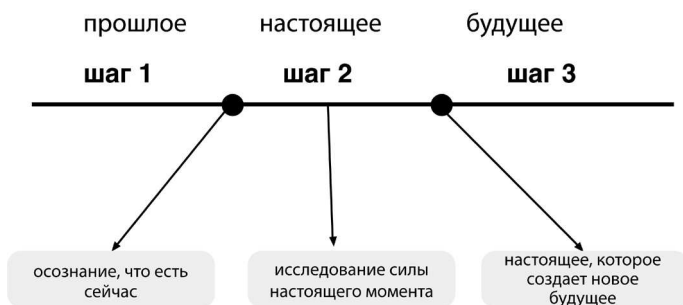
**Вы сами можете стать источником вашей самой лучшей жизни, инициатором собственного благополучия и счастья.**

Понимание того, что для изменения не обязательно нужны какие-то внешние условия, а необходимо ваше присутствие, ваше пробуждение к жизни и желание жить полноценно, уже

способно существенно повысить вашу мотивацию для того, чтобы пройти этот путь. В основе этого процесса лежат всего лишь две вещи: ваше внимание и способность видеть реальность такой, какая она есть, принимая новые возможности в свою жизнь.

Я предлагаю вам сделать всего лишь три шага и пробудиться к жизни, полной смысла, ценностей, радости, источником которой являетесь вы сами. Это шаги из прошлого в настоящее, в тот момент осознания, когда в каждый миг настоящего мы творим своё будущее.

Так, если прямо сейчас мы сажаем семя лимона, глупо и бесполезно ждать, что вырастет манго. Но если мы хотим вырастить манго, то нужно прямо сейчас, в настоящем, предпринять для этого все необходимые действия.



**Шаг 1 — Осознание того, что есть сейчас.** Для того, чтобы сдвинуться с неподвижной точки в сторону жизни мечты, нам надо увидеть, в чем именно мы живем сейчас.

Мы только думаем, что знаем истинную реальность, видим и всё понимаем, однако это нередко оказывается всего лишь иллюзией, сном. Сила прошлого колоссальна, и его влияние на наше сознание трудно переоценить. Полученный ранее опыт формирует в нас убеждения и установки, которые мы даже не осознаем. Мы впитываем их из нашего окружения и прини-

маем за абсолютную истину. Пока мы не видим того, как они влияют на нас, мы живем прошлым.

Мы повторяем судьбу наших мам, пап и бабушек. Мы неосознанно верим в то же, что и они, и пытаемся применить старые шаблоны к новой реальности, даже не задумываясь, почему они не работают.

В первой части книги мы будем выполнять практики, которые помогут исследовать ваши автоматизмы, сделать их заметными, вытащить из тени, чтобы они не оказывали тайного влияния на ваше настоящее и будущее.

Прошлое тянется за нами, и поэтому нам так трудно открыться новому и решиться на изменения в своей жизни. Всё это требует времени, смелости, терпения, но эти открытия в будущем обязательно принесут в вашу жизнь приятные сюрпризы и ощущение, что реальность заиграла новыми красками.

Иными словами, мы проснемся! Пробудимся и увидим автоматические реакции, которые всё это время, скрываясь под словами «я знаю», лишали интереса к собственной жизни и миру вокруг нас.

Мы проснемся, как когда-то ранним утром, когда в комнате ещё темно. Помните зимнее морозное утро в детстве, когда взрослые еще спят и в доме так тихо, что слышен только вой ветра за окном?

**Шаг 2—Сила настоящего момента.** Вы уже проснулись и увидели мир таким, какой он есть. Пока вам темно, и, возможно, вы не понимаете, что нужно делать сейчас. Не нужно никуда бежать! Помните, что всё необходимое у вас уже есть прямо сейчас.

И тут в ваших руках оказывается волшебный фонарь, который освещает часть комнаты. Этот луч фонаря—ваше внимание и восприятие. Там, куда попадает луч, всё становится видимым и заметным. Аналогично работает и наше внимание.

**Мы и наша жизнь — это результат того, куда мы направляли внимание в прошлом.**

Зная это, мы начинаем замечать, что, если фокусироваться на проблемах, жизнь становится сложной. Но если мы обращаем внимание на поиски решений, то жизнь превращается в поле возможностей, заменяя узкий туннель восприятия.

Все мы знакомы с фильмами о супергероях — у них сверхспособности, суперсила, яркое видение, сверхчувствительность. Что если я скажу, что способности есть у каждого из нас? И все они находятся в настоящем моменте.

**Жизнь не скрывается от нас, просто это мы спим.**

Во второй, третьей и четвертой частях вас ждет много практической работы и самоисследования, благодаря чему вы будете знакомиться с собой. Вы сможете по-новому взглянуть на то, что вас окружает, заново узнать себя и открыть новое видение окружающего мира. Жду с нетерпением момента и уже предвкушаю ваш восторг, когда вы сами откроете, какая удивительная, богатая и полная жизнь у вас уже есть.

**Шаг 3 — настоящее, которое создает будущее.** Пятая часть книги посвящена внедрению новых навыков в вашу жизнь и возможности видеть плоды вашей деятельности через отношения с окружающим миром. Помните, мы хотели посадить манго, чтобы впоследствии не обнаружить у себя случайно лимонное дерево? Однако и с лимонным деревом, которое когда-то нами неосознанно было посажено, мы тоже можем сделать что-то новое и удивительное, по-новому взглянуть на собственные возможности и увидеть решения, а не препятствия.

На самом деле, идеальная жизнь — это не что-то отдаленное и недостижимое, это то, что вы создаете прямо сейчас с каждой мыслью, словом и действием. Свет фонаря, который

помогал нам в темной комнате, стал ярче. Восприятие расширилось, мы увидели дверь и теперь можем выйти из комнаты. Пробудившись к новой жизни, мы можем построить отношения с людьми и окружающим миром на новом уровне доверия, принятия и любви.

**Мы можем не страдать!** Seriously, пусть это станет вашим самым большим открытием в этой книге: время жертв и страданий прошло! Мы можем этого не делать, и всё гораздо проще, чем кажется сейчас, в начале изучения этой книги.

Разумеется, негативные эмоции — это одна из составляющих нашей жизни, но мы не полностью осознаем весь потенциал негативных эмоций и того, какая сила скрыта в том, что мы называем грустью, страхом или даже тревожностью. Прошлый опыт слишком силен и не дает нам увидеть за этими чувствами то, что в них еще заложено для нашего благополучия. Вместе мы исследуем этот процесс и узнаем скрытую силу эмоций.

Главным результатом изучения книги и вашей работы с ней станет изменение в восприятии и, как следствие, жизнь без постоянного навязчивого страха, что мы упускаем что-то важное. На смену хронической неудовлетворенности придут тишина, спокойствие и умиротворение.

## КАК РАБОТАТЬ С КНИГОЙ ДЛЯ ЛУЧШЕГО РЕЗУЛЬТАТА

За более чем семнадцатилетний опыт работы преподавателем я видела тысячи учеников и студентов. Зная их точку старта и место, куда они дошли, я могу с уверенностью сказать, что обучение чему-либо — это не односторонний процесс. В нем всегда участвуют тот, кто обучает, и тот, кто учится. От активности второго будет зависеть то, сколько он унесет с собой знаний, умений, навыков и опыта.

Проводя одни и те же занятия, участвуя во множестве образовательных проектов, я видела разные, иногда диаметрально противоположные результаты студентов. На каждой вводной части своих занятий я говорю о том, что информации очень много, но дело в том, что кто-то черпает ее дырявой ложкой, а кто-то наполняет целое ведро. Именно поэтому мы получаем такие разные результаты. Чтобы выйти с ведром пользы, вам необходимо лично работать с каждым пластом информации. Прочитать недостаточно. Я предлагаю вам исследовать то или иное явление в своей жизни, тогда вся новая информация будет усваиваться легко.

Я — психолог и преподаватель йоги, а путь йоги — это процесс открытий, самоисследования, а не директивных указаний. С помощью теории, трансформационных историй и упражнений я предложу вам совершать эти открытия.

Теория беспомощна без практики, практика слепа без теории. Я не буду предлагать вам сотни упражнений, чтобы вы закрыли книгу со словами «у меня нет времени». Моя стратегия — предложить вам только те упражнения, которые прошли проверку временем и доказали свою эффективность.

В наши дни городской темп жизни столь высок, что просто изучать теорию — это расточительство. Согласитесь, дорога каждая секунда, и за единицу времени мы стараемся получить максимум практической пользы, приобретая новые навыки и умения. Просто складировать информацию у себя в голове не нужно!

**Сделайте из книги свой рабочий инструмент по саморазвитию.** Для этого приготовьте карандаши, текстовые выделители, стикеры и закладки и начинайте осмысленно работать с книгой. Кроме того, вам понадобится небольшой блокнот или тетрадь для выполнения некоторых письменных заданий.

Результаты, которые вы достигнете в вашей жизни, будут мотивировать вас двигаться дальше. **То, чего нет в вашем календаре, никогда не появится в вашей жизни.** Вы уже знаете о пользе