

Bevyndes
The

Перу́кya

7

песен о любви, принятии
и сокровенной женственности

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52
П26

Перука.

П26 Перука: 7 песен о любви, принятии и сокровенной женственности / Перука. — Москва : Эксмо, 2023. — 224 с. — (Бестселлеры саморазвития).

ISBN 978-5-04-164383-6

Перука — духовный учитель, практик и обладательница голоса, который невозможно забыть. Успешная джазовая певица в прошлом, сегодня Перука — мудрый наставник для сотен тысяч женщин по всему миру.

Перука пережила многое: сложнейшую хирургическую операцию, жестокий буллинг, не одно предательство, насилие, потерю ребенка, жизнь в индейском племени, полную испытаний, падения и взлеты на своем музыкальном пути. Много раз ей приходилось бороться с судьбой и начинать с нуля, но она сумела прожить свою боль и выйти из нее счастливой, успешной и любимой женщиной.

В своей книге Перука рассказывает 7 историй, 7 песен о своей удивительной жизни и делится знаниями, которые помогли ей обрести себя. В конце каждой главы — авторская видеопрактика.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-164383-6

© Перука, текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

Спасибо издательству «Бомбора» — за вашу преданность своему делу. Именно вы сделали так, чтобы моя история была услышана.

Спасибо моему любимому Драгославу: твой вклад в то, что эта книга увидела мир, неоценим.

Спасибо Ивану — человеку, который поверил в нас. С тобой мы делали самые сложные и большие проекты в России.

Спасибо дорогой Анжелике, которая помогла рассказать мою историю на русском языке.

И спасибо каждому, кто чуть меня не разрушил, но тем самым помог мне вырасти.

Оглавление

Вступление	11
----------------------	----

ПЕСНЬ БОЛИ

Здравствуй, боль	21
Как я повзрослела в восемь лет	24
Избегание, борьба, любовь	26
О чем говорит боль	28
Сквозь поколения	33
<i>Практика: исцеление от боли</i>	38



ПЕСНЬ СТРАХА

Темная ночь души	45
Теперь ты будешь молчать	50
Маски сорваны	55
Маленькими шагами	56
<i>Практика: как совладать со страхом</i>	<i>63</i>

ПЕСНЬ ДОРОГИ

Доброе зеркало	71
О чем поет твоя душа?	74
Просто не будет	81
Я все могу	84
Маленькая рыбка в океане страха	87
<i>Практика: поиск своего призвания</i>	<i>94</i>

ПЕСНЬ ЛЮБВИ

Могу ли я любить	103
Просто удобно	106
А как же я?	109
История повторяется	112
Вот ты какая, любовь	120
<i>Практика: путь к любви</i>	<i>122</i>



ПЕСНЬ ЗАБОТЫ

Сестра, я зову тебя	131
Четвертая жена	134
Разрушая эго	141
Увидеть другую	145
<i>Практика: круг доверия</i>	149

ПЕСНЬ ЖЕНСТВЕННОСТИ

Сама жизнь	157
Любовь, доведенная до предела	162
В мире ощущений	168
<i>Практика: поток сокровенной женственности</i> ..	173

ПЕСНЬ ЗЕМЛИ

Мама, помоги мне	179
Я — это мы	184
Я хочу знать	190
<i>Практика: связь с Землей</i>	196

7 ПЕСЕН ПЕРУКУА

Proud To Be A Woman / Горжусь быть женщиной ...	200
I Am Not A Victim / Я — не жертва	204



Be Yourself / Будь собой	206
When Will My Lover Come / Когда придет мой возлюбленный?	210
Sister, Hear Me Calling / Сестра, услышь мой зов . . .	214
You Are Beautiful / Ты красивая	219
Great Mother / Великая Мать	220

Вступление

Я впервые пела свою новую песню. Стояла перед залом, полным успешных русских женщин, и своей музыкой собиралась сказать им что-то очень важное.

Австралийка, одиннадцать лет прожившая в индейском племени, я почти не говорила на языке тех, кто пришел меня послушать. И как только меня занесло на конференцию в стеклянном небоскребе «Москва-Сити»?

Тишина.

Закрываю глаза и беру первую ноту:

— You are beautiful, — рождается в груди, и я повторяю эту фразу, словно заклинание. Как много раз я сама хотела услышать эти слова...

— Ты — красивая... — перехожу на русский язык и чувствую, как женщины в зале замирают. Их лица становятся неподвижными, а глаза начинают ярко блестеть.



— Ты — *красивая*... — произношу я еще раз, делая акцент на слове, которое, я знаю, так много значит для каждой женщины. По залу проносится протяжный вздох, и я слышу: в зале кто-то заплакал.

Спускаюсь со сцены, иду между рядами. Взгляд выхватывает лицо молодой светловолосой женщины. Я увидела на нем такую боль, которую редко встретишь в публичном пространстве — она вырывается наружу, когда задеваешь очень глубокую рану, скрытую под множеством улыбок, шуток и уходов от ответа. Секунда, другая — и по щекам незнакомки ручьями побежали слезы.

— Ты — *красивая*, — обращаюсь я к ней, глядя ее по мягким волосам, похожим на струи лунного света. Кладу руку ей на плечо и чувствую, как по ее телу бежит дрожь, и она сотрясается от рыданий.

Я никогда не узнаю, о чем она плакала. О детстве, в котором не хватало маминой любви? О юности, которая запомнилась разбитым девичьим сердцем? О предательстве, которое несколько дней назад заставило серьезно усомниться в том, что людям вообще можно доверять?

Я не знаю, о чем думали все эти женщины, чьи глаза так быстро наполнила слезами одна простая фраза.

Кого они вспоминали? Какая боль поднялась из их сердечных глубин?

Но я совершенно точно знаю, что в тот момент наши с ними души были как никогда близки — так бывают близки люди, ходившие по одним дорогам и преодолевшие одну



и ту же боль. Несмотря на языковой барьер и разный культурный опыт, *мы понимали друг друга* — мы думали и чувствовали в унисон. Мы знали, *что* эта простая фраза, разрывающая наши сердца, значит для каждой из нас.

Именно по этой причине я много-много лет назад решила делать свою, особенную музыку — ради этих ощущений, ради магии, которая способна менять жизни людей к лучшему. Знаете, когда песня, идущая от самой сердцевины души, словно потоком сносит любые твои психологические защиты — и ты вдруг чувствуешь себя чистым и правильным, со всеми своими эмоциями, красивыми и не очень. Потому что звучит история, в которой до трепета знакомы все повороты. И вот твоя жизнь уже не выглядит такой уж запутанной — ведь музыка дает ответы.

В музыке я добилась многого, и поэтому сегодня я не просто пою — я помогаю женщинам по всему миру узнать настоящих себя, чтобы наконец-то безусловно полюбить и стать счастливыми. Я сама прошла этот путь, и вот уже больше тридцати лет передаю свой опыт другим и вижу, как он помогает самым разным людям прийти к исцелению.

В моей жизни происходили разные вещи: я рано потеряла отца, так и не сумела почувствовать любовь матери, пережила сложнейшую хирургическую операцию, не одно предательство, потерю ребенка и изнасилование, провела одиннадцать лет в индейском племени, будучи одной из семи жен своего мужа... Я много раз теряла себя и находила вновь. Мне есть чем поделиться с миром, я хочу это делать и делюсь: на своих семинарах, концертах и ретритах. А теперь пишу вам эти строки.



Однажды мне предсказали, что я стану автором книги. Тогда я не поверила: всю свою жизнь я говорила с людьми через песни, но книга... Это было что-то неподвластное мне, и я даже не могла предположить, когда и как это предсказание сбудется — и сбудется ли. Но спустя время моя история сама попросилась на бумагу.

Я знаю: мы учимся на чужих историях, и поэтому я решила рассказать вам семь историй из своей жизни — именно они стали основой для семи глав, семи *песен* этой книги. Но это не просто пересказ моей биографии: это и моя исповедь, и концентрация главных уроков, которые мне довелось усвоить, и обращение к каждой из вас.

Мой опыт показал, что многие из нас даже не знают, какой потенциал скрывают внутри: день за днем мы используем лишь крохотную часть того, что храним в себе. Мы закрываемся, забываем о связи с телом, отрезаем себя от чувств... Ищем любовь в партнерах, детях и даже работе, не понимая, что самая большая любовь в нашей жизни — *мы сами*. И на страницах этой книги мы будем *возвращать себе цельность* — шаг за шагом *исцеляться*, чтобы вернуться к себе.

На интервью, пресс-конференциях и мастер-классах мне всегда не хватало времени, чтобы рассказать *больше*. Концерты дают возможность говорить с множеством женщин сразу — но мне всегда хотелось поговорить с каждой из вас наедине. Теперь у меня появилось пространство — и я могу завести этот долгий, но очень честный женский разговор обо всем, что может нас волновать и озадачивать: о наших страхах и боли, женственности и любви, энергии призвания и женском круге силы.



Как женщина я прошла через многое, и мою жизнь сложно назвать обычной. Вы можете подумать: «Что же у меня с ней общего? С женщиной, которая была одной из семи жен в племени?» Возможно, когда вы будете читать мои истории, вы будете шокированы: «Почему она так поступает? Я бы никогда этого не сделала!» И будь я на вашем месте, я бы думала так же: некоторые поступки, описанные в этой книге, были, мягко говоря, рискованными. Да, мои истории могут показаться вам удивительными, иногда даже фантастическими, но дело в том, что *чувства*, которые они обнажают — универсальны. Боль, страх, ощущение собственной недостаточности, ревность, зависть, любовь, благодарность... Каждая из нас сталкивалась с этими чувствами, как бы ни складывалась наша жизнь.

Моя книга поможет вам заглянуть внутрь себя через призму моего опыта. Понять, что в своих чувствах вы не одиноки. Увидеть, как удивительна жизнь — ваша и моя. Перестать жить только из логики и вернуть себе чувствительность. И, наконец, избавиться от тех страхов, которые мешают вам жить — чтобы найти путь к любви и своей истинной природе. Потому что только тогда мы можем по-настоящему сказать: «Я в порядке, *у меня все хорошо*».

Мы будем много говорить о чувствах и телесности, в том числе и в видео-практиках, которые завершают каждую главу. Они простые, но очень красивые и действенные, хотя и не обещают враз превратить вас в другого, нового, более «совершенного» человека. Это большая и глубокая работа, которой я занимаюсь на своих курсах, семинарах и ретритах. В книге же я предлагаю вам сделать свои первые шаги навстречу настоящей себе.