

АЛЕКСАНДРА ПОУП
и ШАНИ ХЬЮГО ВУРЛИТЦЕР

НЕИСТОВАЯ СИЛА

МАГИЯ
ЖЕНСКОГО
ЦИКЛА

2-е издание, исправленное

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.222.1

ББК 88.5

П41

Alexandra Pope and Sjanie Hugo Wurlitzer

WILD POWER

Copyright © Alexandra Pope and Sjanie Hugo Wurlitzer

Originally published in 2017 by Hay House UK Ltd.

Поуп, Александра.

П41

Неистовая сила. Магия женского цикла / Александра Поуп, Шани Хьюго Вурлитцер ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — 2-е издание, исправленное. — Москва : Эксмо, 2025. — 320 с. — (Женский круг. Книги, которые поддерживают в любой ситуации).

ISBN 978-5-04-226675-1

Создатели Центра женственности, духовности и лидерства Александра Поуп и Шани Вурлитцер рассказывают в своей книге, как главный женский дар позволяет превратить свои слабости в силу. Слегка ироничный и нежный стиль подачи материала и удивительные женские истории, которые звучат на страницах этого необычного проекта, вернут женщине ее истинную целостность, уверенность в себе и помогут почувствовать, что же такое — настоящая энергия, с помощью которой вы можете исполнить все свои желания.

УДК 159.222.1

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-226675-1

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2023

© Круглова Ольга, иллюстрации, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

- Добро пожаловать!* 9
Мудрость, которую следует запомнить 18
Приглашение к путешествию 21
Для кого написана эта книга? 25

ЧАСТЬ I.

ПУТЬ ЖЕНСТВЕННОСТИ

ГЛАВА 1. РЕВОЛЮЦИЯ НЕИСТОВОЙ СИЛЫ

- Отсутствующая часть* 37
Закладываем основы 38
Учимся любить свой цикл 41
Овладение осознанием менструального цикла (ОМЦ) 43
ОМЦ: основы 46
Что влияет на ваш цикл? 48
Идеального цикла не существует 51

ГЛАВА 2. ОТКРЫТИЕ СВОЕЙ НЕИСТОВОЙ СИЛЫ

- Что такое неистовая сила?* 55
Рождения – врата инициации 56
Раскрывшаяся сила 61
Сила женственности 63


ЧАСТЬ II.

ТРИ ВНУТРЕННИЕ КАРТЫ ПУТИ ИНИЦИАЦИИ

ГЛАВА 3. ДВЕ ДОРОГИ

- Знакомство с картой Двух дорог* 68
Что такое Две дороги? 71
Два полюса менструального цикла 71





<i>Смена передач</i>	75
<i>Вооружение</i>	78
<i>Глубинный взгляд на Две дороги</i>	82
<i>Via positiva</i>	83
<i>Via negativa</i>	83
<i>Как дороги поддерживают процесс инициации</i>	85

ГЛАВА 4. ВНУТРЕННИЕ СЕЗОНЫ

<i>Знакомство с картой Внутренних сезонов</i>	91
<i>Что такое внутренние сезоны?</i>	94
<i>Подробное описание внутренних сезонов</i>	97
<i>Внутренняя зима (менструация)</i>	98
<i>Внутренняя весна (предовуляция)</i>	109
<i>Внутреннее лето (овуляция)</i>	116
<i>Внутренняя осень (предменструация)</i>	127
<i>Осознание дней перехода</i>	146
<i>Глубинный взгляд на дни перехода</i>	148
<i>От менструации к предовуляции (день 5/6)</i>	148
<i>От предовуляции к овуляции (день 11/12)</i>	150
<i>От овуляции к предменструации (день 19/20)</i>	151
<i>От предменструации к менструации (день 27/28)</i>	153

ГЛАВА 5. ПЯТЬ ЗАЛОВ МЕНСТРУАЦИИ

<i>Карта Пяти залов</i>	157
<i>Что такое Пять залов?</i>	158
<i>Путь к внутреннему храму</i>	163
<i>Зов храма</i>	166
<i>Глубинный взгляд на пять залов</i>	169
<i>Зал 1. Отделение</i>	169
<i>Зал 2. Подчинение</i>	176
<i>Зал 3. Обновление</i>	183
<i>Зал 4. Видение</i>	189
<i>Зал 5. Ясность и Направление</i>	192
<i>Большая кровь</i>	199

ЧАСТЬ III.
ПРИНЯТИЕ, УПРАВЛЕНИЕ И ЖИЗНЬ
С НЕИСТОВОЙ СИЛОЙ

ГЛАВА 6. СВЯЩЕННАЯ РОЛЬ
ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА

- Здоровая доза доброты* 207
Роль критика в путешествии-инициации 208
Возвращение критика в его естественное жилище 213
Великий пробудитель 215
Как принять вызов 218
Борьба с вторжением критика 221
Руководство по обращению с критиком 223

ГЛАВА 7. СВЯЩЕННЫЙ ГРААЛЬ

- Хранитель Грааля* 230
Почитание гнева 232
Вхождение в Грааль вместе с партнером 234

ГЛАВА 8. ОСОЗНАНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

- ОМЦ: наша изначальная духовная практика* 246
ОМЦ: полная коробка и кости 248
Осознание собственного темпа 258
ОМЦ для тех, у кого нет цикла 262
«Менструальная травма» 263
Вмешательства, помехи и симптомы 266
Четыре психодуховные основы исцеления 268

ГЛАВА 9. КАК, ЧЕРТ ПОБЕРИ, ЖИТЬ С НАШИМ
ЦИКЛОМ В НЕЦИКЛИЧЕСКОМ МИРЕ?

- «Агенты под прикрытием», меняющие ваш мир* 274
Не делайте этого в одиночку: ищите союзников 276





Создание мема менструальности 280

Сдвиг на один процент 281

Истинное слушание 285

Удержание напряжения 286

Ничего неделание 290

Формирование слушательского партнерства 292

Метод крови 296

ЭПИЛОГ.

ЛЮБИТЕ СВОЙ ЦИКЛ И МЕНЯЙТЕ МИР

Стадии вашей неистовой силы 301

Миру нужна ваша неистовая сила 303

Конец и новое начало 306

Примечания 308

Дополнительные материалы 310

Благодарность 311

Об авторах 315



Добро пожаловать!

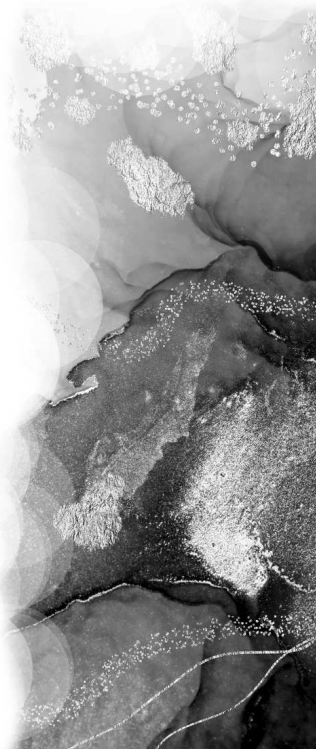
Начнем с совершенно необычной идеи: женщина самой природой наделена поразительной силой, и путь к осознанию всей полноты и красоты этой силы кроется в ритме и смене менструального цикла.


Энергия менструального цикла — это и есть неистовая сила. Это сила оживляющая — священный разум, в котором хранится и то, что делает нас собой, и наш высший потенциал.

Хотим поделиться важнейшей историей этой силы, скрывающейся в женском теле. Эта история развивается каждый день, когда женщины осмысленно воспринимают собственный менструальный цикл. Осознавая его, они отстаивают свое достоинство и священность самой жизни. Такая живая мудрость невероятно важна для каждой из нас.

На протяжении веков естественность менструального цикла отрицали, демонизировали и отвергали. Люди верили, что это ограничение и слабость, которую нужно преодолеть во имя успеха. Мы с этим не согласны. Откроем вам важную истину: менструальный цикл на самом деле мощный и потенциально освобождающий процесс. Это путь инициации, путь к силе.

Из этой книги вы узнаете, что менструальный цикл — это женская духовная практика. Одновременно и прагматический, и возвышенно-экстатический путь к самому блаженному, провидческому и священному состоянию. Научившись работать с циклом, вы откроете новые формы разума и знания; установите





канал связи с внутренним оракулом и активируете ДНК души — личную неистовую силу.

Менструальный цикл — идеальный путеводитель, который поможет подружиться с собой и ощутить наслаждение и радость от собственной женственности.

Менструальное знание может полностью изменить взгляд на жизнь, на выбор жизненного пути и даже на занятия бизнесом. Эта мудрость откроет новые уровни понимания и любви между мужчинами и женщинами — особенно в личных отношениях. Она поменяет отношение к зачатию, беременности, родам и материнству, изменит понимание и принятие менопаузы и жизни после этого этапа.

Новая история менструального цикла родилась из нашего собственного опыта и опыта огромного множества женщин, с которыми мы работали последние 30 лет. История нас не отпускала. Она требовала, чтобы мы выплеснули ее на бумагу. Она преследовала нас всю нашу менструальную жизнь и хотела, чтобы мы рассказали о ней.

Необузданная сила заставила нас рассказать о поразительном потенциале, скрывающемся в женском теле. Мы твердо убеждены, что непринятие этого знания мучительно для женщин и вредоносно для всего общества в целом.

Мы открываем свое призвание

Ни одна женщина в здравом уме не просыпается утром с мыслью о том, что менструация — это прекрасный способ построить карьеру, особенно в наше время, когда это состояние считается одной из самых неприятных и сложных тем на плане-

те. Как же мы, став директорами британской Красной школы, решились обучать женщин силе менструального цикла и сумели сделать менструацию источником средств к существованию?

История Александры

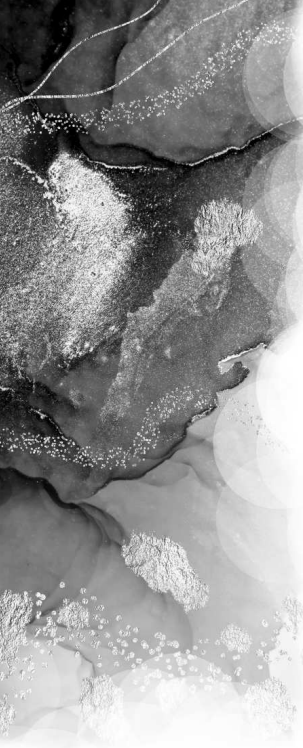
История эта началась за несколько месяцев до ее первой менструации, на рубеже четырнадцатилетия. Александра училась в британском пансионе, и у нее был блестящий опыт пробуждения. Мы знаем, что такое может произойти с юными девушками в период менархе (первой менструации), поскольку этот опыт становится естественным психологическим открытием. Александра запомнила это очень ярко.

«Все произошло, когда я возвращалась из церкви с вечерней службы, возможно, стимулом стала религиозная атмосфера. Неожиданно все вокруг показалось мне ярким, живым и полным любви. По дороге в столовую на ужин я переживала настоящий экстаз. Кормили нас неважно, и воскресный ужин ничем не отличался, но в тот вечер мне казалось, что я вкушаю пищу богов. Вкус был просто божественный».

Пробуждающий опыт Александры длился около 36 часов. Она никому об этом не рассказывала, но запомнила на всю жизнь. Через три месяца начались регулярные менструации. «Я точно помню, что ощущала свет и безмерную гордость, – вспоминает она. – Никто не объяснил мне причин этой гордости; мои знания об этом периоде жизни были весьма скромными».

Тем не менее Александра сумела открыть силу менструального цикла. Можно сказать, что в тот момент неистовая сила проснулась и начала управлять ее жизнью.





Уже в двадцать лет Александра стала со всей страстью отстаивать права женщин, осознающих свое тело и фертильность. Она всегда вела дневники и однажды написала: «Сегодня мир поет. Пройшей ночью у меня началась менструация». Сама того не понимая, она погрузилась в духовную силу менструации, но прошло несколько лет, прежде чем она полностью осознала этот процесс.

Менструальная работа формально проявилась, когда Александре был 31 год. «Меня охватывала мучительнейшая боль, которая возвращалась каждый менструальный цикл и длилась три-четыре дня, — вспоминает она. — Пытаясь исцелиться, я приняла решение дать менструации максимальное пространство — полностью осознавать себя и свою боль, не глуша ее таблетками. Я чувствовала, что тело говорит со мной, и решила его выслушать. Это было очень тяжело, но вместе с болью пришло откровение и, главное, исцеление».

Восприятие менструации у Александры полностью изменилось. На семинарах и психотерапевтических сеансах она начала делиться своим осознанием психических и духовных сил женского тела с другими женщинами.

Чем дольше она изучала процесс, тем лучше понимала, что в женских историях скрываются золотые истины. Следуя за естественным импульсом цикла, она открывала совершенно новый мир и новую космологию — женскую. Это знание вдохновляло Александру и со временем стало ее истинным призванием.

Все это происходило в 80–90-е годы, когда отношение к менструации все еще оставалось средневековым. Но благодаря настойчивости, счастливым совпадениям, союзникам и неожиданной поддержке в Австралии, где она тогда жила, Александра

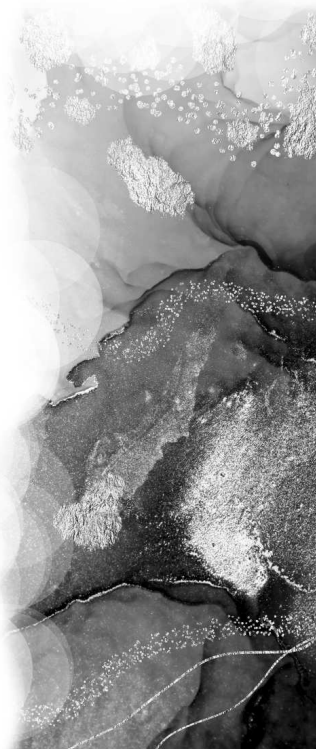
получила возможность публично говорить о своих открытиях. Ее поддержала газета Sydney Morning Herald, радио ABC и другие институты, в том числе Королевская женская больница Сиднея. Так начался ее путь.

Ко времени наступления менопаузы на счету Александры было уже три книги, в том числе «Необузданный джинн: Целительная сила менструации». Она стала соавтором книги «Таблетка: Вы уверены, что это для вас?». Александра была готова бросить постоянную работу (а она была успешным психотерапевтом) и целиком посвятить себя собственному призванию – обучению женщин менструальной работе.

«Мне страшно хотелось закрыть практику и вернуться в Британию, – говорит она. – Моя миссия была совершенно ясна: способствовать новому пониманию природы и силы женственности и восстановить роль менструального цикла в мире». Сегодня, спустя девять лет, Александра исполнила эту миссию. Чувство освобождения, авторитета и принадлежности миру в период постменопаузы приносит ей глубокое удовлетворение.

История Шани

Шани родилась в Южной Африке, но позднее переехала в Лондон. Ее открытие цикла и женственности было иным. Семь лет она пользовалась гормональными контрацептивами, после чего стала испытывать мучительную боль после оргазма: «Я почувствовала, что мне нужно отказаться от гормональной контрацепции, и когда сделала это, мне открылось мое призвание. Энергия возвращения менструального цикла была настолько велика, что я начала опасаться за свой рассудок. Мне казалось, что





я выпустила из клетки необузданного зверя. Внутренняя жизнь из черно-белой стала цветной и яркой».

Со временем Шани научилась стабилизировать ритм цикла и осознала, что впервые в жизни поняла саму себя. Ее жизнь обрела новую радость и смысл. Шани изменила личные отношения и карьеру, открыла для себя медицину движения – мощный источник поддержки и исцеления, который стал делом и страстью ее жизни.

С этого момента увлечение Шани темой менструального цикла росло. Она была гипно- и психотерапевтом, но увлеклась вопросами фертильности. Сохранив частную практику, она вошла в большую медицинскую команду в Лондоне. Шани разработала метод фертильного тела, который родился из успешной работы с сотнями женщин, и написала книгу «Метод фертильного тела: руководство практика».

При поддержке менструального цикла Шани начала процесс осознания того, почему она так безжалостно подавила собственный цикл. «Все началось в период менархе, в 15 лет, – вспоминает она. – Я скрывала это от всех четыре месяца – рассказала только лучшей подруге». Казалось, что в тот момент Шани не хотела принимать свою женскую судьбу, но та громко и страстно призывала ее к этой работе.

Это классический случай, когда призвание становится делом жизни. Вспоминая об этом, Шани понимает, что еще в юности осознала огромное значение происходящего, но не могла поверить, что ее поймут и поддержат в этом сложном и глубоком процессе пробуждения.

Сегодня Шани – мать двух маленьких девочек. Она на собственном опыте ощутила дар осознания интимного цикла – пере-

жила опыт беременности и родов. Цикл продолжает наставлять ее и направлять ее жизнь. Она пережила истинное прозрение и поддержку в деле материнства и воспитания дочерей.

«Понимание этой работы – процесс очень сложный, – говорит она. – На меня влияют тяжелые, а порой и грязные реалии воспитания детей, личных отношений и ведения бизнеса».

Создание Красной школы

В 2004 году Александра проводила в Лондоне второй семинар совместно с замечательной организацией Alternatives. Шани стала одной из первых участниц: «Каким облегчением стало для меня понимание того, что кто-то может глубоко и полно говорить о цикле».

Через несколько лет Шани и Александра встретились за обедом, и с тех пор они непрерывно говорят о менструации. У них возник грандиозный план – открыть миру менструальный цикл во всем его великолепии и мудрости.

Они вместе основали Красную школу, которая предлагает профессиональные курсы и общественные семинары онлайн и офлайн. На них можно узнать о роли менструального цикла в уходе за собой и внутренней работе – ведь это творческий процесс и женская духовная практика.

Дикая идея, время которой пришло

Сегодня, как это ни удивительно, мы видим свидетельства того, что время нашей идеи пришло. Это заметно и в развитии нашей работы, и в ее влиянии на жизни женщин, с которыми мы





работаем, и в изменении общего настроения общества. Наконец-то родилась новая отрасль — огромное количество женщин во всем мире рассказывают о своих открытиях в области силы женского тела.

Смена общественного настроения отражается и в СМИ. В США журнал *Cosmopolitan* назвал 2015-й «годом, когда о менструации заговорили публично», а *Newsweek* провозгласил 2016 год «годом менструальных перемен» и посвятил этой теме свою обложку. Хотя в этих журналах не говорилось о психологической и духовной силе цикла, табу было снято. Журналисты написали о том, насколько запрет, наложенный когда-то на эту тему, вредит женщинам. Стало совершенно ясно, что времена изменились.

Зарождение менструальности

Новая сфера сознания — это новая итерация древнего императива, существовавшего со времен менструации первой женщины. Но до недавнего времени у нас даже слова для описания нашего учения не было. У человечества не было термина для всего пути интеллекта, целительства и силы менструального цикла от менархе до менопаузы и дальше. В 2005 году психотерапевт и просветитель из Новой Зеландии Джейн Кэтрин Северн написала статью, в которой заявляла, что, пока у нас нет слова для описания этой важнейшей женской сферы, ее и дальше будут игнорировать и отрицать. Северн высказалась прямо: «В огромном английском лексиконе нет слова для этого явления, которое не только обеспечивает биологические и функциональные цели размножения, но еще и помогает в полной мере раскрыть по-

тенциал женского сознания и легко и осмысленно вплести его в жизнь женщины»¹. Джейн Кэтрин Северн предложила термин «менструальность», за что мы ей бесконечно благодарны².

Менструальность — это процесс женской жизни от менархе до менопаузы, от наступления менструации до зрелого возраста. Мы называем это началом пути к силе: психологический процесс смерти и возрождения, который ведет к еще более высоким уровням сознания.

Это реальный живой опыт повторяющейся инициации, которая происходит месяц за месяцем, глубокого осознания того, что женщина накапливает в себе и одновременно создает в обществе. Менструальность — это название и анализ тонких, таинственных женских сил, скрытых сил, которые высвобождаются, когда происходит осознание биологических жизненных перемен.

В этой книге в термин «менструальность» мы будем вкладывать сознание, возникающее, когда женщины любят, живут и осознают процесс менструального цикла, включая менархе и менопаузу. Более полное описание вы найдете на сайте www.redschool.net/menstruality.

