



АЛЕКСАНДРА ПОУП  
и ШАНИ ХЬЮГО ВУРЛИТЦЕР

# НЕИСТОВАЯ СИЛА

МАГИЯ  
ЖЕНСКОГО  
ЦИКЛА

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Иллюстрации Ольги Кругловой

**Александра Поуп  
Шани Хьюго Вурлитцер  
Неистовая сила.  
Магия женского цикла  
Серия «Женский круг. Книги,  
которые поддержат в любой ситуации»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68787960](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68787960)*

*Неистовая сила. Магия женского цикла: Эксмо; Москва; 2023*

*ISBN 978-5-04-180180-9*

### **Аннотация**

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.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Добро пожаловать!	8
Мудрость, которую следует запомнить	19
Приглашение к путешествию	24
Для кого написана эта книга?	29
Часть I	41
Глава 1	42
Отсутствующая часть	43
Конец ознакомительного фрагмента.	46

**Александра Поуп,  
Шани Хьюго Вурлитцер  
Неистовая сила.  
Магия женского цикла**

Alexandra Pope and Sjanie Hugo Wurlitzer  
WILD POWER

Copyright © Alexandra Pope and Sjanie Hugo Wurlitzer  
Originally published in 2017 by Hay House UK Ltd.

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

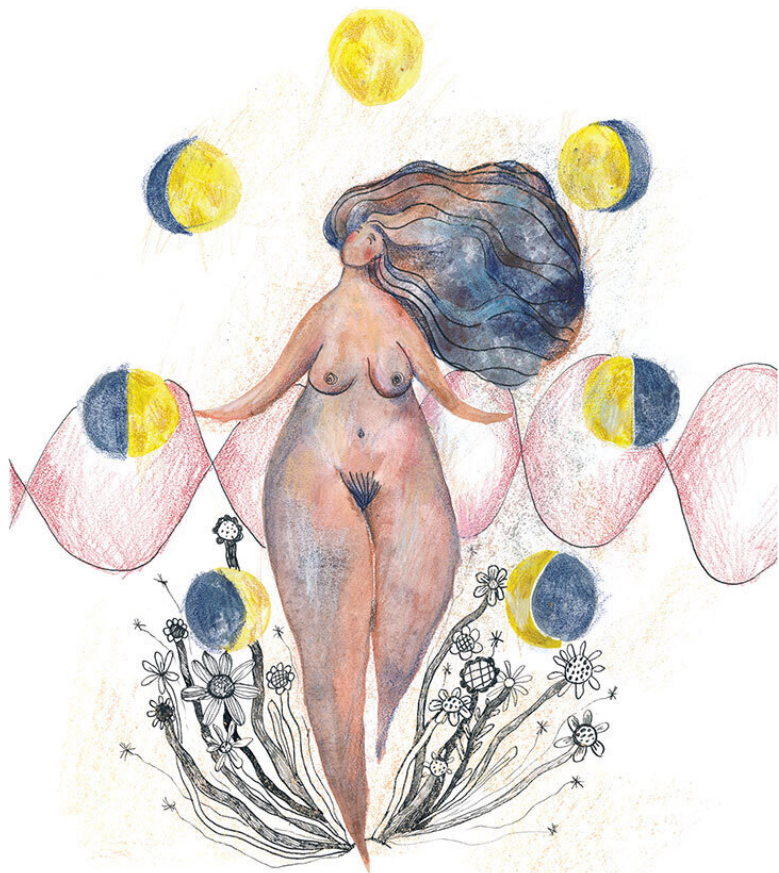
© Круглова Ольга, иллюстрации, 2023

© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*







# 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 прагматиче-

ский, 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 (если вы выберете такой путь), 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 планете. 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 пере-

живала 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. Прошлой 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 – пережила 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 потенциал женского сознания и легко и осмысленно вплести его в жизнь женщины»<sup>4</sup>. Джейн Кэтрин Северн предложила термин «менструальность», за что мы ей бесконечно благодарны<sup>5</sup>.

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

---

<sup>4</sup> Severn, Jane Catherine, «Menstruality: The Great Feminine Gestalt» (online). Gestalt Journal of Australia and New Zealand, Vol. 1, No. 2, May 2005: 20–35.

<sup>5</sup> О Джейн Кэтрин Северн и ее работе в сфере менструальности можно узнать на сайте [www.lunahouse.co.nz/conscious-menstruality](http://www.lunahouse.co.nz/conscious-menstruality).

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](http://www.redschool.net/menstruality).

# Мудрость, которую следует запомнить

Хотим поделиться мудростью, которая откроет каждой из вас возможность личного женского пути и изменит жизнь общества. Мы не собираемся возвращаться в хорошо знакомое прошлое или пытаться воссоздать античную идиллию. Мы живем в XXI веке и считаем, что наши идеи отвечают потребностям и мечтам нашего времени.

Представьте себе общество, в котором жизненные циклы почитаются и уважаются как сдержанные организаторы человеческой жизни, действующие в духе глубокого почтения к планете и всему существу. Представьте, что менструальный цикл воспринимается как великий дирижер и источник жизни человека.

Вообразите, что все знают полный спектр и силу менструального цикла, что каждая женщина ощущает собственное право переживать этот важнейший опыт. Представьте мир, в котором менструальный цикл считают женской духовной практикой. Представьте девочек, растущих в таком гармоничном мире.

Когда у девочки случается менархе (первая менструация), она ощущает собственную значимость и решительно принимает свое бытие. Когда цикл устанавливается, она учится

фиксировать его физический, ментальный и эмоциональный паттерн. То есть девочка в буквальном смысле слова учится *читать* собственное тело. Осознание менструального цикла становится ее второй натурой – этот процесс так же естественен, как еда и сон.



Когда перед женщиной встает проблема контрацепции, она уже хорошо осознает личный цикл, включая все при-

знаки фертильности. У нее есть выбор, а не только гормональная контрацепция, которой все так увлечены. Взрослея, женщина понимает и принимает силы менструального цикла, учится видеть в нем внутреннего наставника и источник собственного благополучия. Со временем эти знания и открытия перерастают в глубокое творческое и духовное путешествие.

Представьте, что наши сообщества и институты с уважением относились бы к женщинам, профессиональным хранительницам и наставницам в этом знании. Они поддерживали бы девочек и женщин от менархе до менопаузы и дальше. Они помогали бы девушкам осознавать свою пробуждающуюся сексуальность и, если они этого захотят, готовили бы их к зачатию, беременности, родам и материнству.

Представьте, как женщина, осознающая силу цикла, принимает свою сексуальность и постепенно обретает всю экстаическую, сексуальную силу женского тела. Она сможет испытать огромное наслаждение и сексуальную свободу и прекрасно подготовится к сложному пути материнства. Все женщины, которые решат стать матерями, готовились бы к зачатию, беременности, родам и материнству через осознание цикла, постижение собственного тела и самопознание.

Представьте, что женщины настолько осознают собственный менструальный цикл, что начнут доверять своему телу и внутренним процессам дарования жизни. И, оказавшись на пороге родов, они смогут полностью положиться на свое

тело и месяцы овладения искусством покорения.

Представьте, что в годы менструаций женщина обретет огромное внутреннее достоинство, осознает свою уникальность, и эта мудрость придет через осмысленную вовлеченность в менструальный цикл. Годы осознания цикла помогут ей развить все свои способности, стать хозяйкой собственной судьбы и принять на себя ответственность за окружающий мир.

Представьте мир, в котором менопауза считается здоровым, естественным шагом на эволюционном пути женщины. В глубине души женщина знает, что она готова к этому моменту, пусть даже и с неким трепетом. Поскольку она безупречно ухаживала за собой в годы осознания и любви к своему циклу, ей отлично известны собственные физические и эмоциональные слабости и она научилась решать эти проблемы.

Женщина с готовностью принимает неизбежные вызовы менопаузы, зная, что в постменопаузе примет на себя важную роль служения обществу и миру. Она знает, что ее с радостью и уважением встретят как мудрую, авторитетную и прекрасную зрелую женщину.

# Приглашение к путешествию

Нам хотелось бы, чтобы вы, читая эту книгу, представляли себе путешествие вместе с нами. Мы будем все глубже проникать во внутренний храм женской цельности и мудрости, о которой только что говорили. Мы надеемся, что вы сумеете собрать воедино уникальный женский «алфавит» для описания и понимания личного опыта и осознаете, как процесс менструального цикла откроет вашу неистовую силу.

Давайте вместе совершим женское путешествие к силе – от менархе к менопаузе через все годы менструаций. Разберемся в том, как эта динамика будит вашу неистовую силу. Мы расскажем обо всех навыках и знаниях, необходимых для прохождения этого пути, и дадим практические советы для жизни в современном мире.

Хотелось бы, чтобы вы открыли собственную уникальную версию архетипической истории. Это знание не требует подтверждения извне – достаточно вашего собственного признания и личного опыта.

Приглашаем вас присоединиться к нам. Мы надеемся, что наши слова принесут глубокое облегчение и твердую уверенность в том, что в вас все прекрасно и правильно.

## О книге

Эта книга о вашем призвании, цели, о вашей неистовой силе. У женщин призвание управляется и поддерживается менструальным циклом. Основные его моменты – это менархе, менструации, беременность, роды (если женщина решит стать матерью) и менопауза.

Путь к осознанию призвания возможен после процесса инициации, заключенного в вашем менструальном цикле. Инициация в данном случае – это то, что происходит с вами: вы не можете ее контролировать, но ее природа такова, что вам придется измениться. Такие изменения происходят по архетипическому паттерну смерти и возрождения, именно это мы испытываем каждый месяц в процессе менструации.

Вот краткий обзор содержания книги.

В *главе 1* мы будем говорить о прекрасной революции неистовой силы, которая уже началась и продолжается. Расскажем, как вы можете способствовать этой революции через глубокое познание менструального цикла. Развенчаем устаревшие мифы, выведем менструальный цикл из тени и объясним, почему его осознание и принятие – важнейшие для каждой женщины процессы. Наша цель – чтобы вы хорошо подготовились к предстоящему пути.

Эта информация подготовит вас к *главе 2*, то есть к разговору о силе – что это такое и какова природа женского пути

к ее осознанию.

Затем мы перейдем к части II, где обсудим три «внутренние карты», которые описывают психологическую и духовную архитектуру женщин. Мы направим вас на женский путь к силе. В *главе 3* обсудим первую карту, Две дороги. Это базовый энергетический паттерн цикла, основной для нашего пути.

*Глава 4* посвящена второй карте, Внутренним сезонам менструального цикла. Мы обсудим силы и священные задачи каждого сезона и роль, которую они играют в самопознании и обретении неистовой силы в полной мере.

И вот мы подходим к основной части книги – менструации, внутреннем храме женщины. В *главе 5* обсудим третью карту, Пять этапов менструации, причем в мельчайших деталях. Так вы познаете любовь, ощутите собственное призвание – свою неистовую силу – и откроете возможность каждый месяц ощущать абсолютную цельность и принадлежность.

В части III разговор пойдет о том, что воплощает вашу неистовую силу в мире. Наша любимая *глава 6* позволит по-новому взглянуть на старого врага – внутреннего критика. Оказывается, критик давно поселился в менструальном цикле. Если вернуть его на место, он будет играть священную роль проводника во внутреннее святилище. В *главе 7* будет рассказано о том, как к этому священному опыту может присоединиться ваш партнер.

В *главе 8* мы опишем процесс осознания менструального цикла и научим составлять карту цикла ради пробуждения его силы. Это поможет достичь оптимального благополучия, творческой самореализации и вести богатую духовную жизнь.

Если вы уже задумались, как применить всю эту удивительную силу менструальности в повседневной жизни, ответы на возникшие вопросы даны в *главе 9*.

В *эпизоде* мы закончим наше путешествие, подчеркнув значимость осознания цикла во имя благополучия мира. Мы убеждены, что осознание коллективной силы менструальных циклов сможет сделать вечную женственность абсолютно реальной и органичной, а также поможет восстановить «благоприятное для окружающей среды глубокое и социально приемлемое существование человечества на этой земле» <sup>6</sup>.

## **Личный опыт и полезные приемы**

Эта книга опирается на наш личный опыт и опыт женщин, с которыми мы работали. Мы использовали цитаты и личные истории, многие из которых основаны на осознании менструального цикла. Этими историями женщины делились в нашей группе в соцсетях.

А еще предлагаем множество приемов менструальности.

---

<sup>6</sup> [www.pachamama.org/about/mission](http://www.pachamama.org/about/mission).

Смело выбирайте то, что близко. Эти приемы требуют времени, им *необходимо* время. Выберите те, что наилучшим образом подходят вам сегодня, а затем возвращайтесь и выбирайте другие. Со временем вы сможете проработать все наши предложения. Эта книга будет рядом много лет – вы станете читать и перечитывать ее по мере развития собственного цикла.

Надеемся, что предложенные нами знания обогатят уже имеющийся у вас опыт менструального цикла: обращайтесь внимание на возникающие в процессе чтения чувства и держите под рукой блокнот, чтобы записать самое важное. Углубить процесс и получить личную поддержку можно на наших курсах – на семинарах и онлайн.

В нашей группе в соцсетях вы можете получить советы от сообщества Красной школы и от наших наставников.

Найдите себе «слушающего партнера» – это позволит получить от своего цикла максимум пользы (подробнее поговорим об этом в главе 9).

# Для кого написана эта книга?

Это книга для женщин и мужчин, которые интересуются личным и духовным развитием и стремятся изменить мир. Она для тех, кто понимает необходимость восстановления силы женственности. Она предоставляет женщинам возможность утвердить свой авторитет и лидерство в мире. Хотя мы обращаемся преимущественно к женщинам, очень хочется поделиться этими знаниями со *всеми*, независимо от того, есть у них менструальный цикл или нет. В конце концов, это базовая циклическая мудрость, а люди – существа циклические. Просто у менструирующих женщин этот опыт усилен многократно.

Женщина может изучать эту книгу с разных точек зрения.

Возможно, вы находитесь в периоде менструаций, в самом центре этого важного путешествия.

- У вас может быть регулярный цикл.
- У вас может быть нерегулярный цикл.
- У вас может вовсе не быть цикла, и вы не беременны.
- Вы можете принимать гормональные контрацептивы.
- Вы можете находиться в перименопаузе, менопаузе или постменопаузе.
- Вы можете переживать менструальные проблемы – боли, ПМС, фибромы, поликистоз яичников – или страдать от сильных кровотечений.

## **Работа с книгой**

Каким бы ни был ваш опыт, у вас в руках полезное руководство на пути к душевному спокойствию и любви и лекарство для страдающих. Понимание менструального цикла на любом жизненном этапе – это путь к использованию этого знания в повседневной жизни.

### **Если у вас нерегулярный цикл**

Мы настоятельно рекомендуем перед началом чтения четко осознать, *как* вам хочется ощущать собственный цикл, а затем нырнуть на глубину и посмотреть, что получится. Вы можете работать со своим циклом, каким бы странным и необычным он ни казался.

Следуйте всем инструкциям по осознанию менструального цикла из главы 8. Вам придется запастись терпением, если у вас длинный цикл. Помните, что внимание к циклу помогает его отрегулировать. Ну или понять паттерн собственного цикла.

### **Если цикл ушел «в самоволку»**

Если у вас вовсе нет цикла и вы не беременны, не кормите

грудью и не находитесь в постменопаузе, можете следовать рекомендациям по осознанию менструального цикла из главы 8, где мы расскажем, как ориентироваться по лунному циклу. В сочетании с натуральными средствами (мы рассказываем о них на онлайн-курсе «Гармония гормонов» – см. раздел «Дополнительные материалы»). Предложенные приемы в состоянии помочь вернуть цикл в норму.

Наша книга дает возможность изменить отношение к менструации и упорядочить собственную жизнь в целом, а это всегда хорошо.

## **Если вы беременны и кормите грудью**

Если менструации отсутствуют по этим причинам, вы находитесь в совершенно ином и прекрасном цикле и изучать менструальный цикл сейчас не стоит. А когда он вернется, тогда эта книга заговорит с вами на одном языке. Пока же наслаждайтесь беременностью и рождением малыша.

## **Если вы применяете гормональные контрацептивы**

Принимаете ли вы таблетки, используете ли импланты, инъекции или пластыри, нормального менструального цикла у вас нет. Кровотечение на таблетках – это не нормальная

менструация, а результат действия лекарства.

Вы можете применять препараты для контрацепции или решения менструальных проблем. Хотя надежная контрацепция решает массу проблем и избавляет от страданий, мы считаем, что отказ от важного естественного цикла за счет сильнодействующих синтетических гормонов вредит телу и душе. И вы не сможете обрести чудесную силу, о которой говорится в этой книге.

Что же делать? Предлагаем вам всю информацию для принятия наилучшего решения. Об опасностях гормональной контрацепции и надежных альтернативах Александра рассказывает в книге «Таблетка: Вы уверены, что это для вас?» (Allen&Unwin, 2008). Чтобы вступить на путь менструального исцеления, прочтите нашу книгу и запишитесь на онлайн-курс «Гармония гормонов» (см. раздел «Дополнительные материалы»). Кроме того, не жалейте времени на то, чтобы «почувствовать», что для вас правильно. Изучая варианты, фиксируйте в дневнике цикл на таблетках (об этом говорится в главе 1) или лунный цикл (см. главу 8), если используете другие виды гормональной контрацепции.

Это нельзя назвать нормальным менструальным циклом, но понимание значения цикла на таблетках и использование рекомендованных нами духовных практик и осознанного осмысления будут полезны и потенциально целительны. Все это поможет вам выбрать правильный следующий шаг.

## Если вы в перименопаузе

На этом жизненном этапе вам покажется, что эта книга бесполезна. Хотим уверить вас в обратном. Она вам еще как нужна! Менопауза – часть континуума, истории, начавшейся в момент первой менструации. Мы считаем, что невероятно важно изучить весь опыт, изложенный в этой книге, чтобы подготовиться к менопаузе.

Если ваш цикл уже нарушился, фиксируйте его (см. главу 1) и опирайтесь на воспоминания о прошлом цикле. Если какое-то время нет менструаций, записывайте количество дней с момента последней и просто следите за фазами луны, если все же необходим какой-то ориентир (см. главу 8).

Начальные этапы менопаузы довольно сложны, потому что вы вступаете на незнакомую территорию. Какое-то время у вас не будет подходящей карты. Тем не менее даже в неизвестности наша книга пригодится. Хотя вы можете испытать горечь и начать переживать из-за того, что не имели такой информации прежде. Исправить это нельзя. Горюйте, читайте, горюйте снова, дайте волю вашему гневу. Вы не первая, кто сожалеет, что не знала этого раньше. Наша книга – лекарство, необходимое душе, чтобы справиться с проблемами менопаузы. Вы заслуживаете собственной книги, и Александра когда-нибудь ее напишет.

## **Если вы находитесь в периоде постменопаузы**

Что тут сказать? Некоторым опыт, изложенный на этих страницах, покажется полезным, для других он не представит никакого интереса. Если вы прожили жизнь, не осознавая собственной менструальности, эта книга вам понравится. Может быть, вы даже захотите использовать приемы осмысления менструального цикла, ориентируясь на лунные циклы (см. главу 8).

Это более тонкий опыт, но он даст вам возможность изучить силу циклического сознания. Многие женщины отмечают, что знания о менструальности придали их жизни новую, более мягкую перспективу, целительную, наделяющую силой и смыслом.

## **Если вы испытываете менструальные проблемы**

Мы знаем, что у многих женщин есть менструальные проблемы, порой очень серьезные. В такой ситуации легко ощутить тоску и безнадежность. Но не бойтесь – эта книга даст универсальное лекарство, которое в сочетании с другими естественными методами исцеления помогло многим изменить жизнь.

Ваши менструальные страдания уходят корнями в отри-

дание современной цивилизацией женского цикла. Что и привело к утрате знаний, которыми мы хотим поделиться на этих страницах. Игнорирование цикла сковывает женщину психически и физически. Многие страдают от стресса, поскольку постоянно стремятся что-то преодолеть.

Более подробно об этом мы поговорим в главе 8. Советуем присоединиться к онлайн-курсу «Гармония гормонов» (см. раздел «Дополнительные материалы»), где вы найдете предложения для вашего конкретного случая. Список рекомендованных материалов есть на сайте [www.redschool.net/resources](http://www.redschool.net/resources). Советуем также прочитать первую книгу Александры «Дикий джинн», где она описывает переход от менструального ада к раю.

## **Всем остальным**

*Если менструальный цикл есть, но вы не ощущаете себя женщиной.* Надеемся, что вы уже привыкли к нашему языку «женской силы» и сможете извлечь из книги полезную информацию о цикле. Да, у вас сложные отношения с менструальным циклом, а у нас нет такого опыта. Тем не менее верим, что вы сможете использовать предложенный материал и сообщите нам о результатах.

*Если вы психиатр, психотерапевт, консультант, коуч или специалист по женскому здоровью.* Хотя эта книга не рассчитана на профессионалов, располагать знаниями о мен-

струальности необходимо. Женщины не могут измениться, потому что боятся назвать вещи своими именами. В этой книге вы найдете полезную информацию о женской психике и о способах ее поддержки.

*Если вы скептик* и считаете менструальность бредом, эта книга станет источником раздражения и непременно повысит кровяное давление. Отвечать за это мы не хотим, так что лучше отложите ее и идите своей дорогой.

Если все же рискнете почитать, хотим предупредить: многие скептики на наших семинарах меняли точку зрения (как они попали на эти семинары, остается загадкой). Они уходили нашими яркими сторонницами.

Если не хотите, чтобы такое случилось и с вами, отложите книгу. Но можно попробовать прочитать ее с открытым разумом. Вы наверняка будете с нами спорить, но, может быть, найдете пару полезных советов. А возможно, поймете, что в подобных идеях есть смысл.

Но подчеркиваем: чтобы эта книга оказалась полезна, придется осознать собственный цикл в соответствии с нашими советами, иначе вы так и останетесь во мраке неведения.

## **Приветствуем мужчин**

Эта книга о том, как устроены женщины, и адресована женщинам. Но надеемся, что и вы решите заглянуть через плечо партнерши, подруги, сестры или коллеги. А может

быть, даже купите собственный экземпляр.

Вы должны знать об удивительной силе женского тела и быть ее союзником. Ваша поддержка нам необходима. Станьте защитником женщины в период менструации, чтобы она смогла более глубоко и сильно осознать собственную силу.

Мы хотим, чтобы вы знали: как только женщины откроют в себе эту силу, вы почувствуете истинное освобождение. Пока общество не признает этого знания, вам приходится сталкиваться с проблемами – раздражительностью, деструктивным поведением, проблемами менструального здоровья. Ведь все это влияет и на мужчин тоже.

Возвращение этого знания поможет гармонизировать отношения между мужчинами и женщинами. Вы узнаете о могуществе женственности, о здравом смысле, который она может принести миру. Вы научитесь принимать эту силу и в собственной жизни.

Мужчины, задумайтесь об информации, которую здесь найдете, потому что рядом с вами есть женщины. Да и ваша жизнь тоже циклична: вспомните, как меняются ваши силы в течение дня, лунного месяца или времен года. Вы сможете заметить паттерн внутренних сезонов менструального цикла (см. главу 4) в любом личном творческом проекте.

## **Немного о языке**

Слово «мир» в нашей книге будет и с прописной, и со строчной буквы. Строчной мы обозначаем материальную реальность, то есть повседневную жизнь. Прописная же буква говорит о духовном измерении: Мир – это сама жизнь, в которую мы вовлечены. Здесь речь о Душе Мира. Слово «женственность» тоже будет с заглавной и маленькой буквы. Маленькая указывает на женственность бытовую, а заглавная – на архетипическую силу, которая изнутри управляет нами: и мужчинами, и женщинами в равной мере.

## **Приступим?**

Мы хотим, чтобы, читая и изучая идеи, представленные на этих страницах (даже когда вы будете с ними не согласны), вы знали: личный путь не будет простым и гладким. Мы обе прошли через этот процесс, но всегда делали осознанный выбор. Сознательно решили жить в таком ритме, хотя общество этого и не ценит.



Порой это приводило к напряженности и проблемам, но теперь мы понимаем, что именно творческий накал позволил родиться этой работе. Если вы тоже будете испытывать трудности, запаситесь терпением. Это всего лишь песчинка, которая внутри вашей раковины сможет превратиться в на-

стоящую жемчужину.

# Часть I

## Путь женственности



# Глава 1

## Революция неистовой силы



Сегодня на планете происходит нечто замечательное. Свет этого процесса озаряет окружающий мир. Среди хаоса и страданий возрождается целительная сила – сила Женственности.

Она действует тихо и незаметно, несмотря на творящиеся вокруг нас безумства: войны, угнетение, бездумное разрушение планеты – самого источника жизни.

Искаженная, применяемая во вред сила – это безумие Мужественности. Речь не о мужчинах, но о том, что человечество, вооружившись их мощью, потеряло верный путь. Видоизменились отношения, нарушился сам жизненный баланс.

Сегодня планете нужна энергия Женственности. Сама по себе Женственность не решение. Речь идет о гармонии Женственности и Мужественности. Именно она – путь к развитию, который позволяет обоим началам проявиться во всем блеске. Женственность уже раскрывается через тех из нас, кто выбирает женский путь – циклический, относительный и органичный. Они смело отстаивают свой авторитет, силу и лидерство.

Темп задают сознательные женщины. И число их все растет. Они настаивают на своем и демонстрируют новый способ ведения бизнеса. Это активистки Женственности.

## **Отсутствующая часть**

Мы считаем, что менструальный цикл – ключевой эле-

мент происходящей революции. Женщины утверждают свою неистовую силу – интеллект внутри менструального цикла, – и мужчины принимают ее. Так возникает сознательность отношений – сознательность, которая признает взаимосвязь и священность всего сущего.

Когда вы начнете практиковать осознание менструального цикла, прочувствуете это живое присутствие в себе (или в других) и пройдете инициацию процесса смерти и возрождения внутри этого цикла, вы сможете воссоединиться с питающим источником и восстановить связь с миром, жизненными ритмами и божественной силой Любви.

Это путь осмысленной духовной жизни, создающий мощный канал, через который можно ощутить Женственность и вернуть ее в жизнь.

Наша неистовая сила – это Женственность, которая хочет проявиться через личный опыт. Это наше личное служение революции. Не навязанной кем-то революции, а органичной, берущей начало в наших телах.

Осознание менструального цикла активирует внутренний поток трансформации и превращает неистовую силу в великую и неудержимую мощь, которая возвращает Женственность в полотно нашей жизни. Она влияет на то, как мы живем, как ведем бизнес, сказывается на общественном мнении и политике, поддерживает окружающую среду.

Необузданная сила помогает нам жить и организовывать жизнь в *собственном* ритме. Мы получаем возможность сле-

довать внутреннему ощущению времени и интуитивного согласия с природой, не подчиняясь диктату общества. Чем больше людей начнет действовать в гармонии с неистовой силой, тем легче будет создать экологичный, изобильный и духовно богатый мир для всех.

Давайте же начнем с *вашей* важной роли в революции неистовой силы. Для начала нужно изменить точку зрения и признать менструальный цикл – вывести его из тени на передний план.

В этой главе мы развенчаем давний миф, нарушающий гармонию с циклом, сформулируем важное правило и предложим ценнейшее, ключевое средство: осознание менструального цикла. Обладая этим знанием, вы сможете включиться в революцию.

# 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.