

# СуперСила Души

## Самоочищение, Энергия и Активность

---

### Занятие 1. Зачем нужна душа. Суть души.

#### Часть 1. Эго и Душа.

Энергия человека проявляется в его настроениях и активностях. Энергия может генерироваться и расходоваться. Энергия может вкладываться в то, на что направлено внимание, на то, что волнует или беспокоит, в то, что является важным.

Если человек зацикливается на боли или неудачах, энергия вкладывается в них и обретает тяжелые формы в виде внутреннего груза болезненного опыта. Если человек погружен в привычные будни – энергия расходуется на обслуживание быта и выживания. Если человек зацикливается на прошлом – энергия питает прошлое.

И во всех этих общих моментах, психика расходует энергию на то, что привычно и все активности обслуживают привычный шаблон жизни. А в жизни много различных потрясений, потерь, залипаний внимания на ненужных вещах, информационного шума и беспокойств – и это все множит душевный груз и подавляет вашу энергию.

Но я знаю, что каждому человеку хотелось бы легкости в теле и на душе, хотелось бы быть более живым, жить ярко и интересно... Просто большинство людей смирилось с тем, как есть и не в силах бороться с обстоятельствами, с устоями и даже со своими слабостями... А кто-то тратит свои силы на борьбу, на долженствования, на попытки кому-то что-то доказать, на нелюбимую работу, на выяснение отношений, на самоизнасилование и достигательство...

И в этом водовороте происходящих событий, реакций, эмоций, уже не хватает сил, чтобы даже переосмыслить происходящее, разобраться в том, на что тратить силы, а что исключить из жизни, к чему реально стремиться, а от чего уже давно пора освободить свой разум, душу и своё пространство.

И мало, кто задумывается, как превосходить свои жизненные шаблоны, как быть автором своей реальности, генератором своих активностей, исследователем своей души и её потенциалов, из-за которых и генерируется энергия, энергия самой жизни и реализации.

Некоторые люди в душу верят, есть те, кто о ней фантазирует, предоставляя её в тех образах, в которых это удобно представлять, есть те, кто свои представления о душе распространяют так, как у них это получается, есть те, кто не верит.

И моя задача не навязать какую-то теорию о душе, а дать вполне четкий инструмент познания этого явления через мудрость, через осознанное проникновение в самую суть этой категории, и технологию администрирования этой категории реальности.

Что такое душа, в чем суть и какова реальность этой категории?

Вот если разобраться в понятии слова «Душа», то, в переводе с греческого ψυχή, «психе», это понимается, как «душа» или «дыхание». Это метафора, олицетворяющая, нечто легкое, не как тело, а как нематериальное составляющее человека. А это и есть **психическая реальность человека**.

Просто сопоставьте сами все смыслы и ориентиры.

Человек, это прежде всего – физическое тело, то, что можно наблюдать и то, что поддается понятному описанию и исследованию.

Человек, фактически, относится к царству животных, поскольку является сложноорганизованным биологическим организмом, хотя и отличается от всех иных видов, наличием продвинутого интеллекта и на его базе – разума: системы анализа данных о внутренних и внешних состояниях, расчетов, идентификаций, познавательных и творческих способностей.

Человек, так или иначе, эволюционировал и выживал по тем же стандартам природы, которые подразумевают стремление к расширению зоны влияния и доминированию, к защищенности, к общности и связям, к размножению и обеспечению выживания, чтобы сохраниться как виду.

Но при этом, человек, в течении тысяч лет, пытался понять себя и мир, дать объяснение своим чувствам, страхам, своим переживаниям и перспективам, чтобы понять, что будет после смерти и как жить, чтобы, не исчезнуть бесследно или, чтобы нечто непостижимое, что

стали называть богом или богами, не гневалось и приняло в своё царство, что тоже является стимулом выживания.

И в сегодняшних реалиях, большинство людей живет по этим же стандартным шаблонам выживания и доминирования, обслуживая, прежде всего именно это, поскольку так заведено, так привычно, на этом больше всего внимания, на этом есть мощные подсознательные основания в виде генетической информации, личного привычного опыта и опыта своих сородичей.

Люди зарабатывают деньги, учатся в ВУЗах, плодят потомство, и обслуживают это, работая на это и тратя время всей жизни, зацикливаясь на этом, не понимая, что можно по-другому. И именно поэтому, приходится детально разбирать и преподносить информацию так, чтобы были минимизированы разногласия и недопонимания.

И это касается тех, кто верит в душу, и тех, кто не верит в душу, тех кто об этом говорит и фантазирует. Душа – является для людей концепцией отдушины, а для кого-то и концепцией побега от привычной, периодически надоедающей, или пугающей жизни, но также и той надеждой, которая сулит продолжение жизни, но после смерти. Но при этом, шаблон выживания действует также – хочется показывать своё служение высшим силам, доказывать правоту своих суждений по этому поводу, даже убивая инакомыслящих.

Из-за непонимания психической реальности души, люди все равно относятся к её сути, к сути так называемого «божественного», сквозь призму шаблона выживания и доминирования, относятся потребительски, хотя на самом деле – душа и «божественное» - это категория творческая (созидательная), это нематериальная (концептуальная) категория.

-----

## **Часть 2. Превзойдите Эго – станьте душой.**

И пока, к сожалению, по всем наблюдениям, намного меньше людей, смещает свой жизненный ориентир и фокус внимания - с обслуживания примитивного шаблона выживания и доминирования – на созидательную деятельность – на психическую самореализацию души.

И происходит это у тех, у кого в жизни сошлось несколько факторов:

- Благоприятная генетическая информация, передающая стремление к творчеству, познанию и исследованиям,

- Благоприятное воспитание, где был акцент на развитие и творчество,
- Прогрессивные генетические мутации, из-за которых психика стимулировалась на развитие познавательных и творческих активностей и способностей.

Альтернативами можно считать два варианта:

Это с ранних лет окрепшая самоопределенность, когда не зависимо от воспитания и того, что пытаются вложить в голову, человек проявляет опору на свои осознаваемые интересы и знает, чего хочет от жизни.

Либо, когда человек, как возможно и вы, приходит к осознанному администрированию своих психических и энергетических состояний и самоорганизация психики под свои нужды осмысленно и целенаправленно.

И тогда человек больше внимания уделяет уже творческому подходу к жизни, у него развиваются таланты, способности, расширяется область познания. В таком случае - человек не живет выживанием или доминированием, он живет познанием, творчеством и реализацией своих потенциалов и ключевых жизненных целей. Жизнь становится пространством для творчества (это не только про музыку или живопись, а просто творческий подход к своей реальности, к отношениям, к реализации потенциалов, к работе и отдыху).

Понимаете, о чем речь?

И это уже – и есть проявление более высокой психической активности: и энергетической (чувственно-эмоциональной), и информационной (владение уникальной информацией), и творческой, когда жизнь - это не просто колея, по которой несет судьба, а поле деятельности, на котором реализуется творчество самой жизни.

---

Жизнь из позиции живого организма, названного личностью, всегда ограничена потребностями живого организма, а энергия выделяется только на это.

Но на познание, на творчество, на формирование собственной реальности, через самоосознанное выстраивание жизненных ценностей, ориентиров и хода вещей и обстоятельств в своей жизни – НЕ хватает мощностей психики. Она полностью подчинена обслуживанию выживания. В таком случае, как говорят - душа приземленная, т.е. обсуживает интересы ЭГО (личности на базе

живого организма), как и разум, акцентирует основное внимание и время – на это.

Тогда человек ест, чтобы удовлетворить голод, воспитывает детей, чтобы было кому потом ухаживать, работает, чтобы купить продукты, недвижимость, чтобы быть в комфорте и безопасности. И на это уходит вся жизнь и энергия.

Чем больше человек ставит акценты на развитии, на выход за пределы привычного, чтобы расширять горизонты познания, чем более интересные цели он ставит, чем на более высокие потребности опирается, тем более емкие потенциалы включаются в активную фазу – и тем больше энергии человек ощущает. И тем большую емкость и масштаб обретает психика. И тем живее человек становится, тем более вдохновленным он является, тем больше страсти, мастерства, увлеченности он проявляет.

И человек уже тогда – например, ест, не просто, чтобы удовлетворить голод, а чтобы и получить нужные впечатления через вкус и эстетику пищи; человек воспитывает детей, не чтобы было кому ухаживать в старости, а чтобы они стали мастерами своего дела, талантами создающими разнообразие и прогресс в жизни – ценными людьми, а не компенсировали затраты за воспитание; человек работает, уже не чтобы заработать, а чтобы создать ценности, ведущие к прогрессу.

И тогда человек вкладывает в это не только биологическое, но и, как говорят душу – т.е. проявляет искренне, свои психические способности, что и кардинальным образом отличает такого человека от тех, кто живет из позиции ЭГО (биологической личности, обслуживающей выживание и доминирование).

И тогда в человеке **проявляется суперсила души – психически осмысленной личности**, главные ориентиры и движущие силы которой: формирование благоприятных смыслов, намерений, стратегий и стимулов для жизни, связей и получаемого опыта, реализация высоких потенциалов (того, что имеет ценность для прогресса и улучшения качества общества и самой жизни).

**И в этом случае человек входит в высокоэнергетические состояния, у него зажигается искра вдохновения и мощный энергетический импульс на большие поступки, на что-то прекрасное, прогрессивное, ведущее к лучшему будущему, чтобы не выживать, а развивать, созидать, проявлять себя в разнообразии интересов, или в углублении в конкретные интересы, достигая степени мастерства в любимом деле.**

Либо просто человек обретает желание жить, оживает вновь, становясь просто жизнерадостным, без груза на душе.

Но чтобы к этому прийти, нужно, метафорически выражаясь, зажечь в себе искру души (психической реальности), что буквально означает специально целенаправленно - донести до ключевых аспектов психики специальные команды, формирующие новые настройки, прогрессивную новую логику психических процессов, отвечающих за генерацию энергии, за распределение жизненных сил и наращивание настоящих, обоснованных жизненных активностей.

--

### **Часть 3. Как проявляется душа.**

Также, давайте посмотрим на суть и реальность психической личности – души, с другой стороны.

Тело человека создано из той же фундаментальной квантовой «вибрации», сформированное таким какое оно есть, через мириады усложнений квантовых состояний, через их проявление в усложняющихся за миллиарды лет, энергетических состояниях, от самых элементарных, до суперсложных.

Именно экспоненциально множащиеся усложнения комбинаций квантовых состояний - привели к формированию частиц, самой энергии и всех энергетических взаимодействий, формирующих материю. Это привело к появлению организованной физической вселенной, форм жизни на её базе, и далее - через миллиарды лет изменений и мутаций - к постепенному формированию разумного человека.

У человека, объективно есть психика – как система познания, контроля и реагирования, как система, оперирующая информацией, энергией и материей.

И чем сложнее объект или система, тем более сложной является её организация и модель поддержания её оптимальных состояний. И чем больше прогрессирует разум, тем более прогрессивной должна быть его система обслуживания, поддержания и контроля, иначе она будет сбить.

Операционная система психики человека, где её физическим носителем, воплощением и проявлением, является нервная система и само тело человека, это, пожалуй, самая сложная система в наблюдаемой вселенной.

И эта система требует в современных реалиях, не просто шаблона, данного природой для своего стандартного поддержания, а осмысленного администрирования через прогрессивную модель, отвечающую требованиям высокой организации жизни, если человек хочет счастья и благополучия.

Иначе функции этой системы будут сводится к тем, что удовлетворяют привычную биологическую жизнедеятельность, будут неуправляемые конфликты и сбои, будет мало энергии, сил, активности и стремлений к большему, чем просто выживание или доминирование.

Душа, собственно – это и есть психика, в её функциональном и смысловом измерении, что не имеет привычной вам геометрии, шаблонного образа с крылышками и нимбом. И это связующая система взаимосвязанных ключевых центров внимания, информации и энергии, как внутри вас, формирующая вашу личность, но и связующая вас с иными центрами внимания, информации и энергии: с людьми, группами, человечеством, вселенной и с «божественным».

И чем более это организованно и сбалансированно, тем способнее душа в целом, психика человека и сам человек, тем больше возможностей для счастья и благополучия, для реализации интересных целей и задач, тем богаче формируется опыт и тем полноценнее идет реализация предназначения.

--

Тело, как потенциал для проявления души, служит носителем психической системы в измерении Души, проявленной в её основных функциях, оптимизация которых ведет к прогрессивной, превосходящей биологическое существование, модели проживания и созидания жизни, как собственного творческого проекта:

1. творчество и воздействие на реальность,
2. достижение целей и обретение уникального целостного опыта и реализаций социально-полезных потенциалов,
3. комплексное восприятие и интерпретация себя и реальности,
4. общение, информационная коммуникация и самовыражение,
5. формирование связей и отношений,
6. расширение и структурирование познания,
7. формирование намерений и устремленностей,
8. распределение жизненных ресурсов, регулирование состояний и упорядочивание процессов,
9. проявление активностей и увлеченностей, настроений, генерация энергии,

10. канализация (выведение всей необрабатываемой, мешающей, вредной и лишней энергии и информации) для обеспечения чистоты и легкости психического пространства (самой души).

И все эти функции психики в её энергетическом и информационном аспекте, можно условно назвать психическими (энергетическими) центрами.

Они и обеспечивают вашу проявленность в мире, активность, осмысленную реализацию потенциалов, созидательную и творческую искру, уникальность из-за индивидуальной конфигурации их настроек, которые можно регулировать, наращивая и расширяя функции каждого из психических центров.

Они обеспечивают весь спектр получаемого вами опыта, переживаний, создание истории вашей жизни, создание и реализацию любых смыслов, познание, игры в отношения, в реализацию, в философию, в религию, в социально-политическую жизнь и все прочие человеческие активности и достижения, эволюцию разума и личностное развитие.

И это все и есть проявление уже не просто, физиологии, как в мире животных, но и психического – души и духовного (администраторского) концептуального индивидуализированного Сознания, являющегося фундаментальной основой вашего существования.

Поэтому важно «администрировать» ключевые функции и системы своей психики, настраивая их корректно и адекватно для проживания наилучшего и ценного опыта самой жизни.

#### **Часть 4. Практика администрирования (активации и восстановления души)**

Администратор – это тот, кто осознает, осмысленно начинает, продолжает, регулирует и завершает все активности, процессы и явления для осмысленной жизненной динамики в своей реальности и даже саму реальность.

Эта практика – активирует и восстанавливает ваше право и само состояние администратора (осознанного регулировщика) систем психики для осмысленной деятельности. Это алгоритм команд, который перенастраивает устаревшие и некорректные даже подсознательные настройки личности, на выгодные вам, на

благоприятные и успешные настройки, передаваемые себе же на системном уровне, заложенные в каждой команде этой практики.

Почувствуйте пространство. Отметьте своё местоположение в этом пространстве. Отметьте местоположение своего тела в этом пространстве.

Сфокусируйте ваше внимание на области 4 грудного позвонка на уровне центра грудной клетки. Представьте, что вы входите туда своим вниманием, как в командный центр вашей психики, из которого вы будете (как администратор) транслировать настройки этой практики к ключевым аспектам сознания и подсознания.

Фокусируясь на этой области, хотя бы 30 секунд, вы почувствуете легкий трепет, пульсацию или тепло в груди – так чувствуется работа вашего внутреннего метронома – пейсмейкера.

Пейсмейкер, в переводе с англ, означает – водитель ритма, естественный биологический нейронный механизм, генерирующий ритмические импульсы для упорядоченной, бесперебойной и эффективной нервной активности, поддерживающей работоспособность организма). Этот механизм, если его «поймать вниманием» - будет ускорять и повышать эффективность практики.

Прочувствуйте это.

Далее, начинаем через эту точку сборки внимания (в области в центре груди, где мы создаем метафорический командный центр своим администраторским Сознанием), поочередно проговаривать команды, направляя их к ключевым аспектам психики на уровень подсознания, не механически, а с включенностью в процесс (как решающий, делающий и достигающий, а не как ждущий – как администратор).

Каждую команду проговариваем по 3-4 раза и переходим к следующей.

(обращаемся к себе) Внимание. Я во внимании.

Я обращаюсь ко всем важным и управляющим аспектам своего сознания и подсознания, по всем подходящим каналам.

Я хочу - с вами, как администратор - на всех важных уровнях на открытый контакт, на плотный и адекватный контакт - **выходим.**

-----

Я хочу – себя – **администратором:** своей жизни, своих состояний, активностей и достижений – **осознаем.**

Я хочу - процесс восстановления функций **администратора** – **разрешаем, запускаем.**

Я хочу - степень **администрирования:** своей жизнью, своими состояниями, активностями и достижениями – **наращиваем.**

-----

Я хочу – **администраторское самоСознание** – **восстанавливаем.**

Я хочу – **администраторское самоСознание** – **наращиваем.**

Я хочу – **администраторское самоСознание** – в себе и в реальности – **целостно проявляем**

-----

Благодарю за принятые решения. Желаю успешной деятельности.

**Задание:**

- Выполняйте эту практику в течении дня, при любом удобном случае (2-3 раза оптимально).

Во время практики – становитесь этой практикой, каждой командой и тем, к чему она ведет.

**Переходите ко второму занятию!**