

SuperHuman Mind – Training Guide

Autor: Róber Ďurec

Posledná verzia je k dispozícii na:

www.robertydurec.sk

Filozofia

- 90% tvojho vnímania prebieha iba v tvojej vlastnej hlave
- Obvykle nevieme, čo je za hranicou našej smrti, a pred hranicou nášho narodenia
- Moje skúsenosti:
- Všetky schopnosti vychádzajú z jednotného zdroja (One) (All the skills originate from The One Is)
- Svet ako perfektné tréningové ihrisko pre sebaobjavovanie (The World as a perfect training place for self-discovery)
- Celý tento vesmír vznikol na pozorovanie vzťahov medzi bytosťami
- Neistota ako najlepšia možnosť
- Prijatie, že tento svet je iba hra (simulácia), pričom tvoja vyššia bytosť je obrovská a nezničiteľná, ti prinesie pokoj.
- Prehĺb spojenie s časťou tvojej bytosti mimo času a priestoru (Access the higher part of your being outside spacetime)
- Všetky tvoje schopnosti získavaš iba vďaka rozhodnutiu tvojej väčšej bytosti mimo času a priestoru. Táto časť navrhuje aj tvoj životný príbeh.

Praktické skúsenosti

- Netlač na podvedomé spracovanie údajov v mysli
- Správne pomenuj veci
- Si všetko, čo vnímaš.
- Vnímaj seba (Sebavnímanie)
- Zbav sa zvukových myšlienok
- V tomto živote odpovedáš na otázku: Kto si?
- Sústreď sa na to: Ako pochopiť (seba aj tebou vnímané okolie)
- Kto si? Vnímanie odpovedí na túto otázku ťa dostane do sveta náhod a rozšíreného vnímania. Tvoje vnímanie bude plnšie a širšie a tvoj život viac naplňujúci.

Rozšírenie schopností mysle – Mind techniky

- Tichá myseľ
- Zbav sa zvukových myšlienok (Vnútorného hlasu / komentátora v tvojej hlave)
- Paralelné vnímanie (Myslieť sústredene na 2 veci naraz)
- Mysli viac v (grafických) obrazoch ako v slovách

- Nauč sa nový jazyk (Mozog sa znalosťou aspoň dvoch jazykov naučí úplne inému štýlu myslenia)
- Nauč sa Algoritmické myslenie (Programovanie, logické celky)

Tréning prepojenia hemisfér

- Ľavá a pravá hemisféra mozgu pracujú odlišne. Veľmi zjednodušene ľavá hemisféra je viac kreatívna, grafická, vidí možnosti a prirodzene funguje na paralelnom myslení. Oproti tomu pravá hemisféra je viac logická a analytická, a zameriava sa skôr na riešenie jednej linky myšlienok.
- Hemisféry majú svoje vlastné oblasti, ktoré sa špecializujú na riešenie špeciálnych úloh. Napríklad pohybové aktivity, spracovanie grafických vstupov, spracovanie zvukových vstupov, centrum reči, centrum pochopenia atď.
- Preto princíp tréningu oboch hemisfér je aj zlepšiť medzi nimi prepojenie, ale aj vedome naučiť mozog, ako aktivovať aj utlmiť rôzne oblasti mozgu podľa potreby úlohy, ktorú teraz riešime.
- Každá z hemisfér kontroluje opačnú stranu tela, aj opačné oko. Pravá hemisféra vidí cez ľavé oko, a kontroluje ľavú časť tela. Ľavá hemisféra vidí cez pravé oko a kontroluje pravú časť tela.
- Hemisféry vieme vytrenovať tak, že riešime široké spektrum úloh

Meta manažér schopnosti

- Tvoja hlava je ako počítač. Podobne ako v počítači máš užívateľa a automatizované programy (Softvér). Automatizácia sa sama nemá ako vylepšiť. Preto úlohou používateľa (manažéra) je vylepšovať softvér počítača, teda naučiť sa nové programy, prepísať staré programy a vymazať nepotrebné programy (Learn, relearn, unlearn)
- Tvoj Meta Manažér schopností riadi, ktoré oblasti mozgu zapnúť, a ako ich skombinovať. Časť jeho rozhodnutí je na vedomej úrovni (Napríklad hľadáš, ako urobiť úlohu), časť je automatizovaná na podvedomej úrovni (Napríklad automaticky prečítaš text, ktorý je pred tebou)

Myslenie v Chunkoch

- Pochop, že myslenie tvoria Chunky a operácie s Chunkami
- Chunk – logický zapamätateľný objekt uložený v mysli akéhokoľvek typu. Môže to byť napríklad zvuk, obraz, význam slova, ako aj ich zložité kombinácie
- Operácie s Chunkami – akákoľvek práca, tvorba, úprava, kombinácia chunkov v mysli

Cieľ je komplexné myslenie

- Vnímaj systémy, tvor vlastnú mapu obrazu komplexných systémov
- Pri riešení úloh vieš vedome určité programy zapnúť a iné vypnúť

Sebavnímanie a fyzička

Precíť

- Telo
- Vnímanie
- Dotyky
- Dýchanie Frolo hlboké dýchanie bránicou
- Zadržanie dychu s plnými pľúcami pod vodou
- Zadržanie dychu s prázdnyimi pľúcami pod vodou

Braincrossing

- Robiť paralelné činnosti naraz
- Písanie oboma rukami (Kreslenie oboma rukami)
- Ovládanie dvoch autíčiek naraz na diaľkové ovládanie
- Používať 2 myšky naraz
- Pracovať na 2 PC naraz (2 klávesnice, 2 monitory, ovládanie hry alebo iného programu)
- Tréning minoritnej ruky (Např. jesť jedlo opačnou rukou, ovládať myš opačnou rukou)
- Strojopis (Na PC)
- Hra na klavíri
- Žongľovanie
- Tanec, Akroyoga, Bojové hry

Rozcvičenie tela

- Práviló (Na natiáhnutie a rozcvičenie tela)
- Bedrové kľby sú prioritá

Tréning v Tme

- Trénuj v tme. Bez zraku sa intenzívnejšie otvárajú ďalšie schopnosti

- Terapia tmou

Tréning so zavretým jedným okom

- Počas práve si zatvor jedno oko, potom druhé
- Preži deň so zakrytým jedným okom.
- Pri zakrytí jedného oka sú hemisféry nútené prepojiť sa, aby aj druhá polka mozgu „videla“. Zároveň mozog úplne inak vidí, pretože ťažko odhaduje vzdialenosti a zaostravacie body iba s jedným okom.
- Zakrytím pravého oka stimuluješ ľavú hemisféru, zakrytím ľavého oka zase pravú hemisféru. Každá z hemisfér vidí okom na opačnej strane.
- Pozoruj, aké budeš mať pocity aj výkon so zavretým okom.

Zrak a vizuálna predstavivosť

- Opusti myslenie v „kockách“ a pytagorovej vete.
- Mysli na 2 body naraz. Predstav si, ako sa hýbu nezávisle od seba. Neskôr pridaj ďalšie body
- Rýchlo si spočítaj počet prvkov pred sebou (počet kociek, súčet čísel na kockách, počet kociek určitej farby)
- Dopln chýbajúce časti sudoku (napr. v 3x3, riadku, stĺpci) iba cez myseľ – myseľ ti má nájsť ktoré číslo tam chýba, a to bez overovania čísel od 1 po 9. (Má ti to urýchliť vnímanie)
- Predstav si symbol (matematický / grafický / iný)
- Mysli na celý 3D objekt naraz (bez ohraničovania hranami v mysli)
- Rotuj v mysli alebo upravuj 2D alebo 3D objekt
- Merkaba meditácia – predstav si, že si v strede pravidelného kryštálu s mnohými stranami. Postupne zvyšuješ počet hrán a bodov kryštálu
- Počítanie v hlave (z pamäti)
- Tréning fotopamäte (pozri sa na objekt pred sebou, zavri oči, a predstav si to, čo si videl v mysli. Následne otvor oči a porovnaj objekt)
- Čierna tabuľa biela krieda (Predstav si v mysli čiernu tabuľu, na ktorú kreslíš bielou kriedou, a zostáva ti v mysli celá pokreslená tabuľa. Vieš tak využiť virtuálnu tabuľu na prepočty. Niektorí namiesto bielej používajú žltú kriedu)

Rýchlejšie vnímanie zrakom

- Speedreading
- Zlepšenie postrehu
- Tréning periférneho vnímania
- Tréning nočného videnia

Tréning 3D priestorového myslenia

- Všeobecná znalosť 3D objektov
- Znalosť mechaniky ako súhry rotujúcich 3D objektov
- Jazdenie bez navigácie (ako tréning pozornosti, a rýchlejšieho vnímania okolia)

Sluch a zvuková predstavivosť

- Zavri oči a počúvaj
- Echolokácia – Kde a v akej vzdialenosti je objekt. (Príklad: Sedenie pri križovatke a vnímanie, ako ďaleko je ktoré auto, ktorý smer má zelenú, kde sú chodci a cyklisti...)
- Prechádzka lesom – vnímaj rôzne zvuky a ich odlišnosť. Napríklad každý vtáčik spieva mierne inak.
- Wingmakers zvuková meditácia – v náhravkach je veľa nástrojov naraz. Skús sa naučiť vnímať naraz dva a viac nástrojov
- Aktívne počúvanie (Po rozhovore zopakuj to, o čom ste hovorili, metóda podobná čítaniu speedreadingom)

Tréning pamäte

- Lekcie ako si zapamätať čísla a sekvencie čísel
- Ako si zapamätať texty (prvé písmeno z každého slova)
- Zapamätanie symbolov, farieb
- Zapamätanie tvári ľudí

Ako funguje pamäť

Ľudská myseľ si odlišne pamätá rôzne typy objektov, ktoré si uloží do mysle

Funguje týmto postupom:

- Objaví nový objekt.
- Identifikuje, aký je to typ objektu, a či je objekt podstatný
- Ak objekt nie je podstatný, neukladá ho, prípadne si ho vedome ani nevšimne

- Ak je objekt podstatný, nasledujú ďalšie kroky

Objavil sa podstatný objekt. Myseľ si zapamätá:

- Okamih načítania do pamäte (Například zvuk, prostredie, slová pri prvom spomenutí)
- Typ objektu, a či ho vie zaradiť do existujúceho zoznamu objektov (3D objekt, slovo, zvuk, abstraktná predstavivosť)

Tipy pre ToDo listy – zoznamy úloh:

- ToDo List je zoznam úloh, ktoré má človek urobiť.
- Tieto úlohy majú špeciálnu vlastnosť, akýsi výkričník priority v pamäti štýlu: Nezabudni na mňa. Tento výkričník priority spôsobuje, že táto úloha sa neustále vracia do mysle. Tento výkričník spôsobuje vnútorné napätie v mysli pri danej položke. Tento výkričník je podobný výkričníkom v emailoch.
- Tento výkričník si však viete dať maximálne ku 5 položkám naraz. Ak sa objaví ešte prioritnejšia úloha s väčším výkričníkom, prepíše najmenej podstatnú položku, ktorá už výkričník má.
- Výkričník zmizne až vtedy, kedy si myseľ môže pokojne povedať: Úloha je hotová. Je jasné, čo ďalej s úlohou robiť.
- Dva najpodstatnejšie vhľady:
 - o Tvorte si ToDo listy. Ak si položku zapíšete do ToDo listu, výkričník zmizne, pretože si myseľ zapamätá: Už je v ToDo Liste, túto položku vyriešime v správny čas. Preto využívajte ToDo listy na utriedenie úloh a zrelaxovanie mysle
 - o Využite ToDo Listy pred spaním. Vtedy myseľ uvoľní túto položku a ľahšie zaspí. Zároveň večer pred spaním si myseľ rekapituluje deň a rýchlo vie nájsť „zabudnuté úlohy“. Úplný opak je zaspávať pri myšlienke: Ráno si na túto úlohu musím spomenúť. Časť vášho mozgu bude stále veľmi aktívna a horšie sa vám bude spať. A aj tak ihneď ráno si nespomeniete na túto úlohu. Preto základ pre dobrý spánok je mať po ruke pero a papier, kde si viete zapísať úlohy na zajtra.

Matematika a fyzika

Matematiku a fyziku tvorí zopár základných princípov, ktoré sa neustále opakujú a kombinujú. Z týchto princípov sa dá odvodiť veľa pravidiel matematiky a fyziky.

Mozog počíta v grafických a pomerových jednotkách, preto veľa príkladov viete vyrátať intuitívne. Napríklad šoférovanie je aplikácia grafických prepočtov vo vlastnej hlave.

Základné kamene matematiky a fyziky

- Geometria
- Vektory (a vektory na plochu)
- Pygatorová veta (rozšírená, vychádzajúca z kruhu a talesovej vety)
- Kružnica a kuželosečky
- Pohyb (pomocou vektorov), Vrh guľou (Parabola)
- Pravidelné zrýchlenie (Odvodené od gravitácie)
- Sin, Cos, Tangens
- 3D objekty a ich vzťah k 2D objektom
- Množiny a Venové diagramy (Sú základ dátovej analytiky)

Abstraktné myslenie

V IT oblasti sa abstraktné, logické a algoritmické myslenie vhodne trénuje cez

- Excel príklady a vzorce
- Programovanie
- Databázové nástroje
- Pochopenie tranzistorových obvodov a gates (hardvare)
- Procesné myslenie (rozbiť akýkoľvek dej na procesy)
- Hacking hier (Hľadanie spôsobu ako najľahšie prejsť hru, ako nájsť „bugy“, ako odhadnúť logiku programu hry)
- BlackBox testing / Reverse Engineering (Ako analyzovať neznámy systém)

Technika Mind Maps a Visual Loop

- Rozkresli si daný problém na A4. Použi zoznamy, logické usporiadania, možno Mind Mapy
- Následne si urob druhú verziu toho istého papiera, ale už ho máš lepšie usporiadaný
- Využívaš tak Visual Loop – vidíš, na čo myslíš. Tvoj papier je krátkodobá hardvérová pamäť, ktorá uľahčí tvojej pamäti v hlave, aby mohla rýchlejšie analyzovať problém.

Vnímanie energie

Kedysi dávno naši predkovia nemali svetlo. Bol už večer, nemohli ísť von do nebezpečnej džungle, ale nemohli ani zaspáť. Preto obrátili pozornosť do seba a vnímali svoje telo. Tak začali vnímať, ako sa ich energia pohybuje telom, a objavili meridiány – hlavné cesty pohybu energie. Zároveň objavili miesta, kde sa energia hromadí, a tie nazvali Čakry. Čakra je zhuk energie s vlastnou inteligenciou.

Bioenergia je vlastne elektromagnetická energia určitej frekvencie, ktorú vyžaruje akýkoľvek živý či neživý tvor, vrátane ľudí a zvierat. Ľudský organizmus je na fyzickej úrovni elektromagneticko-chemický systém.

Preto odporúčam, aby ste si slovo bioenergia nahradili slovom elektromagnetizmus, a študovali základy elektriny a elektromagnetických strojov (Napríklad motorov), aj elektrických sietí. Pochopil som, že ľudské telo sa riadi podobnou logikou ako elektromagnetické stroje. Preto som mohol zahodiť veľa protichodných kníh o spiritualite a bioenergii a nájsť pravdu. Pravda je vo fyzike.

Elektromagnetizmus je jeden zo základných princípov, na ktorom je vystavaný náš vesmír. Ved' elektromagnetické vlnenie je aj svetlo, teplo, elektrina, rádiové vlny či wifi, ako aj pohyb akýchkoľvek častíc (elektrónov, atómov). Keď vieme cítiť teplo na svojom tele, prečo by sme nevedeli cítiť aj iné vlnenia?

Vieme cvičiť vnímanie energií cez

- Vnímanie energie vo svojom tele, svojich energetických dráh a čakier
- Skúmať, akou časťou energia vníma ľahko (prúdi ľahko), a kde je energia zablokovaná, teda prúdi ťažko a spôsobuje nepríjemné pocity
- Základné Cvičenie: Predstav si žiarivú bielu / zlatú guľičku pohybujúcu sa telom. Vnímaj odozvu tela.
- Vnímanie svojho centrálného a riadiaceho meridiánu (Centrálny je chrbtica, riadiaci ide cez prednú časť tela)
- Ak máte prednú riadiacu dráhu zablokovanú (necítite ju), môžete si po svojom tele v mieste tejto dráhy prejsť aj svojimi prstami, a tak ju odblokovať. Dotykom sa dajú rozcvičiť a spriechodniť aj iné dráhy. Na miesta a dráhy, kde si nedočiahnete sami, môžete poprosiť svojho partnera o asistenciu.
- Vnímanie stredového kanálu tela (Je to os priamo spájajúca telo od spodnej časti po najvyššiu. Tento kanál sa nazýva aj „Pranic Tube“)
- Vnímanie energie iných ľudí (Každý človek je ako wifi a vyžaruje svoju energiu)
- Vnímanie energie prírody (Príroda vysiela vlny, obdobné ako je príliv (veľa energie) a odliv (málo energie). Vnímaním týchto vlín človek automaticky načerpáva energiu

- Vnímanie magnetického severu (Podobne ako každý vták, aj ľudia majú orgány na vnímanie magnetického severu)
- Sexuálna energia je jedna z najsilnejších a najintenzívnejších energií. Preto sa ľahko vníma, ale vcelku náročne sa s ňou cvičí

Tip na spriechodnenie dráh

Hlavné odporúčanie:

- Vnímajte seba a svoju energiu akýmkoľvek spôsobom aspoň 30 minút denne, ideálne ráno.

Meditačné cvičenia

Zhrnutie techník:

- Koncentračná meditácia
- Koncentračná meditácia na dych
- Meditácia vnímania
- Meditácia vnímania tela
- Meditácia vnútorného ja
- Meditácia so zrkadlom
- Meditácia Pobytu v prírode

O technikách

- Zmyslom meditácie je utíšiť vnútorný hlas v hlave, a namiesto toho rozvíjať inú kvalitu mysle, ako napríklad koncentrácia, vnímanie, precíťovanie tela a vnímanie svojho vnútra. Teda tie kvality mysle, ktoré prinášajú rýchlejší spôsob myslenia, vnímania, konania
- Koncentračná meditácia (Concentration meditation) (Sústredenie sa na jeden bod, napríklad plameň sviečky)
- Koncentračná meditácia na dych (Sústredenie sa na nádych, výdych, a precíťovanie odozvy tela cez vnímanie dychu)
- Meditácia vnímania (Perception meditation)(Vnímate naraz veľa vnemov, napríklad pozorujete les, rieku, prírodu, vrátane zraku, sluchu, aj iných zmyslov)
- Meditácia vnímania tela (Body perception meditation)(Pozorujete, aké vnemy cítite cez telo, najmä dotyky)
- Meditácia vnútorného ja (Inner Heart Meditation) (Pozornosť sústredíte do seba na spojenie so svojim vyšším ja (vnútorným ja), časťou seba mimo času a priestoru. Hlavný portál k vnútornému ja je cez vnútornú srdcovú čakru.

- Meditácia so zrkadlom (Pozoruješ sám seba cez zrkadlo, vnímaš seba)
- Pobyť v prírode (Prináša oddych, rozšírenie vnímania, aj inšpiráciu)

Otvorená myseľ

- Vnímaj seba pomocou zrkadla
- Firewalking
- Ohýbanie lyžičky
- OneBrain
- Predstav si, ako objekt vznikol
- Pochopenie TimeFlows a StoryFlows
- Zbaviť sa hanby z nahoty
- Sexualita a sexuálna energia

Enlightment - Osvietenie

Tvoja myseľ je ako krabica s hračkami. Môžeš si akúkoľvek vybrať, pohrať sa s ňou, odložiť. Ale nemôžeš v mysli vytvoriť novú hračku. Myseľ sa môže hrať iba s hračkami, ktoré pozná.

Ak však chceš objaviť úplne novú hračku, možno ďaleko presahujúce predstavy tvojej mysle, vráť sa do srdca. Vo vnútri srdca je portál, tajomné spojenie s tvojou bytosťou mimo času a priestoru.

Pri vnímaní srdca som v bytí, teda v príjemných pocitoch. Tieto pocity sú zároveň aj odmenou. Ale ako skombinovať bytie a hmotný svet? Ako vyriešiť otázku peňazí? V bytí sa inšpirujem. Potom sa vrátim do práce, a zrealizujem riešenie navnímané v bytí. Tak som dokázal navrhnuť aj zložité systémy. A preto som bol odmenený vonkajším svetom – vytvoril som riešenie. Ale nehovoril som, ako som toto riešenie vytvoril. Ani to, ako dlho či krátko som ho vytváral.

Preto striedaj bytie (a pobyt v meditácii) s prácou (tvorením hmotného). Tak môžeš dosiahnuť veľké výsledky takmer bez námahy a s príjemnými pocitmi.

Ak však iba robíš a tlačíš na seba bez oddychu a piješ povzbudzujúce nápoje, máš tendenciu sa zacykliť a zaseknúť. Načo to robiť?

Čo som zistil o osvietení – osvietení ho opisujú ako stav bytia, ničnerobenia, kedy je ti veľmi dobre. Tento stav je mi známy. Ale moja myseľ neskončila iba tam. Položil som si otázku: Ako funguje osvietenie? Čo je za tým? A vnímal rôzne odpovede. Pochopil som, že stav

osvietenia je vlastne rozšírené vnímanie sveta. Byť v „osvietení“ sa učí. Osvietenie je vlastne iba tichá myseľ pokojná ako hladina jazera Alkan. A ako slnko a jeho lúče, energia lásky a hlbokého vedomia pramení zo srdca a prináša radosť. Vieš všetko, a máš všetko, čo je v tej chvíli dôležité. Si v prítomnosti. Si tu a teraz. Si vo ONE.

Poznámky a dodatky

Superchopnosti z filmu Lucy (2014)

Lucy je film o žene, ktorej sa zvyšuje kapacita aj rýchlosť mozgu, aj vedomia, a postupne získava superschopnosti.

Enhanced Vision (Zlepšené videnie)

- Microscope Looking
- Far Distance Looking
- Looking through solid objects and walls (Radar vision)

Enhanced Perception (Zlepšené vnímanie)

- Magnetic Fields Perception
- Light Spectrum perception
- Sound Echolocation
- Heat Perception (Heat of own body and Heat of others)

Body Enhancements

- Regeneration - Repair damaged cells
- Heart Rate Control
- Quick body movement and reflexes
- Change body, hair color, face

Memory

- Memory of whole life
- Even memory of baby tasting mother's milk

Other people

- Control other people

- View minds of other people
- One Shot Killing
- Crazy driving

Miscellaneous

- Control other people
- Feel blood in my veins
- Feel my brain
- Feel sounds of language like music fluids
- Feel everything like fluids. It come, change intensity, then leave

Magic abilities

- Telekinesis
- Timespace remote viewing
- Timespace travelling

Meaning of life

- To pass the experience

Hry na tréovanie pamäte (na bluenumbers.org)

- **Quick counting of objects** (Rýchle tréovanie počtu prvkov)
 - o na obrazovke sa ti zobrazí počet farebných prvkov (od 1 do 20), a máš ich čo najrýchlejšie spočítať. Výsledok máš zadať na klávesnici, alebo kliknúť na tlačidlá pre výsledky 1 až 20
 - o Môžeš kombinovať rôzne objekty rôznych farieb
 - o Cieľom je zautomatizovať počítanie objektov na podvedomú úroveň (bez vedomého počítania po jednom)
- Ovládanie dvoma myškami / rukami naraz
 - o Máš hru na padanie granátov, máš sa vyhnúť daným granátom
 - o Máš dole objekty, ktorými sa vieš uhýbať – jeden na uhýbanie myšou, dva na uhýbanie klávesami
 - o Cieľom je vytréovať si paralelné myslenie

