

## Kaip pusvalandis su ausinėmis gali pakeisti Jūsų gyvenimą?

Įsivaizduokite, kad lengvai sprendžiate gyvenimiškas užduotis, esate užtikrintas savimi, neabejojate savo sprendimais, Jūs žinote, ko norite, Jūsų atmintis puiki, o nuotaika pakili, Jūs lengvai reiškiate savo mintis ir norus bei sugebate įsiklausyti ir išgirsti kitus... Ir visa tai teka lengvu, nenutūkstamu srautu, be trūkčiojimų, be drąstiškų svyravimų, iš paties Jūsų vidaus.

Deja, stebuklingos piliulės, išspręšiančios visus šiuos klausimus be jokių Jūsų pastangų, dar niekas nesukūrė. Tačiau galime pasiūlyti technologiją, labai palengvinančią ir paspartinančią šį savęs pažinimo ir supratimo procesą, siekiant tiesiog gyventi efektyviau, be nuolatinio streso. Jums tereikia patogiai įsitaisyti, užsidėti ausines, klausytis švelnių garsų ir sekti paskui malonų balsą. Neįtikėtina? Tačiau išbandyta ir veikia jau daugiau negu 40 metų!

### Kas yra Monroe Institutas?

Monroe Institutas yra mokslinių tyrimų centras, kurio pagrindinės veiklos kryptys yra dvi: žmogaus vidinių resursų (visų pirma sąmonės) pažinimas bei jų produktyvus įdarbinimas kasdieninėje veikloje. Įsteigtas 1971 m. JAV, Virdžinijos valstijoje, šis institutas siekia racionaliai pagrįsti ir sistematiškai atkartoti tokius, iš pirmo žvilgsnio, spontaniškus ir sunkiai valdomus reiškinius, kaip aštri koncentracija, kūrybinis įkvėpimas, aukštas produktyvumas, intuicija, gilus atsipalaidavimas, vidinė ramybė ir pan. Pavadinkime šiuos reiškinius tikslinėmis būsenomis. Būtent būsenomis, o ne vienkartiniais įvykiais, nors ir esame įpratę, jog minėti reiškiniai mus aplanko lyg ryškios šviesos blyksniai pilkoje kasdienybės aplinkoje.

Monroe technologija remiasi teiginiu, jog mūsų sąmonės būsenos atsispindi mūsų smegenų dažniuose. Ir atvirkščiai: įvedę smegenis į tam tikrą veikimo dažnį, galime atkartoti šią būseną. Tačiau įprastinėje kasdieninėje veiklos ir būdravimo būsenoje, mūsų smegenys veikia chaotiškai, išskyrus tuos atvejus, kai jos spontaniškai sinchronizuojasi, ir mus aplanko vienas iš anksčiau minėtų tikslinių būsenų „blyksnių“. Tokius įvykius mes dažniausiai atsimeiname su atodūsiu: „Et, kad taip galėčiau tai atkartoti“...

Žmonės iš Monroe Instituto labai susidomėjo šia tema, ir ėmė eksperimentuoti su įvairiais smegenų dažniais bei tyrinėti, kaip smegenų veikimo dažnis įtakoja žmogaus sąmonę.

### Ar galima atkartoti tikslines būsenas?

Tiesą sakant, Monroe Institutas ir buvo įsteigtas po to, kai jo įkūrėjas Robertas Monroe (artimųjų vadinamas tiesiog Bobu) visai netyčia rado atsakymą į šį klausimą. Būdamas patyręs radijo ir garso inžinierius, vieną dieną Robertas susidomėjo galimybe mokytis miegant. Turėkite omeny, kad kalbame mes apie ankstyvus septyniasdešimtuosius metus, kai Amerikos miestų gatvėse hipiai traukė taikos dainėles, ir niekas netikėjo, jog televizija kada nors bent prilys radijui. Taigi idėja, jog informaciją galima įsiminti ramiai sau ilsintis naktį, tuo metu buvo gana aktuali.

Tačiau norint mokytis miegant, visų pirma reikėtų užmigti. O kaip gi užmigdyti veiklų ir aktyvų amerikietį, ir dar su ausinėmis? Pasitelkę visą savo inžinieriaus patirtį bei daugybę transliacijų kompanijos savininkui prieinamų technologijų, Robertas Monroe ėmė eksperimentuoti su dažniais, pats klausydamasis savo sukurtų įrašų. Visai neilgai trukus, Roberto gyvenime prasidėjo keisti įvykiai. Iš pradžių atsirado nenusakomos vibracijos. Išsityręs viską, ką tik tuometinė medicina galėjo ištirti ir nieko neradęs, Robertas atmetė pirmąją jam į galvą šovusią hipotezę, jog jam išsivystė smegenų auglys. Ir tik po to, kai bent trys skirtingi psichologai jį patikino, kad iš proto jis taip pat nesikrausto, Robertas ėmė įtarti, jog keistosios vibracijos yra susiję su jo eksperimentais dažnių srityje.

„Jei tai mane nužudys – tebūnie, bet aš turiu sužinoti, kas slypi už šių vibracijų“ – tarė sau Bobas, ir dar nuoširdžiau ėmė eksperimentuoti su dažniais. Šių eksperimentų rezultatai buvo tokie įspūdingi, jog per artimiausius keletą metų Robertas Monroe ėmė trauktis iš telekomunikacijų verslo, pardavė vieną didžiausių kabelinės televizijos tinklų, kurį pats buvo įkūręs, ir viskas tik tam, kad galėtų daugiau laiko skirti tam, ką atrado betyrinėdamas dažnių poveikį smegenims. Neilgai trukus, 1971 m., buvo įkurtas Monroe Institutas bei išvystyta Hemi-Sync® technologija.

### **Kas yra Hemi-Sync®?**

Hemi-Sync® yra trumpinys, reiškiantis „pusrutulių sinchronizacija“ (angl. „hemispheric synchronization“). Ši technologija veikia binauralinių ritmų (angl. „binaural beats“) principu.

Binauralinius ritmus atrado Henrikas Dovė 1939m. Jų veikimo principas labai paprastas, bet rezultatas unikalus. Į vieną ausį per stereo ausines ar garsiakalbius yra siunčiamas nuoseklus, tarkime 100Hz dažnio signalas. Į kitą ausį yra siunčiamas taip pat nuoseklus, tačiau šiek tiek kitokio dažnio, tarkime 107 Hz, signalas. Negalėdamos vienu metu apdoroti dviejų labai panašių signalų, smegenys ima integruoti juos į vieną, banguojantį garsą, kurio dažnis yra lygus dviejų signalų dažnių skirtumui. Minėtuojau atveju, gautume 7 Hz binauralinį ritmą. Šis garsas įdomus tuo, kad egzistuoja tik šių signalų besiklausančio žmogaus smegenyse. Jei šis žmogus nusiimtų vieną ausinių pusę, ar išeitų iš stereo garsiakalbių centro, šis efektas išnyktų, ir girdėtusi tik vientisas, nuoseklus signalas.

Beeksperimentuodamas su binauraliniais ritmais, Robertas Monroe atrado, jog jų besiklausant, smegenys pamažu prie jų prisiderina ir pačios ima veikti tuo dažniu. Negana to, smegenų pusrutuliai ima sinchronizuotis ir pradeda veikti harmoningai.

Mokslui jau seniai žinoma, jog skirtingi smegenų pusrutuliai yra atsakingi už tam tikrą veiklą. Kairysis – už loginį mąstymą ir racionalumą, o dešinysis – už kūrybinį, vaizdinį mąstymą ir emocijas. Tačiau bet kokia įeinanti informacija yra apdorojama abiejuose pusrutuliuose vienu metu. Dėl skirtingų pakraipų, abu pusrutuliai stengiasi sprendimą patraukti į savo pusę. Dėl šio „jėgos žaidimo“ mūsų galvoje, ir atsiranda nerimas, įtampa, kyla sunkumų priimant sprendimus, kenčia produktyvumas. Be to, smegenys nuolatos eikvoja didžiulius kiekius energijos, kad galėtų vienu metu sugeneruoti kelis galimus atsakymus, kai iš tiesų mums tereikia vieno.

### **Kas atsitinka, kai smegenų pusrutuliai sinchronizuojasi?**

Veikiami Hemi-Sync®, smegenų pusrutuliai sujungia savo stipriausias puses ir ima veikti išvien. Smegenys nustoja ieškoti geriausio logiško ir geriausio emocinio sprendimo vienu metu, ir susitelkia tiesiog geriausio šiuo metu prieinamo sprendimo paieškoms. Dingsta vidiniai konfliktai, slūgsta stresas. Be to, stipriausias žmogaus elektromagnetinis organas ima eikovoti daug mažiau energijos, tad didėja gyvybingumas, gerėja nuotaika, taisosi sveikata.

### **Taip, tikslines būsenas galima atkartoti!**

Kaip jau minėta, veikiamos Hemi-Sync®, smegenys ne tik sinchronizuojasi, bet ir prisitaiko prie joms siunčiamo signalo dažnio. Paaiškėjo, kad tam tikri dažniai yra atsakingi už tam tikrą sąmonės aktyvumą. Garso bangas galima suskirstyti į 5 grupes, kurios yra atsakingos už tam tikras tikslines būsenas.

Gama bangos	Daugiau negu 30 Hz	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hiperaktyvumas ir produktyvumas;</li><li>• „Aukštesnioji“ sąmonė;</li><li>• „Nušvitimas“</li></ul>
-------------	--------------------	--

Beta bangos	14 - 30 Hz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Įprastinė būdravimo būseną;</li> <li>• Loginių uždavinių sprendimas</li> <li>• Racionalus mąstymas;</li> <li>• Koncentracija;</li> </ul>
Alfa bangos	8 - 13,9 Hz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Svajonės, fantazijos;</li> <li>• Atsipalaidavimas, harmonija;</li> <li>• Intuicija, įžvalga;</li> <li>• Atmintis;</li> <li>• Lengvas ir ilgalaikis informacijos ir faktų įsisavinimas;</li> <li>• Empatija, didesnis jautrumas psichologinei informacijai;</li> <li>• Kūryba;</li> <li>• Vaizdinis mąstymas;</li> </ul>
Teta bangos	4 - 7,9 Hz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Negilus miegas, snūduriavimas;</li> <li>• Sumažėjusi reakcija į išorinius dirgiklius;</li> <li>• Meditacija;</li> <li>• Imlios sąmonės būsenos, savitaiga;</li> <li>• Naujų požiūrių ir elgsenos modulių formavimas;</li> </ul>
Delta bangos	Iki 4 Hz	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gilus miegas;</li> <li>• Fiziologinių funkcijų atsistatymas;</li> <li>• Audinių regeneracija, gijimas;</li> <li>• Pasąmonės procesai.</li> </ul>

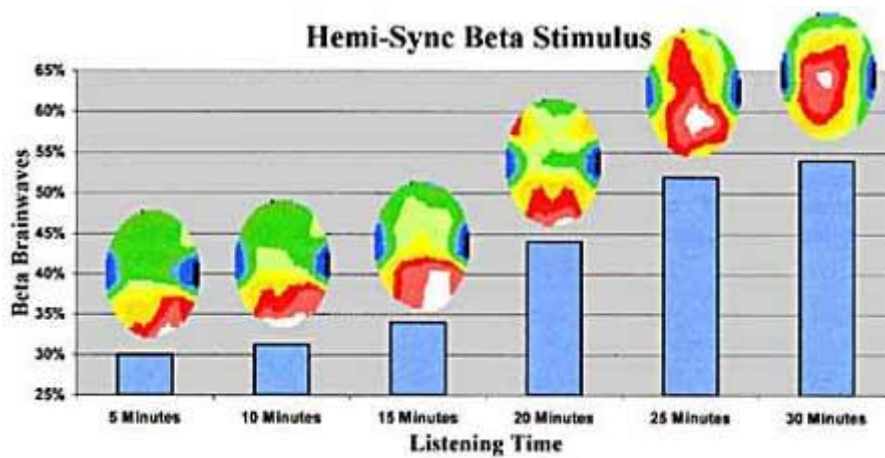
Tačiau kaip sužinoti, koks būtent dažnis iššaukia konkrečią tikslinę būseną? Žinant šią bangų gradaciją, tas pats 7 Hz binauralinis ritmas gali sukelti tiek snūduriavimą, tingulį, tiek įkvėpimą kūrybai...

Štai šioje vietoje Monroe institutas ir nusprendė ne spėlioti, o ėmė skanuoti realių žmonių smegenis, ieškodami „gyvo“, konkrečią būseną atitinkančio dažnio. Gautus rezultatus jie įpyne į Hemi-Sync<sup>®</sup>, ir su džiaugsmu pastebėjo, jog rezultatai buvo vienareikšmiški – absoliuti dauguma žmonių, klaususių Hemi-Sync<sup>®</sup> su „gyvu“ binauraliniu ritmu, lengvai pasiekdavo jį atitinkančią tikslinę būseną.

### O kas toliau?

O toliau sekė dar daugiau eksperimentų, siekiant išgryninti tam tikras būsenas, bei prasidėjo paieškos metodikų, galinčių „treniruoti“ smegenis ne tik pasiekti tokias būsenas, kaip intuicija, kūrybingumas ar koncentracija, bet ir jas nulaikyti, atkurti ir pritaikyti kasdieniniame gyvenime. Anksčiau buvęs mokslinių tyrimų centru, Monroe Institutas pradėjo kurti ir vystyti programas, padedančias žmonėms pažinti savo vidinius resursus ir juos efektyviai įdarbinti.

Kadangi smegenys yra gana inertiškas organas, įvesti jas į tokią neįprastą būseną, kaip harmoningas veikimas, užtrunka šiek tiek laiko, todėl dauguma programų Monroe Institute trunka 6 dienas. Tačiau rezultatai yra verti laiko ir pastangų. Kartą į Monroe Institutą atvyko patyręs ir gerbiamas budistų vienuolis, panoręs išbandyti Hemi-Sync<sup>®</sup> technologiją. Po valandinės sesijos išplėtos sąmonės būsenoje, jis konstatavo, jog vienuolyne pasiekti tokį rezultatą jam užtruko apie 20 metų... Šis paveikslėlis vaizduoja, kaip keičiasi smegenų aktyvumas besiklausant Hemi-Sync įrašo su Beta bangomis:



Raudoni ir geltoni plotai rodo aktyviai į Beta dažnį (mokymasis, atmintis, reakcija, greitas sprendimų priėmimas) įsijungusias smegenų dalis, o žali ir mėlyni – pasyviai. Taigi, vos 30 minučių pasiklausę Hemi-Sync įrašo, kilstelėjame savo smegenų aktyvumą nuo 25% iki 55%, t.y., daugiau negu dvigubai.

#### Ar Lietuvoje vyksta kažkas panašaus?

Taip! Lietuvoje jau vyksta savaitgalinės, dviejų dienų Monroe Instituto sertifikuotos programos, vadinamos „Ekskursijomis“, su vienintele Pabaltijo šalyse sertifikuota Monroe Instituto instruktore Maya Grey. Šios programos yra skirtos susipažinimui su sinchronizuota smegenų veikla, išplėstomis sąmonės būsenomis, bei pirminių įgūdžių formavimui, siekiant integruoti šias būsenas į kasdieninę veiklą. Programos metu klausomi pratimai su Hemi-Sync® dažniais, padedančiais pasiekti, išlaikyti ir prireikus savarankiškai atkurti tokias tikslines būsenas, kaip:

- Gilus atsipalaidavimas;
- Fizinį jėgų ir natūralių organizmo funkcijų atstatymas;
- Efektyvus veikimas;
- Greitas neprieštaringų sprendimų priėmimas;
- Intuicija;
- Įžvalga;
- Kūryba;
- Baimių ir emocinių blokų atsisakymas.

Manote, kad tokie įgūdžiai praverstų ir Jums? Prisijunkite prie Monroe Instituto gerbėjų Lietuvoje ir gaukite daugiau informacijos apie patį Monroe Institutą bei Lietuvoje rengiamas programas:

[www.facebook.com/MonroeInstituteProgramsLT](http://www.facebook.com/MonroeInstituteProgramsLT)

#### Parengė:

Maya Grey

Sertifikuota Monroe Instituto instruktore

el. paštas: [maya@mayagrey.com](mailto:maya@mayagrey.com)

[www.time4yourself.com](http://www.time4yourself.com)