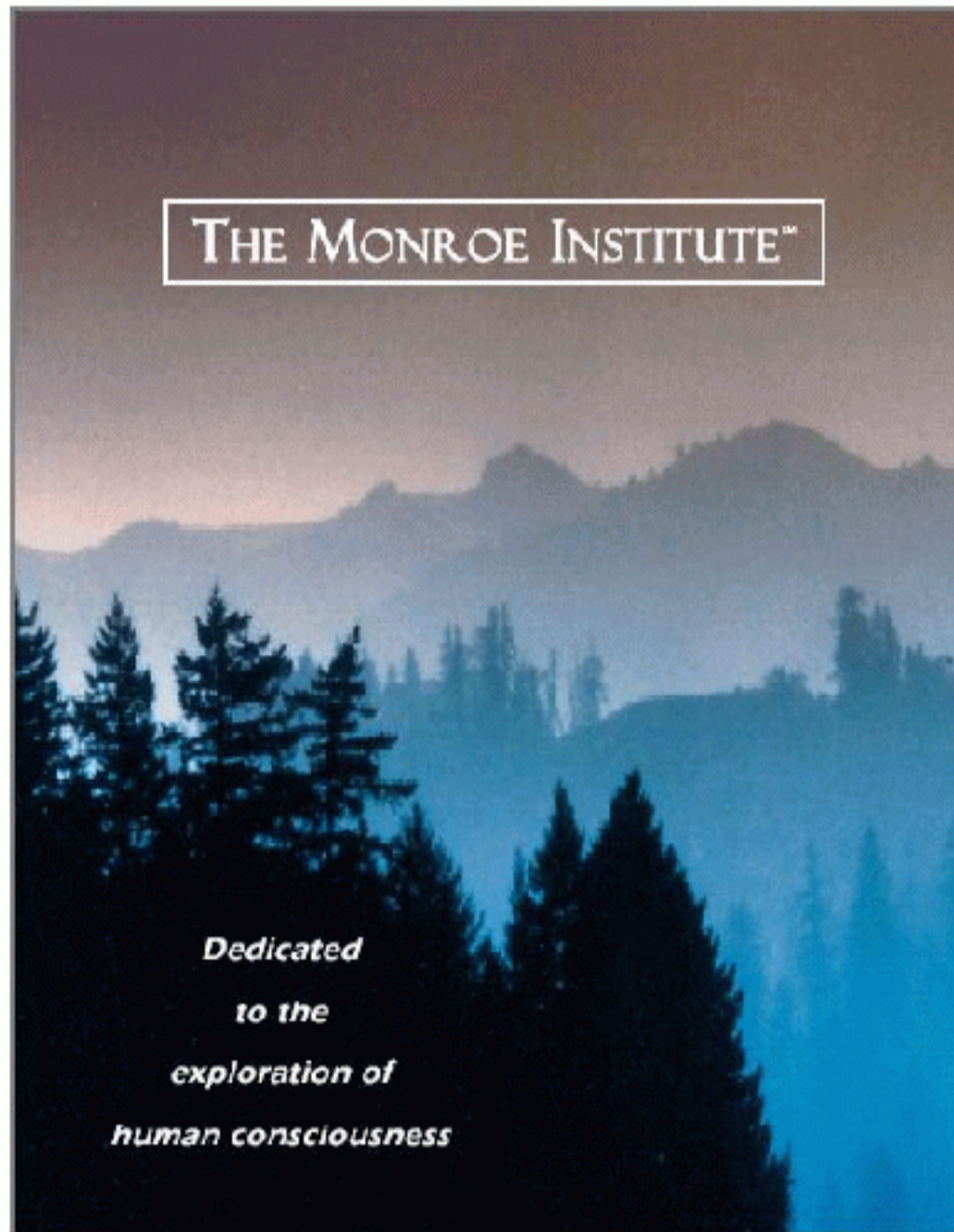


먼로 연구소



인간의식의 탐사에 헌신하는 먼로 연구소

www.herenow.co.kr

뭔가 가치 있는 것

먼로 연구소는 다음과 같은 전제하에 이러한 목적에 공헌하는 교육연구기관이다.

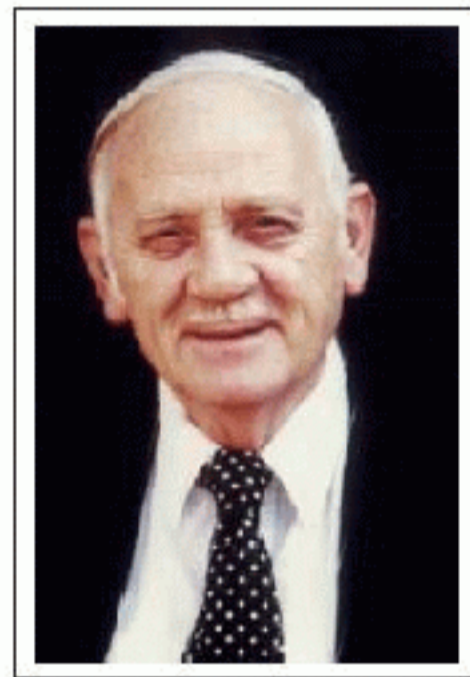
“집중된 의식은 인간경험의 문제에 신뢰할만한 해결책을 준다. 그러한 의식에 대한 더 큰 이해가 학제간 협력을 통한 연구에 의해 성취될 수 있다.”

그러한 연구노력의 결과는 우리의 현재 문명에 어떤 가치를 가지고 실제 응용될 때에만 의미가 있다. 먼로 연구소는 인류의 운명과 나아갈 방향을 건설적으로 변화시킬 정신적 기능의 능력에 대해 모든 차원에서 소개할 것이다.

시작

먼로 연구소는 로버트 먼로에 의해 창립되었다. 그는 방송경영자로 1958년 그의 삶을 극적으로 변화시킬 놀라운 경험을 하게 된다. 즉, 어느날 아무런 의도없이, 예기치않게 자신의 육체로부터 벗어나는 경험을 하게 된 것이다. 그 ‘제2의 신체’를 통해 그는 전통적인 개념의 시공간을 뛰어넘어 여행을 하게 된다. 로버트 먼로는 이 경험을 ‘육체 밖으로의 여행(Journey out of body, 1971 Doubleday 刊)’, ‘원격여행(Far Journey, 1985 Doubleday 刊)’, ‘궁극의 여행(Ultimate journey, 1994 Doubleday 刊)’이라는 책에 상세히 기록하였다.

그는 1950년대에 연구그룹을 만들고 그 학습을 가속시킬 방법과 테크닉을 탐사하기 시작했다. 그 탐사는 인간의식의 본성을 다루는 놀라운 발견으로 이끌었고 1975년 헤미싱크(Hemi-sync)에 대한 특허를 획득하게 된다. 이 기법은 의도적으로 집중되고 고도로 생산적인 응집된 마음/뇌 상태를 유지시켜 개인의 목적을 성취하게 하는 오디오 기술이다.



ROBERT A. MONROE
1915—1995

Hemi Sync®
Developed by The Monroe Institute

1970년대 초 먼로 연구소는 원래의 연구에서 진화하여 의식탐험 세미나를 실시하기 시작했다. 이 세미나들은

1979년까지 미국의 다양한 지역과 해외에서 개최되었는데 이후 버지니아의 블루리치 마운틴에 영속적인 시설이 마련되었다.

수천명의 사람들이 먼로연구소의 생명강화 프로그램에 참여하였고, 전세계 수백만이 헤미싱크 학습법으로 도움을 받았다.

먼로연구소의 기법은 그 어떤 도그마도 갖지 않으며, 어떤 신념체계나 종교, 정치사회적 태도를 취하지 않는다. 먼로연구소의 기법은 비침투적이기 때문에 참가자들은 늘 개인적 자유의지를 연습할 수 있다.

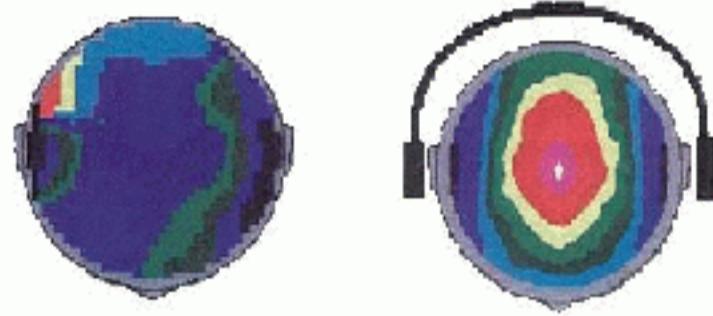
헤미싱크란 무엇인가?

헤미싱크없이(좌)

어떤 생각에 한계지어진 뇌파 패턴

헤미싱크를 들으며(우)

증강된 잠재력과 함께 전뇌(全腦)가 동조된
뇌파 패턴



위의 뇌파 지도는 뇌 상태를 변화시킬 수 있는 헤미 싱크의 잠재력을 보여 준다. 헤미 싱크를 통해 우리는 안전하게 뇌파 패턴을 바꿀 수 있고 강화된 정신적, 육체적, 정서적 상태를 경험하게 된다.

헤미싱크는 스테레오 헤드폰을 통해 양쪽귀에 다른 주파수를 들려주는 방법을 사용하는 청각 안내 테크닉이다. 두뇌의 양반구는 이때 두 주파수의 차이인 제3의 소리를 들으며 통합된다. 이 소리는 사실 실제의 소리는 아니다. 다만 전기적 신호로서 뇌속에서만 감지될 수 있는 신호이다. 이때 좌우 반구는 함께 작업을 시작한다.

헤미 싱크는 미국 특허를 받았는데, 의식의 여러 상태에 접근할 수 있도록 안내하는 오디오로 된 기술이다. 덧붙여 언어로 된 지시서가 포함될 수도 있는데, 이 음성 안내에는 일련의 소리 패턴이 주의깊게 조합되고 섞여 있다. 이 소리 패턴들이 우리의 청각에 울리면 뇌의 좌우 반구가 조화를 이루어 동조하게 된다. 이렇게 전체 뇌가 기능하게 되는 것(Whole brain functioning)은 주파수 동조 반응으로 알려진 신경학적 메커니즘의 결과이다. 그리고 이것이 헤미 싱크의 기본 원리이다. 헤미 싱크는 자신의 의식을 탐사하고 싶어하는 사람들에게 좋은 도구가 된다. 이것은 정신적, 육체적, 정서적 능력을 강화시키며, 이 증강된 힘을 스스로의 선택에 의해 사용할 수 있게 한다.

헤미 싱크의 효과는 매우 낮은 볼륨으로 구현되는 소리 주파수의 독특한 조합으로 이루어진다. 이것은 헤미 싱크 사운드라 불리는데, 양쪽 귀에 다른 비트(Beat)를 들려줌으로써 가능하다. 정신 집중을 돕는 헤미 싱크 사운드는 잠에 빠뜨리는 소리들과는 다른 특정한 소리 주파수로 직관적이고 창조적인 의식 상태를 증진시킨다.

대학 교수인 아버지와 의사인 어머니를 둔 로버트 먼로는 먼로 연구소를 창립했으며, 이 연구소는 의식 연구의 개척자가 되었다. 1915년에 태어난 먼로는 오하이오 주립대학에서 공학과 저널리즘을 전공하였다. 1939년 뉴욕으로 이사온 그는 RAM 엔터프라이즈라는 방송망을 구축했다. 라디오 쇼와 라디오를 위한 음악 작곡, 영화 제작 등에서 그는 성공했다.

인간의 의식에 대한 먼로의 관심은 1956년부터 시작되었다. 그때 그는 수면학습(잠자는 중에 배울 수 있는 것)에 대한 연구를 위한 작은 연구소를 설립하였는데, 1958년 그의 연구가 물질 육체에서 분리된 의식 상태를 연구하는 것으로 옮겨가게 한 흥미로운 사건이 발생했다. OBE(Out of Body Experience) 또는 유체 이탈이라 부르는 현상에 대하여 먼로와 그의 그룹은 그 의식 현상을 조절하고 유도하기 위한 다양한 방법을 연구하기 시작한 것이다. 효과적인 소리의 패턴을 만들어 내는 전문가들이었던 그들은 자신들의 전문 기술을 기반으로

연구를 진행시켰다. 연구가 진행됨에 따라 중요한 결과들이 나타나기 시작했고 결국 이 분야에 관심을 가진 집단을 때려시켰다. 그들의 지원으로 먼로는 뇌의 양쪽 반구를 동조시키는 테크닉을 개발하게 되었다. 오늘날 이 방법은 헤미싱크(Hemi-Sync)라 불리는데, 두 개의 특허를 따냈으며 수많은 책자의 주제가 되었다. 그리고 다양한 분야에서 응용되고 있다. 1974년 먼로 연구소는 최초 연구 그룹에서 발전하여 인간의 의식을 자기 조절할 수 있는 학습 세미나를 열기 시작했다. 이 세미나들은 미국 외 해외의 다양한 곳에서 열렸는데, 1979년 이를 위한 건물이 버지니아의 블루 릿지 산에 세워졌다. 8,000 명이 넘는 사람들이 연구소 프로그램에 참석했으며, 헤미 싱크로부터 많은 도움을 얻었다는 평가를 받았다.

헤미싱크가 지원하는 프로그램

<p>건강강화</p> <ul style="list-style-type: none"> . 면역계를 증강시키는 심신 연결 강화 . 질병이나 수술이후 신속한 회복 <p>감정웰빙</p> <ul style="list-style-type: none"> . 스트레스 해소 . 걱정 감소 . 정신에너지 보충 <p>의식확장</p> <ul style="list-style-type: none"> . 의식상태 탐험 . 새로운 지각통로 열기 	<p>창조성과 문제해결</p> <ul style="list-style-type: none"> . 관점을 넓힘 . 직관에 접속 . 예술적 표현 강화 . 상상력 자극 <p>명상</p> <ul style="list-style-type: none"> . 마음을 고요히 . 깊은 명상상태 성취 및 유지 	<p>잠과 꿈</p> <ul style="list-style-type: none"> . 쉽게 잠들 . 수면 사이클 조정 . 시차해소 . 불면증 해소 <p>학습과 기억</p> <ul style="list-style-type: none"> . 집중력 향상 . 정신과정 신속히 . 과도한 정신활동 감소 . 새정보를 흡수 및 유지 . 주의력 결핍증 개선
--	---	--

“나는 먼로연구소의 게이트웨이 프로그램과 가이드라인 프로그램을 경험하였으며 그것들을 즐겼다. 거기서 배운 테크닉들은 내 개인적인 삶과 직업에 두루 사용된다. 현재 로버트먼로의 작업은 계승되어 매우 전문적으로 가르쳐지고 있는데, 여러해의 명상수련으로 도달하는 의식의 깊은 상태에로 가는 지름길을 제공해준다.” - 바바라 브레넌(‘빛의 손’의 저자, 바바라 브레넌 힐링 스쿨의 창립자)



먼로 연구소의 연구는 인간의식의 성장과 진화에 도움이 될 기법을 개발하는 쪽으로 방향이 정해져 있다. 전통과학적 방법이 가능할 때는 언제나 사용되었으나 거기에만 한계를 두지는 않았다. 전통적·비전통적 두가지 측정체계를 모두 이용하였으므로, 먼로연구소 기법과 테크닉은 전통과학자와 연구자들에게도 관심이 있는 표준을 통해 유효한 것으로 인식될 수 있다. 이러한 이중 시스템은 전형적인 연구로는 이해되거나 접할 수 없는 정보와 데이터를 산출해냈다. 그것들은 더 나은 연구를 자극하는 자료이기도 하다. 헤미싱크 연구는 40년 이상 진행되어 왔다. 오늘날 이 연구는 세 분야에 집중되고 있다 ;

- . 연구소 전문부서에서 행해지는 의료적 임상 및 응용연구
- . 대학과 연구소 실험실에서 행해지는 연구
- . 먼로연구소에서 행해지는 기술적 응용연구

유명 교수들과 의료재단, 대학 등의 협조 덕분에 과학적으로 증명되고 임상적으로 응용된 헤미싱크 기술이 국제적 명성을 얻었으며 계속적으로 다양한 특정 연구프로젝트의 초점이 되고 있다.



먼로연구소와 노에틱 사이언스 연구소

- 인간 의식의 진화를 위한 전략적 파트너

먼로연구소와 노에틱 연구소는 캘리포니아 페탈루마의 노에틱 학습센터에 '게이트웨이 여행' 프로그램을 제공하기로 합의했다. 먼로 연구소와 노에틱 연구소는 인간의식의 탐사와 우리 행성의 진화를 가속시킬 인간 잠재력을 발견하는데 헌신하고 있다. 게이트웨이 여행은 직접적인 경험을 통해 변형의식 상태를 탐사해볼 수 있는 발견기법이다. 내면의 세계를 탐사함으로써 우리 자신의 현실과 우주와의 관계 등, 더 깊은 본성을 이해할 수 있다.

과학적 기반하에 임상적으로 증명된 헤미싱크 기법은 우리가 물질적 육체 이상의 존재라는 것을 알 수 있도록 돕는 도구이며, 비밀상적인 지각상태에 접근할 수 있게하는 도구로 사용되고 있다.

프로그램

먼로 연구소의 프로그램은 인간의식의 개발에 헌신한다. 확장된 자각의 심원한 상태를 탐구하여 개인은 자신의 전체자아를 더 잘 알게 되는 것이다. 먼로 연구소는 새로운 신념체계를 주입하는 것이 아니며, 어떤 직업이나 종교적 배경을 가지고 있어도 상관없이 사용될 수 있다. 견지하는 오직 하나의 철학적 관점이 있다면 그것은 **“우리는 물질육체 이상인 존재이다”** 라는 것이다.

게이트웨이 여행

먼로 연구소 프로그램의 핵심은 게이트웨이 여행이다. 이 학습여행은 다음과 같은 것을 제공한다.

- . 의식의 탐사와 개발
- . 자각의 확장
- . 자각을 자유롭게 조절하기
- . 심오한 차원의 자아발견
- . 다른 차원의 에너지시스템이나 현실과 의사소통하기

당신이 가게 될 차원

포커스 10 : 물리적 현실로부터 마음/의식을 분리시키는 첫단계. “마음은 깨어있고 몸은 잠드는” 이 과정은 매우 깊은 이완상태이며, 거기서 당신의 자각으로 입력되는 물리적 감각 데이터는 감소한다. 그러나 마음은 깨어있고 경험에 세심히 열려있다. 이는 당신이 물리적 육체가 없이도 존재할 수 있다는 자각을 일으킨다.

포커스 12 : 확장된 의식상태, 여기서는 자신의 내적 자원과 안내에 더욱더 깨어있게 된다. 다양한 응용법에 쉽게 적응하는 강력한 상태이다.

조금 더 깊이 들어가면

: ‘시간이 사라진 상태’, 여기서 당신은 시공간의 속박에서 벗어나 탐사하게 된다. 자아의 더 커다란 측면과 의사소통할 수 있게 되는 기회가 아주 많아진다.

: 델타의 깊은 잠의 상태이다. 그러나 잠과 중요한 차이점이라면 이때 당신은 완전히 깨어있으며, 의식적이고 행동을 지시한다. 당신이 좀더 깊이 자신의 자아를 탐사하고, 다른 현실에도 도달할수록...

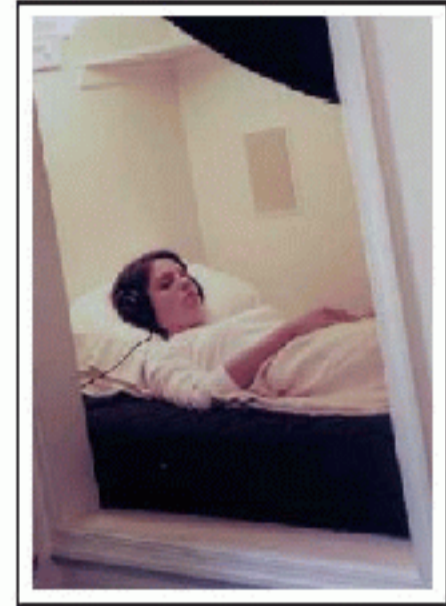


“90세가 된 선불교의 주장인 한 게이트웨이 수련자는 게이트웨이가 여러해 동안의 좌선을 통해 도달한 명상상태에 일주일 만에 도달할 수 있게 한다고 말했다. 그의 절에서는 이제 먼로 연구소의 헤미싱크를 훈련도구로 쓰고 있다. - 월스트리트 저널 -

가이드라인 프로그램

‘가이드라인’은 자아에 대한 좀더 완벽한 이해에 도달하게 하는 또 다른 단계이다. ‘가이드라인’의 테마는 한 개인의 전체자아, 내적자아, 수호자, 비육체적 친구 또는 우주적 의식과 교통할 수 있게하는 기법이다. 이 연습을 통해 수련자는 어떤 정보가 필요하든 그 정보에 신속하고 직접적으로 접근할 수 있는 방법을 배우게 된다. 우리의 목표는 그런 커뮤니케이션 라인을 가능한한 자연적으로 만드는 것이다. 그래서 예를 들어 사업미팅과 같은 상황에서도 조용하고 명징한 상태의 의사소통 기법에 접근하여 상황에 최적의 결과를 얻게 하는 것이다.

또한 비물질적 에너지와 파트너를 이루어 자신을 치유하고 타인을 치유하는데 협력할 수 있는 능력을 훈련한다. 생리적 모니터 장치가 부착된 격리된 부스에서 수련자는 개인의 자원탐사 프로그램(PREP) 세션을 받는다.



참가자는 헤미싱크를 듣고 있다. 안전하고 편안한 곳에서 연습하는 중

라이프라인 프로그램

라이프라인 참여자는 육체적인 죽음 이후에도 살아남게 됨을 경험하게 된다. 그래서 물리적 현실을 넘어서 존재하는 길에 익숙해지게 된다. 당신은 여기서 좀더 다른 차원을 탐사하게 된다.

포커스 22 : 여전히 물질적 상태에 속하며 꿈이나 황홀경으로 기억되는 부분적 의식을 가진다.

포커스 23 : 최근 물리적 존재에서 벗어났으나 아직 그 변화에 적응하지 못하고 있는 사람들이 사는 곳이다.

포커스 25 : 신념체계의 영역으로 물리적 세계에서는 벗어났으나 특정 신념체계 안에서 살고있는 사람들의 세계이다.

포커스 27 : 리셉션 센터이다 또는 정거장, 공원 등으로 불리는데 물리적 현실로부터 벗어나는 충격과 쇼크를 진정시키기 위해 마련된 곳이다.

라이프라인은 다양한 면을 가진 프로그램이다. 필요한 사람에게 치유에너지를 보내기도 하고, 진화를 위해 도움을 필요로 하는 분리된 영혼과 접촉시키기도 한다. 이를 통해 많은 수련자들이 자신의 단편, 잃어버린 조각을 되찾는다는 것을 깨닫는다. 이로써 더 완전하고 균형잡힌 자아로 가는 것이다.

탐사27

탐사27 프로그램은 포커스 27에 일주일간 있게 된다. 거기서 수련자들은 교육센터, 치유센터, 재생센터, 계획센터를 탐험하고 자신의 사적인 의문에 대한 정보를 얻는다.

하트라인

이 프로그램은 가슴공간 창조에 대한 것이다. 자기애(自己愛), 자기신뢰, 비판없는 수용 등 기본적으로 철저한 접근법과 내적 프로세스를 통해 수련자들은 포커스 레벨을 사용해 효과적이라는 것을 증명하였다. 우리가 육체적 존재 이상임을, 더 나아가 감정적 존재, 개성적 존재 이상임을 이해하도록 돕는 프로그램을 경험한다. 이를 위해 자기신뢰와 자기수용을 막는 내면의 영역을 탐사할 필요가 있다. 하트라인을 통해 그리고 에너지 장벽을 넘는 배워 오랜 두려움으로부터 자신을 보호하기 위해 붙잡고 있는 에너지 방패를 넘어가는 법을 배운다. 하트라인은 좌뇌를 포기하라는 것이 아니라 심장 즉, 느낌을 허용하여 가슴을 열고 균형에 이르도록 하는 초대이다. 그럼으로써 더 큰 전체, 확장된 자각으로 움직여가는 것이다.



당신은 안전하고 평화로운 곳을 창조하였다. 거기서 우리는 우리의 우주를 들여다보기 위해 내면을 살펴볼 수 있다.



: www.herenow.co.kr

**