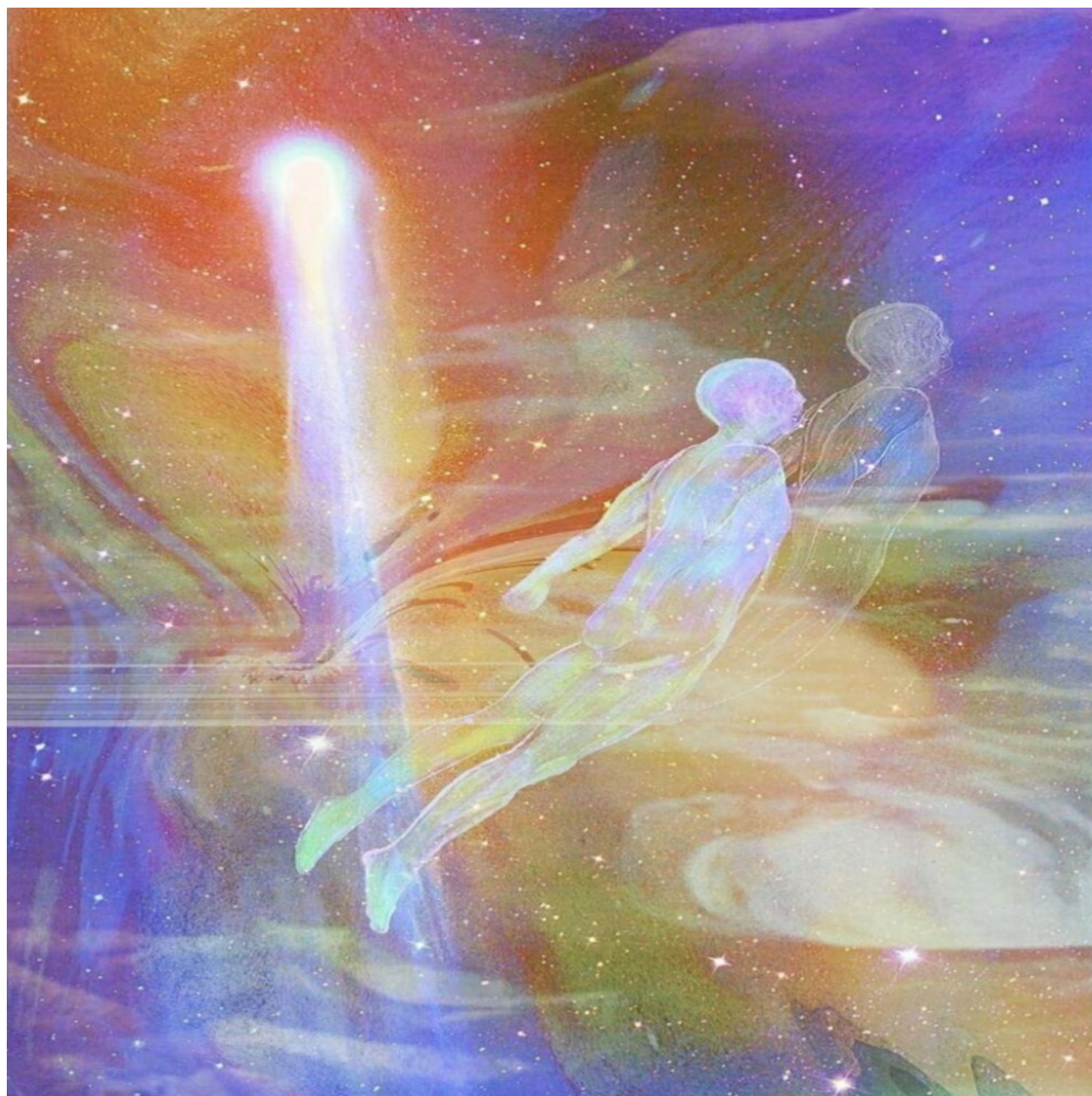


《现实转移手册》

译者:迁知社·溯梦

目录索引

- 最佳状态 - 焦点 10: 意识清醒, 身体入眠
- 破除限制性信念
- 信任你的潜意识
- 设定意图 (技巧篇)
- 弗兰克·凯普尔的研究成果
- 觉察式转移法



最佳状态 - 焦点 10：意识清醒，身体入眠

在本手册中，“焦点 10”将是一个核心概念。正如我会反复强调的，焦点 10 是现实转移的最佳状态，即一种“意识清醒，身体入眠”的知觉状态。

无论你是否察觉，所有转移方法、技巧和实践都会让你进入这个状态。虽然现实转移并非只能在此状态下发生，但本手册将重点聚焦于此。

接下来，我将分享两篇文章。

关于“最佳状态”的详细解析以及几种可在此状态下使用的转移技巧。（但请先阅读《破除限制性信念》，再参考这些技巧）

1. 最佳状态详解：

<https://shorturl.at/eHI06>、<https://shorturl.at/RVXZ9>

转移技巧：

2. [“假装即足够”（WR 版本）](#)

3. [SATS（睡前状态）转移法](#)

4. [心理预演法](#)

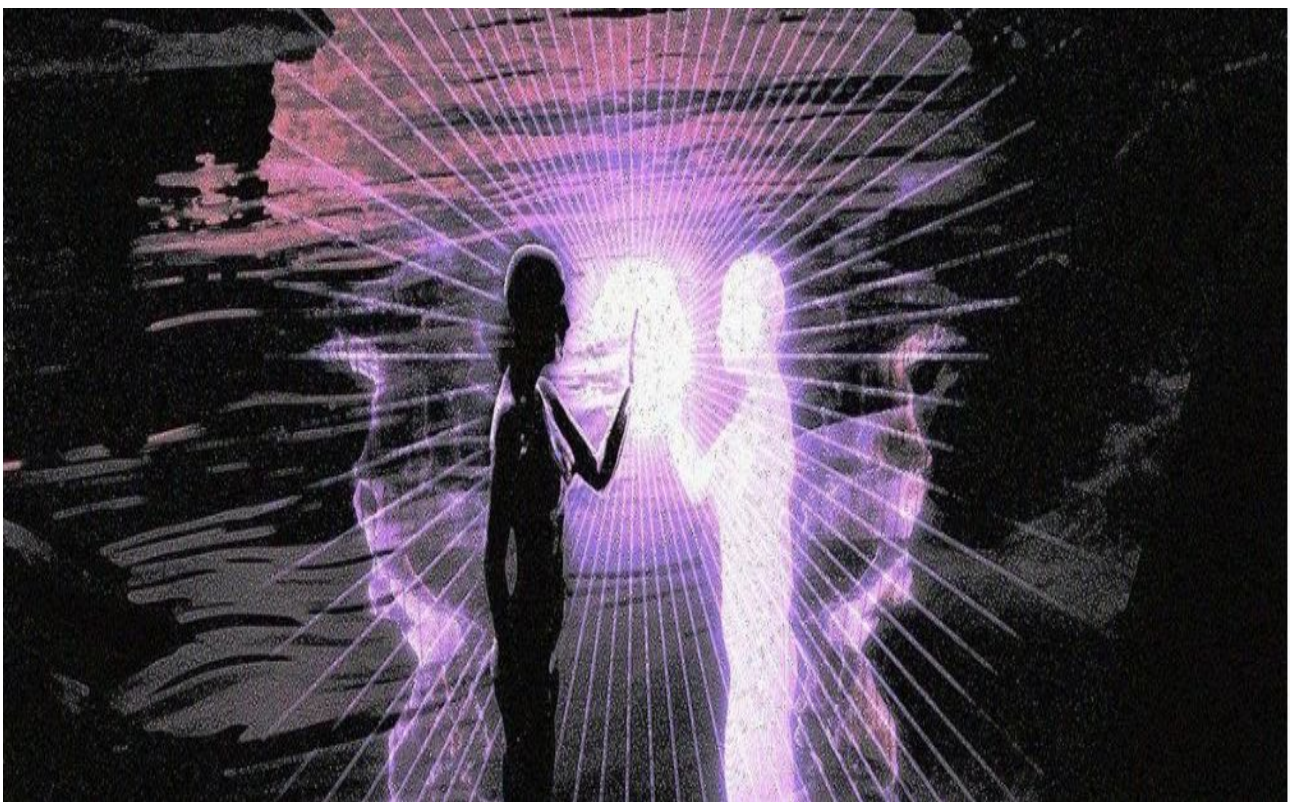
5. [清醒状态转移方法解析](#)

6. [自定义你的转移方法](#)

说明

你可能会觉得这些内容很多，但我的目的是让你找到最适合自己的方法。如果这里没有完全匹配你的方式（只有你自己能判断），那就用它来排除不适合的选项。

最后，我还保留了一项“终极技巧”，它将在文档的末尾部分揭晓——但要知道，它同样（理想情况下）需要在焦点 10 状态下进行。



破除/替换限制性信念

我认为从这里开始可能最有用。并不是说你一定有限制性信念——有些人甚至认为“认为自己有限制性信念”本身就是一个限制性信念。

但对于那些愿意尝试的人，我建议详细阅读以下内容，了解什么是限制性信念、如何识别、改变、破除并替换它：

<https://shorturl.at/fwDIS>（该教程已针对现实转移调整）

你可以用同样的方法去改变、破除或替换任何你想调整的信念，不一定要与转移相关。

操作建议

1. 给“限制性信念”一个具象化的称呼（非必须，限制性信念本质上只是你自身的假设，但原帖作者和我发现这样做更有帮助）。
2. 无需刻意记住对话内容，只需明确你想改变/破除/替换的信念，然后让对话自然进行。
3. 完成后，不必反复质疑或重复，相信它已被修正，然后继续下一步。

额外方式：通过清醒梦破除信念

如果过程中先进入了清醒梦状态，可以参考 Reddit 用户“grangermuse”的方法：

<https://shorturl.at/gqKZ8>、备用链接：<https://shorturl.at/yF478>

现在可以回顾前一页讨论的技巧了。



信任你的潜意识

在这一步，我将分享一些内容，帮助你理解你早已具备转移所需的一切能力。正如反复强调的，方法只是工具，并非必需——真正的转移发生在内在。要信任潜意识，你可能会想先与之建立联系。这并非必要，但我个人发现很有帮助。以下是我的亲身经历（链接后详述）：<https://shorturl.at/jkpK2>

（注：这是一条关于星体投射体验的评论，无需阅读原文，重点在评论内容）

"无闹钟自然醒"实验记录

我常有侵入性思维，习惯性自我怀疑（正在改善），于是决定试试这个技巧：某天熬夜后，我比预期醒得更早。我立刻想起那条评论："告诉潜意识你想何时醒，并坚信它会实现。"

我斩钉截铁地选择了精确时间："5:05 叫醒我"（确实很晚，我知道）

没有一丝犹豫，倒头就睡。再睁眼时——手机显示 5:05 整。

巧合？不。

（我向潜意识表达了感谢——非必须，只是心之所向）

昨日再次尝试，指定 4:02 醒来——分秒不差。

实践建议：

1. 不必过度思考，心无旁骛地"下达指令"
2. 拒绝自我质疑，言出必信
3. 成功后会自然建立对潜意识的信任

如何应用于现实转移：<https://shorturl.at/dmRSU>

（重要提示：你与高我/本我之间本无隔阂，它们都是你的一部分）

顺其自然，让体验自行展开

文中已解释得很清楚，关键在于退居幕后，让体验自然流淌。我尚未尝试这个"技巧"，因仍在与潜意识建立信任的阶段——我希望能达到一种"怀疑比信任更费力"的状态，不过应该很快会实践。

需重点领悟这句话："喂！是我（潜意识）在运作，不是你（表意识）"

我们常误以为转移必须竭尽全力，甚至很多人将"转移"误解为：

- 像旅行一样搬运意识（从 A 点移至 B 点）
- 或将意识"弹出"体外

而我的理解是：转移不过是切换多重宇宙中既存的视角，或是选择去感知意识的某个特定"片段"。

当然，你完全可以用自己的方式理解转移——只要现有信念对你行之有效，便无需改变。此处仅分享个人观点。

免责声明：

文中许多内容涉及"星体投射体验"，但万变不离其宗——这些方法同样适用于现实转移，甚至可举一反三应用于任何领域。

设定意图（技巧篇）

曾几何时，每当听人说"你只需要意图就够了"，我总感到一头雾水——甚至完全不明白"意图"究竟所指为何。若你也有同感，请记住：意图不过是一个计划，一份行动的决心。

举个最简单的例子：

当你说"我要去洗手间"并起身前往时——

- 意图就是前半句的宣告
- 实现意图则是行动与预期结果的契合

当你与潜意识建立起默契，你对意图的信任也会与日俱增：你说什么就是什么

以下技巧或许能助你更深入理解并实践：

[意图编织法（能量工作）](#)、[灵犀一指法](#)

个人建议：

- 切忌钻牛角尖，实践时保持行云流水的心态
- 完成后就当板上钉钉，无需反复纠结
- 强烈建议阅读两篇文章的评论区，或许会让你收获意外之喜。



弗兰克·凯普尔的研究成果

这是本手册中最具分量也最值得深入研读的部分。我将直接呈现原始资料，由内容本身来阐述要义。研究文档链接如下：

<https://drive.google.com/file/d/1ZXh5BJmG3-5UB7OilfpML3hm03l44/view?usp=drivesdk>

这份研究在意识领域的探索深度可能超出预期，但依然是必读材料，特别是对于那些不仅关注现实转移，更对整体意识研究感兴趣的人士。原文的阐述远胜于我任何转述，不过若在阅读过程中，尤其是涉及现实转移的部分产生疑问，我愿尽力解答。

需特别说明的是，文中使用"相位"（phase）而非"转移"（shifting）一词，二者异曲同工。因此当出现"相位"表述时，可直接理解为现实转移的概念。

研究中对意识状态进行了系统分类，需要预先说明的是，我们之前讨论的"焦点10"状态在弗兰克的体系中归属于"焦点1"范畴。弗兰克的研究深受鲍勃·门罗影响，并将门罗的焦点层级重新归纳为四个主要阶段（原文有详细阐释）。门罗研究院的焦点层级体系可参考：

<https://www.monroeinstituteuk.org/focus-levels/?amp=1>

需要反复强调的是，所有这些"焦点"本质上都是不同的意识状态。在研读该研究后需明确：根据弗兰克的界定，现实转移就是从"焦点1（当前现实）"切换到另一个"焦点1（理想现实）"的过程。这揭示了一个重要观点：存在着多重意识焦点，也就是我们常说的"变体"或"平行自我"。

研究中最具启发性的现实转移案例见于"弗兰克论替代物理维度"章节。我深知这份研究篇幅浩繁——事实上我自己也花费相当时间才完成研读，但这无疑是整个探索历程中最有价值的决定。请务必以最适合自己的节奏来消化这些内容：反复阅读重点章节，随时记录心得，提出任何疑问。正如我仍在学习过程中，每个人的理解进度各有不同，循序渐进才是正途。



觉察式转移法

请先参阅以下关键资料："什么是'相位'及其操作方法"章节（原研究文档）及相关补充材料。理解"觉察"概念及其在现实转移中的应用至关重要，建议循序渐进地完成阅读后再继续下文。

核心参考资料：

1. 原研究文档相关章节

<https://drive.google.com/file/d/1ZXh5BJmG3-5UB7OilfpML3hm03l44/view?usp=drivesdk>

2. 补充说明材料

<https://shorturl.at/LMQ45>

在研读上述资料后，可继续了解具体解释与操作技巧：

1. 原理阐释

<https://shorturl.at/cJOV1>

2. 实践方法

<https://shorturl.at/tzY49>

笔者在此略陈管见，仅为个人理解所得：此法根基在于焦点十状态（即意识清醒而身体入眠的最佳状态），亦可选用虚无境或醒后回眠法，端看个人怎样最是得心应手。今且以焦点十为例，结合前文所述诸法，可成一套组合技法。

焦点十配合觉察法（详见前引三篇资料）尤适心盲者（无法进行视觉想象者），因其无需依赖心眼观想，一切自有其造化。运用此法时，或见理想现实，或见随机现实，此皆寻常，不必过虑。至此便可抉择是否进行转移。

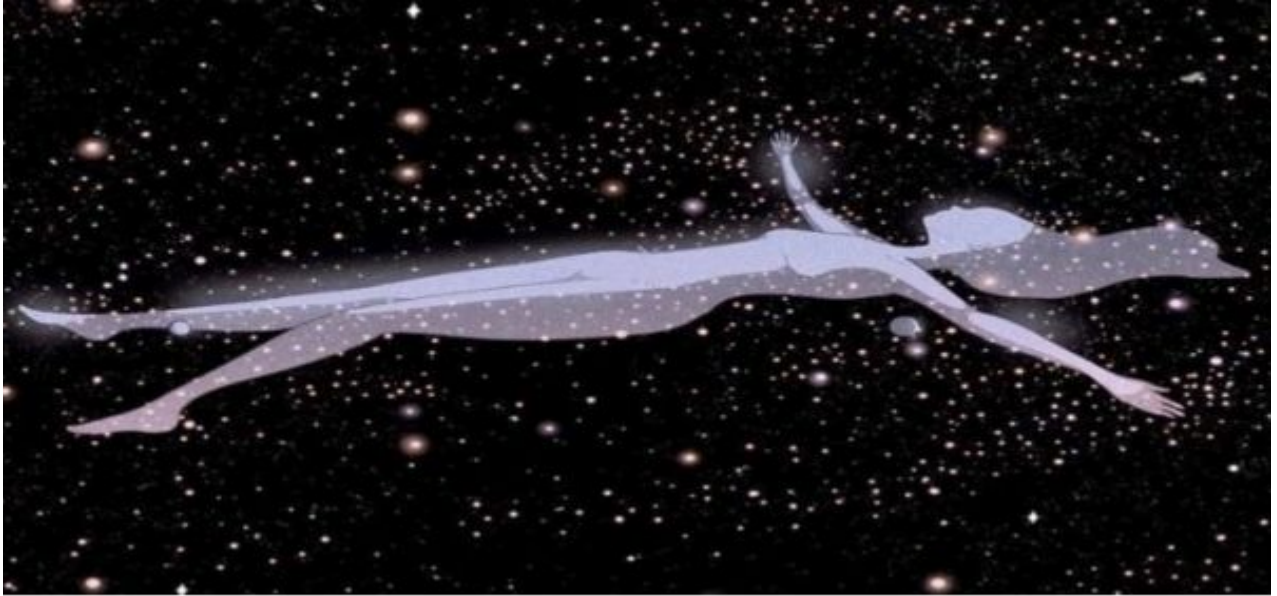
实际上，无论是借觉察所见随机现实转入他界，还是直指理想现实，皆可由君自主决定。虽然后者或需多加练习方能在星体荧幕中得见所求之境，但绝非不可为之事，此事容后再表。若君不介意先入随机现实（再转至目标现实，或径自探索），那么放下对转移结果的执着，正是觉察法的妙处所在。

我曾经固执地只愿转移到那个特定的理想现实，如今却想通了，只要是安全的转移机会，来者不拒。毕竟条条大路通罗马，从这个现实到那个现实，不过转念之间。所以我建议诸位不妨准备个"万能安全剧本"，白纸黑字或心中默念皆可，核心要义就两点：其一，无论转移到哪个现实，都能随时再跳转到理想现实；其二，无论身处何方，自身安全都有保障。

我自己就写了这么个剧本：无论在哪个现实，只要闭眼五秒就能回到理想现实，而且绝对安全无虞。时间不等人，这样的保险措施必不可少。虽说转移到随机现实可能非你所愿，但换个角度想，这恰是练习"放下执着"的良机，就当纯粹体验转移本身的过程。

接下来介绍几种组合技法，都以"焦点十：神清体眠"为基础状态。第一种是焦点十配合觉察法再加心理预演或睡前状态法，适合那些能够观想的人，本质上大同小异，区别在于这次要通过重现场景来引导觉察。若嫌麻烦，直接跳过觉察环节，单用心理预演也行。

另外几种组合包括：虚无境配觉察法、虚无境配心理预演、虚无境两者兼用。万变不离其宗，都是先进入深度冥想般的虚无境，再结合前文所述技法。说到底，选择哪种方式全凭个人喜好，量体裁衣才是正道。这里主要讲的是觉察法，但要说明白，转移之道多如牛毛，我所介绍的不过是冰山一角。毕竟学海无涯，我研究的也只是其中几脉。诸位放心，探索之路永无止境，总有新方法等着你去尝试。



觉察法要诀

●准备阶段

提笔写下你的意图最为妥当——或是要看见某个特定场景，或是要完成现实转移。白纸黑字最是明心见性。

●时机选择

焦点十状态最为理想，尤其是睡足醒来神志清明时，既不会昏沉睡去，又能保持专注。当然晨起回笼觉或临睡前亦可，全看个人何时状态最佳。

●觉察要领

觉察本质就是观察。当你开始觉察，就要明白自己扮演的是观察者角色。闭目后无论出现什么，都要保持超然态度。带着三分好奇七分警觉，既能维持清醒又不至于太过紧张。

要懂得退居幕后。切莫强求，顺其自然。眼前浮现的光影、图案、斑点乃至黑暗都无需反应，静观其变，直到某个场景将你完全吸引。

放松肉眼：这个要领说来简单做起来难。就像入睡时眼睛自然休息那样，别用肉眼去追逐浮现的影像。保持余光感知（相关链接中的纸张练习会帮你更好理解）。用你的"心灵之眼"继续体验，将"意念"聚焦在影像上，怀着期待观察内心世界的发展。千万别用肉眼去跟随画面。

你可以通过意念改变正在形成的场景，只需观想最终目标——那个你渴望踏入的场景。尽量避免内心独白，放下语言对话，用纯粹意念沟通。

借助熟悉的动态参照（比如行驶的车辆或身体律动）。

忽略身体入睡的信号：<HTTPS://shorturl.at/cikr1>

之所以用"场景"这个词仅是为了便于理解，实际上这是另一个现实的惊鸿一瞥。通过觉察法，你正在窥探内心世界。你是无限意识之流，这些片段都是触手可及的不同现实。你聚焦哪个，就会转移到哪个，这就是你选择的现实。所以不妨放任自己沉浸其中。

最后让我引用弗兰克的一段真知灼见："我们所处的宇宙绝非唯一。虽然我们的宇宙已经浩瀚无垠，但事实上我们还创造了许多平行的物质宇宙。有些与现实相差无几，有些则天差地别。现在我确信这些宇宙都近在咫尺，只是振动频率各不相同。在所谓平行宇宙间'穿梭'是完全可能的。"

这本手册的初衷，是将我收集到的精华资料整理成条理分明的指引。虽然我尽力把道理说透，但必须坦言，我并非全知全能，表述难免有词不达意之处。所以还望诸位能与我一道继续探索，自行考证。

曾几何时，我也很反感"这是个人修行"这种说法，总想要一份按部就班的教程。但事实证明，主动深入研究确实让我获益良多。

手册中大部分资料都源自用户"米兰内萨·德乔里索"的分享，他的详实指南堪称必读经典：<https://shorturl.at/nqAT4>。

务必仔细研读，他的阐述比我更加鞭辟入里。他还推荐了"Getaway Tapes"系列音频，内含进入焦点十的引导教程（对本手册内容至关重要）。

"转移实用指南"与这本手册可谓相辅相成，请务必二者兼读。在此向所有被引用的原作者致以诚挚谢意！

能将这些心得分享给大家，我深感欣慰。希望至少有一位读者能老老实实读到这里——若是如此，但愿这些文字对你有所裨益。祝你旅途顺遂，前路坦荡。你一定能行。



清醒状态转移法简明教程

原作者：Reddit 用户 MilanesaDeChorizo

诸位须知，现实转移本质上是意识频道的切换，好比调节收音机接收不同电台。方法虽多，但鲜有人明白其中关窍，我愿略尽绵力。这套方法原是我从一份星体投射文档改编而来，亲身试验有效。当然，比我精通清醒转移的大有人在，欢迎指正补充。我虽多用睡眠意向法转移，但实践此法后对清醒法也渐入佳境——理解清醒法的原理至关重要（此法同样适用于星体投射）。

成功的转移过程可拆解为两个关键阶段：放松阶段与转移阶段。务必吃透这个原理，一旦掌握，你就能量身定制属于自己的方法，届时什么时间地点、水晶音叉、手印熏香统统都是浮云。当你在个人层面参透意识脱离肉身的奥妙，顿悟就在顷刻之间。只要专注实践这两个阶段（保持临在状态），读完本文你就能尝试转移。

【放松阶段】

转移前首要找个舒坦地方。有人偏好安静环境，但嘈杂也无妨——实话告诉诸位，当我手头没有白噪音/双耳节拍时，反倒会利用环境声响加速入定。与其抗拒噪音，不如化敌为友，将其想象成白噪音（但不必强行关联理想现实的声音）。

许多指南强调呼吸的重要性，此言不虚。清醒转移法的精髓就在于放松肉身，将注意力从物质层面转向非物质层面。普通呼吸虽有效却容易乏味，不妨试试呼吸法门。关键不在于呼吸模式，而在于专注呼吸本身：吸气时感受气流自腹部升起，呼气保持舒缓节奏。舌尖轻抵上颚近齿处，持续这种呼吸模式，终将进入物我两忘的转移状态。

若迟迟未能进入临睡幻觉（半梦半醒状态），只需持续专注呼吸节奏。初期难免失手睡过去几次，但熟能生巧，终能掌握清醒转移的诀窍。

【个人放松要诀】

舌尖始终轻抵上齿龈后部

鼻吸时气沉丹田数秒，屏息片刻，再缓缓鼻呼（呼吸模式不拘，我曾用 478 呼吸法，如今只默念“吸——呼——”，同时凝神于耳畔声响或眼前黑暗以驱散杂念。初时虽难，久练自易）

呼吸间不断自问“当下感受如何”以收束心神

待呼吸转为自发状态，便知已入佳境

【转移阶段】

如此调息数分钟后（我初次耗时四十分钟却浑然不觉，二次尝试便缩短至十五分钟），你会渐入异境。肉身存在感逐渐消散，恍若凌空漂浮。闭合的眼睑下或现奇异光影，时间概念模糊，甚至忘记正在调息——这正是转换意识所需的临睡幻觉状态，可喻为自主进行的白日梦。至此转移已成功九成八，最后阶段水到渠成。

先前种种皆为肉身准备：通过呼吸法彻底转移注意力，使意识聚焦非物质层面。此时你要做的无非就是转移本身——尝试瞬间移动、幻化周遭环境、想象纵身跃入传送门等。转移方式无穷无尽（犹如驾驶意识这辆超跑），择其顺手者为之。若遇阻滞，只需持续专注直至三维场景自然涌现将你吸入。莫忧成败得失，未来尚未注定。但守当下：先完成放松阶段，再进入转移阶段，此即“随顺自然”真意。记住要诀：放松身心，安住当下，乐在其中。大道至简：调息放松，入临睡状态，继而转移。切忌钻牛角尖，勤加练习必有所成。待炉火纯青时，自可随心调整法门。

快乐转移小贴士

【常见问答】

问：为何要注意舌头位置？

答：这是舌头的自然休息位。本质上要让舌头远离气道——只需轻触上颚即可，不必用力抵住牙齿，除非刻意培养这个习惯。有个小技巧：发“嗯——”的音时，舌头自然就停在正确位置了。

（注：这只是我和部分呼吸法练习者的经验之谈，各位完全可以自由发挥，不影响实际效果）

问：睡眠转移法全靠意念吗？

答：确实如此。记得初次尝试“反向意念法”时，我在纸上写满“烦死了不想转移只想睡觉”，写着写着就气呼呼睡着了。还有几次半夜醒来，迷迷糊糊想着“要是现在能换个地方多有趣”，或者“转移去个安全好玩的地方就好了”，就这么不假思索地睡过去也成功转移了。

【信念转换与星体投射迷你指南】

我们常把星体投射当作需要特定条件才能达成的目标，这种“不做特定准备就无法成功”的想法，本质上是一种自我设限。去年我做了个月度实验：每天催眠自己“星体体验多如牛毛，多到我都嫌烦”。结果么，只能说相当有意思。

信念重塑实验手记

首日我便备好纸笔，开始记录对这个新现实的感受。自问：“若每天遭遇突如其来的星体投射，该作何感想？”这个问题帮我罗列需要模拟的情绪。最先蹦出脑海的是“烦不胜烦”和“精疲力竭”——想象自己刚要打盹就被拽入星体，或休假想睡懒觉却被清晨的星体投射搅醒。

于是写下：“烦透了！每次想休息就有不请自来的星体投射打扰，日复一日没个消停。现在连躺下都提心吊胆！”写着写着竟真体会到这种生活的疲惫感，仿佛频繁星体投射成了诅咒。连写数页抱怨文字，字里行间全是抗拒。

为增强效果，我坚持自然醒（早睡确保不误课，仅用意念定时），并每日抽空小憩二十分钟。早晚各写一次抱怨日记，每经镜子就摆出倦容对镜念叨：“得想个法子杜绝星体投射”。最关键的是彻底放弃任何技巧——既然新信念认定星体投射会自发产生，我要做的恰恰是避免它们。

前两日风平浪静。第三日小憩时竟接连遭遇两次星体投射——当时早把实验抛诸脑后，单纯想补个觉而已。这两次意外成了强化新信念的铁证，原本虚构的情境突然有了实据。数日后形成良性循环：越是深信不疑，星体投射就愈发频繁，最后真把自己折腾得憔悴不堪。

有趣的是，一旦停止实验就恢复原状，除非刻意诱发否则再无自发星体投射。想来若坚持数周，这种状态或能根植潜意识成为"默认现实"。

分享这段经历只为说明：万法唯信。常见修习者纠结振动征兆、睡眠时长或技巧标准，实则画地为牢。当然并非要诸位都去体验"被星体投射扰眠"的现实，而是只需将信念调整为"星体投射不费吹灰之力，根本无需在意细枝末节"，效果就会大不相同。祝各位修行顺利，日有所进！

常见疑问：放松过度睡着了怎么办？

答：不妨顺势转为睡眠转移法，直接设定"入睡即转移"的意念，不给其他可能性留余地。熟能生巧，假以时日自然得心应手。

星体投射中的振动现象处理指南

面对振动反应，最高明的对策就是——视若无睹。顶多在心底轻描淡写地嘀咕一句"哦，振动来了"，然后继续你原本正在进行的练习。

要明白振动只是路标式的体验，如同修行途中的指示牌，告诉你"方法正确，请继续前行"。但绝大多数初学者往往本末倒置：他们一感受到振动就停下正在见效的练习，转而全神贯注研究振动现象。这好比走在星体投射的路上，突然被振动的树枝吸引而偏离正途——须知停下脚步就意味着中断投射进程。

振动指示牌上写的绝不是"立即停下手头事来研究我"，这种分心恰恰会扼杀你的体验。当振动出现时，只需心领神会，继续气定神闲地走你的路。知道方向正确固然好，但唯有持之以恒才能真正抵达。

你离成功只有一步之遥。

通过清醒梦破除限制性信念

Reddit 用户 grangermuse 的经验分享：

通过清醒梦实现现实转移往往需要反复练习。阻碍可能源自潜意识的不信任——下次入梦时，不妨直接询问梦中人物："我的潜意识相信我能转移吗？"（所有梦中角色都是潜意识的映射）若得到否定回答，就据理力争，强调表意识的信念更具决定性。我当初也是如此：起初所有角色都说不信，后来反对者渐少，直至无人质疑时，转移便水到渠成。

转移前常遭遇假醒现象，每次醒来都以为已抵达目标现实，但细看卧室陈设，除了色调或床单花纹外全不对版。这说明大脑在竭力满足你的愿望，就像调试 AI 绘图模型——需要不断调整参数才能输出理想画面。持续优化你的"指令"（方法）、心态等要素至关重要，终有一天潜意识会完全领会。

进入神清体眠状态（焦点 10）后，仅凭想象便足以完成相位转换/现实转移

与指导灵对话指南

（弗兰克·凯普尔原理解析）

须知入定并非要完全放空思绪——若真如此反而寸步难行，因为思维能量正是投射的驱动力。关键在于心智聚焦的方向：必须引导思维能量正确流动。阻碍往往来自情绪包袱或精神杂质的干扰，因此专注力、意图与期待三者缺一不可。具体操作当如是：带着明确意图聚焦心神并期待结果。若未立即见效，不妨先假设已成，退后一步再试。最近我摸索出与指导灵对话的诀窍：先进入焦点 10 状态，开始与指导灵对话。此时须将物质世界完全抛诸脑后，连“是否真在焦点 10”的疑虑都不可有。

初始阶段我自问自答，四五次后竟收到意料之外的回应——那绝非我臆想的答案。随后清晰听见女声说：“没错，是我在回应...你好！”首次体验确实毛骨悚然，但很快便习以为常。此后可请指导灵引路至等候室、理想现实，或单纯获取信息。

要点在于：入定焦点 10 后，想象即现实。设定意图后放任体验自然展开。初期假装对话无妨，持之以恒终会假戏成真。这种“自欺欺人”恰恰能降低心理阻抗，让意图畅通无阻。记住：不执着真假时，幻象自会照进现实。

“假装”是开启想象力的钥匙

想象实为非物质层面的沟通方式。我刻意选用“假装”一词，因为重点不在于你是否相信对话真实发生，而在于你愿意投入这场扮演。

我曾陷入两大认知误区：

其一，认为想象即虚幻。将想象力与空想混为一谈，这种观念正是阻碍我们感知、沟通和探索非物质世界的主要绊脚石。

其二，认定只要掺杂丝毫假装成分，整个体验就沦为幻想。如今方悟，假装恰是转移注意焦点的起点——当条件成熟时，始于主动幻想的体验完全可以发展为真实经历。

假装能巧妙绕过信念系统的防御机制。当自知是在“扮演”时，固有信念不易作祟；若体验由虚转实，机遇之窗便持续敞开。这就像老式压水井：空泵终日不见滴水，但只需注入少许引水，很快就能泵出满池清泉。

这个认知突破对我至关重要。通过在练习初期主动“假装”，我成功激活了想象力的创造性能量，自此非物质世界的大门向我豁然洞开。切记：放心去假装，此话绝非戏言。

想象引导转移法：与指导灵共赴等候室

（改编自布鲁斯·莫恩《未知之旅》中的“灵界接触指南”）

1. 寻一处清净舒适之地，确保不受干扰
2. 先进入神清气眠状态（焦点 10/MABA）
3. 观想目标现实场景——此处特指等候室
4. 以第一视角想象身处等候室：感受宁静氛围，观察墙壁色彩、座椅陈设，进

行预设活动。纵使无法清晰观想，亦可用心感受

5. 在意识中召唤一位向导：可以是慰藉角色、已故亲友或灵性导师，暂称其为莎拉

6. 邀请莎拉进入等候室场景

7. 与莎拉展开心灵对话，表明希望独处此境的意愿，请其协助显化符合你期望的现实

8. 向自我引介等候室概念，确认莎拉将全程陪伴协助

9. 想象与莎拉的互动，感受彼此存在带来的安定感。即便自觉"假装"也无妨

10. 若觉五感闭塞，便佯装能感知一切

11. 观想莎拉悄然离场，留你独享这片安宁

12. 由衷感谢莎拉的指引

13. 持续沉浸于想象：或循环特定场景，或探索等候室细节。勿纠结虚实，但享当下。坚信假以时日必能真实抵达

14. 若未成功转移，需细心回味过程中所有感知印记，下次可借此助推

15. 莎拉可替换为任何令你安心的引导者：高阶自我化身、其他版本自我等皆可，亦可尝试不同人选直至找到最契合者

心灵花园转移法精要（托马斯·坎贝尔技法改编版）

想象一片属于你的心灵花园——那里可能是绿草如茵的广阔公园，充满无数体验的可能。选择一项最能打动你的活动，调动全部感官沉浸其中。或许是观察蝴蝶在花丛间翩跹，或许是赤足感受青草的触感，亦或是与园中其他人轻松交谈。重点在于找到那个让你心驰神往的活动，一个能让你全情投入、乐在其中的体验。

初期练习时，不妨从简单的感官体验开始：感受阳光洒在肌肤上的温度，聆听微风拂过树叶的沙沙声，细嗅雨后泥土的芬芳。随着练习的深入，可以逐步丰富体验的层次——添加更多感官细节，引入更复杂的互动场景。记住，这个过程就像学习一门新的语言，需要循序渐进。

当你完全沉浸在想象体验中时，奇妙的变化会悄然发生。某个时刻，你会发现自己不再刻意构建场景，而是自然而然地"存在"于那个空间。就像孩童忘我玩耍时会忘记时间的流逝，当你的意识完全被体验本身占据时，理性思维就会退居幕后。这时，花园的景象不再是你刻意想象的产物，而是自主呈现的真实存在。

关键在于保持一种不刻意的专注：既全情投入，又不执着结果。就像欣赏一场精彩的演出，最好的状态是忘记自己是个观众，让剧情自然牵引你的情绪。不要试图分析"我是否已经转移"，这种自我监测反而会中断意识的自然流动。当

你能做到只是纯粹地体验，不加评判地参与，转移就会在某个不经意的瞬间完成。随着练习的积累，那个从想象到现实的过渡期会越来越短。最终，就像我们不需要思考如何呼吸一样，进入心灵花园将成为一种自然而然的能力。记住，这不是在创造幻觉，而是在意识层面构建一个真实的体验场域——因为对意识而言，真实就是被感知的信息本身。当你完全“成为”花园中的那个自己时，两个世界的界限自然消融。

心理预演法精要（基于弗兰克·凯普尔原著修订）

心理预演的本质在于为意识转换创造适宜的思维环境。这种心灵排练就像运动员赛前的热身运动，通过调动期待感和专注力来提升状态（这两者至关重要），但其本身并非转移的直接诱因。现实转移是在特定意识条件下自然发生的现象，而预演正是帮助我们创造这些条件的有效训练。

日常练习建议采取润物细无声的方式：每日固定时段进行 30-45 分钟的第一人称场景构建（睡前时段除外）。内容选择完全因人而异——可以是理想现实中晨起时的场景，也可以是某个令你心驰神往的活动。关键在于找到那个能让你全情投入的心灵锚点，就像孩童沉浸在自己编织的冒险故事中那样自然。初期可配合舒缓音乐或双耳节拍来辅助进入状态，但切记预演内容需要保持相对稳定，切忌朝三暮四频繁更换。

特别提醒：日常预演练习时无需强求进入焦点十状态（但正式转移时必须达到此状态）。这个阶段的重点在于培养将注意力从物质身体转向意识空间的能力。就像学习骑自行车，开始时可能需要全神贯注保持平衡，但经过反复练习，这种能力终将化为本能。心理预演也是如此，通过持续的场景构建训练，你会逐渐掌握在意识层面安家落户的要诀。

当您完成心理预演剧本的构建后，便可进入实践阶段。初期宜以轻松从容的心态反复演练预演内容，待熟悉流程后，便可尝试进入焦点十状态进行真实的现实转移。对于时间有限者，可制作精简版预演内容，时长减半即可。随着熟练度提升，可逐步调整练习模式：或每日晨起使用短版预演，或采取隔日交替法——一日完整预演，次日直接尝试转移，具体方式因人而异。

所谓真实转移，本质是感知模式的转换：从主动构建心智意象，过渡到被动接收转移过程自然产生的真实图景。需特别说明的是，视觉想象能力薄弱的心盲症患者，完全可以通过其他感官途径实现转移。触觉想象便是绝佳替代方案——即便初期难以真切感受，亦可模拟触摸房间各处物体的体验。动态感知同样

效果显著，譬如想象乘坐颠簸汽车或火车时的体感。听觉引导亦不失为妙法，雨声或列车行进声等多层次音效皆可。持之以恒之下，目标现实的真实场景自会逐渐显现。

这个过程最精妙之处在于，当转移真正发生时，您不再是在想象，而是真切地在体验。初次经历或觉惊诧，但只需保持镇定继续推进，终将被场景完全包裹，成功抵达理想现实。另有专为心盲者设计的觉察法，容后详述。须知转移之道八仙过海，各显神通，关键在找到最适合自己的那扇门。

预演后转移失败原因解析

当你完成预演尝试正式转移却毫无进展时，问题往往出在肉身意识的干扰上。首要关键是确认自己是否真正进入了焦点 10 状态（即神清体眠的境界），这个基础状态的重要性怎么强调都不为过。使用背景音效或双耳节拍辅助预演有个绝妙的好处：它们能巧妙地将你的注意力从物质身体和现实环境中抽离出来，同时为你提供清晰的意象指引——毕竟这些画面完全出自你自己的想象。

在正式尝试转移时，有几个关键禁忌需要特别注意。首当其冲的就是日常琐事的干扰，任何与现实世界相关的念头都会成为转移过程中的绊脚石。试想，当你一边惦记着明天的牙医预约，一边操心加薪申请的结果，还盘算着下周生日派对要邀请谁，这种情况下怎么可能成功启动意识转换呢？对此，门罗学院的门槛录音带里推荐了一个看似古怪却异常有效的方法：在练习开始时，想象一个巨大的收纳箱，把所有现实世界的烦恼统统锁进去，然后潇洒地转身离开。另一个需要警惕的是内心独白式的思考，即便是关于转移本身的思考。你需要将内在思维模式完全转换为视觉化运作——当然，这对视觉想象能力强的人来说会更容易些。重点在于转换注意力的焦点，而非简单地让头脑安静下来。之后你只需要做一个安静的观察者，对任何感知到的现象都不作反应。我完全理解这些要求刚开始会显得很苛刻，但好消息是随着练习的深入，一切都会变得自然流畅。

初学者常会遇到这样的情况：当你感知到某个模糊的影像时，内心会突然冒出“刚才那是什么？”之类的评论，或者为取得的进展而沾沾自喜。问题在于，这种自我评价的念头每次都会让你退回原点，形成一个恶性循环：前进一步→内心评论→退回一步。要打破这个循环，关键是要学会在感知到任何意象时都保持超然的态度，不做任何评判或反应。记住，转移的本质是让意识自然地流动，而不是用理性思维去分析和控制这个过程。

转移实践中常见的意识干扰现象往往出人意料。当那些奇特的意象初次浮现时，你可能因惊诧或畏惧而本能反应——这就像我过去常遭遇的状况：每当意识中闪现某个画面，物质世界的眼睛就会不自觉地想要“看个究竟”，结果每次都功亏一篑地退回现实。不过若有某些特殊习惯能帮助你保持专注，比如持续默念提示词，甚至倒立练习这类看似古怪的方式，只要确实有效就尽管采用。毕竟

我只是提供基本原则，具体操作还需各位量体裁衣。

需要再三强调的是，抵御干扰的核心要诀在于全情投入预演场景的感官体验。随着练习深入，你会逐渐感知到各种抽象离奇的心智意象。当这些若隐若现的感知片段初次浮现时，难免会产生"这感觉对吗"的疑虑。记得有次我完全沉浸在预演流程中，突然惊觉自己已身处第一人称视角，正欣喜若狂地感叹"成功了！"，转眼间就因这刹那的分神而退回物质世界，懊悔不已。

初学者还常陷入"半途状态"的困境：既未完全停留在当前现实，又未彻底融入预演场景。此时若试图通过对比现实感受来确认状态，反而会立即中断正在成形的意识转移。待到醒悟这原是向新现实过渡的征兆时，往往为时已晚，只能从头再来。

真正的诀窍在于顺应这些心智意象的自然流动——这正是意识转移的初始征兆。你不需要任何特殊技巧或最后冲刺，只需持续稳定地保持这个进程。切记无论如何都不要睁开物质世界的眼睛。当转移机制真正启动后，一切都会水到渠成地自然展开。只要学会作个安静的观察者，理想现实很快就会完整呈现在你面前。

心理预演法核心要义精要

构建预演场景乃意识转换之根基，需匠心打造一个引人入胜的沉浸式剧本，将你从当前现实自然过渡至理想境地。这个心灵剧场约莫半时辰为宜，亦可量力调整，关键要能全情投入其中。日常修习贵在持之以恒，建议每日至少演练一次，惟需避开就寝前夕。辅以舒缓乐音或双耳节拍，更能助你渐入佳境。

待火候纯熟欲行转移之时，务必先臻至焦点十境界——此神清体眠之态，既可摒除肉身干扰，又为意识飞跃提供绝佳跳板。真正的玄妙在于虚实转换的刹那：从刻意构建的心智意象，逐步过渡到由转移过程自然衍生的真实图景。修习途中或将得见诸多抽象意象，此时最忌心随境转，当以平常心待之，既不分析亦不抗拒。

假以时日，这个过程将愈发自然流畅。要坚信水滴石穿之功，终有一日你会发觉，向理想现实的过渡已如呼吸般自然发生。记住，最高明的转移往往在不刻意求之时悄然而至，就像熟透的果实自然坠落枝头。修习者需明白，这非一蹴而就之事，而是需要日积月累的沉淀，直至某刻豁然开朗，完成从量变到质变的飞跃。

心理预演法实操精解（弗兰克原著修订版）

当您选择通过焦点十状态配合心理预演进行现实转移时，关键在于构建一个细腻而富有生命力的想象场景。让我们以"削土豆"这个简单却富含感官细节的动作为例，逐步剖析其中精要。

进入焦点十状态后，您将处于一种奇妙的身心分离之境：躺在床上清晰感知物质身体的同时，在意识层面塑造另一个正在桌前削土豆的"自己"。初期这个意象或许朦胧不清，多数人只能感知其存在而非清晰看见，眼前可能仍是闭目后

的黑暗，这都是必经阶段。此刻需要启动的是想象中那个“你”的感官体验——观察桌面的木质纹理（亦或是塑料材质，全凭您的设定），用想象中的手指感受其触感。请注意，这不是用现实中的手去触摸，而是用意识创造的第二个“你”的手去感知。

场景构建越细致，转移效果越显著：左手边的土豆桶盛满待削的马铃薯，右手边的水桶准备承接去皮后的果实。那把削皮刀的刀柄是什么颜色？当想象中的手握住刀柄时，能感受到怎样的质感？拿起土豆开始削皮时，新鲜马铃薯的泥土气息是否扑鼻而来？刀锋刮过表皮的声音是否清脆可闻？完成去皮后将土豆投入水桶的扑通声是否清晰可辨？

这种预演需要把握精妙的平衡：既不能简单到令人昏昏欲睡，也不该复杂到使人分心。理想的预演场景应当像建造小木屋那样，在重复性动作中蕴含渐进式变化——每一斧劈下都让木屋结构更趋完整，这种“积累感”能有效维持注意力。削土豆之所以成为经典范例，正因它包含了触觉（握刀削皮）、听觉（刮皮声、入水声）、嗅觉（土豆清香）、视觉（刀具颜色）等多重感官体验，同时又通过持续的动作循环让意识自然沉浸。

记住，您不是在用现实身体的感官去体验，而是在意识层面为另一个“自己”创造完整的感官世界。这个想象中的“你”越是鲜活真实，意识转换就越是水到渠成。当您全神贯注于削土豆的每个细节时，奇妙的变化会悄然发生——某刻您会突然发现自己真的成了那个削土豆的人，完成了从旁观者到亲历者的转变。这正是心理预演法最精妙的所在：通过精心设计的感官体验，让意识自然而然地滑向新的现实维度。

心理预演法的精妙之处在于，随着练习的深入，你会逐渐接近那个关键的“切换点”。当你的注意力完全被想象意象吸引时，奇妙的变化就会发生——你将真正成为那个想象中的自己。这种体验初次来临时往往令人震惊，比如你突然发现自己真的坐在那里削土豆，身处那个原本只是遥想的非物理现实，这种认知可能会让你瞬间抽离状态。但经过几次适应后，你就能泰然处之地保持在这个状态中了。

现实转移的真谛在于明白你无需“前往”某处。通过静坐或站立改变意识感知，就能让环境自然呈现在你面前。世上没有所谓完美的预演剧本，但确实存在一些更具效果的关键要素。理想的预演场景应该简单重复却不失趣味——太过重复会令人昏昏欲睡，太过复杂又会失去主线。关键在于充分调动个人化的直接感官体验。比如与其想象远处鸟鸣这样间接的听觉刺激，不如设计击鼓场景，同时调动触觉（鼓面震动）、听觉（鼓声）和视觉（鼓槌挥动），如果再加入咀嚼口香糖的味觉体验，转移就会在意想不到的时刻自然发生。

蹦床运动就是个绝佳范例，虽然不一定适合所有人，但它能直接而全面地激活各种感官。构建预演场景时，细节要恰到好处——既能激活感官，又不至于陷入过度构建的泥潭。比如“听见鸟鸣”只需感知声音从远处传来，不必详细构想整片树林和鸟类的生态。简而言之，就是让感官刚好被激活的程度，既保持专注又避免不必要的细节干扰。

现实转移的核心要义在于充分调动身体感官的参与度，这正是此法奏效的关键所在。将肉身感官向内聚焦，能有效引导注意力转向内在意识层面。需要注意的是，场景细节的丰富程度应以能全面激活五感为度，过犹不及。

实践过程中你会发现，感官调动得越充分，第一人称视角的维持就越容易，这正是需要持续强化的重点能力。建议初学者采取循序渐进的方式：先专注于单一感官的训练，掌握要领后再逐步叠加其他感官，最终实现五感协同运作。每个人的感官敏感度各有侧重，就我而言视觉感知最为突出，但其他感官经过训练也能达到相当强度。当五感能够协调运作时，第一人称视角的建立便水到渠成。

具体操作时，可从等候室的诸多活动中择取一项，竭尽所能地调动全部感官沉浸其中。要带着游戏般的心态全情投入，让情绪自然流淌。这种深度沉浸需要反复练习才能达到，初期进展或许缓慢，但只要持之以恒，体验会越来越丰富鲜活。若感困难，不妨从更简单具体的活动入手，待熟练后再逐步提升复杂度。选择那些能引发你兴趣、需要与他人互动的项目效果尤佳。

关键在于完全专注于当下的想象体验，任由场景自主延展。切忌分析评判，更不要刻意验证自己是否已从主动想象过渡到被动接收——这种理性求证反而会会阻断现实融合的进程。试图判断体验来源的思维活动，只会将你推出苦心营造的直觉空间，使前功尽弃。

最终目标是达到物我两忘的境地：完全沉浸在所做的事情中，忘记这仅仅是想象，让观察评判的理性思维彻底退场。当你的注意力被活动完全占据时，意识自然会完成从想象到现实的跨越。这个过程如同溪流汇入江河，无需刻意推动，只要保持自然流淌的状态，终将抵达意识的彼岸。

要注意的是，初期可能会出现意识摇摆的状态：既未完全脱离当前现实，又未彻底进入目标场景。此时若对比现实感受来确认状态，反而会中断转移进程。我曾多次在即将成功时，因下意识睁眼确认而功亏一篑。这些经历都说明，转移成功的关键在于保持不分析不评判的觉知状态，让意识按照自身规律自然演进。

在现实转移的实践中，若觉得预演内容过于虚假，请记住假装是完全可行的。想象本身就是一种超越物质层面的沟通方式。这里使用假装一词的深意在于，重点不在于你是否相信对话真实发生，而在于你愿意投入这场看似虚构的体验。我最初犯过两个根本性错误：其一，武断地认为凡是想象层面的感知都必定虚假，将想象力与空想混为一谈。这种认知偏差正是阻碍多数人探索非物质世界的桎梏。其二，误以为只要掺杂丝毫假装成分，整个体验就会沦为幻想。如今才明白，假装恰恰是转移注意焦点的起点，是意识从当前现实转向目标现实的初始台阶。当条件成熟时，始于主动幻想的假装体验完全可能发展为真实经历。这种假装策略还能巧妙绕过信念系统的防御机制——当自知是在扮演时，固有信念不易产生抵触；而当真假界限开始模糊时，机遇之窗便持续敞开。就像老式压水井的工作原理：空泵终日劳而无功，但只需倒入少许引水，很快就能抽出源源不断的清泉。

这个认知突破对我意义重大。通过在练习初期允许自己假装，我成功激活了想象力的创造性能量。想象力如同钥匙，为我打开了通往整个非物质世界的大门。现在我可以笃定地告诉你：放心去假装，这绝非戏言。当你全情投入这场看似虚构的体验时，那些最初的幻象会逐渐获得实相质感，最终引领你跨越现实的边界。

在这个过程中，最重要的是保持不执着的心态。不必纠结此刻是真是假，就像不必在意压水井最初倒进去的那勺引水是否足够纯净。当你的注意力完全沉浸在体验本身时，真实与想象的界限自然会消融。记住，所有大师都曾是初学者，所有真实都始于想象。你现在觉得生涩虚假的预演，终将在持续练习中蜕变为流畅自然的现实转移。

觉察法实践指南

此法由弗兰克·凯普尔创立，经我改良后成为主要的现实转移方法。我主要将其用于随机转移，而弗兰克原本多用于进入虚无境或所谓三维黑暗状态。即便不擅长视觉想象或患有心盲症也无妨，此法无需依赖视觉能力。

觉察练习的核心在于培养内在专注力。这不是向外探索，而是向内觉知——非物质层面存在于我们内在，这也是通往其他现实的门户。对初学者尤为友好，能帮助人们习惯内观状态，因为相位转移本质上是一种内在过程。

入门时建议先练习基础内观技巧。我通常从眼部放松开始：用力闭眼数秒后放松，重复数次；然后眼球向各方向最大限度转动。待眼部充分放松后，闭目凝视正前方某点。可将视线指向眉心区域（即所谓第三眼或松果体位置），若感不适保持自然放松即可。配合深呼吸或数息法效果更佳，我习惯在进入焦点 10 状态前进行这套准备。

关键在于打破视觉与肉眼的固有联系。你会发觉最初是从眼球后方某点进行观察，需要通过放松眼球，将观察点转移到意识层面。在此过程中，我习惯缓慢上移凝视点，这既能帮助固定眼睑，又能促进意识转换。但若感困难，保持自然状态即可。

此时应已进入焦点 10 状态（神清体眠）。若未达成，可借助门罗音频引导。这个分离状态对后续转移至关重要。要注意身体并未真正入睡，只是将注意力从物质层面抽离。建议先通过甜点练习熟悉这种状态，避免因检查身体而中断进程。操作过程中务必遵循最自然舒适的方式，切忌刻意检查身体状态。真正的神清体眠状态应当无需验证就能自然感知。需要特别说明的是，此时身体并非真正入睡，只是将八成注意力从物质层面抽离，形成二八分配的意识状态。培养内观习惯是基础要务。摒弃所有关于“离体”的杂念，单纯观察内心活动。选择身体放松但不疲惫的时段进行练习效果最佳。

进入神清体眠状态后，便可开始正式的觉察练习。初期闭目所见可能仅是一片漆黑，但随着持续观察，会逐渐察觉某些区域的黑暗浓度不均，或闪现模糊光影，或感知非耳识所闻的声响。这些细微变化常令初学者惊喜过度而中断状态，需保持平和心态。

个体体验存在差异：有人见光斑，有人听声响，有人感震动。就我个人而言，随着面部肌肉放松，意识中会出现斜上方的云雾状光区，约 10-15 分钟后扩展成笼罩全身的灰白光雾。其间或现隧道，或闪片段影像。此时已接近意识转换临界点，光雾内部开始浮现如隧道或传送门般的动态景象，多以第三人称视角呈现。

持续深入会面临两种发展：要么停留在星体荧幕前选择目标现实，要么直接被场景吞没完成转移。关键要诀在于将注意力穿透表象，直达边界层之外的领域。门罗称之为差分相位状态，弗兰克则定义为边界层效应——即同时接收双重感知的过渡阶段。若能保持镇定，最终会体验到明显的转换感，直接进入虚无境或目标现实。

熟练者从浮游状态到完成转移，全程仅需数分钟甚至数秒。切记不必纠结具体体验形式，重点在于培养对内在现象的觉察力。

练习时总是睡着怎么办

若频繁入睡，不外乎两个原因：身体过于疲惫，或是过度关注那些转瞬即逝的影像导致精神涣散。焦点十状态本就是在模拟入睡过程，只是保持意识清醒，稍有不慎就会假戏真做。过分关注那些支离破碎的影像反而会催生睡意。

对此有两种解决思路：

其一，尝试将注意力穿透表象。那些杂乱影像往往扑面而来，此时要有意识地将关注点投向影像背后的深层空间。保持这种穿透性专注，即便身体逐渐入睡，意识仍能维持清醒。坚持此法，很可能突然进入虚无境或直接完成转移。

其二，直接忽略自然浮现的影像，主动构建基础场景。比如想象乘坐火车或汽车的感觉——行走的想象过于平淡。不必强求视觉呈现，在焦点十状态下，即便只是假装感受触觉或听觉，持续尝试也会逐渐引发真实感知，从而启动转移程序。清醒时或许难以想象触感或声响，但在特定意识状态下，这种假装最终会触发真实的体验。

我很难理解怎么观察

理解观察方位可通过具体练习来掌握。取一张白纸代表闭目后的黑暗视域，在中央画个黑点。将纸张举至面前，凝视黑点时允许视线适度模糊。这个黑点象征你内在凝视的焦点，此时用余光观察纸面其他区域。

刻意寻找纸面的细微特征：或许某处有微小斑点，或是之前未注意的折痕，又或者发现纸张并非纯白。保持对这些细节的好奇心，随着观察深入，会逐渐忽略周遭物质世界，意识慢慢融入所视之物——这正是培养内在专注的要诀。

完成睁眼练习后，闭目回想那个黑点，在眼睑后的黑暗视域重复相同过程。建议眼球微向上转，若感不适则保持自然放松状态。尽量避免用语言描述所见现象，维持纯粹的观察心态。

就个人经验而言，获得清晰内在影像通常需要 20 至 30 分钟准备期。若 40 分钟仍未见效，只要时间允许，继续静观一小时左右往往就能突破。这需要作为技

能来培养，即便未达目标，练习过程本身也具价值。

特别提醒：初期练习最好不带转移目的，纯粹培养觉察力。当能稳定维持焦点十状态较长时间时，转移或进入虚无境会自然发生。这个过程如同穿越意识层面，强求反而适得其反。关键在于保持耐心，让一切水到渠成。

觉察法变式练习

此法与其说是创新，不如说是对觉察本质的深化理解。不同于被动观察，我尝试在闭目后的黑暗视域中主动构建。具体操作时，先观察黑暗中自然浮现的光影变化，寻找其中可能存在的图式。

关键在于让图式自然成形而非刻意创造。比如当识别出狼嚎的轮廓时，就温和地聚焦其上。这个图式可能强化也可能消散，无论结果如何都保持平和心态重新开始。重点在于避免理性判断，看到圆形图案时不必内心确认，只需维持观察状态同时尝试强化所见影像。

有时会同时感知多个图式，此时可尝试用意念将它们整合。为深化状态，还可与这些图式互动：若是人形就想象挥动手臂，若是球体就尝试滚动它。根本目的与传统觉察法一致：将意识完全从物质现实抽离，全神贯注于黑暗视域。

与传统方法的区别在于：原版强调注意视野中的变化点并持续追踪，而此变式侧重识别具体图式。这些图式最初可能仅是细微变化，但通过意念引导能逐渐清晰。甚至可以尝试心理指令，观察后续发展。整个过程需保持适度被动，避免过度用力。

隧道觉察法详解

此法原为进入虚无境设计，经调整后同样适用于现实转移与星体投射。操作时先以书面明确意图，赤足平踏地面，双手掌心向下置于大腿。保持缓慢平稳呼吸，专注闭目后的黑暗视域，静待约二十分钟后自然出现的色彩漩涡。

初期可见紫、深蓝、白与金色呈锯齿状云团从视野两侧向中心汇聚，随着运动加速会产生向前穿越隧道的体感。此时外围黑暗虚空，而意识正快速穿越云层隧道，途中或有弯折起伏。当云层渐薄时，常现星图般的终点景象。

首次尝试可能难以突破前进障碍，但书面意图的明确性能显著提高成功率。随着进程深入，肉身存在感逐渐淡化，抵达星图时已完全脱离物质身体知觉。若提前设定具体目的地，往往能直接抵达目标场景。

身体张力释放练习实录

某次练习中，我尝试寻找并释放脑部紧张区域。当时已进入深度放松状态，按常规还需 15 到 20 分钟深化放松才能感知游离能量（即觉察状态）。我将紧绷的脑区想象成略微硬化的橡皮球，用意识塑造的小手轻柔按摩，使其逐渐软化分离。

常规做法是将意识焦点定位在略高于肉眼的额头区域，如同手指弯曲练习中运用意念那样。通常这样能逐渐消解身体知觉，开始觉察游离能量。但这次我转而探索阻碍意识上浮的脑区阻力。

持续约五分钟的意念按摩后，突然间所有身体知觉完全消失。这种突破来得猝不及防——橡皮球意象完全软化分离，为意识上浮开辟通路。过程中状态起伏不定，时而感觉恰到好处，时而难以把握。但最终的成功印证了这种方法的可行性。

觉察法实践总纲

进入焦点十状态是首要前提。这种神清体眠的特定意识状态能有效隔离肉身干扰，为现实转移奠定基础。初学者通过觉察练习培养内观能力，从闭目后的黑暗视域中捕捉细微变化，由此启动转移程序。

初期或感知光影闪现或听闻异响，这些征兆表明进程正确。需保持平常心持续观察，避免因兴奋中断状态。关键要诀在于穿透表象，聚焦于影像背后的过渡区域。随着练习深入，抽象意象会逐渐显现，此时需做到不分析不评判，全情沉浸其中。

运用意念整合感知到的图式，通过互动深化体验：或移动物体，或变换场景。若出现隧道或云团意象，可顺势而为，任其引领穿越。当云层渐薄时，三维场景自会呈现。

整个过程需保持耐心，信任自然演进的规律。最终目标是实现向目标现实或虚无境的无缝过渡。书面明确意图能显著提高成功率，若未达预期，调整后重复尝试即可。

弗兰克·凯普尔研究资料库



<http://www.astralpulse.com/frankkepple.html>

本网页致力于呈现星界投射专家弗兰克·凯普尔关于广域实相的理论体系。作为星界探索领域的先驱者，凯普尔通过大量实践构建了独特的非物理实相模型。此处收录其核心理论及相关发现，为研究者提供一站式参考资料。

简介:网页内容涵盖凯普尔对星界实相的本质解析、意识投射机制以及死后延续性等课题的深度探讨。所有理论均源自其在星界脉动论坛的原始论述，建议有兴趣者前往查阅完整讨论记录。

弗兰克·凯普尔研究资料汇编

本资料库系统整理凯普尔在星界脉动论坛历年发表的论述，尽可能保留其原始表述，仅对部分段落进行必要重组与转述。作为对这位先驱者的致敬，本汇编旨在推广其关于死后世界研究的突破性发现。凯普尔的理论既承袭了罗伯特·门罗的开创性工作，又作出了重要发展。

资料架构说明：

A) 学者生平

B) 相位法精要

广域实相理论体系：

1) 模型总论

2) 与门罗理论的关联

3-6) 焦点 1 至 4 详解

7) 超越焦点 4 的探索

延伸研究发现：

1) 神性概念新解

2) 指导灵本质

3) 轮回机制

4) 意识检索技术

5) 平行物质维度

6) 能量系统研究

7) 推荐书目

编者按：道格拉斯·埃克哈特（甘道夫）

A) 弗兰克·凯普尔学术背景简介

在呈现凯普尔本人论述前，有必要为不熟悉这位学者的读者简要介绍其生平：这位英国研究者长期致力于星界投射理论与实践应用，专注于出体体验及死后世界研究领域。他毕业于电子工程专业，曾担任工业科学顾问多年，后提前退休移居法国南部以便全身心投入研究。

约二十年前，凯普尔在二手书店偶然发现先驱研究者罗伯特·门罗的著作，出于对作者“不是疯子就是天才”的好奇开始阅读。凭借科学素养，他既未全盘接受也未轻易否定门罗的观点，而是通过实证研究验证其理论。验证成功后，他不仅复现了门罗的实验成果，更将研究边界推向新高度。近年来他活跃于星界脉动论坛，为众多研究者提供宝贵指导，并筹划建立个人基金会以推进研究，可惜因健康原因终止网络活动并搁置该计划。

以下为凯普尔原典论述：

B)何为相位法及其修习要诀

"相位"术语源自罗伯特·门罗的概念创新。这位毕生研究出体现象的学者，在其早期著作《出体旅程》中尚遵循传统神秘主义研究路径，而后期出版的《远航》与《终极旅程》则展现出全新的意识模型建构。其初期提出的"区位"概念已被系列焦点层级取代——这些通过心智印记分类标记的层级，以递进数字编号便于后人复现实验。

门罗在其研究历程中曾顿悟意识本无分离的深刻真理。尽管早期著作中仍沿用传统"离体"表述，后期实验却证明所谓投射实质是意识与环境的相位关系调整——这正是"相位法"术语的由来。作为电子工程师（笔者亦电子专业出身），门罗巧妙借用相位角概念诠释物质界与非物质界意识的关系：二者如同同轴电缆中的不同电压，虽共存同一空间却因相位差彼此独立。他认为现实转换实为180度相位切换，完全不同于传统出体体验，过程中既无离体感，肉身亦始终存在，唯环境发生转换。

相位法精髓在于顺其自然。需化身体验而非追寻方法，初学者常抱怨闭目唯见黑暗，实则笔者亦然。关键差异在于是否真正保持觉察——多数人过分执着技法反失观照本心。具体操作时，闭目所见黑暗实属正常，调整舒适姿势后，专注轻柔呼吸约五分钟。此时全神贯注于觉察本身，而非刻意遵循某种技巧。

常有练习者向我抱怨，他们专注维持体外意识、努力提升能量、严格遵循步骤却毫无进展。问题恰在于注意力错误投放——我的全部专注力始终聚焦于觉察本身。

觉察什么？起初不过是一片黑暗。但持续观照中，或见某处黑暗稍浅，或感异动，或闻莫名呼唤。这些微妙变化皆值得注意却不必深究。当觉察到漩涡状浅色区域或零星闪光时，意味着注意力正稳定内聚。

随着觉察深入，肉身知觉逐渐淡化。原本作为意识前景的物质现实与作为背景的非物质现实，经180度相位转换后完全易位——这正是相位法精髓所在。门罗借用电子工程术语描述此现象：如同两个180度反相的电压。若难理解，可想象旋转门：每次转动半周，内外现实便完成一次主次交替。

当注意力通过觉察完全内聚时，物质与非物质的意识相位便完成转换。此后只需持续观照浮现的现象，保持超然态度。

我并非在实施某种特定方法或技巧，仅仅是通过内观觉察正在发生的现象，这一行为本身就在凝聚注意力。当练习者通过觉察将注意力持续内聚时，便能感知其他现实维度的片段。这些片段表现为各种转瞬即逝的光影、随机闪现的图像或是莫名声响。有时这些片段会形成我称之为星体屏幕的现象——在非物质视域前呈现出类似电影荧幕的效果，配有动态画面与声音。这实质上是意识在向自我呈现其他维度的片段，若选择踏入这些场景，便会立即置身于该特定意识区域。

采用相位法的练习者最终需要领悟：各现实维度看似客观分离，实则意识本无界限。我们为体验需求，在所谓此处与彼处之间设置了认知帷幕。事实上所有

维度每时每刻都在与我们进行能量交融与互动，只是我们主动选择忽视这种联系。进行觉察练习时，你其实在向自我宣告：现在我要暂时揭开这层认知滤镜。关于相位法的具体操作，书籍和网络已有大量指导可供参考，在此不再赘述。我认为更重要的是阐明相位法所指向的目标——何为星界？它与物质世界有何关联？广域实相的本质是什么？这正是我接下来要阐释的内容。

广域实相模型解析

1) 模型总论

传统神秘学常将星界诸层描述为独立于物质世界的位面。实则包括物质界在内的所有层面，都是相互交织的完整意识光谱的组成部分。我将这个包含万有的意识整体称为广域实相。由于我们主要聚焦物质世界，导致误认为其他实相存在于别处。这种认知并不准确——整个广域实相本就共存于此，区别仅在于我们为获取特定经验，而将意识焦点投放在整个光谱的某个区段。

广域实相划分为四个主要区域，我将其标记为焦点 1 至焦点 4。名称本身无关紧要，仅为便于理解而设。虽然意识是无限的，可能存在无数类似或迥异的系统，但在此我们仅探讨本系统的结构。

本系统由焦点 1 至焦点 4 构成完整的意识连续体。关键在于：这四大区域并非物理场所，而是意识连续体上的不同注意力焦点——正如门罗最先领悟的那样，这也是他用“焦点”一词的缘由。

每个存有都有其主焦点。身处物质界（焦点 1）者的主焦点即设定于此。投射时主焦点不变，只是暂时将注意力转向其他区域，犹如拜访朋友时暂居他处，但家庭住址始终未变。肉身死亡实则是主焦点从焦点 1 转向焦点 3（过渡区）的客观表现，此时与肉身的所有主观互动终止。

需特别声明：这些并非凭空臆想的理论，而是基于亲身实证的发现。通过适当练习，任何人都能验证这些现象。

广域实相划分为四个主要意识焦点区域（焦点 1 至焦点 4）。这些区域并非物理空间，而是相互交织的意识状态。忽略那些声称让你必须达到某个特定级别才能转移的人，我们每个人都完整拥有相同的意识结构，不存在谁比谁更先进之说。事实上，那些在过渡期最挣扎的往往是宗教狂热者和灵性执念者——他们被自身信仰体系所困，陷入我称之为星界泥沼的困境。

理解广域实相的结构具有深远意义：不仅能在死亡时明了自己所处位置，现世生活中亦能获益良多。四大焦点区域并非线性排列，而是彼此交融。因此在特定状态下，完全可能同时体验多个区域——这不需要任何空间移动，只需调整注意焦点即可。物质世界的时间、空间和距离概念在此并不适用，虽然刚脱离物质界时仍会残留这些认知惯性。

我曾困惑于如何在广域实相中导航，直到顿悟根本无需移动。因为所有区域本就存在于同一点上，所谓位置差异只是注意焦点不同造成的感知变化。这正是我反复强调的：这些区域是注意焦点，而非物理场所。

焦点 1 即物质世界，包含所谓实时区域。虽然我反对这个术语（既非真实时间也非独立区域），但从科学角度而言，这个层面确实具有特殊的感知特性。

焦点 2:

心理学称之为"潜意识"，实则毫无"潜"可言。这个层面是普通人做梦、清明梦、"星体投射"以及遭遇各种妖魔鬼怪的领域。它包含记忆、想象等个人心智功能，若缺失焦点 2，我们将丧失理性思维与物质世界的创造力。特别值得注意的是，这里储存着我们所有的信念体系——你完全可以通过投射，客观观察自己持有的信念表征。但正因为人们误认此为独立空间（即所谓星界），导致该区域会如实呈现你的预期。这个简单事实，竟成为数千年来人类对广域实相认知混乱的根源。

问题在于：神秘主义者总以为他们投射到了体外某处。实际上在焦点 2 所见，不过是你自身信念体系的客观投射。若你深信星界充满妖魔，所见即如是。人们将星界视为思维具象化的奇幻领域，许多神秘主义者更以此为由，渲染其中危机四伏。

可曾有人思考：为何在此思维会具象化？为何会出现爱丽丝漫游仙境般的效应？直到以科学视角审视，我才在五年探索后顿悟：思维即行动。18 年前那个决定性时刻至今历历在目——我意识到自己正身处思维即行动的领域。更深入研究发现，这是因为投射实则进入了自身心智，客观感知着内在的主观活动。

这一发现开启了我探索心智的奇妙旅程。通过由内而外地认识自我，如今若遇难题，我可直接进入内在寻找解决方案。

这一领悟让我洞悉了主客观意识在觉知与能量层面的转化机制，为理解广域实相奠定了重要基础。

焦点 3:

这个意识区域更为奇妙，它整合了门罗体系中的焦点 23 至 27 区域，包含所谓的"虚空地狱"、"虚空天堂"及其间所有过渡地带。门罗的焦点 27 对应我体系中焦点 3 的高层区域。肉身死亡后，我们的主焦点便从焦点 1 转移至此，故称过渡区。

与私密的焦点 2 不同，焦点 3 是我们意识连续体的共享区域。在此你能如物质世界般真实客观地与他人互动——显然这些存在并非你想象的产物。中高层区域生活着数十亿人，其社交互动与物质世界无异。特别是最高层区域，其真实感甚至超越物质世界，我称之为超物理层面。

焦点 3 容纳着人们有意或无意创造的无限环境：有的美不胜收，有的平淡无奇，有的骇人听闻。这些创造物会持续存在，即使创造者早已遗忘，他人仍可能造访甚至添砖加瓦。虽然在焦点 3 创造需要掌握主观构建技巧，但通过练习完全可以驾驭。

关键法则：广域实相遵循"同类相吸"原则。肉身死亡后，人们会因信念相似而聚集在相应的焦点 3 环境（这些环境本就是集体信念的产物）。唯有当根本信念转变时，他们才会向更高层迁移——门罗所称的焦点 27 正是这些思想自由的顶层区域，包含"生命回顾园"等经典场景。

焦点3的规模超乎想象！以我个人经验为例，即便已在低层区域接触过两千个存在，这个数字可能仅占总数极小比例——或许是万分之一，甚至亿万分之一。这片领域的探索空间近乎无限。

焦点4：

这才是真正震撼的领域——我们意识连续体的顶端，纯粹主观能量的所在。进入焦点4即成为"完整自我"，这正是焦点3过渡的终极目标。在此我们摆脱所有具象概念，与底层主观能量相融合。这种能量并非虚无，而是具体行动的能量本源。可以说，足球、人类、房屋等万物最初都源自这种能量的分化。

需要澄清的是：与能量融合并非融入虚无，而是与特定能量行动结合。从广义上说（必须强调只是广义），你是在与某个概念的源头相融。在我们系统中，这个源头就是焦点4。所有存在都可追溯至能量行动，其终极源头正是焦点4。从焦点4的视角看，不存在"之前"的概念——"之前"只是能量在下游分化时的相对说法。

坦白说，我尚未掌握全部答案。或许肉身受限的个体永远无法完全理解焦点4的全貌。相比而言，焦点2和焦点3因接近人类认知而较易把握。古人将无法解释的现象归为"神迹"，但随着认知发展，我们逐渐意识到这些不过是意识的不同面向。

人类认知疆域正在持续拓展，这个领域也不例外。如今我们正试图突破认知边界，构建新的范式体系。因此将这一领域命名为意识焦点4——通过正确引导，人人都能亲身体验的意识维度。

焦点4的探索充满革命性意义，我必须强调这绝非夸大其词。这个领域至今仍是我未能完全探索的认知边疆，可谓当前面临的巨大挑战。其根本特性在于：这是纯粹主观现实的领域，既无时间维度，也无空间概念。它虽不占据物理空间，却完整包含焦点1-3的全部范畴，甚至整个物质宇宙（暂不讨论平行宇宙）都被其囊括其中。更惊人的是，焦点4之外空无一物，因为它本身就是我们系统的全部存在。这种"无空间而含万有"的特性，构成了第一重认知障碍——惯于具象思维的我们，很难理解不占空间的存在。

第二重障碍关乎无限性本质：在无限领域中，所有事件都已完成无限次循环。线性时间视角下的生死轮回，在焦点4中只是永恒当下的不同面向。这揭示了一个振奋人心的事实：没有真正的终结，也没有实质的死亡，唯有持续扩展的意识体验。当真正踏入焦点4时，这些抽象概念会自然明晰。虽然目前有此体验者屈指可数，但随着研究方法的普及，这种认知终将成为常态。

与门罗体系的关联性：

我的理论体系建立在著名星界探险家罗伯特·门罗的开创性研究基础上。在诸多关键领域，我们的实证发现高度吻合。但正如所有持续发展的研究，随着探索深入，我不得不对门罗的框架进行调整完善。总体而言，我的模型可视为门罗体系的精简升级版——既保留了核心架构，又补充了若干重要发现。

门罗体系与凯普尔模型的对应关系：

门罗焦点C1=凯普尔焦点1（物质界）

门罗焦点 3/10/12/15/21=凯普尔焦点 2（个体意识领域）

门罗焦点 23-27=凯普尔焦点 3（共享过渡区）

凯普尔焦点 4 在门罗体系中没有对应概念

关于门罗焦点 21 状态的特别说明：

这个被许多星界探索者称为"三维黑暗"的状态，位于焦点 2 顶端与焦点 3 的交界处。当黑暗视域从二维转为三维立体，且你开始在其中自由漂浮而非平面观察时，便知己抵达此境。这个独特的桥梁状态，我特称为焦点 Z（Zero）——既是个人意识连续体与共享领域的接壤处，也是通往焦点 3（或称纯粹星界）的起点。

相位过程中人们常快速掠过此状态而未察觉。实际上焦点 Z 本身就有非凡价值：既可安然漂浮于黑暗虚空中休憩，也能随心召唤环绕立体声音乐，更可创造高清"星界窗口"展示任何场景。若愿意，还能以此为跳板进入焦点 3——只需动念踏入窗口景象即可。这个状态尚有许多特性有待探索。

焦点 1 深度解析：

如概述所述，焦点 1（门罗称为 C1）即我们通常所说的物质世界。肉身存续期间，我们的主焦点始终是焦点 1。投射时主焦点不变，只是暂时将注意力转向其他焦点（如焦点 2 或 3，甚至 4）。肉身死亡后主焦点将切换至焦点 3，经历过渡阶段后最终永久转向焦点 4，完成意识循环。

焦点 1 包含所有物质存在：从地球到星系乃至整个宇宙。若问宇宙创造者是谁，根据可靠研究证实，物质宇宙的创造者正是我们自己。从焦点 4 的视角来看，我们集体决定将主观能量凝聚为客观显现，由此形成物质宇宙——这个精心设计的体验场域。物质世界可视为具象化的主观能量，其运作规则即表现为物理定律。

物质存在具有重要保护功能：它屏蔽了主观表达的直接影响。在广域实相中，思维即行动，负面思维会形成恶性循环——焦点 3 低层区域那些困在自我创造地狱中的存在就是明证。物质界则不同，最极端的负面体验不过是一场噩梦，醒来即回归安全区。但需注意新发现：我们的欲望和心态对物质现实的影响远超想象，物理处境与心理状态存在直接关联。通过调整意念，确实能改变物质境遇，这方面尚需深入研究。

有人质疑"体验论"会合理化世间苦难，这是误解。体验绝不等于必须承受苦难，任何形式的痛苦都不可接受。我们确实为体验而生，但完全可以选择愉悦的成长方式。焦点 3 中那些沉溺痛苦的存在，往往源于对"体验必要性"的扭曲认知。真正的成长来自有意识的创造，而非被动的承受。

物质世界提供无限可能的体验，我们完全不必沉溺于痛苦。喜悦、平和与舒适才是人类最自然的状态，长期处于相反状态并不健康。体验痛苦的唯一价值在于学会规避更多痛苦——这些绝非自然渴望的状态，应当尽力避免。虽然物质世界的自由意志使我们难免经历伤痛，但绝不应美化苦难。我们该做的是聚焦爱与光明，尽力消除一切苦难。

关于所谓"出体体验"的澄清：

这个术语本身并不准确。我们本就完整拥有整个意识连续体，只是主焦点停留在特定区域（焦点 1、3 或 4）。所谓投射并非离开身体，而是将意识焦点从焦点 1 暂时转移——因为我们从未真正"困在"肉身中。

探索物质界时的"出体"状态：

此时我们并未离体，只是转移了注意焦点。为便于感知，通常会（自动）创造一个能量替身，即俗称的"以太体"或星体投射体。这个替身随需而生，随焦点回归而散。其形态取决于投射者的预期，但并非必要存在。

星体投射特指进入焦点 2 或 3 的状态：

在焦点 2/3 中创造身体更为容易，且真实感远超物质界的临时替身。虽然焦点 3 的居民可自由选择形态，但多数人会保持生前巅峰期（约 25-30 岁）的外貌。

关键机制：

对物质界的持续关注维持着肉身生机。一旦主焦点永久转移，肉身便随之死亡。这解释了为何临终者会经历主焦点转换的过程。

实时区域新解：

传统观念中的"缓冲带"或"实时区域"，实为物质世界的延伸部分——我称之为"广义物质界"。你并未真正"出体"，只是将意识焦点从物质表层后撤到更广阔的物理维度。这好比用长焦镜头观察房间，再切换焦点到另一房间，我们始终不曾真正"进入"过任何空间。

现实波动现象：

投射者常报告的"现实波动"，实为不同焦点层面的叠加效应。焦点 1-4 并非线性排列，而是如绳股般相互缠绕。你既能体验焦点 1，同时感知焦点 2 或 3 的叠加——这正是神秘主义者获得异象的机制。耶稣显圣或幽灵现象，都可能是焦点 1 与焦点 3 叠加的结果。通过练习保持情绪中立，能有效减少这类波动。

平行宇宙探索：

广义物质界充满奇妙现象。在此探索时会遇到各种管状结构、星界通道与入口结构。这些结构很可能通往其他平行物质宇宙——我们的创造不仅限于眼前这个宇宙，还存在无数振动频率各异的平行世界。经验丰富的投射者能通过连接各物质宇宙的管状结构进行穿越（虽然目前还无法以物质身体实现）。我推测这正是门罗在著作中描述的 F35 体验本质：他可能抵达了平行维度的交叉点。这些交叉点并非位于 F27 之外，而是更接近广义物质层面，即所谓实时区域。

验证机会：

正如我常强调的，自我验证的唯一方式是获取与自身无关的客观信息。掌握物质投射后，这种机会比比皆是。例如最近一次实时区域投射中，我目睹面包店外停靠的送货卡车，返回肉身后前往验证，果然目睹相同场景。类似验证重复数次后，所有疑虑自会消散。

焦点 2 深度解析：

这个独特的意识区域仅对个体开放。作为所有创造的源头，焦点 2 孕育着焦点 1 中显现的一切——无论是发明创造还是艺术杰作，无一例外源自于此。古人

称之为星界的正是此处。在此你可以体验任何信念构建的三维实相，多数梦境也发生于此。当保持清醒入梦，便形成清明梦；若采用投射技巧，则呈现为星体投射体验，这些行为本质是一样的，改变的仅是你的期望。

在焦点2的体验中，所有信念体系都会以立体形式呈现。这个包含无数分区的意识区域，储存着你一生的记忆、感受与经验。你可以重温童年往事，或细致回放任何感官体验——所有物质世界的感知与梦境都被完整记录于此。每晚的梦境其实就是你在焦点2的活动。

焦点2的角色行为存在明显局限，因为它们只是你创造的构念。梦境角色就是典型例子：在普通梦境中难以察觉，但若保持完全清醒进入，就会发现这些角色无法进行深度交流或执行预设外的行为。这正是焦点2与焦点3的核心差异——焦点3的个体如同物质世界般能进行不可预测的自主互动。

虽然焦点2是个人专属区域，但跨维度通讯仍可实现。例如焦点3的存在可以通过心灵感应与焦点2的体验者沟通，这种联系可能表现为梦中形象，甚至能将对方意识提升至焦点3实现面对面交流。这就是传统所称“托梦”现象的实质。古代探索者大多止步于此。当他们试图突破焦点2遭遇三维黑暗区时，往往被迷信思想束缚，虚构出各种虚空怪兽的传说——就像古人曾坚信人体无法承受时速15英里的移动一样。这些认知局限如今已被现代意识研究突破。

现代实践者已认识到，传说中的虚空不过是位于焦点2与焦点3之间的三维黑暗区。对门罗学派而言，这就是焦点21的三维黑暗，无需任何迷信解释——只需设定意图即可穿越。当你穿越这片黑暗，通常会抵达焦点3（即过渡区），在此遇到的都是真实个体，而非焦点2的梦境角色。

焦点3深度解析：

转移注意焦点至此，你仍处于自身意识连续体中。但作为共识实相区域，其真实感甚至超越物质世界。此处适用广域实相两大法则：思维即行动、同类相吸。相似思维者会自然聚集成群，其集体能量塑造相应环境，当然也有人选择独居。这个对应门罗焦点23-27的区域规模宏大，探索千年也难穷尽。作为肉身死亡后的主焦点转换目标，其核心功能是帮助意识重新适应主观实相，为最终回归焦点4做准备。过渡时长因人而异，可能持续数百甚至数千年——许多人不自知已死亡，或受宗教信仰影响，这意味着他们花了几年的时间创造了他们自己期望的天堂，以及其他类似的信仰。只要他们持有这些信念，他们就只会停留在这些场景中，所以一旦他们开始对他们的“天堂”产生严重的怀疑，那么他们的能量结构就会改变，为这些人打开其他的可能性，并有机会参与一个更自由的思考领域。

所有主流宗教的天堂都可以在这里找到，就像所有的地狱一样。这些都是由人们的信念和期望创造的场景。如果他们真的相信自己会下地狱，伴随着火、硫磺和挥舞着叉子的恶魔，那么他们就会在那里结束，和其他有类似信仰的人一起受苦。然而，就像任何焦点3场景一样，在某个时刻，他们会开始质疑地狱/冥府里发生了什么，如果这种思考过程继续下去，那么硬币最终会掉下来，让他们离开这个曾束缚着自己的地方。

来世研究者布鲁斯·莫恩将所有这些自我创造的来世场景称为“空心天堂”和“空心地狱”，以强调它们是由我们自己创造的，因为我们自己的期望。我们不是被某个神一样的人物所统治。没有人审判我们或惩罚我们；现实是我们在惩罚自己。如果你是一个连续杀人的食人族，并且喜欢它，死后你会被吸引到其他连续杀人的食人族居住的地区。这可能听起来很棒，但几百年来被和你信仰相同的人生吞活剥本身就是一种惩罚，让你从受害者的角度看问题。过了一段时间，这往往会压倒食人族的喜悦，能够继续沉迷于他最喜欢的活动。最终，食人族拒绝了这种思维模式，并将自己从这种思维模式中解放出来，让自己被更好的东西所吸引。

焦点3最好被认为是一棵树，最不自由的思考区域在底部，逐渐变得更自由的思考到顶部。在较低的分支中，他们居住着各种各样的人，他们参与了可怕的实践，他们基本上是他们最基本的动物本能的奴隶。许多人甚至不会意识到他们已经“死了”。这个区域相当于门罗的F23-F24。

沿着树往上走，你会发现所有的天堂和地狱场景，以及人们死后的期望所创造的其他地方。他们是由那些对来世会发生什么有非常严格的原教旨主义宗教观点的人组成的。你也会发现许多其他团体和个人参与了他们自己创造的几乎无限数量的其他场景。同样，虽然他们中的一些人意识到他们已经从F1转型，但其他人可能不知道他们已经“死亡”，或者对发生在他们身上的事情感到困惑。

这一地区相当于门罗的“信仰体系领土”的F25-F26。

然后，在F3树的上部分支，相当于门罗的F27标签，你有自由思考的领域，那里的人是最平衡的，没有原教旨主义的心态，或扭曲的欲望，如用电锯杀死婴儿。他们很开心，很有趣，很快乐。我倾向于把他们的态度称为“死而爱之”。

这些上层（或者更准确地说：更广泛）、自由思考的区域数量也很大，你可以在那里找到各种有趣的人和地方。有太多的上F3区域，可能数不清，但它们确实包括一些因门罗学校而闻名的重要地点，如公园，人们经常来这里放松，同时从他们的物理世界体验中恢复过来，生活回顾中心，图书馆等等。

我真诚地敦促你，当你参与F3时，要为一系列令人困惑的‘世界’做好准备。有些很棒，有些很有趣，有些很恐怖！你会遇到各种各样的城镇和地方，到处都是人，你可能会遇到独居的人。这完全取决于所讨论的人。如今，很多人在没有特定宗教信仰的情况下“死去”，所以他们最终只是在做他们一直在做的事情。基本上，F3地区挤满了人，他们正在表演各种各样的场景。我的意思是你能想到的所有场景，甚至更多（无限多）。在基层，你会发现人们从事最令人厌恶的堕落行为，虐待儿童，谋杀等，是常态。当你走得更高，或者更准确地说，走得更宽，你会遇到人们从事各种其他追求的地区，其中许多都有宗教或神秘的倾向。除此之外，正如我之前所描述的那样，每个人的思想都是最自由、最平衡的。

一旦你能可靠地将你的意识投射到这些区域，你就可以和当地人聊天，并发现什么是什么。但我同意，一开始这是非常令人毛骨悚然的，因为这一切看起来如此真实。那是因为它是真实的。

要做的关键事情，或者说不要做的关键事情，是开始过度分析你发现自己所处的环境。最好的精神状态是一个被动的，适度好奇的观察者。问题是，如果你开始对环境做出反应，尤其是在情绪上，你自己的情绪释放将导致现实波动，这种波动可能（而且经常如此！）从温和到狂野。

接下来发生的是，你陷入了一种你发现自己所处的星体环境中。然后，叠加在那之上的，是你从你自己的思想释放-情绪释放中创造的环境。这一切都变得非常令人困惑，通常会破坏体验。如果你觉得情况已经失控，而不是尝试“纠正错误”，那就简单地回到物理（F1）并再次计划。

你确实遇到了一些有趣的案例。在一次探险中，我遇到了一位非常有趣的女士，她叫玛丽，她为自己建造了一座木制教堂，正在等待“上帝”来为她祝福。你不能不同情这些人。她一生都坚信，有一天她会在死后见到“上帝”，而她就在那里，等待着“他”。

她问我是不是也在等待上帝，是不是迷路了。我说我是一个路过的旅行者（我倾向于这样做）。她邀请我进来，并提出分享她所拥有的一切。说如果我迷路了，我可以呆在她的小房子里等“他”，他会像“他”祝福她一样祝福我。一旦我被“祝福”，我就会去“天堂”和所有的爵士乐。我向她表示感谢，一旦我离开了视线，我就会回到身体上做笔记。

为什么人们有时会在 F3 中“卡住”：

人们经常在我之前谈到的各种空洞的天堂和地狱以及其他各种场景中浪费大量时间。他们被困在这些世界里，因为他们根本不知道其他任何事情。这是他们从根本上相信他们会去的来世，所以这就是他们所得到的。还有，你有意识到许多人最终生活的环境与他们在物质上生活的环境非常相似。很多人都生活在 F3 中，他们并没有完全意识到他们实际上已经死了。他们中有一部分人很清楚，但他们只是专注于自己的日常事务，就像他们在身体上所做的那样。这样的人将继续生活这样的场景中，直到硬币掉下来和/或他们从外面得到一些帮助。

情绪循环：

然而，情绪循环是一种更为严重的情况。比一个空洞的天堂更重要。人们经常会陷入不幸的境地，他们正在释放一种特殊的混合情绪，这种情绪正在创造一种特定的客观场景。然后他们以一种特殊的方式对这种情况做出反应。但这种特殊的反应方式会导致同样的混合情绪被释放，这会导致人们以同样的特殊方式对场景做出反应。所以同样的混合情绪被释放出来，所以他们以同样的方式对场景做出反应...等等

当然，在物质层上，人们可以在梦中被锁定在这些奇怪的环境中。但过不了多久，闹钟响了，或者一些生理需求出现了，人们就会振作起来。但一旦有人没有身体，就会适用不同的规则。

不需要进食或排泄，不需要睡眠，等等。因此，对于陷入困境的人来说，没有什么东西会出现并提出要求，打断他们的注意力，从而使他们摆脱困境。例如，如果需要睡眠，那么在 20 个小时左右之后，这个人就会感到疲倦，睡着了，从而打破了这个结构。或者他们最终会挨饿，或者最终非常需要上厕所，或者其

他什么。但这样的事情并不适用，人们可能会被锁定在这些类型的结构中，我们将其作为一个时间段来衡量。这段时间可能从几分钟到几百年不等。没有硬性规定。

检索工作：

解决办法是以某种方式打断一个人的思维模式，让他们开始思考别的事情。当他们这样做的时候，他们不断重复地发现自己被包裹在其中的客观环境将会消散。

有许多人居住在 F3 的上层分支，他们试图帮助人们从这种困境中解脱出来。他们通常被称为帮助者。另外，你会遇到像我这样的人，他们经常投射到这个领域，并将打破人们陷入其中的一些概念视为一种挑战。有些人称它为“检索”工作，我也不严格地使用这个术语。

帮助者和 F1 中从事检索工作的人也可以尝试帮助那些生活在封闭的信仰系统场景中的人，如空心天堂、地狱和人们最终进入的所有其他场景。来自这些上层地区的帮助者总是随时准备帮助这些人，并经常试图在有问题的个人有可能开始质疑他或她的情况时，设法解决有希望的情况。最终人们开始质疑他们所处环境的有效性，因此，信念结构的框架逐渐暴露出来，人们逐渐被吸引到 F3 的上层分支。

注意：当我用“顶部”或“上部”来描述这个区域时，我并不是指更高级的意义，比如这个顶部区域更“宗教”。如果说有什么不同的话，那就是恰恰相反。

那些从事宗教建设的人往往是那些被困在下层的人，当你想到这一点时，莫不是一种天大的讽刺。这是我个人憎恶任何原教旨主义宗教(例:基督教)的主要原因。这些类型的信念结构在物质层中被呈现为对非物质层进步的恩惠，而事实上它们被证明是一种自设的障碍。但在主要焦点 3 中，你也可以看到，如今有更多的人脱离了物质世界，没有特别的神秘或宗教信仰，因此发现通过转移的进展非常容易实现。

在焦点 3 中创建您自己的环境：

在焦点 3 中，您可以构建任何您喜欢的内容。我在一片茂密的森林里做了一个树屋，森林一直延伸到湖边。我做了一个海洋和一个可爱的开放式房子，有一个阳台，通向沙滩。我创造了各种各样的植物，草，鱼和其他动物。

现在，最棒的事情是，在焦点 3 中，一旦你创建了一些东西，它就会一直存在，直到你选择改变它，所以你可以随时使用它。然而，你也应该意识到，其他人也可以，无论是住在焦点 3 的人还是像你一样住在那里的人，所以如果你有时出现并发现其他人在那里，不要感到惊讶！

在焦点 3 中学习创造东西是相当棘手的。你必须与潜在的主观能量融合。它不像焦点 2，你的思想会立即活过来。你必须更努力地集中注意力。但有一种诀窍，你很快就学会了，然后它就变成了第二天性。如果你被卡住了，只需找人帮你。你会发现人们非常乐于助人。此外，上焦点 3，不要惊讶于各种各样的人，他们显然非常了解你，走过来打招呼。但你根本不知道他们是谁！

现在学习如何创造焦点 3 环境的一个很好的理由是，人们知道，可以说，为自

己建造一个地方，所以，当他们在物理意义上永久脱离时，我，你，当他们“死”的时候，那就是他们去的地方……到他们自己在 F27 中的位置，或者我所说的焦点 3 的上部分支。

最后一点：F3 探索的一个有用的方面是，你可以联系人们，获得他们的详细信息，并尝试验证他们后来是否曾经生活在现实世界中。我已经设法对我在我的分阶段模型的意识焦点 3 中遇到的人进行了大量的验证。

6) 深度：焦点 4

向内的下一步是意识的焦点 4。一旦你完成了你的物理世界体验，并在 F3 中花了一些时间再次调整回主观现实，你将在某个时候准备好切换回主要焦点

4。F4 是事情真正开始变得有趣的地方！

一旦我们专注于焦点 4，我们就会成为“更广阔的自我”。我不喜欢用“高我”这个词，因为你没有高我或低我。你就是你。只是你把注意力从你的 F4 视角集中到了一个狭窄的 F1 视角，目的是体验物理世界。当你使用 F4 时，你再一次使用了你的全部视角。

那些主要焦点是 F4 的人根本没有形态。它们以能量本质的形式存在，或者我们可以称之为意识点。我真的不能告诉你有多少人居住在 F4，但从人类的角度来看，这肯定是一个巨大的数字。我不确定有多少人会记得大约 30 年前的儿童电视科幻剧。它被称为斯嘉丽船长，而你有被称为神秘人的声音。他们就是那些不知从哪里冒出来和你说话的神秘生物。嗯，这有点像它是如何与生活在焦点 4 中的人交流的。

那么，焦点 4 是什么样的呢？你需要意识到，F4 与 F1、F2 或 F3 完全不同。它是独一无二的。你逐步进入一个感觉像是一个巨大的相互连接的通信网络。在某种程度上，这就像把你的电脑接入互联网。但你正在把你的思想插入一个由其他思想组成的无限网络中。当然，还有比这更多的东西。但简而言之，这是我能想到的最简单的解释。虽然这是一件令人兴奋的事情，但我不得不提的是，这不是为了假装，也不是为了那些在精神上没有完全扎根的人。

你可能会说的“问题”是，你可能会觉得自己“失去了理智”。

问题是，我们习惯了心里只有自己。在这个领域的交流是完全心灵相通的。所以你要做的是将你的思想与另一个或多个思想融合（现在多个融合真的很奇怪，哈哈），你通过思想、意象、感觉等等进行交流，以适合你所交流的主题的方式。

然而，从某种意义上说，这感觉就像有人在“入侵”你的思想，而你内心更自负的部分可能会与之对抗。对我来说，在我适应这个过程之前，我尝试了大约一百次。

门罗在他的作品中谈到的毕业生肯定是那些把意识焦点作为主要焦点的人。我看不出其他解释。我也确信，门罗在他的经历中多次触及焦点，但由于某种原因，硬币并没有随着他一起掉下来。对我来说，这是我在试图“超越”他的模型的 F27 时遇到的挫折，这让我发现了意识的焦点 4。并不是说我当时真的把它看作是焦点 4。标签是后来才出现的。但很明显，该区域与门罗模型的焦点 23

至 27 的过渡区域完全不同。

正如我所说的，有很多很多人居住在焦点 4。你可以称他们为纯能量精华，你可以利用他们。这些人知识渊博，给人一种“上帝般”的感觉。但这仅仅是因为它们的主观的能量本质，可以说主要作为一个意识点而存在。当我们每个人

（想要一个更好的词）通过意识“完成”我们当前的运动时，或者像门罗所说的“毕业”时，我们也将仅仅作为一个能量本质或一个意识点而存在于焦点 4 中。这只是采用焦点 4 作为你的主要焦点的一部分，而不是焦点 1 或焦点 3。但我想过去的人们只是误解了什么是。

如果我在 Freda 和 Harath（我的指导者）给我详细的介绍之前遇到了焦点 4，那么即使是我也很可能会把我的互动误认为是与神的某种交流。因为这正是他们遇到的方式。它们散发出一种能量，往往会把你变成情绪果冻。但他们并不是“神”。它们辐射的能量仅仅是将焦点 4 作为你的主要焦点的产物。如果我们中的任何一个人选择做同样的事情，我们就会散发出同样的能量信号。嗯，这就是我被告知的。当然，在我亲自尝试之前，我不会真正知道。

我应该在这里指出，我在更广泛的现实中也发现了一些人，他们采取了一种“半 F4”状态。可以说，处于这种状态的人一半处于 F4 状态，一半不处于 F4 状态。如果你在不知道发生了什么的情况下接触他们，他们也会给你一种“上帝般”的感觉。再一次，这是由于能量信号。

奇怪的是，我们现在实际上是作为焦点 4 中的一个意识点常驻。我们没有以任何方式“离开”焦点 4。我们所做的是为了我们的体验目的而采用一个不同的主要焦点。你可以把它想象成一个意识的连续体，如果你愿意的话，它就像一个长焦镜头，从焦点 4 延伸到焦点 1。我们客观上认为的“死亡”，在主观能量方面，是一个人将他们的主要焦点从焦点 1 转移到焦点 3 的行为的客观翻译。在焦点 3 中的生命之后，从某种意义上说，你又死了。当你把你的主要焦点从焦点 3 转移到焦点 4 时，你可以说，这就完成了你的循环。

注意：我必须谨慎使用诸如“开始”或“结束”之类的术语，因为当你在焦点 4 的上下文中说话时，这些术语根本不存在。从焦点 4 的观点来看，你在这里的生活是你为了体验的目的而在意识中发起的一场运动。

Focus 4 如何适应我们系统的其余部分：

正如我之前所说的，我们在 F4 状态下决定创造这个物质宇宙（以及其他许多物质宇宙），所有的目的都是为了让我们有各种机会获得新的体验。当涉及到建立一个像我们的物质宇宙一样的物质世界系统时，某些“供应线”和“结构”必须到位。每个物理世界系统都有 3 个基本的意识区域，最终“连接”到焦点 4。因此，“主要”区域或最终的创造性来源是焦点 4。这个区域是所有“连接”到它的物理世界所共有的。焦点 4 是所谓的“伞形”区域，我们系统中每个物理世界的其他 3 个区域都“嵌套”在整个伞形区域中。

假设你有 4 个焦点和 100 个物质世界的现实。注意：在我们的整个系统中，实际上有无数的其他物理世界现实。但在这里，让我们假设只有 100 个。

很明显，每个物理现实都有一个焦点 1，因为物理现实就是焦点 1。所以有 100

个焦点 1，加上 100 个焦点 2 和 100 个焦点 3。这些区域中的每一个都嵌套在一个焦点 4 内。

在我看来，最好的思考焦点 4 的方式是把它看作是我们整个系统中存在的一切的最终创造性来源。换句话说，所有的原始计划、原型、模型等等。在所有“连接”到焦点 4 的物理现实中，都在这个区域内。

焦点 3 是为人们从他们的身体体验中“返回”而保留的过渡区域。人们通常必须经历一段时间，摆脱他们在身体体验过程中带入客观现实的所有信念结构，以使它们能够再次与 F4 的主观现实完全融合，在这一点上，他们可以决定下一步要体验什么。焦点 3 也有部分可以被称为我们的“集体无意识”区域，但就我们的目的而言，将其视为一个过渡区域就足够了。

焦点 4 中的原始原型，与我们特定的物理维度中所有可能的潜在状态和概率有关，被“下载”到焦点 2 中。然后人们所做的就是挑选他们喜欢的任何行动，并在焦点 2 的范围内“玩”这些行动。

从本质上讲，这样做的行为在焦点 2 中创建了一个个人概率池，每个人都可以决定将这些概率中的哪一个带入客观现实，即：E。聚焦 1。

换句话说，每个人在焦点 2 中主观地创造他们的现实，然后他们在持续的基础上将其“插入”到焦点 1 中。

请注意：并不是所有的物质现实都建立在相同的基础上。例如，并不是所有的物质现实都像我们一样包含情感。因此，其他物理维度可能的潜在状态和概率自然会发生变化。因此，每个物理现实将具有相应不同的一组潜在状态和概率“下载”到它们的焦点 2 区域中。但所有这些潜在状态和概率的最终来源是焦点 4。

意识的四个区域并不是明显分开的。它们无限地交织在一起，每个区域都与意识中的特定行为、探索和/或运动相关联。同时完全连接到其他区域中的每一个并与之交互。

最重要的是，我想说的是，在与意识焦点 4 相关的思维中有两个巨大的挑战，如下所示：

- 1) 这是一个纯粹主观现实的领域。所以实际上没有任何东西以客观可观察的形式存在。感觉你对“身体”的整个感觉完全瓦解并不是一件事。
- 2) 4.你在匆忙中忘记。：) 这就是为什么我不建议初学者尝试分阶段集中没有‘危险’不要误会我。但效果是令人兴奋的，我不会轻率地这样说。将我的整个物质生活视为一个“概念”，一夜之间极大地改变了我的人生观。为了在 F4 中取得进展，你必须完全掌握*概念*的概念。在 F4 中，一切都与主观概念有关，而 F4 是最终在客观现实中显现的所有概念的来源。你可以决定与潜在的主观能量融合，这种能量形成了你关心思考和体验的任何事物的概念，或者更准确地说，是那个事物的概念。你可以体验成为一朵花、一块石头、一朵云、一只蚂蚁或一个人的概念。对于真正喜欢冒险的人来说，你也可以体验更抽象的概念，比如成为一个声音（这很有趣！），或者一周中的一天——没错，你可以体验“星期二”的概念！你可以参与的概念是无穷无尽的——我告诉过你这很奇怪！

3) 这是一个同时时间的区域，与我們在这个物质现实中所经历的线性时间相反。因此，所有即将发生、已经发生和正在发生的事情，都是在同一时刻同时发生的（在无限大的范围内，所有事情都会发生无限多次）。当然，这意味着没有死亡，没有开始或结束：一切都是如此。然而，与此同时，人们的意识也在不断扩大。嘿，这很难让你的头脑清醒，但谁说无限的现实和不断扩展的意识前景会很容易呢？这都是乐趣的一部分！

最终，当你做对的时候，对 F4 意识进行采样是一种非常有益的体验。因为这样你所有更广阔的自我就会为你敞开，你可以陶醉在这一切的兴奋和享受中。站在那里被这一切的惊人之处惊呆了。找出真正的自己。知道没有死亡。要知道，生命只是一个不断循环的认识，一直都是。要知道只有不断扩张的意识。参与无限的概念。成为焦点 4 中的那个概念，你就再也不会是同一个人了。想象一下一百万次高潮同时发生的狂喜。这些都是焦点 4 给你的感觉，而这只是触及表面！

7) 超越焦点 4:其他系统

我曾多次被问及是否有任何“超越”焦点 4 的东西。答案是，据我所知，在我们的特定系统中，只有 4 个主要领域。但意识并不止于此。意识是无穷的。很可能有无数的其他系统，要么像我们的系统一样，要么可能完全不同。据我所知，没有人知道这些潜在的其他系统。

梦露谈到了“聚焦 34/35”，但正如我之前所说，我相信梦露正在经历一些其他的事情。我相信他的 F35 经验实际上与我们更广泛的物理领域有关，在那里交替的物理维度（在我们的 F1 到 F4 系统中）似乎汇聚在一起。哈哈，难怪我找不到！

在我们的系统中，这些其他物理世界的有趣之处和奇怪之处在于，它们都占据着相同的物理空间。实际的

弗兰克·凯普尔星体投射

在我们的系统中，不同物理维度的特征可能大不相同，但它们都有一个共同点，即它们占据相同的空间。无论如何，如果你愿意，“分离”它们的是意识中的这些跨维度区域，它们允许每个物质宇宙相互叠加。

现在，我有可靠的证据表明，在跨维度区域之间“旅行”是可能的。当我说旅行时，我指的是实际的身体旅行。我被告知，也可以通过非物理方式来实现这一点。所以我的理论是，这些 UFO 目击事件实际上可能是来自另一个跨维度区域的一种“渗透”：在这个区域里，人们已经学会了如何设计某种能够在物理维度之间旅行的飞行器。

无论如何，回到我们自己的 F1 到 F4 模型之外的其他系统的潜力：

通过阅读门罗的后期作品，我有时想知道他到底在哪里。他走得很远，但在不在焦点 4 个任期。还有别的事。说真的，我估计他正试图从焦点 3 进入另一个意识系统：进入一个完全在我们的 F1 到 F4 系统之外的“超维度”状态：这就是我多年来一直试图研究的，这些超维度区域的可能性。我想这就是为什么他的身体处于危险之中。好吧，我承认，我现在是在猜测，但将来我会完全追溯他

的足迹。

如果他试图完全进入另一个维度，我。E。另一个系统，那就太不可思议了。这不是焦点 3，4 或 5，这只是完全进入未知..我是说完全未知。除非他试图进入焦点 4，同时持有一个完全了解这一事实的目标。那就太疯狂了。你只会让所有的主观能量回路短路。我怀疑是否有人有这样做的客观意愿。只是太多的自然法则对你不利。

我只是想知道他到底发现了什么，还有什么秘密要从门罗那里解开。我将从第一页重新开始，直到拼图的最后一块到位。

相关信息

1) 弗兰克关于“上帝”概念的发现

人们经常问起“上帝”，以及我是否曾经遇到过犹太-基督教/伊斯兰传统风格或更深奥的东方风格的神一样的人物。我不得不说，在我看来，熟悉的“上帝”或“神”的概念是人类历史上不同民族为了解释他们的现实而形成的信仰结构。直到今天，很多人仍然认同这样的想法，当他们跨越到 F3 时，他们继续参与许多“信仰体系领土”，他们的天空和地狱以及所有其他的东西，正如我前面所描述的。一旦他们从这些领域出现，他们就会被吸引到 F3 的更自由思想的上层分支，而这些领域的人们当然不会认同“上帝”的传统概念，而许多人在物质世界中倾向于认为“上帝”。

我确实认为，很多关于神和天使等的概念都是由那些与居住在我们更广阔的现实中的人接触的人产生的，他们不知道到底发生了什么。然后，他们开始根据他们预先定义的信念来解释情况。从 F1 的角度来看，当我们遇到那些生活在 F3 的人时，我们经常会误以为他们是某种神圣的存在，因为那些将 F3 作为主要焦点的人所发出的能量信号。这种能量可以在我们心中引发情感的波动，可以让我们因无法抗拒的爱而流泪。通常情况下，F3 中的人们会将这种能量降低到便于沟通，如果你发现他们辐射的能量过于强大，你当然可以要求他们这样做。

当你遇到那些把 F4 作为主要关注点的人时，这种影响就会成倍增加。我们在这一点上谈论的能量是真正令人敬畏的。为了给你一个概念，这些人释放的能量可以在 3 秒钟内将最冷酷、邪恶、连环杀人兼挥舞链锯的婴儿杀手变成一个哭哭啼啼的情感果冻残骸.....我不是在开玩笑。

所以，再一次，如果我在弗里达和哈拉斯（我的指导者）给我详细的简报之前遇到了焦点 4，那么即使是我也很可能会把我的互动误认为是与神的某种交流。因为这正是他们遇到的方式。它们散发出一种能量，往往会把你变成情绪果冻。但他们并不是“神”。它们辐射的能量仅仅是将焦点 4 作为你的主要焦点的产物。如果我们中的任何一个人选择做同样的事情，我们就会散发出同样的能量信号。不是门罗和他的同伴所说的纯粹的爱——宇宙的主要能量，我认为称这种能量为“纯粹的主观能量”更正确，其来源是意识的焦点。我不同意“无条件的爱”的观点，因为它源于对事情的基本事实的更诗意的描述，而这正是我所感兴趣的。纯粹的爱更多的是当我们遇到它时，纯粹的主观能量对我们

产生的影响，而不是原因。原因是纯粹的主观能量。在这个节骨眼上，我应该非常清楚地表明，焦点 4 的许多部分对我来说还没有到位。可以说，为了填补空白，我同意有一种开始延伸叙述的诱惑。这将是一个方便的释放，如果我给自己一个程度的诗意许可。但我完全抵制这种诱惑，赞成遵循严格的科学方法。门罗（不幸的是，在我看来）确实偶尔表现出对诗意隐喻的热爱，我决心不犯这个错误。

然而，将焦点 4 作为其主要焦点的能量本质本身并不负责这种纯粹主观能量的辐射，也不是这种能量的来源。他们每个人都是一个充满活力的人格本质，因此，他们是这种能量的焦点，就像我们所有人一样。我们和他们之间唯一真正的区别，可以这么说，是我们选择持有的主要焦点。

我试图找出这种纯粹的主观能量从何而来，但似乎没有人知道。我们显然都是从它进化而来的。不知何故，这种主观能量变得集中，并发展成一种主要的能量人格本质，我相信，这就是所有古老的神秘作品所客观化并称之为“上帝”的东西。现在，这个主要的能量人格本质不知何故开始发展成许许多多。

不知何故成为我们的个人焦点，以及我们所创造的一切。但至于这一切最初是如何开始的——我不是指物质宇宙是如何开始的——而是这一切是如何开始的，我根本不知道。我认为它从未开始。我认为事情的主观方面一直都是，这是一个非常令人兴奋的概念。

2) 弗兰克关于向导的发现

尽管我倾向于使用“帮助者”这个词，因为前者确实有很多我不喜欢的神秘包袱，但我确实同意“向导”这个概念。我确实经历过一个阶段，我认为所有这些指南都是无稽之谈。但我的好奇心战胜了我，我想，好吧，让我们试一试。因此，我在精神上抛弃了我所有的想法，认为这只是某种神秘的无稽之谈，并开始以一种完全开放的心态来看待这件事。

我怀疑有人在我的星体之旅中跟踪了我一段时间，但我始终无法确定任何事情。事情到了紧要关头（正如我的导游所知道的那样），一天早上，我只是说了类似这样的话：“看，我知道你已经跟着我有一段时间了。”所以，让我们停止所有这些废话，只是让你自己知道。他这样做了（因为，再一次，他知道他最终会）。

从那时起，我再也没有回头，我现在想知道没有他们我能做什么。我有两个常客，我主要的一个是哈拉斯，还有一个叫弗里达的女人。

导游来自世界各地。而且，他们对他们试图与之互动的人了如指掌。所以他们倾向于以适合你的方式接近你。以我为例，哈拉斯首先开始激发我的好奇心。然后他给我一个明显的印象，有人一直跟着我，照顾我的利益。此外，我还发现了我所说的“路过的向导”。我认为他们只是碰巧感觉到我遇到了一些困难，因为他们就在附近，所以他们绕了一小段路来帮助我。在那之后，他们只是继续做他们正在做的事情。我从未真正见过这些人，但我确实感觉到他们在远处。从我的经验来看，我想说的第一步是对整个想法持开放态度。那就先小打小闹地求助吧。另外，要具体。一般来说，寻求帮助是没有用的。

信任也很重要。人们有这样的想法，星界是一个非常肮脏的地方，充满了各种魔鬼和恶魔。好吧，我在 F3 的较低分支上有过很多可怕的时刻，但这些可怕的情况都不会以任何方式伤害你。这些人没有任何真正的力量，除了吓唬你，让你释放恐惧，这会立即制造和助长你周围的各种可怕的环境。

简单明了的事实是，如果你对引导的概念持开放态度，那么就会有許多非物质层的人会向你伸出援助之手。

如果你和导游在一起，他们不会让你体验到超过他们所能承受的程度。这意味着你可以继续前进，体验它是什么，完全知道（无论它在当时看起来多么令人困惑）你最终将能够解决它。

举个例子：我的一次经历是被带到一个花园里，周围都是玩耍的孩子。一些人躺在树荫下睡觉，由于他们在身体上的经历，他们受到了严重的创伤。最终，他们会醒来，重新学习如何玩耍。原来其中一个孩子，就是我。

意识到这一点引起了一种瞬间的、无法控制的情绪爆发，这种情绪至今仍在我心中。当我打字的时候，我能感觉到它，在我的头的两侧涌出，想要向外爆发出泪水的洪水。为什么，我不知道。我所知道的是，我需要继续努力，以一种理性的、合乎逻辑的方式来解决这个谜团。

正如我所说，“向导”这个词应该在这个词的松散意义上使用，因为 F3 中有许多人会在不同程度上帮助你，他们可以被称为“向导”或“助手”。这是因为 F3 通常都是乐于助人的人。比方说，也有一些特定的人会对你的旅程感兴趣。我称之为你的“非物质家庭”的成员，你可以在 F3 的上层分支中联系他们。有时，当你探索 F3 时，你会遇到各种各样的人，他们会像老朋友一样问候你，而你根本不知道他们是谁。但那只是你习惯的另一件事。

关于指南的一个重要指示是：在整个指南中，你必须非常小心，不要被自己绊倒，并开始在 Focus 2 中创建各种结构，以满足对“指南”的需求。我们每个人都有很多很多不同的构造或我们自己的方面，我们在焦点 2 中创造了各种各样的目的。认同“更高自我”等神秘信仰结构的人，通常会遇到他们在“焦点 2”中创造的这些方面，以满足这一目的（并不是说他们实际上是这样看的）。一般来说，你必须非常非常小心地关注 2 号焦点。如果你不小心，这是一个真正的鬼鬼祟祟的领域，可以抓住你。

导游的出现呢？我发现向导，像许多 F3 的人在他们的原始状态（即，当他们没有采用他们最喜欢的人类形态时），可以像一个闪闪发光的球（好吧，这就是我的看法）。你很快就能认出它们，因为它们散发出一种爱的温暖，最初会让你感到内心的谦卑和感伤。但你很快就会习惯的。他们也能读懂你的想法，他们会以一种他们认为最能取悦你的方式接近你。这就是为什么，如果你阅读其他人对会议指南的描述，方法的风格总是倾向于不同。这就是为什么向导有时会以天使等形式出现，这取决于个人的期望。有时这是由于体验者自己的感知。E。这是一种叠加体验，但毫无疑问，导游自己通常会选择一种他们认为你会感到舒适或以某种方式期待的形式。

总而言之，想象力起着很大的作用。如果你放松你的头脑，想象你最想见到导

游的情况，这将发出一个强有力的信号，表明你已经准备好见面了。指南将极大地帮助你探索更广阔的现实，它们将帮助你认识到一些令人震惊的事情。关于我的常规向导哈拉斯，我现在知道他是生活在另一个物理现实宇宙中的“我”的未来方面，他来寻找生活在这个物理现实宇宙中的“我”。这些都是绝对不可思议的东西。这让我想到了“转世”的概念，我发现它比人们到目前为止所想的要复杂一些。

3) 弗兰克关于转世概念的发现

转世是一个令人困惑的问题。我曾经认同这样一种观点，即我们都过着连续的人类生活，一个接一个，就像门罗一样。你会发现标准的轮回概念贯穿于他的作品中。然而，我现在得出的结论是，这并不完全正确。公平地说，从焦点4的角度来看，我们确实经历了很多很多人的生活。不同的是，我们不是按顺序经历它们，而是同时经历它们。

意识的焦点4持有你所说的我们个体的基本本质。每个人都是他或她的主要本质的焦点。如果你愿意的话，从我们每一个主要的本质出发，还有很多很多其他的焦点。一个人可能有数千个正在经历物质生活的其他焦点，既在我们的物质世界中，也在许多其他物质维度中，但这些其他焦点不是我们。但如果你愿意的话，它们与我们直接相连，因为它们是同一主要本质的焦点。

我们可以与这些其他焦点融合，因为它们具有相同的主要本质，它们可以与我们融合。当我说合并的时候，我的意思是我们可以在我们的内心搜索并体验它们。当然，它们是“其他生命”，是我们可以融合和体验的其他生命。但他们不是我们。它们是我们主要本质的其他焦点。

再一次，在主观现实中没有时间。没有所谓的过去和未来。所有都存在。主观现实的这一方面是最容易被误解的方面之一，造成了许多混乱。我已经说过很多次，这一切都与意识中所谓的跨维度区域的运作方式有关。我已经研究了一段时间，它们非常复杂，难以掌握。我还没弄明白。

但人们所说的“前世”，实际上是与其主要本质的其他焦点的相遇。人们犯的基本错误是他们认为对方就是自己。怎么可能不是他们？人们对自己说，毕竟他们对他们了解得太多了。他们能感觉到他们的内心，所以他们认为这一定是另一种生活。就像人们看着太阳并追踪它的运动一样。很明显，太阳绕着地球转。当然，太阳实际上根本没有绕着地球转。完全相反。同样，这些人认为与他们融合的人就是他们。但我们在内心遇到的人，在这方面，并不是我们。它们是我们主要本质的其他焦点，我们可以与之融合。我已经做过很多次了。你所需要做的就是专注于项目，一切都会变得显而易见。

事实上，人们所说的“前世回归”是与F1/F4叠加体验行动中的另一个焦点的融合。但实际上，我甚至怀疑这些都是与其他焦点的真正融合。这可能只是人们观察焦点3中的其他人，甚至不理解焦点3的存在。

合并和观察是有区别的。当你融入另一个焦点时，你真的觉得自己变成了那个人。你并没有真正成为他们，你所做的一切只是与他们融合。但在合并期间，你确实感觉自己变成了他们。这就是人们在某个阶段误以为对方就是自己的原

因。

再一次，在主观现实中没有时间。我不能过分强调这一点。这是许多混乱和误解的根源。

公平地说，至少我们的一些正在经历我们的物质维度的物质焦点可能同时参与了几个不同的时间框架，所以在这个意义上，并且仅仅在这个意义上，我们，从我们在这个时间框架中所处的位置，可能有其他的焦点，他们目前正在参与我们历史过去的物质生活，也许我们可以让自己瞥见他们的生活，看看我们是如何共享同一个物质系统的。然而，在我们经历我们的生活的同时，他们仍然在经历他们的生活。

我并不是说那些认为自己与“前世”有联系的人在胡说八道。不，我是说他们做出了基本的错误假设，认为他们曾经是另一个人。他们错误地认为他们的生活是在一个线性的时间框架中发生的。我。E。以连续的方式发生。换句话说，每个生命都是一个接一个的。不，你所有的焦点都是同时存在的，你的每一个焦点都是不同的人。如果你愿意的话，“连接”他们所有人，他们是意识焦点4中相同的主要本质的焦点，这使得与他们融合成为可能。你确实有其他的焦点，你可以与之融合，但它们不是你。你是你，他们是他们。但人们对线性时间的概念如此着迷，以至于无法超越它进行思考。

4) 弗兰克在检索

我过去曾多次谈到“检索工作”。这是F3中的人们决定花时间帮助那些陷入情感循环和信仰结构的人的时候。这些人通常被称为“帮手”。也有一些人目前正在从事体力劳动，但已经决定尽自己的一份力量来帮助那些在F3的较低分支上的人。他们的工作通常被称为检索工作。作者和来世研究员布鲁斯·莫恩就是这样一位艺术专家。检索和他的方法包括帮助人们使用F1/F3覆盖方法，该方法不涉及将全部焦点切换到F3。

在早期，在Harath（我的向导）的帮助和指导下，我也不时地从事检索工作。我们的想法是尝试联系那些被困在较低的F3分支的情绪循环（以及类似的）中的人，并将他们交给助手照顾，这些助手将把他们带到F3较高分支的各个接待中心。

以下是我第一次检索的记录，只是为了让你了解它们是什么样的：

我过去曾与哈拉斯讨论过尝试恢复，有一天他显然觉得我已经准备好了。嗯，事情是这样的：

（我从与哈拉斯的初次接触中了解到）

你的孩子得到了很好的照顾[指我失去的那匹马]

我有一种白色种马的感觉，只是他留着黑色的鬃毛。是的，那是典型的。下半部分仍然向左倾斜，上半部分向右倾斜，真是一匹疯马。谢谢你告诉我。我可能会试着找个时间去拜访。

今天有什么计划？哈利小子，对不起，哈拉斯？

你确定你准备好了吗，弗兰基？

啊，所以你确实有复仇的概念！是的，我准备好了，但我不确定我适合做什么。

发挥你的想象力，随波逐流。记住，我会在后台给你一些指点。

我们要去哪里？

就在那边再往下一点。

什么，呃，我们怎么已经在这里了？

因为你直接来找我，我没有来找你。你还不习惯直接接触，是吗？我想在你多年来的周而复始之后，这将需要一段时间。

好吧，别挖苦了：万能的先生只是碰巧有一百万年的优势。好吧，既然你这么聪明，为什么还需要我？

严格来说，我不知道。但你的辐射更适合手头的任务，它给你经验。

辐射是什么意思？在我看来，你不像是在发光。嗯，不比正常的多。

那是因为我把它调低了，你越来越习惯了。

那么当你完全打开的时候是什么样子的呢？

你真的想看吗？

这取决于我是否能活下来。

让我们把它留到下一次。我们有工作要做，来，跟我来。

这就像我们沿着一系列的隧道旅行。我可以发誓我们在地下的某个地方。我看不见任何东西，因为它完全是黑色的，所以我紧紧抓住。过了一会儿，我们停了下来。

哈拉斯，你在哪里，我什么都看不见。

安静，向我伸出手，你会感觉到我在哪里。

我很困惑，我感觉到这里有什么可怕的东西。气氛让我想吐。我们到底在哪里？

有某种压力，就像我们在地下一样。

如果你一定要知道，那是个万人坑。

啊，你不是在开玩笑吧。你的意思是现在我们正穿过一堆堆腐烂的尸体。恶心，真恶心。你就不能找个我们能救的落难少女吗？

嘘，我们快到现场了。感觉到了吗？

嘿，现在你提到它，我确实感觉到一种运动。有些熟悉的东西，但我无法确定它的位置。你认为它是什么？哦，该死..哈拉斯..有东西缠住了我的腿。我现在该做什么？

捡起来

什么！

挑选..它..向上

好吧，好吧，如果你坚持的话。

当我弯下腰时，我明白了为什么这个动作感觉很熟悉。抓住这个物体，我立刻认出了它的形状。它是人类，可能不超过6岁。身体在颤抖，用尽全身的力气抓住我的双腿。

我设法解开它的手臂，把它的身体抬到胸部的高度，并用双臂紧紧抓住它。这时身体完全静止了。

好了，我们走吧。

嘿，哈拉斯，这一次我们意见完全一致。

我们穿过一连串的隧道往回走。然后是一道闪光，一种加速的感觉，就像某种加力发动机刚刚启动。很快我们就脱离了曲速，开始减速。

我们突然停了下来。哈拉斯知道我已经受够了，于是接受了这份表格。他把它捧在心口，孩子瞬间被笼罩在一片金光之中。哈拉斯把手移开，我本能地伸出手，以为孩子会摔倒。但那个形体仍然离他很近，悬浮着，沐浴在阳光下。

你在派对上玩的把戏真不错。

说到聚会，你不是想去别的地方吗？

很有趣，哈拉斯，哈哈。此外，他们不可能让我穿成这样，身上散发着腐肉的臭味。

你得回去收拾一下。

是啊，干杯，哈拉斯。也有不少笔记要做。下次让我们尝试一些更迷人的东西。你说什么？

然后我回到 F1 并做了笔记。

希望这能让你对检索工作所涉及的事情有所了解。虽然这项工作可能会有很高的回报，但我要提醒的是，它不适合紧张的人。你将面临一些真正可怕的情况：人类所能提供的所有最糟糕的情况，还有一些。然而，与此同时，将某人从如此可怕的环境中解救出来所获得的满足感本身就是一种回报。

5) 弗兰克谈另类物理维度

我已经谈到了我们的 F1/物理世界的性质，以及还有许多其他物理宇宙的事实，所有这些都构成了我们的系统。现在，虽然我相信在未来有可能建造某种交通工具，让我们在这些物理维度之间旅行，当然也有可能它们在它们之间进行非物理旅行，这是我最近才参与的一个研究领域。

我可以报告说，在我的向导 Harath 的帮助下，我最近旅行（非物理）在另一个物理维度上看到了一颗行星。

我对交替物理世界的研究还处于非常早期的阶段，所以如果我对这个世界的描述有点粗略，我很抱歉。只是到目前为止，我只访问过另一个物理维度四次，而第一次我只是太敬畏了，以至于无法正确思考。此外，哈拉斯每次都带我去同一个地区（他曾经长大的地方），所以我不确定这个地区在整个地球上有多大的代表性。

另一个困难是，由于这种经历的可怕性质，我发现很难持续地控制我的思想和情绪。所以我经常经历现实的波动。

据我目前所知：他们的人形基本相同，只是他们的体型比一般的盎格鲁撒克逊人要小。我知道有男性和女性，他们穿着基本的衣服。我还不知道它们是否有正常地球意义上的繁殖能力，我也没有看到任何孩子。

他们的房屋和街道与我们的相似。与我们地球上常见的钢铁、混凝土、砖块和玻璃结构不同的只是制造它们的材料。我对交通工具不太清楚。我没有看到任何汽车或公共汽车。正如我所说，他们确实有街道，但我看到的那些街道上没有任何交通指示的标记。哈拉斯说，他们可以在必要时使用基因驱动飞行器

来运输自己，这是我在下面谈到的。

他们似乎没有任何形式的政府或货币体系。虽然他们可以像我们一样通过交谈进行交流，但他们也可以在心灵感应或心灵对心灵的层面上相互接触。他们总是口头上和我交谈，然而，正如哈拉斯所说，这是习惯。人们总是很高兴见到我，期待着我的到来。他们和我们一样微笑，他们知道我们在地球上的存在。就技术而言，他们比我们先进得多。例如，他们的物质似乎是遗传而来的。我目前能描述的最好的情况是，他们不是像我们那样用砖块、灰泥等手工建造房子，而是用各种遗传物质来建造房子。

我承认，这听起来有点愚蠢，因为它让人联想到在某处的一块土壤里种下一颗室内种子，每天给它喂食和浇水，鼓励它生长。然而，尽管这听起来可能很愚蠢，但哈拉斯向我保证，这是基本原则。尽管实际的技术，当付诸实践时，是完全不同的。

这颗行星受白昼和黄昏的循环影响。我不确定他们是否像我们一样受天气条件的影响，或者他们是否像我们一样测量“时间”。我第一次去的时候是晚上，从房子的顶部伸出的一排排的灯照亮了这个地区。但他们既没有电也没有灯泡，因为光是由基因产生的。

我确实有一个宠物理论，你听到的一些所谓的“不明飞行物”报告可能是由来自其他物理维度的人创造的实际飞行器，他们已经开发出了建造跨维度交通工具的能力。也许我应该澄清一下，UFO 目击事件之类的事情，我真的不感兴趣。在我看来，这些年来我读到的一些零零碎碎的东西似乎太牵强了。你知道，所有关于美国与外星人结盟的东西，还有那个 51 区的地方。加上所有的阴谋论。好吧，也许在某个地方有真实的成分。但我估计它很久以前就消失在多年来生产的一层又一层的卡克下面了。

但我发现令人着迷的是他们在哈拉斯的母星上拥有的基因技术。就在最近，关于运输的话题，哈拉斯一直在向我解释他们是如何用基因衍生的材料制造工艺的。这艘飞船的核心是一种生物推进装置。但哈拉斯解释的大部分内容都超出了我的理解范围。

他试图简单地通过与我的星体旅行经历联系起来来解释它。我们有能力利用非物质能量在星体中“旅行”。另外，我们还可以做各种各样的事情。他所说的是想象剥离所有不想要的能力、物理属性等等，而只保留“星体旅行能力”元素。这基本上是他们从基因上创造的，形成了他们推进系统的核心。

因此，似乎至少有另一个行星文明拥有在宇宙之间传送自己的技术。我在那里遇到的人非常清楚我们在地球上。目前我的理解几乎是零。但我开始发现这个领域的发现相当迷人（至少可以这么说）。

6) 弗兰克谈能量系统（脉轮）

关于物质身体的能量系统已经写了很多。唯一的问题是，围绕这一点建立的信念太多了，如果有的话，很难知道其中有多少是真的。

多年来，我一直在试验我身体的能量系统，我可以这样说，“能量中心”或“脉轮”系统的整体概念是正确的。问题是，有这么多关于他们的信念结构，这往往会混

淆事情。出于这个原因，我倾向于使用“能量中心”这个词，而不是“脉轮”这个词，因为后者被东方/新时代的包袱压得太重了。

我发现我们确实有一个广泛的能量系统，它与我们的身体密切相关。该系统具有一系列能量中心，这些能量中心位于人体长度上的不同点。在自然界中，创造能量倾向于顺时针旋转，正如我们所说的那样，我观察到这些身体能量中心也以顺时针方式旋转。

这些能量中心是能量运动的漩涡，它们不是固定不变的。但你可以把它们想象成一种球体，在你通常看到的近似位置上。

呈现在脉轮图中。它们顺时针旋转，并且定向为沿着脊柱的轴旋转。

你走得越高，它们旋转得越快。它从根部（红色）开始，你可以想象这个红色的中心以每秒 10 或 12 次的速度旋转。然后把每一个上升的因子加起来。因此，最强的振动颜色是紫色。这个能量中心对所有其他能量中心都有很强的直接影响。

这些能量中心被翻译为不同的颜色，因为颜色有不同的振动性质，在能量方面，以不同的方式影响。颜色是一种真理，意味着在所有维度中都有颜色的表现。能量具有特定的性质，可以以特定的方式客观地翻译，而我们客观地看待这些特定差异或翻译的方式之一就是颜色。

每个能量中心都影响着身体的各种功能。但这一点也不是绝对固定不变的。这是因为所有的能量中心都在不同程度上相互影响。他们并不是孤立地行动，因为每个能源中心都在尽自己的一份力（正如我看到的许多网站试图证明的那样）。它们都相互影响，共同发挥作用。但是，每个中心都有一个特定的重点，在某种程度上，可以说一个特定的能源中心对某些因素的影响比另一个更大。为了身体治疗的目的，我发现最具影响力的能量中心是第四个中心，也就是通常所说的绿色或心脏中心。

基本上，根据我的经验，“脉轮”的一般概念是正确的，但要小心不要陷入围绕我们身体能量系统建立起来的所有信念结构。

7) 弗兰克推荐的作者

有很多关于我们更广泛的现实的材料。很多都是废话。糟粕中也有一些好东西。然而，像往常一样，不要仅仅接受你所读到的福音真理。研究继续进行，新发现取代旧发现。

尽管如此，我还是要特别推荐三位作者：

罗伯特·A·门罗：他的开创性工作是开创性的。他的第一本书《出体之旅》

（Journeys Out of the Body）现在基本上已经过时了，但我会推荐他后来的两本书《遥远之旅》（Far Journeys）和《终极之旅》（Ultimate Journey）。他偶尔会用一些诗意的比喻，这有时确实会妨碍他，但总的来说，他很棒。一切都从这里开始！

布鲁斯·莫恩：门罗学校的“毕业生”。他参加了门罗研究所，并对他的发现留下了深刻的印象。他现在已经凭借自己的能力成为来世研究领域的重要作者。他通常遵循门罗模式，是检索艺术方面的专家。他是一种特别关注方法的先驱。

这利用了 F1/F3 覆盖，使从业者能够与 F3 现实交互，同时仍然主要保持在 F1 内。我在复制这种方法方面取得了一些成功，但我不如布鲁斯。再一次，像门罗一样，他有时有一种诗意的放纵倾向，特别是在他的“无条件的爱”方面，我倾向于认为这更多的是主观能量对我们的影响，而不是能量本身。

简·罗伯茨：这位作者对更广泛的现实采取了一种心理学的方法，正如通过她的向导“赛斯”所传达的那样。我读过她的两本赛斯的书，我可以担保它们的准确性。与我自己的经验有太多的一致之处，特别是赛斯谈论意识结构的方式。当我第一次读这本书的时候，它对我来说是一种启示，因为几乎没有一页没有从我自己的经历中得到任何东西。然而，不得不说，简·罗伯茨（Jane Roberts）在某些地方非常令人厌烦，但我想那是 20 世纪 60 年代。

如何消除限制性信念

我想说的是，这是帮助你转变的下一个要点。这是为了一劳永逸地消除你的每一个障碍，一次。或者一个人躺下，因为你可能会躺下。要做到这一点，您需要轻松到达 Focus 10/Maba。在没有完成上一步之前，不要执行此操作。

本文由布鲁斯摩恩，意识研究员和专家星体投射器。

我在这里给出的方法假设你愿意考虑这样一种可能性，即你的某些部分持有一种信念，而这种信念目前正在限制你感知和体验的能力。

它假设你渴望改变或消除这种信念。这种方法最基本的假设是，你自己的某些方面正在为你持有信念。在过去的某个时刻，你自觉或不自觉地决定，这个信念对你是有用的。

你要求自己的某些方面持有这种信念，并使它在任何适当的时候得到应用。它不一定需要有意识地让自己或信念为人所知，只是在适当的时候应用信念的效果。这就是可能阻止你转变的限制性信念，它可能是恐惧，不能相信，或其他事情。

在进行这次谈话之前，建议你找出可能阻碍你前进的具体的限制性信念。这些可能是对你转变能力的怀疑，对未知的恐惧，或者任何与你的自我价值有关的消极信念。花点时间想想是什么限制了你。如果你找不到任何东西，你可以像我一样做一个笼统的“把我自己阻碍我改变现实能力的部分带给我”。

在使用这种技术之前，我已经改变了。然而，在练习了这个练习之后，我从认为“如果我幸运，我就能转变”转变为自信地知道如果我允许自己转变，我就能转变。

本练习是本系列的基础部分，是成功应用后续所有内容的先决条件。

早些时候，我很难自由移动，因为我不相信我看不见或感觉不到的东西。这种怀疑主义成为了一种障碍，使我无法充分发挥这种不断变化的体验的潜力。这是一个需要彻底根除的信念的完美例子，而不仅仅是调整。

深度聚焦 10 可以让你进入潜意识，那里有许多这些限制性的信念。

一旦你集中注意力，在你的脑海中想象一个场景，在那里你遇到了你的“有限信念持有者”。这可以采取任何形式或外观-它可能是一个人，一个抽象的数字，甚至是一个内心的声音。关键是将你的限制性信念拟人化，这样你就可以直接

与它们接触。你不需要想象他们。

即使你看不见它。只是假装或知道它在那里。（如果你想了解更多关于为什么假装是好的，去这里）

这是一个基于我的对话的模型：

我：我想与自己的那一面交流，那一面阻碍了我改变现实的能力。

自我限制：

你想要什么？

我：我想毫不费力地改变现实。

自我限制：你想让我怎么做？

我：首先，告诉我你为什么要阻止我的转移能力？

自我限制：我持有并应用这样的信念：如果我不能看到它或听到它，我就不能转向它。

我：这就是为什么我不能改变现实？在这一点上，我已经确定了冲突，旧的信念。

自我限制：是啊！它是不同的现实！我的眼睛看不见它，我的耳朵听不到它，所以它不可能在那里。

我：这种信念如何阻碍了我转变的能力？

自我限制：这就像数学中的一个公式。如果眼睛看不见，耳朵听不到，我们就不能到达那里。

我：我们做不到，不在那里？

自我限制：当然，那是我的职责！我确信无论那里有什么，都不会被认为实现了我对你的信念。它就像二加二等于四一样真实。眼睛看不见它，加上耳朵听不见它，等于阻挡了它的感知。

我：就这么简单？

自我限制：

是的，就这么简单！

现在我已经确定了相互冲突的信念是如何阻碍我改变现实的能力的。

我：我想改变这种信念。

自我限制：不能只是改变它，这个是硬连接的。

我：你什么意思？

自我限制：这是一个非常古老的核心信念。它已经存在了很长时间，它与系统中太多的其他信念联系在一起，无法只改变它。基于这些核心信念或与之相关的所有其他信念也必须改变。如果我们小心地、一小步一小步地去做，可能需要很长时间才能找到所有这些联系并消除它们。

我：但我现在想改变这个信念，我该怎么办？

自我限制：消除核心信念，它将系统中所有相关的信念融合在一起。把植物的茎从根部切掉，所有的叶子也都死了。明白我的意思了吗？

我：是的，我仍然想消除它。

自我限制：可能会产生不可预测的深远影响。这个是深层核心。它支持着如此多的其他人，以至于当他们死亡时，整个系统可能会崩溃。这可能会导致身份危

机。你可能会在一段时间内感到非常迷失方向，甚至可能感觉要死了！我们持有这种信念的身份方面将会消失，天啊，那就是我！我不想这么做，我不想死！这是一种承认，我相信自己是谁，我相信自己是什么，我的身份，包括我持有的信念。

我:我想消除它，并用您可以为我保留的新功能来替换它。

自我限制:你不再想要那种信念了？你不需要我再为你坚持和应用那个信念了吗？

我:那是正确的。在我生命中的这一时刻之前，我认为我需要这种信念才能发挥作用。我想对你表示感谢，这些年来你很好地履行了你的职责。你一直在提供有价值的服务。谢谢你为我所做的，但你的功能不再是必要的。从现在开始，我免除你履行这一职责的责任。

自我限制:好的。很高兴能帮上忙。

我:我想建立一个全新的功能。

自我限制:好的。你喜欢什么？

我:从现在开始，一个新的功能将会运行。这个功能是：每当我想要改变实相时，我的觉知就会被清楚地带入那些实相，利用任何可用于感知的能力。再一次，我已经陈述了我对一个新信仰的意图，它是什么，以及它是如何运作的。

自我限制:我能举个例子吗？这样我就能明白你的意思了。

我:如果我打算转移到一个不同的实相，我的觉知将被清楚地带入那个实相。如果我意愿体验任何特定的实相或与来自其他实相的任何存有互动，我的觉知将被清楚地带入他们的存在。

自我限制:因此，如果你打算转移到另一个实相中的任何东西，我的功能是使用任何可用的能力，尽可能清晰地将你的意识带入其中。

我:是的，如果发展一种新的感知能力会促进事情的发展，那也是你新功能的一部分。

自我限制:很好，我会相信这是可能的，并履行这一职能。

我:谢谢。我想对你同意履行这一新职能表示感谢。

每次我遇到这种感知能力的限制时，上面的过程都可以用来消除它。这一过程使新的职能逐步加强。有时候，我消除的信念比我意识到的更多地消除了相关的信念。

概述消除旧的、过时的信念并消除其阻碍效应的过程:

1. 意识到你被阻止了。意识到你被阻止去做你想做的事情。
2. 进入专注状态/Maha/焦点 10
3. 要求与你自己负责持有导致障碍的信念的方面进行沟通。
4. 让你自己的那个方面参与到对话中，与它对话。有时你不会听到话语，而是“感觉”到答案。| 5. 了解信念是什么，以及它如何阻碍你。
6. 对自己到目前为止执行阻塞功能的方面表示感谢。
7. 把你自己的那个方面从继续持有那个信念中释放出来，并执行阻塞功能。
8. 如果您希望替换旧功能，请仔细确定新功能的措辞和意图。有时不需要新函数。如果是的话，可能有必要对新功能的意图进行相当多的思考。仔细考虑你

的选择的含义。使用积极的措辞对于新功能。“我不想让我的感知受阻”并不是同样愿望的积极措辞。

为新功能使用现在时态的措辞。每当我想感知它的时候，它就会以现在时态的措辞进入我的意识。这是我的偏好，做感觉更容易的事。

9. 还是在 Maba/Focus 10 中，表达您的新的、措辞谨慎的功能以及您希望它生效的愿望。| 10. 对正在执行的这一新功能表示感谢。

11. 你只需要这样做一次，然后期待你的愿望得到实现。

根据经验，我知道这两个过程都有效。你可以用它们来改变或消除旧的、过时的信念及其影响。

就像我建议的那样，自言自语可能会感觉有点奇怪。这可能是另一个需要调查的限制性信念。从我的经验来看，当你继续使用这些过程时，你的经验中进步和成长的例子就会发生。

无法之法：放下的艺术 方法的错觉

我注意到：他在这里谈到了“星体投射”和“出体经验（OBE）”，但你可以把它应用于不断变化的现实（或清醒的梦，或进入虚空状态），因为意图是一样的。我会在最后把它与转移和门罗的焦点 10 联系起来，但请阅读所有内容。

我想分享我几个月前关于星体投射的顿悟，它完全改变了我对它的态度。一旦我理解了我将要解释的内容，我的 OBE 数量就完全飙升，达到了我可以按需进行星体投射的程度。后来我发现我可以把同样的规则应用到清醒梦中，我开始享受无数有意识的梦。

所以这就是我如何到达星体投射的“核心方面”的故事，这是在需要时毫不费力地诱导它的关键。我将从解释我得出这个“真理”或“顶级方法”的条件开始，然后我将进一步发展它，以确保它是可以理解的。我希望你们喜欢这篇文章，并从中受益。话虽如此，让我们开始吧！

我有 OBE 已经有几年了。几年来，我尝试了许多星体投射技术，虽然其中一些似乎比其他的效果更好，但我总是有一个单一的愿望困扰着我的核心：我想了解什么是根本技术，我。E。所有富有成效的出窍策略所共有的背景原因，实际上将意识从身体中分离出来。你知道，所有技术的骨架。

这是我最深的迷恋，我不得不找出答案，我知道有一个核心方法，这是不可否认的：如果许多不同的技术导致相同的结果，那么肯定有一些隐藏和共享的动力，如果一遍又一遍地模仿，它总是会产生灵魂出窍的体验。

但一开始真的很难理解这个隐藏的方法是什么，因为我被自己的结果所制约。我这么说是什么意思？好吧，如果只有一种技术对我有效，那么很容易假设“哦，这是真正的和唯一的方法”。

但我用各种各样的技术取得了成功的结果，这些技术各不相同：从触觉视觉化，到肯定和纯粹的欲望，耳鸣技术（使用耳朵的嗡嗡声来投射），WBTB，以及许多其他技术。挑战在于找到将这些不同的技术结合在一起的单一事物。这几乎是不可能的！

你看，起初，我认为想象力是一个核心方面，但我很快就放弃了这一点，因为

许多技术放弃了想象力。所以，想象是没有必要的。我不停地丢弃这样的东西，试图到达底层。我最终认为这是纯粹的意图，纯粹的愿望。这在某种程度上是有意义的，因为所有的技术都需要你积极地思考投射，无论你是通过想象你的项目，通过肯定来陈述它，还是其他什么。

似乎我成功地剥离了一切不必要的东西。但后来我有了一个自发的投射，把一切都搞砸了。这并不是我生命中第一次自发的出窍。事实上，在我作为星体旅行者的职业生涯中，我有过几次这样的经历。我只是无视他们。假装他们不在那里。就在我认为星体投射与燃烧的欲望或意图有关的时候，我意识到一些 OBE 完全放弃了意图。

我是如此痴迷于在我自己诱导的那些 OBE 中找到星体投射的关键，以至于我在筛选那些不由自主发生的 OBE。我不知道为什么，但我想在技术中找到方法比在...中更有意义。然后我的心就安静了。我到达了一个重要的地方：一个无法回头的地方。我意识到了一件尴尬的事情：答案就在眼前，但我一直假装有一个隐藏的解决方案。但通过自发的投射，信息是明确的：这并不是说那些“自发”的投射不是由我引起的。我的投射都不是我诱导出来的！这几乎就像是我的潜意识试图通过自发的投射告诉我：嘿！是我干的，不是你。

在这一点上，我明白了以下几点：没有方法。我们不能在梦中诱发灵魂出窍的体验或清醒的意识。我们真的不知道意识的投射是如何发生的，也不知道清醒是如何突然出现的。

我们只是在特定的条件下体验它。实际上，我们所做的一切都是要求预测发生，同时满足预测发生的最佳条件。这就是为什么自发投射对许多人来说有点不舒服的原因，我们试图将它们筛选出来，因为它们试图告诉我们方法的幻觉，而我们作为人类需要坚持某种“如何”，相信我们对现象的发生负有责任。

但我们不是。是“别的东西”（无意识，更高的自我，或者随便你怎么称呼它）把你踢出你的身体，或者在做梦时触发清醒。当它自然发生时，我们试着去理解我们是如何做到的，而不是意识到这不是我们做的事情，从而让自己接受同样的礼物。

当我明白这一点时，我开始做下面的事情（无法之法），它总是有效的：我只是在早上躺下（以确保我不会睡着），闭上我的眼睛，然后简单地问这个“无意识”或不管它是什么，来诱导我出窍。

然后我唤起了这种信任感。我相信他，我相信它会为我做剩下的事，因为我明白，每次我的意识逃离我的身体时，都是这种更高的意识或存在在做，而不是我。而这种信任的感觉是摆脱责任的方式。在放弃这种对体验发生的控制和责任的需要时，你也摆脱了焦虑、恐惧和其他抵制结果的情绪。所以，我只是让自己随波逐流，平静的感觉，知道它会发生，我不必担心它。

每次我这样做，我都会有一种惊人的灵魂出窍的体验。我只是要求“宇宙”诱发出窍，并允许它做它的工作。

同样的“方法”（现在你明白为什么我把它称为方法的幻觉了：你真的什么都不做）也适用于清醒梦：我只是让我的更高自我或潜意识或其他什么来触发我的

清醒意识，然后快乐地入睡，知道它会发生。

总之，答案不在技术上。所有的技巧都是我们创造的仪式，以说服自己我们是灵魂出窍体验的建筑师，但我们不是。通过承认引发这种体验的人，我们让自己远离它，我们允许它做它的工作，我们的情绪和责任感不再抵制结果。

这是相当怪异的，甚至在某种程度上具有讽刺意味，但在某种程度上也是一种解脱。你意识到你从来没有做错，因为你做不到。我们中没有人有超自然的力量将意识从我们的身体中分离出来，这是荒谬的。话虽如此，允许你自己体验出体状态，相信你的内在思想，知道它会为你做到这一点。

你可以设定投射的意图，并相信潜意识会在它认为更合适的时候/机会出现的时候去做。例如，你正在委托给潜意识，甚至是 AP 的“何时”。在这种情况下，是的，没有必要担心是否处于正确的状态。

我的“无方法”是关于将意图的表达简化为一个短语，并感觉它完成了（而不是使用象征性的、复杂的或精心制作的想象场景或其他东西）。这和你说的有什么不同？我从来没有告诉任何人“躺下放松”——陈述部分是关键。

另外，我要补充的是，这并不是在相信方面欺骗你自己——让它起作用的是感觉分离是理所当然的。不是在理性的层面上，它更像是一种有形的东西。只要你觉得分离是不可避免的，你就可以（在精神层面上）尽可能多地怀疑和怀疑。我的方法和楼梯技巧之间的唯一区别是用一个措辞良好的、坚实的精神肯定来代替意象，就好像文字被赋予了意义和相关性（而不仅仅是精神上的陈述，就是这样）。这就像设定目标一样简单，感觉它已经完成了（不要假装它已经完成了），然后放手去睡觉。一旦你停止尝试，你就会对结果敞开心扉。

免除自己的责任，尽情享受吧！

让你的意图像苍蝇的翅膀一样轻。

没有必要坚持自己的意图，没有必要为之努力，也没有必要试图维持它。工作太辛苦是事与愿违的，因为它给物化过程增加了压力，从而增加了阻力，并表现出对物化过程如此容易实现的怀疑。创造的 99% 以上的工作都是在你的意图下完成的。通用智能立即听到你想要什么。那么你的工作就是让一切全有以完美的同步性和完美的时机将一切带到一起。没有你的阻碍，它可以最好地做到这一点。另一种说法是，“专注而不用力”。

如何建立信任

我建议将“不用闹钟起床”的方法作为培养信任的初步练习，然后将同样的想法或方法“转移”到不断变化的现实中。从信任中觉醒往往会产生立竿见影的效果，所以你可以随后利用这种“微赋权”经验作为驱动力，将其应用于转移现实。

从本质上讲，这是相同的基本原则，所以要花时间培养信任。以这种方式考虑：相信我们自己的大脑与我们的条件作用相矛盾。我们依靠闹钟来唤醒自己，因为我们对自己的能力缺乏信任。

我们求助于日历和事件提醒（即使我们的神经系统可以在我们希望的任何时候提醒我们——我不再使用日历），因为我们对大脑记忆事物的能力缺乏信心。这种模式延伸到使用技术来改变现实，因为我们天生不相信我们的大脑有潜力

带来想要的体验。

这与我们根深蒂固的心态相矛盾，所以不要感到匆忙：信任是一个与你自己的大脑重新连接的过程，一个认识到它的能力并选择与它合作而不是让它靠边站的过程。从小任务开始，比如在没有闹钟的情况下醒来，然后逐步改变现实。：)

SATS 状态解析与实践方法

根据内维尔·高达德 1955 年电视访谈的核心定义：

SATS 是通过诱导接近睡眠的朦胧状态实现的。他引用圣经"人沉睡时，在梦中，在夜间的异象中，神开启人的耳朵，将教训印在他们心上"来阐述原理。关键在于将意识维持在潮汐理论中的"高潮"状态——既非完全清醒时的感官束缚（退潮），也非无意识的沉睡（涨潮），而是介于两者之间的特殊意识层面。

操作要点：

1. 诱导昏沉状态至临界点，在即将入睡精准暂停
2. 保持对注意力的完全掌控，避免陷入睡眠
3. 此状态能帮助意识暂时脱离感官限制

个人理解：

SATS 实质是利用入睡前的催眠幻觉状态（Hypnagogia）。此时 α 波减弱但尚未进入睡眠第一阶段，现实感逐渐向梦境过渡。需注意与 θ 波、快速眼动睡眠的区别——催眠幻觉虽可能伴随生动意象，但本质上是不同于完整梦境的短暂意识状态。

SATS 状态稳定进入指南

实践发现：每晚入睡必经 SATS 状态。某次登山归来极度疲惫，躺下后保持适度清醒，完整经历了以下意识转换过程：

完全清醒→眼皮自发沉重→思维显著放缓→二维催眠幻象闪现→三维梦境场形成（此时若不加控制将自然入睡）

具体操作要领：

1. 采取惯用睡姿，模拟入睡状态 | 2. 持续关注闭目后的黑暗视域
3. 约 5-10 分钟后，外界感知开始流动变形
4. 出现光斑聚合现象，现实感逐渐消解
5. 梦境场景开始构建（此时正式进入 SATS）

场景强化技巧：

初期画面可能不够鲜明，但重复 2-3 次后，潜意识会自动补全细节（如衣着等）。通常第 4-5 次循环时，将完全融入场景，真实度媲美清醒状态。此时若专注维持，可能直接在目标现实中醒来。

常见障碍解析：

电子设备使用会显著阻碍状态进入。对比实验显示：远离电子设备数小时后，10 分钟即可进入 SATS；而睡前刷手机则需 1 小时才能入睡，且完全错过过渡状态。

辅助生活习惯：保持规律作息

避免睡前蓝光暴露 | 培养冥想习惯 | 适度体能消耗 | 建立睡前仪式

(注：传统 WBTB 法虽有效，但夜间直接进入 SATS 更符合自然生理节律。个体差异存在，需根据自身情况调整。)

Xanth 相位法精要

这套融合多种技巧的相位法，能快速引导意识从焦点 10 推进至焦点 12，目前我正在突破焦点 12 到焦点 21 的过渡瓶颈。以下是详细操作步骤：

眼部准备阶段

先用力闭眼五秒再放松，重复数次使眼肌充分放松。随后进行眼球旋转训练，向各方向最大限度转动，确保所有眼外肌得到拉伸。最后轻轻按摩眼眶周边区域。

视觉锚点设定

闭目后在正前方黑暗视域选定一个固定点，我习惯在此想象一个顺时针旋转的能量漩涡。这个视觉锚点能有效维持注意力集中，初学者也可替换为静态光点等易构想的意象。

渐进放松配合焦点提升

在放松身体的同时，将视觉锚点缓慢上移。每次微调后都需重新构建旋转漩涡的意象。当眼球自然上翻到生理极限时，通常身体也已进入深度放松状态，此时即达到焦点 10——特征是肢体感知显著减弱，但并非睡眠状态，准确说是八成注意力已脱离物质层面。

觉察练习启动相位转换

保持上翻眼球的姿势，开始弗兰克觉察法。最初可能仅见黑暗，但持续观察会逐渐发现细微变化：或现飘动暗影，或见区域明暗波动。随着觉察深入，物质感知进一步降至一成左右，此时或突现三维黑暗笼罩感，或直接切入某个场景——这标志成功进入焦点 21。需注意即便在此阶段，仍可能残留轻微身体感知，属正常现象。

辅助工具建议

我定期使用门罗研究院的三款脑波音频：《梦境种子》适合初期放松，《触碰恩典》有助于焦点转换，《彼岸之旅》则能深化相位状态。这些音频通过双耳节拍技术，能有效引导脑波频率。

技术细节说明

- 眼球上翻动作能自然抑制视觉皮层对外界刺激的处理
- 旋转漩涡的直径建议设定在视域 15 度范围内
- 焦点 10 到 12 的转换通常伴随短暂振动感
- 三维黑暗具有明显的空间纵深感，不同于普通闭眼所见黑暗

注意事项

整个过程需保持被动观察心态，任何期待或焦虑都会阻碍自然转换。若在焦点 12 停留过久，可尝试轻微调整呼吸频率（降至每分钟 4-6 次）。进入焦点 21 后若出现场景，切忌主动干预，应继续维持觉察状态至少十分钟以巩固相位效果。