

《网关体验™ 波段 III - 自由》官方指导手册 - 完整中文翻译

== [封面] ==

Hemi-Sync® 由门罗研究所开发

网关体验™

波段 III

自由

== 第 1 页 ==

网关体验™ 波段 III — 自由

语音：罗伯特·A·门罗

© 2001, Monroe Products 公司, 版权所有 1

== 第 2-3 页 ==

鲍勃·门罗关于网关体验™的评论

你对“网关体验”有什么期望？这完全取决于你的投入。这些练习为你提供了一套工具——如何使用它们以及用它们做什么，是你的责任。一些人会第一次发现自我，从而更完整、更积极地生活。另一些人会达到如此深刻的意识层次，以至于一次这样的体验就足以让他们受益终生。还有一些人则成为真理的探寻者，并在他们的日常活动中增添了一场持续的冒险。

这只有一个基础——你至少要认真地将“网关肯定句”视为一种可能性：你不仅仅是你的肉体；你能够并且确实存在于不受时空限制的能量系统中；你能够并且确实与超越你肉体意识的智慧进行交流——无论你怎么称呼它。

网关肯定句

我不仅仅是我的肉体。因为我不仅仅是物质，我深深渴望去扩展、去体验；去知晓、去理解；去控制、去运用那些可能对我和我身边亲近之人有益且具建设性的更宏大的能量和能量系统。同时，我深深渴望得到那些在智慧、发展和经验上与我同等或超越我之人的帮助、合作、协助和理解。

什么是Hemi-Sync®？

Hemi-Sync®是一项拥有专利的、经过科学和临床验证的音频引导技术，由门罗研究所开发，并历经40多年的研究而得以完善。研究人员发现，特定的声音模式可以将大脑引导至各种意识状态，从深度放松或睡眠，到扩展的意识状态以及其他“非凡”状态。

这种音频引导过程的工作原理是，通过立体声耳机向每只耳朵发送不同的声音（音调）。然后，大脑的两个半球会协同工作，以“听到”第三个信号——即这两个音调之间的差值。这并非一个实际存在的声音，而是一个只有通过大脑两个半球协同工作才能被感知到的电信号。结果是形成一种聚焦的、全脑的状态...

== 第 4-5 页 ==

...被称为半球同步，或“Hemi-Sync®”。不同的Hemi-Sync®信号被用来促进深度放松、集中注意力或其他所期望的状态。

音乐、语音引导或微妙的声音效果会与Hemi-Sync®信号结合使用，以增强其效果。这些录音不包含任何潜意识信息。你始终处于掌控之中。

注意事项与警告：请阅读

“网关体验”是一个用于自我探索和个人发展的训练系统。它不是心理治疗、哲学、宗教或医疗诊断/治疗的一种形式。它是一种获取知识的手段——其应用和结果完全由受训者自己负责。

请勿在未先咨询医生的情况下收听这些Hemi-Sync®练习，如果你有癫痫、听力障碍或不良精神状况的倾向。万一你体验到任何不寻常的身体或精神不适，请立即停止使用。**请勿**在驾驶或操作重型设备时收听Hemi-Sync®音频产品。避免与其他可能影响脑电波活动的设备一同使用。**请勿**复制Hemi-Sync®音频产品或与杜比(Dolby®)或其他降噪系统一同使用。这样做会削弱Hemi-Sync®信号的效果。

虽然我们的许多音频产品有助于身心健康，但它们并非旨在替代医疗诊断和治疗。

网关体验 使用建议

“网关体验”是一个用于发展、探索和应用扩展意识状态的居家训练计划。本系列练习使用特殊混合的Hemi-Sync®频率，结合语音引导和微妙的声音效果（或音乐），来引导你进入聚焦的、全脑的意识状态。

你将被温和地从身体清醒状态引导至深度放松，然后到达意识的门槛，在那里你可能会体验到深刻的扩展意识状态。在这些状态下，一个人拥有更广阔的感知范围，可用于解决问题、发展创造力或获得指引。你可以利用这种个人意识的扩展和整合，来了解和更好地理解你的全部自我，从而享受更充实的生活。

“网关体验”中的每一个专辑（波段）都是循序渐进的，直接建立在前面专辑的工具和技术之上。

== 第 6-7 页 ==

...因此，这些专辑必须按顺序使用。以下是收听这些练习的建议：

- 找一个不受干扰的环境，在那里你可以调暗房间的光线，并在30到45分钟的练习期间保持不被打扰。
- 使用个人或家庭立体声系统的立体声耳机进行收听。
- 将音量调整到一个你几乎听不清语音的水平。否则，在一段静默期后的语音引导可能会让你受惊。
- 饭后至少等待一小时，并避免饮酒、药物或过量咖啡因，这些可能会限制Hemi-Sync®练习的效果。
- 让自己感到舒适。每次练习前都去一趟洗手间，即使看起来没必要。松开任何紧身衣物，脱掉鞋子、眼镜或隐形眼镜。根据你的舒适度，选择躺下或坐在头部有支撑的椅子上进行收听。
- 如果在练习中感到发痒，就挠一下。你将能够轻轻地回到你的放松模式中。
- 当你进入练习时，新陈代谢可能会下降，产生一种热、运动或压力的感觉。准备一条宽松的毯子，以便在需要时盖上或移开。
- 保留一本日志来记录你的体验细节，如日期/时间、身体姿势、用药或不寻常的饮食、情绪/态度、能量水平、月相或任何其他不寻常的情况。

波段 III — 自由

“网关体验”的每一个波段和每一个练习都直接建立在之前的技术和信息之上。在未完成《门槛》之前使用《自由》的练习是不推荐的。当你进行这个波段的练习时，你可能会发现回顾《发现》手册中的“常见问题解答”会很有帮助。

关于出体体验(OBEs) — 在开始这些练习之前，花点时间从罗伯特·门罗的“意识的连续体”角度来概念化你至今的体验。这个连续体可以很容易地通过想象一个收音机调频旋钮来理解；当你转动它时，一个电台逐渐消失，而下一个电台的信号开始从静电噪音中浮现。让我们把一个警觉的意识状态，即你的全部意识都关注于当下的物质现实，看作是旋钮上的一个“电台”。当你发现自己想知道离家前是否关了炉子时，你就在瞬间“调谐到”了另一个电台。白日梦是另一个电台，处于清醒和睡眠之间的催眠状态也是如此。C-1、专注点™10和专注点12是这个连续体上某些点的任意标签。

== 第 8-9 页 ==

正如你的日常生活所证明的，你一直在沿着这个连续体来回移动：你睡觉、你醒来、你做白日梦，等等。Hemi-Sync®帮助你将注意力转移到一个特定的“电台”或意识状态。即使当你接收到一

个非物质意识的“电台”时，你仍然可能保留对自己身体的觉知。这方面的一个例证是经典的“出体体验”，在其中你从一个外部位置“看到”你的身体。

你可能会感知到你的非物质意识被容纳在一个“物质”身体里，一个光球里，一种自由流动的能量里，或者……这里没有规则，没有规范，也没有标准来衡量你自己的体验。随着你越来越熟练地体验到你的意识与物质身体的分离，感知的方法变得相当不重要，并且可能会从一种出体体验(OBE)变为另一种。**保持重要的是：任何你的意识与物质身体分离的体验，都是一次OBE**，即使你可能保留一些对你躺在床上的身体、你的呼吸、心跳等的觉知。

关于恐惧 — 一些人有着强烈的出体愿望，但在另一个层面上他们又对前景感到害怕。你已经学过可以处理这类恐惧的工具。例如，把它们放入你的箱子；在你的肯定句中加入一句平静、reassuring 的陈述；知道你的REBAL会伴随着你，让你安全舒适；让你的EBT成为一条双车道高速公路，载你离开，并确保你返回你的出发点；重复《发现》#4练习；在《门槛》#2中，请求关于如何最好地缓解你恐惧的指引。

最重要的是，放下任何你将会有某种特定体验的期望。相信你的更高自我知道什么对你来说是正确的，并通过对任何等待你的体验都抱持一份感激之情来加强那份信任。记住，你随时可以通过简单地“想”数字“1”和动动你的手指来安全地返回到C-1状态。

练习 — 当你尝试这些《波段III》中的不同分离技巧时，你可能会发现某一种对你更有效。或者你可能会发现，当你只是简单地放松，允许Hemi-Sync®沿着连续体移动你时，能量会积聚到突然分离。然后就是练习，更多的练习，以及更多的练习。

在发展OBE熟练度的初期阶段，你可能会发现思想变成了行动；一个关于某人或某地的闪念可能会将你的非物质意识传送到那里。随着更多的经验，你将获得更大的控制权。到那时，冒险就完全取决于你了。你可以选择探索太阳系，绘制物质与非物质体验之间的地形，与非物质实体发展友谊，或者仅仅是飞越最近的树梢。可能性只受限于你是谁以及你希望如何成长。

== 第 10-11 页 ==

波段 III 练习 自由 #1 — 升空 将自己置于作为你非物质能量的“你”的中心，而不是你的物质身体，并练习直到你完全熟悉这个过程。令人惊讶的是，你可以通过“安顿下来”来帮助自己升起。想想乘坐电梯上升的感觉。重复的练习会让你确信你可以安全、轻松地返回，一旦你知道了这一点，移动到比练习所提供的更远的地方就变得相当容易了。

自由 #2 — 远程查看 “远程查看”引导你通过三个实验，使用你的EBT来用你的觉知到达遥远的人和地方。在不戴耳机的情况下坐起来先听一遍练习，以了解需要某人配合验证结果的参与部分。距离不是一个因素；这个人可以在街角，也可以在数千英里之外。选择一个双方都方便、特定的、一小时长的时间段，这样你就可以在联系对方之前做笔记。

在第一个实验中，让你的同伴在一张卡片上写下六个数字，把它放进一个白色信封里，然后把信封放在他/她家中你熟悉的一个清理过的表面上。在第二个实验中，让那个人把你熟悉的另一个地方放一个白色棉球。确保信封和棉球都是独立放置的，并且你没有被提前告知它们将被放在哪里。在第三个实验中，你向你的同伴发送一条信息，记下他/她所在的位置以及他/她正在做什么。

当你进行实验时，注意你的感知是如何工作的。你更倾向于感知形状、颜色还是质地？是什么引导你以你所做的方式描述你感知到的事物？当你进行远程查看时，你的情绪体验是什么？

当你继续练习这些技巧时，将远程查看融入你的日常生活。让你的全部自我去“玩耍”并修改它们。随着时间的推移，你的能力将会发展和加强。记住，在发展心灵能力方面没有失败。学习什么方法行不通，对于你的进步来说，与一次成功的尝试同样有价值。

自由 #3 — 矢量 “矢量”使用你的REBAL来给你练习有方向地来回移动。

== 第 12-13 页 ==

...虽然涉及非物质能量的感知不限于普通空间概念，但使用你的物质身体作为参考点是学习建立对自己移动控制的好方法。

你被要求想象一个钟面，12点始终就在你头顶上方。你首先学习在二维的、垂直的平面上围绕钟面延伸你的感知，3点在你的左腕外侧，9点在右侧，6点就在你的脚下。在练习的下一部分，你旋转钟面，以便3点在你的腕部前面，9点在后面。指令引导你探索三维空间。

注意与超越你身体感知相关的感觉。探查任何特定矢量的有趣或不寻常的特征，或与时钟上位置变化相关的意识变化。你可能会发现某个矢量特别刺激，甚至是一个信息的来源。一如既往，让这些技术成为你自己的；用它们进行实验；建立并练习额外的参考点。

你重复这个练习的次数越多，你在控制移动方面就会变得越熟练。最终，你将能够在你的所有探索中使用这种学习成果。

自由 #4 — 五个问题 “五个问题”引导你去探询：我是谁？在我进入这个物质存在之前，我在哪里，我是谁？我在此物质现实中存在的目的是什么？我现在可以采取什么行动来最好地服务于这个目的？在我存在的这个时刻，我能接收和理解的最重要的信息是什么？

你可能会发现回顾《门槛》#2的评论会很有用，它提醒你收到的答案可能不是口头的，也可能在稍后才会到来。记住你一直在体验的各种感知方法，并对动觉、情绪、一种“知晓感”或图像开放你的觉知。无论回应是来自你的全部自我还是来自外部来源，都取决于你将这种非语言交流翻译成对你有意义的词语或视觉表现。

这些问题仅仅是一个开始。当你继续练习这个练习时，你可以用你自己的问题来代替，并重复任何问题以求澄清或更全面的理解。问你真正想知道的，将你的渴望注入你的问题中，并对你将收到的指引表达感激之情。

== 第 14-15 页 ==

自由 #5 — 能量食物 “能量食物”教给你一种在C-1状态下恢复耗尽能量的方法；它是一个过程的编码，而非实际应用。要知道编码是否完成或是否需要重复练习，就在你每次听完练习后不久使用这个方法。如果你感觉更有活力，你就已经掌握了另一个在日常生活中使用的宝贵工具。然后继续下一个练习。

自由 #6 — 第一阶段分离 “第一阶段分离”建立在以前的练习之上，带你进一步有意识地控制你的非物质能量。练习五种与你的身体分离的不同方法，提供了发现哪一种对你更舒适，或尝试结合两种或更多这些方法的机会。对于每一种方法，你都可以通过使用“返回C-1”的编码来返回物质身体。

- **圆木滚动法 (Log-rolling)** — 专注于在你的物质身体内旋转和滚动非物质能量，就好像有一根轴从你的头顶穿到你的脚。当你感觉到你的物质和非物质能量之间的“表面张力”被释放，并且你在自由旋转时，停止对滚动的专注并让它继续。一旦“失相”状态被舒适地建立起来，你只需翻身并向外移动。通过旋转直到你的非物质能量与物质身体对齐，可以轻松地完成重新定位。你可能会感知到类似于轻微“咔哒”声的感觉，你就重新整合了。
- **立柱升起法 (Pole)** — 以你的脚为支点，你被引导将你的非物质能量缓慢地向上、向外移动，头先出来，直到你处于一个直立的位置。当你的能量脚是唯一的接触点时，意图就足以完成完全的分离。
- **后退分离法 (Backing away)** — 就如其名：你慢慢地从你的物质身体后退并离开。一旦实现了这一点，你就可以转身并使用“矢量”练习中的技巧来练习引导你的移动。
- **流动分离法 (Flowing)** — 涉及以云、雾或稀薄气体喷雾的形式，从你的头顶送出你的非物质能量。一旦分离，这通常会很自然地重组成一个你物质身体的复制品。然后你可以用你的EBT“喷射”出去，在你的REBAL内漂浮，用你的矢量进行练习，或使用你学到的任何其他工具。
- **漂浮分离法 (Floating)** — 涉及与漂浮或翱翔概念的情感关联。当你沉思向上漂浮，像云或风筝一样，是多么愉快时...

== 第 16-17 页 ==

...你的非物质能量会响应这个情感愿望。一旦分离实现，你可以逐渐减弱这种情感，以便你全部自我的其他部分可以指导你的体验。

在放松的状态下，不带期望地重复练习，是获得分离并轻松、确定地返回的能力的舒适感和信心的最佳方式。想想学走路。当你还是个孩子，第一次尝试站立却以屁股着地告终时，你放弃并决定余生都爬行了吗？当然没有！

展望未来

波段 IV — 冒险 已为你准备就绪，只要你准备好进行更多的冒险。你将深入研究更多的应用，并发展你的技能，因为你将享受到发送和接收非语言交流(NVC)的激动人心的体验。

联系你的本地经销商或： 门罗产品公司 (Monroe Products) 邮政信箱 505 弗吉尼亚州，拉温斯顿，22949 434-263-8692 800-541-2488 传真：434-263-8699 Interstate@Hemi-Sync.com
www.Hemi-Sync.com

许多“网关体验”的爱好者受到启发去参加门罗研究所提供的住宿项目。如果你有兴趣了解更多关于这些项目的信息，你可以访问研究所的网站：www.monroeinstitute.org 或致电项目注册员，电话：434-361-1252 或 866-881-3440 (免费电话)。

== 第 18 页 ==

推荐阅读：

《**出体之旅**》（**Journeys Out Of The Body**） 作者：罗伯特·A·门罗（双日出版社，1971年）关于出体体验的无可争议的经典之作。出乎意料地，且并非有意为之，门罗，一位务实的弗吉尼亚商人，发现自己离开了肉体，通过一个“第二身体”旅行到远离他生命中物质和精神现实的地方。他正在探索一个不受时间或死亡限制的地方。

《**遥远之旅**》（**Far Journeys**） 作者：罗伯特·A·门罗（双日出版社，1985年）这本引人入胜的奥德赛，是经过十年密集研究后写成的，带你超越已知的物质宇宙维度。凭借深刻的洞察力和智慧，门罗揭示了人类思维中未被开发的资源和无限的可能性。

《**终极之旅**》（**Ultimate Journey**） 作者：罗伯特·A·门罗（双日出版社，1994年）在这本期待已久的续集中，门罗探索了超越物质世界限制的、令人难以置信的丰富机遇。他描绘了当我们离开肉体生命时向我们敞开的道路，并带领读者一同踏上一次激动人心的旅程，扩展人类体验的边界。