

《网关体验™ 波段 II - 门槛》官方指导手册

== [封面] ==

Hemi-Sync® 由门罗研究所开发

网关体验™

波段 II

门槛

== 第 1 页 ==

网关体验™ 波段 II — 门槛

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 II — 门槛

“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。《门槛》的练习在未完成《发现》之前使用是不推荐的。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。

专注点™ 12 — 概述

这个专注点水平的高能量状态和扩展的意识，使你能够更加意识到内在的资源 and 指引。当你继续使用在专注点10中学到的知识时，你很可能会发现全新的体验。

非物质能量的感知方式很少与我们感知物质、清醒状态的方式相同。请对动觉、听觉或视觉体验的微妙细微差别保持接纳。你可能会感觉到一种“知晓感”，一种心灵感应式的理解，之后可以被翻译成语言。通过信任、耐心和实践，你将学会更清晰地感知。有时这会缓慢地、一步步地发生；有时则会戏剧性地、突然地发生，就像水冲破大坝一样。

== 第 8-9 页 ==

...放下关于这些练习“应该”如何展开的先入之见。在练习开始时或任何它们侵入的时候，将它们放入你的箱子中。这将为你打开一个更完整、更丰富的探索可能性范围。

波段 II 练习 门槛 #1 — 专注点12介绍 当你被从熟悉的专注点10引导至专注点12时，只需放松，并平静地观察任何差异。努力和分析是适得其反的。通过重复的体验，这些区别会变得更加明显，你将开始领会到专注点12作为一个强大且赋能的状态，它能欣然地服务于多种多样的目的。

门槛 #2 — 问题解决 “问题解决”开启了你对于专注点12能量在其众多实际应用中的使用。将你的问题或难题置于你意识的中心，无论你怎么感知它。然后将它向外引导至你的全部意识，释放它，并等待回应。

答案有时会在练习期间出现，并可能以多种形式出现。在其他可能性中，你可能会感知到符号、抽象图像或颜色；在你的脑海中“听到”思想；感觉到能量的微妙变化；体验到寒冷、温暖或刺痛；注意到你的感觉或情绪激动水平的变化；或者突然有一个清晰的“知晓感”。

如果答案在你听练习时没有出现，把它看作是一个邀请，让你在日常活动中提高你的敏感度。例如，打开你的感知，去注意他人的谈话、书中的段落、同步性事件，以及指引可能揭示自身的无数奇妙方式。

在专注点12中解决问题，会因你渴望收到回应的真诚、你情绪的强度以及你问题的清晰度而得到促进。当你释放你的问题时，表达感激之情也很重要。这确认了你对这个过程的信任，并放大了整个练习的效果。

门槛 #3 — 一月模式化 “一月模式化”是掌控你生活的非常强大的工具。基于“我们成为我们所想”的原则，专注点12的能量为这个思想显化的过程提供了一种在普通意识中通常无法获得的速度和强度。

思考、感觉或想象你生活中渴望的身体、心智或情感模式。就像你在上一个练习中所做的那样，将它置于你意识的中心，然后释放它。一种...

== 第 10-11 页 ==

...关于这个模式的轻松和超然感会让你知道，你确实已经释放了它。

要清楚你想要什么。例如，你想要一栋新房子，还是在你住的地方感到快乐？想要减掉10磅，还是对自己感觉更好？只用现在时态来进行模式化，例如，“我现在正在接收.....”在你的模式化陈述中使用“我”，并将自己感知为模式的积极参与部分。只为自己进行模式化。

要具体；你的模式越详细，你就越有可能得到你想要的东西。只要求你真正想要的东西，因为你很可能会得到你所要求的。在你的实践中投入情感和信念，以激活和加强你的意图。然后请求你的模式只为你的全部自我的利益而运作，并简单地放下对结果的执着。

虽然在专注点12中设定的模式可以在专注点12中被更改或取消，但不要因为恐惧或怀疑而不断检查或更改它。你不会为了看种子如何生长而把它挖出来，对吗？从小的、合理的模式开始。如果你第一次就为1000万美元进行模式化，你的一部分可能会持怀疑态度。如果你为50美元进行模式化并向自己证明它有效，那么之后的模式会来得更容易。

不要指定你的请求将如何被实现。让你的全部自我来决定和指导方法。尽管练习提到“一月模式化”，你可以请求模式在任何时间框架内实现：一周、一年、你的生日之前，等等。或者简单地释放模式，让它在它自己的时间里实现。

门槛 #4 — 颜色呼吸 “颜色呼吸”利用颜色的共振来发展你引导身体和非身体能量的能力。声音、振动和其他感觉与视觉化一样，都是对颜色进行心智感知的有效方式。一位自出生就失明的人，体验到不同颜色具有独特的质感。

该练习引导你学习使用以下颜色：**绿色**用于减少过量或有害的情感能量；**红色**用于增加体力、速度和协调性；**紫色**用于恢复和正常化你的身体状况。

每次练习结束时，通过感知你的身体是完好、完整和完美的来结束这个过程，这一点很重要。你不会想要给任何低于理想状态的状况注入能量。当你熟悉这项技术后，可以随时尝试其他颜色，并为自己开发其他用途。

== 第 12-13 页 ==

门槛 #5 — 能量棒工具 (EBT) “能量棒工具”是一个极其宝贵且用途广泛的工具，用于聚集和引导非物质能量。历史和神话中充满了“能量棒”的故事，它们连接着人类和精神能量，从摩西将手杖变成蛇，到象征国王和女王权力的权杖，再到将《星球大战》英雄与“原力”连接起来的光剑。在进行练习时，专注于找到或创造你自己的、非常个人化的EBT，一个分享你的能量并对你具有重要意义的EBT。

无论你的EBT起初看起来多么模糊，请继续练习并允许它发展。你的手可能会成为你的EBT，而不是你之外的某个东西。你可能会感觉到整个身体或局部区域的振动感越来越强，或者随着强度的增加而移动和扩散。你的EBT可能会成为一条通往你进一步探索的道路。它可以被用作吸引指引或其他智慧的信标，一个太空旅行的载具，或者一个令人慰藉的安全与保障的象征。你的EBT的形式和用途是真正无限的。练习和实验，知道它的力量是相互的：当你为它充电时，它也为你充电。将你的EBT放在一个随时可以取用的地方，并在你的日常生活中以及在你的Hemi-Sync练习中创造性地使用它。就像你在“网关体验”中学到的所有工具一样，把它从工具箱里拿出来使用，取决于你。

门槛 #6 — 生命体图 (LBM) 由于地图是疆域的客观表现，“生命体图”的基本概念支持了在疗愈中有用的视角和超然感。你无疑已经认识到“网关体验”的渐进性是如何利用先前的学习来推进你的冒险的。在这个影响身体能量的练习中，你在使用你的EBT的同时，学习一个新工具。

你首先会被口头引导，在你的身体周围创建一个**白色**的心理轮廓。这张“地图”代表了你整个身体系统的复合体。然后你将轮廓的颜色改为**红色**，代表血液循环；然后是**蓝色**，代表你的神经系统；**黄色**，代表你腺体系统的器官；**橙色**，代表你的肌肉和骨骼结构。随着练习的进行，你学会使用LBM来识别哪里需要疗愈能量。然后，用你的EBT，你被引导将**紫色**的疗愈能量导向你身体的那些部分。

请记住，与能量打交道时，视觉化并非必要。去“思考”或“感觉”或“感知”一种颜色或图像，就是在创造它。当你跟随指示时，把这看作是一个“玩耍”你的EBT的形状和形式的机会。口头引导...

== 第 14-15 页 ==

...提供了一个结构，但你无需以僵硬的方式遵守它。我们鼓励你进行实验，并对所有工具发挥创造力，使它们成为你自己的，对最适合你的方法保持开放的新见解。

展望未来

波段 III — 自由 正等待着你，只要你觉得准备好就可以继续前进。《波段 III》的练习在你进一步深入非物质体验时，会给你一种轻松和安全感。你将被介绍到意识的连续体以及练习出体经验(OBEs)和远程查看的方法。祝你冒险愉快！

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 16 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。