

# 《网关体验® 波段 VI - 奥德赛》官方指导手册

== [封面] ==

Hemi Sync® 由门罗产品公司提供

网关体验®

波段 VI

奥德赛

---

== 第 1 页 ==

网关体验® 波段 VI — 奥德赛 一趟专注点™ 21的旅程

一扇通往自我探索的大门 语音：劳瑞·门罗

《奥德赛》谨献给罗伯特·A·门罗，献给所有致力于个人成长的人，以及献给七代之后人类的进化。

© 2004, Monroe Products(SM) 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，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。

尽管我们的许多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。**请勿**在驾驶或操作重型设备时，或与其他可能影响脑电波活动的设备一同收听Hemi-Sync®。如果你有癫痫倾向、听力障碍或不良精神状况，**请勿**在未先咨询医生的情况下收听Hemi-Sync®。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**复制Hemi-Sync®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。

所有明示或暗示的保证，包括对适销性和特定用途适用性的保证，均在此声明免责。

### 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，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。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 V 和 VI 前言

“网关体验”居家训练系列直接从门罗研究所®举世闻名的“网关之旅®”演变而来。成千上万的人从世界各地远道而来，参加备受赞誉的“旅程”或研究所的其他为期六天的住宿项目。鉴于这些提升生命品质的项目的普及性，不难理解为什么“网关体验”被广泛认为是发展、探索和应用扩展意识状态的最杰出的居家课程。确实，就像“旅程”一样，“网关体验”吸引了来自各行各业和全球各个角落的忠实参与者。

波段 V（探索）和波段 VI（奥德赛）是“网关体验”的里程碑，因为在它们发布之前，“网关体验”的爱好者们没有机会接触专注点™ 15（无时间）和专注点 21（通往其他能量系统的桥梁）。这些专注点水平所带来的非凡意识状态，此前一直为研究所的住宿项目所独有。

---

## == 第 8-9 页 ==

虽然实际体验因人而异，但大多数项目参与者都认为他们的专注点15和专注点21练习具有深刻的意义，甚至是改变人生的。毫不奇怪，将这些专注点水平纳入“网关体验”居家项目后续内容的要求，已经超过了我们收到的所有其他请求，无一例外。

那么，为什么在收到这样的请求数十年后，最终决定发布专注点15和专注点21的练习供研究所以外使用呢？一言以蔽之，时机。自研究所项目初期以来，人类意识的进化已经发生了很大变化。

在个人层面上，可以观察到宇宙在涉及个人成长和精神发展的事物上，总是以无可挑剔的时机运作。例如，无数的个体被引导在可能被认为是最恰当的时间参加研究所的项目。同样，我们也被引导首次在研究所项目之外发布专注点15和专注点21的练习。

罗伯特·门罗努力为我们的当代文化提供“有价值的东西”，以便建设性地改变人类的方向和命运。《网关体验》的波段V和VI正是本着这一愿景提供的。这两个波段谨献给罗伯特·A·门罗，所有致力于个人成长的人，以及七代之后人类的进化。

我们欢迎你的参与。

## 波段 VI — 奥德赛

1957年，罗伯特·门罗开始经历改变他一生的出体体验。他的第一次出体体验开启了一系列对人类意识无限性的长期探索。这些初次体验的记录，后来成为了现在所知的“经典出体体验”，即一个人确实能看到自己的身体，并清晰地感知到自己的意识与物质身体是分离的。

尽管鲍勃的体验既戏剧性又改变人生，但很快就明了，出体体验现象仅仅是冰山一角。随着他在探索改变的意识状态中变得越来越自在，鲍勃意识到他在他称之为“场域一”（我们周围的物质世界）中的体验，激发了他与生俱来的好奇心。他敏锐的理性和好奇的天性，随后催生了对他出体冒险更全面的理解。

---

## == 第 10-11 页 ==

随着时间的推移，鲍勃的探索发展到了一个成熟的水平，需要创造一个新术语来更准确地描述他的体验。他开始明白“外在空间”和“内在空间”是一体的；因此，“出体”的概念不再适用。在实践中，鲍勃学会了他可以将一部分意识“投射”到“那里”，同时在物质身体内保留一部分意识。他的发现意味着意识超越了时间和空间的物理界限。因此，“出体”这个词实在太局限了。“移相”（Phasing）是他引入的术语，用以涵盖这些新的认知。

我们都通过个人经验知道移相的含义。我们只是想当然地认为这个现象理所当然。例如，当你继续阅读时，你可能会意识到你身体的姿势。你可能同时意识到你的周围环境，包括室温、声音和气味等变量，甚至可用光线的强度。也许你甚至在思考当你听波段 VI 的练习时会体验到什么——所有这些都发生在你阅读和整合本页文字的同时。你之所以能做到这一点，仅仅是因为你的意识在多个觉知层次中移入和移出。

你的意识能够并且确实在多个觉知层次上同时运作。它可以被导向过去、现在或未来。它可以聚焦于这个现实或其他现实。**唯有你对如何选择聚焦你的有意识觉知负责。**移相一个人的意识这一概念，可以解释所有从清明梦或远程查看到濒死体验的超自然或心灵现象。你的移相能力是如此与生俱来，以至于你可能没有注意到它，然而这个非凡能力的潜在应用却是深远的。

波段 VI 的目的是协助你应用这种自然能力。开始的练习在专注点12，一个在“场域一”的扩展觉知状态中进行。这些练习是直接根据鲍勃当时称之为出体状态的原始探索来设计和编写的。在练习

这些练习的过程中，你将熟悉“第二身体”。第二身体（也称为能量体）实际上是围绕物质身体的能量场。

通过练习，你将学会如何扩展你的能量体，使其逐渐远离你物质身体的位置。你将记起如何通过你的意识投射（或移相）来操纵和控制你的能量体。在你熟悉了你第二身体的振动之后...

---

## == 第 12-13 页 ==

...你将有机会探索“场域一”中物质现实的遥远边界。

“网关肯定句”长期以来一直是门罗研究所住宿项目的一个组成部分。在波段 VI 中，你将学会向那些智慧和经验与你相等或更高的人请求帮助和协助。

相信你的体验在那个时刻正是它们应该有的样子。你发自内心的感激是承认任何给予你的帮助的恰当方式。因此，建议你在每次练习后花时间表达你的感激之情。

波段 VI 的最后练习旨在引导你超越物质现实的边界。你将前往“场域二”，它在连接物质时空现实与其他维度和其他觉知层次的桥梁之外等待着。专注点21是通往其他扩展意识状态的桥梁。在这一点上，你将成为一个真正的探索者，进入我们在此不试图具体说明的觉知领域。确实，这样的领域通常是难以描述的。那些走过这条路的人，在返回物质现实时，往往几乎没有任何言语可以复述他们的体验。正如鲍勃会说的，“现在你有了工具，自己去发现吧。”

鲍勃也喜欢说“只有你能改变你自己”。你赋予你体验的意义和价值，将帮助你实现个人成长。在这些练习中始终相信自己，并知道你更大部分的自我总是在那里帮助和协助你。

你按顺序体验每个练习，直接建立在之前练习中学到的工具和技术上，这一点很重要。目标是练习你所学的，这样你就可以在不听练习的情况下有效地重复体验。你做得越多，就会变得越容易。

用你的意图和探索的意愿来帮助你超越限制性信念。我们希望你可能会认识到你不仅仅是你的物质身体。

我们感谢你对个人成长的奉献，并感谢你对“网关体验”的持续支持。一如既往，我们敦促你保留一本探索日志。我们邀请你分享你在波段 VI 的体验，并很乐意收到你的来信。

---

## == 第 14-15 页 ==

联系信息： 网关体验协调员 c/o 门罗产品公司 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](mailto:Interstate@Hemi-Sync.com) [www.Hemi-Sync.com](http://www.Hemi-Sync.com)



**波段 VI 练习 奥德赛 1 — 感知场域一** 练习1将让你重新熟悉专注点12。在专注点12中，你将被介绍到你的能量体（第二身体），作为一个围绕你物质身体的能量场。你可以将这个第二身体等同于赋予物质身体活力的生命力，或者你可以选择称它为你的以太体、精微体或光体。无论你怎么称呼它，这个能量场都是相同的，振动着、充满活力——是你物质身体的延伸。练习1将帮助你学习控制你的能量体。

**奥德赛 2 — 场域一的扩张** 练习2将使你能够通过专注于点12中扩展你的能量体，来开始对“场域一”进行更广阔的探索。这是通过加速你能量体中的振动并将其向外扩展，就像一个围绕你物质身体的大气泡一样来完成的。一旦完全扩展，你将把你的觉知移向你能量体的遥远边界；当你从你物质身体的限制中移得更远时，变得更轻。

**奥德赛 3 — 出发点** 通过练习，你将变得在扩展的能量体内移动你的意识感到舒适和熟练。现在你已准备好起飞。你将再次被引导至专注点12，...

---

## == 第 16-17 页 ==

...在那里你将把你的意识移入你的能量体并旋转180度。这个技巧可能与“网关体验”早期的练习相似。然而，这个练习有一个非常不同的起点——你的能量体——它正在以非常高的速度振动。旋转也可能感觉不同。对一些人来说，体验可能像是时空中一个非常缓慢的运动；对另一些人来说，是觉知的转变，就像后脑勺长了眼睛一样。你可能真的会看到你自己的身体。最好是悬置期望。无论你的体验如何，你在练习3中的目标是将你的意识投射出与你的物质身体“失相”的状态。

如果你在这个练习中有困难，不要绝望。请知道不是每个人都会有有意识的出体体验。对大多数人来说，这需要大量的练习，而且我们许多人都有阻碍我们的隐藏恐惧。此外，如果你为了一次OBE而过于努力，强烈的努力本身就会成为阻碍你的干扰。对OBE保持一种顺其自然的态度。它们只是自我探索和个人成长过程中的一小部分。

**奥德赛 4 — 非物质朋友** 我们鼓励所有参加我们住宿和居家项目的人对请求和接受帮助的想法持开放态度。我们对此的热情源于我们在门罗研究所实验室设施中进行的探索者会谈的早期经验。在这些会谈中，很明显我们的探索者并不孤单；相反，他们有大量的帮助。“能量形式的帮助者”通常会自己定位在探索者的两侧，每侧两位。这些帮助者可能会协助探索者离开他/她的物质身体，或以其他方式为会谈的目的做出贡献。这些非物质朋友是如何帮助的具体细节并不总是显而易见的，但他们仁慈的意图却非常清晰。这种备受赞赏的合作促成了“网关肯定句”的后半部分，这成为我们探索意识状态项目的一个重要组成部分。这些非物质朋友是谁？我们倾向于让你自己决定。练习4旨在让你通过直接的个人接触来建立信任。

**奥德赛 5 — 前往场域二/专注点21介绍** 练习5（前往场域二）可能是你在专注点21（通往其他能量系统的桥梁）的第一次有意识的体验。如前所述，专注点21是一种非凡的觉知状态，以前为研究所的住宿项目所独有。当你放松进入这个练习时，专门的Hemi-Sync®信号和口头引导将带领你进入专注点21。

---

## == 第 18-19 页 ==

当你被口头引导从专注点12到专注点21，在你选择的各种意识状态中过渡时，仔细观察你身体内部振动或运动感的微妙变化。

**奥德赛 6 — 专注点21的自由流动之旅** 这个练习是你所有先前工作的高潮，是你探索的全新领域。再次强调，保持专注和觉知是重要的。你将通过简单地将你的意识和指引投射到专注点21之光，直接从12移动到专注点21。在那里，你将再次被鼓励向那些智慧、发展和经验与你相等或更高的人请求帮助和指引。无论你参加这个练习多少次，你都永远不会穷尽它为丰富和丰盛的遥远旅程所提供的无限可能性。

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](http://www.monroeinstitute.org) 或致电项目注册员，电话：434-361-1252 或 866-881-3440 (免费电话)。

### 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。