

# 《网关体验™ 波段 IV - 冒险》官方指导手册

== [封面] ==

Hemi Sync® 由门罗研究所开发

网关体验™

波段 IV

冒险

---

== 第 1 页 ==

网关体验™ 波段 IV — 冒险

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 IV — 冒险

在未完成所有之前的“网关体验”波段之前，不建议使用这些练习。《发现》帮助你在专注点™10中为非物质探索建立了一个坚实、舒适的基础。《门槛》教给了你在专注点12的能量状态下引导和控制非物质能量的更多工具。《自由》为你提供了将非物质自我与物质身体分离的练习。《冒险》则为你提供了对新体验、新思想、新能力和新的激动人心的探索的个人引导和控制。

**波段 IV 练习 冒险 #1 — 一年模式化** “一年模式化”要求你事先深思熟虑，明确你希望在一年后成为什么样的人以及拥有什么样的状态。遵循与《门槛》#3中给出的相同指导方针来进行同样的过程。不同之处在于更长的时间框架，以及更重要的，你對自己运用扩展意识力量的能力有了更深的了解。请确保你真的想要你所模式化的内容，强有力地进行模式化，然后带着信任、信心和感激之情放手。

---

## == 第 8-9 页 ==

**冒险 #2 — 五条信息** “五条信息”除了像往常一样，带着开放、感激和对任何性质的感知都保持敏感的态度来对待练习外，不需要任何事先的行动。**等到之后再**去分析和解读你的信息。这类“左

脑”功能会干扰你同步的专注点12状态。请回顾《门槛》#2和《自由》#4中的指导方针以获取更多建议。

**冒险 #3 — 自由流动12** 在向你介绍了一个作为你个人参考点的“信标引导点”之后，这个练习支持你在任何你渴望的地方进行有计划的、系统的探索。在开始前决定一个目的（或目的地）有助于你避免漂移进入睡眠或梦境状态。寻求你渴望的信息或指引，并对你所收到的表达感激之情。当你一次又一次地重复这个练习时，扩展你旅程的范围。

在这些自我导向的冒险中，创造性地实验你所学到的所有方法。记住：这些宝贵的工具除非你把它们从你的精神工具箱里拿出来使用，否则无法为你服务。在完全的舒适中自由自在地遨游，知道你将安全、确定地返回到C-1。

**冒险 #4 — 非语言交流 I (NVC I)** 非语言交流 (NVC) 不是我们通常理解的身体语言，而是在不同现实和能量系统内部及之间进行互动的一种主要方法。它是完全的表达，发生在心智内部以及心智与心智的交流中。你之前在“网关体验”练习和梦境状态中都曾遇到过NVC：振动、光、行动、情感是其中的几个例子。开始用这些以及其他非物质感知来构建你的NVC“词汇表”，同时为熟悉的感知赋予新的含义。用你所有的“网关体验”工具和感知方法进行实验，并反复练习，以建立你对NVC能力的信心。

**冒险 #5 — 非语言交流 II (NVC II)** 进一步练习发展你的NVC词汇表，会引导你至非语言地沟通你的肯定句。然后你使用你扩展的觉知从他人那里接收NVC。你越是加强你的NVC能力，你就越能从你的“网关体验”中学到更多。练习至关重要。

**冒险 #6 — 通讯点 (Compoint)** 通讯点 (Compoint)，是communications point（通讯点）的缩写，是你在意识的连续体上建立的一个位置。积极地...

---

## == 第 10-11 页 ==

...参与创造一个引人交流的环境。一些例子可能是一个高科技电脑站，用于接收来自主机的输入；一个拥有舒适长椅、俯瞰宁静池塘的葱郁花园；或者一个带有过度填充椅子的舒适小木屋，用于与亲爱的朋友进行珍贵的交谈。让它成为适合你的地方。

你日益增长的NVC技能使你能够使用这个通讯点来收集信息、遭遇其他能量系统或仅仅是观察。你为伸出援手、打招呼、说再见和表达感激之情发展了更多的NVC词汇。因为你可以随时轻松、确定地前往你的通讯点，它可以作为你与你的非物质朋友们的便捷会合点。

## 展望未来

**波段 V — 探索** 正等待着你，当你准备好继续你的探索时。从你现在熟悉的专注点12状态，你将被介绍到专注点15，即“无时间”状态——纯粹存在的状态。在这里，远远超越你的五种物质感官，你可以与你直觉的源头连接，无需语言引导。

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](mailto:Interstate@Hemi-Sync.com)  
[www.Hemi-Sync.com](http://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](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)。

---

## == 第 12 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。