

# 《网关体验® 波段 V - 探索》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 V

探索

---

== 第 1 页 ==

网关体验® 波段 V — 探索 一趟专注点™ 15的旅程

一扇通往自我探索的大门 语音：劳瑞·门罗

《探索》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，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。

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。

---

## == 第 6-7 页 ==

...“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 *metabolismo* 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 V — 探索

在波段 V 中，你将重新熟悉专注点12，即扩展的意识状态。然后你将有机会通过另外两个专注点12的练习来增强你的直觉能力。这些练习将帮助你连接到与直觉性知晓相关联的感觉。它们可以帮助你识别和克服可能阻碍你了解和信任你直觉自我的限制性信念或障碍。

专注点12是探索更高意识状态的理想跳板。从这个现在已熟悉的状态，你将被介绍到专注点15，即“无时间”状态——纯粹存在的状态。Hemi-Sync®信号将在你将意识扩展到远远超越你五种物理感官的限制，并与你直觉的源头连接时为你提供帮助。在你被介绍之后，你...

---

## == 第 10-11 页 ==

...将有机会体验专注点15作为一个强大的创造和显化状态，然后进入波段V的高潮——一个自由流动的专注点15练习。这个自由流动的体验将为你提供一个理想的内在景观，以进一步探索这个非凡的状态。

我们建议你练习在波段V中学到的口头提示，这样你就可以在不听练习的情况下重复你的体验。你做得越多，就会变得越容易。

我们感谢你对个人成长的投入，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V的体验，并很乐意收到你的来信。

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 V 练习 探索 1 — 进阶专注点12** 专注点12，即扩展的意识状态，可以作为扩展探索的理想跳板。在这个练习中，你将回到专注点12，以加强和巩固你对这个宝贵状态的熟悉度。你可以自由

探索。你可能会利用这个机会用你的非物质感官去感知，为你的生活建立新的模式，或者与你的非物质朋友重新打开沟通渠道。通过给予和接收信息来练习你的非语言沟通技巧。

**探索 2 — 发现直觉** 在练习2中，你将被引导使用专注点12的扩展意识状态，作为增强你直觉能力的自然基础。你将学会连接到与直觉性知晓相关联的感觉。这种感觉是你自己独特的、个人化的直觉在行动中的标记。你还将学到一个口头提示，你可以在任何你渴望以极大的清晰度了解某事时使用它。你越是锻炼你的直觉能力，你就越会依赖和信任这个你真实自我的与生俱来的部分。

---

## **== 第 12-13 页 ==**

**探索 3 — 探索直觉** 练习3为你提供了使用专注点12状态进一步探索你直觉能力的机会。Hemi-Sync®信号将在你将意识扩展到远远超越五种物理感官的限制时为你提供帮助。准备好表达你的意图，以便在你与直觉的源头连接时，更充分地理解和认识你作为一个直觉存在的本质。请求帮助识别任何可能阻碍你了解和信任你直觉自我的限制性信念或障碍。然后你可以表达你的意图，释放这些限制性的思想和信念。在返回物质清醒意识之前，请务必为你已经在你直觉自我中获得的信任和信心表达你的感激之情。

**探索 4 — 专注点15介绍** 从现在已熟悉的专注点12，你将被引导进入另一个存在状态，专注点15，即“无时间”的状态，在这里，时间对你而言并不存在。你可以进入专注点15并轻松返回，因为你的能量体不受时间或空间的限制或控制。为了增强你对“无时间”状态的熟悉度，你将返回专注点12，然后再被引导回专注点15，最后返回完全的清醒意识。

**探索 5 — 任务15 创造与显化** 专注点15是一种静止的状态，一种纯粹存在的状态。在练习5中，你将探索专注点15作为一个强大的创造和显化状态。从专注点15的能量中，你将能够接触到“一切万有”，并知道你的创造能力通过你的意图得以实现。你还将学到一个口头提示，你可以在任何你渴望创造改变或显化你生活中所需之物时使用它。

**探索 6 — 探索专注点15** 到目前为止，你应该已经熟悉了专注点15的静止——即“无时间”状态——纯粹存在的状态。练习6，作为波段V的高潮，为你提供了一个自由流动的机会，以进一步探索这个非凡的状态。你被赋予了完全的自由去探索直觉的本质，去体验你内在的创造性能量，或与你真实的本质沟通以获得指引和灵感。

---

## **== 第 14-15 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。

## 展望未来

**波段 VI — 奥德赛（一趟专注点21的旅程）** 将引导你进入一场自我发现的奥德赛。波段VI以在专注点21（通往其他能量系统的桥梁）中的高强度冒险练习为特色。在这个“网关体验”的篇章中，探索超越物质时空现实的、难以描述的意识领域。

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)。