

《网关体验® 波段 I - 发现》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 I

发现

== 第 1 页 ==

网关体验® 波段 I — 发现

语音：罗伯特·A·门罗

© 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。

== 第 4-5 页 ==

两个脑半球协同工作的结果是形成一种聚焦的、全脑的状态，这被称为半球同步，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（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。

== 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 I 练习 发现 #1 — 定位 能量转换箱 成为你在练习期间存放担忧、分心或干扰的精神容器。看见它、感觉它、听见它、思考它，或者仅仅是想象它。你的容器可以简单或华丽，高科技或古老，一个木箱、一个光球、一台吸尘器或一个核粒子收集器。

想象具体的象征物放入箱中，比如用一个钱包代表财务担忧，用一张照片或玩偶代表你心系之人。你可以将限制性的词语如“不能”、“不应该”或“必须”放入你的容器中；用砖墙来象征你的防御；用书桌或电脑来象征工作。去尝试吧。这是你的工具，为你所用。在练习过程中，当你希望将任何新的干扰放入其中时，允许它变化并回到它身边。

肯定句 聚焦你的意图和注意力。你可以使用练习中说出的词语，修改它们以最大化个人的关联性和重要性，或者替换成你自己的版本。

== 第 8-9 页 ==

去尝试吧。让它成为你的。

共振调谐 在减少内在对话的同时，加速你振动能量的聚集。它有助于激活和充电你的整个系统，并松开自然能量通道中的阻塞。当你大声发声时，注意任何身体上的显现。练习中的声音只是一个引导。设定你自己的节奏和步调，上下音阶，尝试不同的元音。

只比平时呼吸稍微深一点，当你吸气时，想象将闪耀、充满活力的能量吸入身体的各个部分。屏住呼吸时，让能量在你的头脑中轻轻地移动。每次呼气时，尝试通过脚底释放疲惫、陈旧的能量。

睁开和闭上眼睛起初可能会感到别扭，但无论如何都要尝试一下。这是你学习控制自主过程和习惯性行为的一个宝贵的第一步。

你可以通过正常呼吸、睁开眼睛或移动右手的手指，随时回到完全清醒的意识状态。

专注点™ 3 是你旅程中的第一个路标，一个Hemi-Sync®的状态，在此状态下，你的大脑和心智更加连贯、同步和平衡。

返回完全清醒意识 (C-1) 在本次及每次练习结束时，由一个强烈的音频信号来促进。尽管很想提前摘掉耳机，但请务必听完这个信号直到它消失。你从每次练习中“回来”得越彻底，下一次练习你就能进入得越深。

发现 #2 — 专注点10介绍 专注点10 是一个你的心智保持清醒和警觉，而你的身体则平静舒适地沉睡的水平。跟随指示，专注于身体的每个部分，然后完全释放它们。你的身体知道如何做到这一点，并在你走向深度放松时“用你闭着的眼睛去看”。

“头脑清醒，身体沉睡”的悖论之一是可能出现的敏感性增强：意识到皮肤的毛孔在呼吸，听到血液在你耳后流动的嗖嗖声，感觉到你的心跳。自发的远程感知也是可能的：听到你发誓这次听到而上次没有的声音，或者感知到遥远、精细的气味。将所有期望都放入你的箱子，放松，并顺其自然地体验。

== 第 10-11 页 ==

健康肯定句 在每次练习结束时，帮助你平衡身体和非身体的能量。知道它正在为你工作，无需你费力。

发现 #3 — 进阶专注点10 共振能量球 (REBAL) 是一个在你体内及周围创造一个高能量状态的宝贵工具。你的REBAL像磁铁一样，吸引你渴望的影响，并屏蔽不需要的能量。你构建REBAL的次数越多，你就越能维持更高的能量水平。你的REBAL可能会自发改变形态，形成一个精细的薄膜，或者像一个增强的光环一样发光。尽管你可能不总能感知到你的REBAL，但可以通过感觉来玩味它，和/或像给电池充电一样储存能量。

你可以在C-1或任何其他状态下开启和使用它，就像打开一盏灯一样。使用一个共振能量呼吸作为开关。吸入充满活力的能量，并在屏住呼吸时，想象一个明亮的、移动的圆圈，里面写着数字10。呼气时让圆圈环绕着你。尝试在人群中“弹出”你的REBAL，看看它的共振是否会吸引与你和谐的人。尝试将它扩展到你的车周围，看看你是否能更容易地应对交通或找到停车位。

发现 #4 — 释放与充电 释放与充电 教给你一种方法，你可以每天使用（有或没有磁带均可），来释放和转化自我强加的情绪。习得的恐惧可以是一个有用的警告信号，但在你确认警告后，你就不再需要它了。在专注点10，你可以平静地识别并温柔地释放恐惧、障碍、限制——任何阻碍你成长的干扰，并用在限制被施加之前存在的纯净能量来替代被阻塞的能量。

为本次练习之目的，“恐惧”表示与自我强加的限制相关的主要情感电荷，而“情绪”表示相关的感受。相信你的“更高自我”知道你准备好揭示什么；只需跟随指示，看看对你而言会发生什么。如果什么都没发生，就让“什么都没有”冒出来并接受，这个过程可能正在更深的意识层面上工作。

当你被引导去感知“记忆、事件”时，你可能与某个特定场合或你先前无限体验中的记忆建立联系。始终将纯净的能量作为最后一步引入。

这是一个能量转换如何工作的例子：你可能感知到在群体中发言的恐惧。一旦你将它冒出来，你就会感知到与那种恐惧相关的尴尬情绪。

== 第 12-13 页 ==

在释放了两者之后，你重新连接到童年时分享体验时感受到的喜悦和满足。然后你重新获得了与他人沟通和分享的乐趣。

一旦你对所描述的练习感到舒适，你可以尝试有意识地存放，然后从你的箱子中取回任何你认为可能干扰你进步的象征物。遵循所有其他指示；唯一的区别是你预先确定了要处理什么。例如，如果你怀疑对与肉体分离的无意识恐惧正在阻碍你的进步，就将这种恐惧的象征物（一艘被锚定在地上的魔毯？）放入箱子中，然后按照指示释放它。

这个练习不是快速解决方案或一劳永逸的灵丹妙药。大多数自我强加的限制都有许多层面，需要反复努力。但如果你真的渴望超越你的限制，它可以极大地促进你的进步。从许多报告说它是整个系列中最有价值的练习之一的人那里获得信心。许多人每天使用它来清除当前的挫折或失望。

发现 #5 — 探索，睡眠 探索，睡眠 基于睡眠是通往其他意识状态的自然门户这一概念。很可能，无论我们是否记得，我们每晚都会通过这个门户进行非物质意识的穿越。这个练习可以帮助你清醒时，即在C-1状态下，回忆起这个常见而自然的过程。

不抱任何期望是很重要的。让它们去吧。放松。以一种玩乐般的好奇心和兴趣来对待这个练习。就像你小时候向物理世界的神奇开放一样，现在也以同样的方式向非物质体验开放。你可能希望在肯定句中加入一句陈述，比如，“我完全没有任何期望，并对所有等待我的体验保持开放。”在本次练习中，诸如“我开始分离了吗？”或“这就是我应该感觉到的吗？”之类的问题会干扰这个过程。练习结束后有充足的时间来评估你的体验。只需顺其自然，并记住你的感知方式可能多种多样。

Hemi-Sync®信号在练习结束时会逐渐消失，让你进入自然睡眠。

== 第 14-15 页 ==

去尝试吧。让它成为你的。

发现 #6 — 自由流动10 自由流动10 是一个机会，让你利用到目前为止学到的所有工具来追求自己的目标。到目前为止，你一直在指导下创造自己的体验。现在你是自己的向导。只寻求你真正想知道的，并对所知负责。无论你收到什么，都会成为你的一部分。你的信念、能量和态度会影响你自由流动探索的强度和范围。感恩之心能增强与意识边界之外的源头的沟通和联合。

如果你有特定的目标，请事先用简洁明了的方式写下来；开始时将其牢记在心，但对你体验到的任何事情保持开放。期望何时以及如何获得指导，可能会阻碍你所寻求的知识。你无需知道获得指导的方式。只需选择被引导。你可能“看到”或“听到”，也可能没有。刺痛感或抽搐感以及直觉线索同样具有启发性。一位“网关体验”者除了腿部抽筋外没有感觉到任何其他东西。后来才明白，她注意到的对象“限制了她的风格”这一宝贵洞见。

反复使用这个练习来“玩转”某个特定工具：你的肯定句、箱子、REBAL等。每次练习时，都从全新的角度去探索。不要期望你的体验与别人的相似。珍视你的独特性。重温之前的体验是可以的，但要带着开放的心态，而不是试图重现完全相同的情况。

总而言之，带着觉察、宁静和开放进入自由流动状态，并享受！

展望未来

“发现”只是你持续个人成长冒险的第一步。就像每个“发现”练习都是建立在你已经学到的知识之上一样，整个“网关体验”课程也是如此。在你完成课程的其余部分时，当你感觉有必要时，可以随时重复之前的任何练习。结果是累积的。你的持续探索可以将你推向更高的意识水平。

波段 II - “门槛” 正在等待着你，它包含六个连续的练习，每个练习都将带你前往自我发展旅程中新的、令人兴奋的目的地。你将学习强大的工具来控制你的非物质能量，并将利用专注点12的高能量状态来对你的生活产生重要的影响。

== 第 16-17 页 ==

请联系您的本地经销商或：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

常见问题解答

多年来，“网关体验”的参与者们经常提出某些问题。我们将这部分“问与答”包含进来，以补充和加强您手册中的说明。

问：如果我在练习后感觉不太清醒和警觉，该怎么办？ 答：有几种方法可以帮助你更“接地气”。尝试以下一种或多种方法：从10慢慢地数到1；喝凉水；冲个冷水澡或用冷水泼脸、脖子和手腕。如果天气允许，你可能想光脚在户外走走，深呼吸，同时通过脚底释放多余的能量；将背靠在一棵树上，想象能量从头顶流向树的枝干之上，并从你的脚流向树的根部并向下深入地心。

问：如果在练习中容易睡着怎么办？ 答：请不要气馁。你正在学习在深度放松和睡眠之间保持平衡。如果你睡着了，你的潜意识仍然会体验并受益于练习，但这里有一些建议：确保在进行练习前休息好（你可能需要改变你进行练习的时间）。练习前用冷水泼脸和脖子。在你的能量转换箱里放一个代表睡眠的象征物。如果这些建议没有帮助，你可能希望尝试坐着而不是躺着听练习。注意：你可能是“出神”（clicking-out）。这与睡眠不同。如果你出神了，当你回到有意识的觉察状态时，你会感觉时间没有流逝。再次强调，尽管你没有回忆，但你的体验记忆会被储存起来。“出神”是一种常见的体验，随着你的进步会逐渐减少。

问：如果我无法或不愿意大声进行共振调谐怎么办？ 答：你参与共振调谐对你来说很重要。这样做将帮助你感知你的非物质能量，以便你学习控制和使用它。共振调谐在减少内在对话的同时，促进了你振动能量的加速聚集。你对练习中发声的不适感最终会减轻。

== 第 18-19 页 ==

问：如果我躺着无法保持不动怎么办？ 答：你可能希望使用耳塞式耳机，这样你就可以侧卧或趴着收听。或者，尝试用枕头支撑自己或坐在舒适的椅子上。

问：如果我无法观想出我的REBAL怎么办？ 答：观想只是感知的一种方式。有些人通过简单地想象自己被充满刺痛感的能量爆发所包围和充满，从而更容易“感觉”到他们的REBAL。其他人可能“听到”能量的噼啪声，或者直觉上知道他们的REBAL已经就位。“弹出”你的REBAL的频繁练习会增强你以对你最有效的方式做到这一点的能力。

问：我感觉到前额有嗡嗡声或压力，并且/或者心跳加速。这正常吗？ 答：这些现象是某些人对Hemi-Sync®过程的常见反应。请记住，你正在扩展你的意识。因此，你可能会更加意识到你的心跳、呼吸或其他身体感觉。许多人发现这种增强的意识是与身体现实的一个令人欣慰的连接，这使他们能够更自信地进入其他意识状态。如果你仍然感到分心，请将你的分心放入你的箱子中。如果你感到任何不适，请检查音量，确保它只是刚好大到能让你听到语音引导。

问：我如何知道自己是否处于特定的专注点水平或正在体验练习所预期的内容？ 答：请放下对专注点水平的期望，并相信你在特定练习中的体验正是当时应该发生的。每个人感知不同专注点水平的方式都不同。同样，没有两个个体的体验是相同的。请简单地注意身体内微妙的变化或运动感，并允许你的体验展开。你的体验范围可能从宇宙性的到世俗的。接受你所得到的的一切，不加评判，并持续练习，确信你所有的体验都是有价值的。如果说明描述了你的体验应该是什么样子，你可能会因为某种体验没有被提及而将其忽视，即使它对你来说是一个有意义的事件。

问：Hemi-Sync®会成为一种拐杖吗？ 答：不，绝对不会。Hemi-Sync®练习就像自行车上的辅助轮：对于练习来说非常棒，但当你学会骑得又远又自如时就不再需要了。在某种程度上类似于生物反馈，你可以学会...

== 第 20-21 页 ==

...在不听练习的情况下从Hemi-Sync®中受益。你可以通过深呼吸并记住练习期间的感觉来学会触发意识变化并获得所需的状态。你练习这种技术的次数越多，它就会变得越容易和越有效。

问：如果“能量增强”的感觉让我不舒服，我该怎么办？ 答：你在这些练习中的目标是感知你的非物质能量，以便你学习控制和使用它。你可能希望尝试以一种客观的“实验性”心态来处理你的非物质能量，以减轻你的不适。加快它。减慢它。你处于掌控之中。

问：如果我无法获得出体体验（out-of-body experience）怎么办？ 答：不要绝望。请理解并非每个人都能获得有意识的出体体验。对于大多数人来说，这需要大量的练习，而且我们许多人都有隐藏的恐惧在阻碍我们。此外，如果你为了获得OBE而过于努力，强烈的努力本身就可能成为阻碍你的干扰。对OBE保持一种顺其自然的态度。它们只是我们自我探索和个人成长计划的一小部分。

问：当我出体时，我可以帮助别人获得OBE吗？ 答：参与者们报告说已经发展出了做到这一点的能力。去尝试吧。你和另一个人可以尝试为你们的OBE进行同步模式化。

问：非物质身体是什么样的？ 答：非物质身体可以被感知为一个能量球、一个雾状形态或一个人的形状。通常，它会以你感到舒服的样子出现。

问：我如何控制OBE？ 答：如果你在开始之前设定一个目标，那么一旦你出体，你就不需要决定要做什么了。如果OBE是自发发生的，请记住在非物质状态下，思想就是行动。尝试去想某个人并接触他/她的能量，而不是到达某个地理位置。任何时候你想回来，只需想着回到身体里和/或动动你的手指或脚趾即可。

问：当我在练习中“看到”一大片光芒时，是上帝显现了吗？ 答：感知到光芒表明你对非物质意识的潜力正在发展。这种光芒被更高意识的探索者和经历过濒死体验的人广泛报道。光芒通常伴随着一种...

== 第 22-23 页 ==

...欣快感，一种与宇宙合一的感觉或一种压倒性的爱。一位佛教徒可能会将这种体验与佛陀联系起来；一位穆斯林则与安拉或穆罕默德；一位基督徒则与基督。我们不认可任何特定的解释或意义；相反，我们鼓励你找到自己的解释。

问：在进行下一个练习之前，我应该重复一个练习多少次？ 答：这因人而异。你应该熟悉并对某个练习感到舒适，并让你的直觉引导你何时进入下一个。在进展之前，“掌握”某个练习并非必要，你可以随时回来进行更多练习。

问：将改变心智的药物与Hemi-Sync®结合使用会有益吗？ 答：不。Hemi-Sync®练习旨在让你学习控制你的意识状态。药物只会干扰这种控制。此外，使用改变心智的物质会损害你理性解释和理解体验的能力。

问：对于练习各种冥想技巧的个人来说，“网关体验”和Hemi-Sync®过程会有益吗？ 答：是的，绝对会。许多长期冥想者表示，Hemi-Sync®促进了他们轻松进入深度冥想状态并维持这种状态的能力。此外，“网关体验”被广泛认为是发展、探索和应用扩展意识状态的杰出居家计划。每个人都可以从提供的工具和指导中受益。

问：“网关体验”改变了我的生活。我如何说服一个怀疑论者这个项目值得尝试？ 答：没有兴趣和渴望，任何个人发展计划所需的纪律就会缺乏。“网关体验”训练系列可以提供工具和指导，但参与者必须具备开放性和探索的意愿才能成功。我们建议你让自己的个人成长去启发他人，同时认识到并非所有人都对探索扩展意识状态感兴趣。话虽如此，我们许多最热情的“网关体验”参与者曾一度是怀疑论者。你可能希望通过一个更“主流”的练习（如Catnapper或Concentration）向他人介绍Hemi-Sync®过程。

问：我的孩子可以听“网关体验”吗？ 答：这取决于孩子的成熟度。许多家长报告说，将“网关体验”用于他们的孩子取得了很好的效果。对于10岁或更大的孩子，请使用你自己的判断力。我们鼓励家长与孩子一起练习并监督他们的进展。

== 第 24-25 页 ==

问：我听Hemi-Sync®练习时听到的嘶嘶声或嗖嗖声是什么？ 答：你听到的声音是故意的。它被称为“粉红噪音”或“粉红声音”。技术上讲，它是人耳能听到的所有频率的随机分布，并作为Hemi-Sync®信号的基床。请勿使用杜比(Dolby®)或其他降噪系统，因为这会干扰Hemi-Sync®过程的效果。

问：有“咔哒”声是正常的吗？ 答：不正常。如果你听到除上述描述的嘶嘶声或嗖嗖声之外的声音，请首先检查你的设备是否需要清洁或维修。如果你确定Hemi-Sync®磁带或CD有缺陷，请将其退回给我们免费更换。

问：Hemi-Sync®和催眠有什么区别？ 答：催眠通常被认为是被引导进入一个高度易受暗示的状态并放弃对催眠师控制的过程。使用Hemi-Sync®，你有意识地控制和引导自己的意识状态。在这方面，Hemi-Sync®与自我催眠有更多共同点。然而，Hemi-Sync®过程能让你更快、更可靠地达到所需状态。

问：Hemi-Sync®练习是否含有潜意识信息？ 答：不含。Hemi-Sync®录音不含有潜意识信息。偶尔，你会在一个“睡眠”期间听到非常低音量的口头信息，以免让你受惊。然而，这仅仅是重复之前听到的信息。

问：按照某些练习中的指示，将耳机戴在正确的耳朵上是否重要？ 答：不重要。如果你正在使用立体声设备，预期的效果就会实现。

问：门罗研究所®的住宿项目“网关之旅®”（Gateway Voyage®）与居家训练系列“网关体验”有何不同？ 答：许多练习是相同的。通过居家计划，你可以按照自己的节奏进行，并可以随意重复练习。住宿项目提供熟练的培训师和特殊设施来支持你的学习体验，以及与其他有相似兴趣的参与者互动的机会。许多从居家课程开始的人受到启发去参加住宿项目。此外，虽然这不是先决条件，但许多计划参加住宿项目的人选择先通过居家课程来增强他们的体验。如果你有兴趣了解更多关于住宿项目的信息，你可以访问研究所的网站。

== 第 26-27 页 ==

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)。

问：我可以参观门罗研究所吗？ 答：我们很高兴见到我们的许多朋友，但你能看到的地方不多。我们的行政大楼只是一个非常繁忙的办公室。住宿培训中心、研究实验室、音响工作室和会议中心在课程进行期间不对公众开放。

问：我能和谁讨论我的“网关体验”？ 答：请随时联系我们，提出你关于“网关体验”的问题，或者如果你想分享你的体验。要与正在进行这些练习的其他人交流，你可以申请一份授权表，以获取这些人的姓名。

联系信息：网关体验协调员 转交 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 28 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。