

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA (FAQ) DOTYCZĄCE PROCESU HEMI-SYNC®

przekład: Krzysztof Jaros

Tekst udostępniony na licencji Creative Commons BY-NC-ND 2.5
(Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych).

Poniżej przedstawione zostały pytania najczęściej zadawane przez uczestników programów. Odpowiedzi są wynikiem wieloletnich doświadczeń i badań prowadzonych przez Instytut Monroe.

P: Czym jest Hemi-Sync®?

O: Synchronizację półkulową lub Hemi-Sync® w prosty sposób można opisać w ten sposób, że do jednego ucha podawany jest stały ton, a do drugiego ucha podawany jest inny stały ton. Obydwa te tony łączone są przez mózg. Różnicowe dudnienie lub falowanie słyszane przez użytkownika, jest zjawiskiem generowanym przez mózg. Sygnały takie mogą stymulować powstawanie specyficznych stanów świadomości, które automatycznie są zapamiętywane i później mogą być odtwarzane z pamięci. Synchronizacja półkulowa poszerza uwagę, a przez to podwyższa kreatywność, umiejętność rozwiązywania problemów i wprowadza większą świadomość tego co nas otacza.

P: Czy Hemi-Sync® jest czymś jak hipnoza?

O: Tak, są podobne. Hipnoza jest indukowanym odmiennym stanem umysłu, w którym ciało jest głęboko odprężone, wystarczająco na tyle by je tymczasowo ignorować (poza potrzebami fizycznymi, jak pełny pęcherz). Jest też czasem opisywana jako "skupiona koncentracja". Jest to "stan", w którym uczestnik ma mieć może jeszcze większą kontrolę nad ciałem i sobą niż w "zwykłych" stanach świadomości. Świadectwem jest fakt, że hipnoza jest czasem używana do kontroli bólu przy drobnych operacjach, rodzeniu dzieci, a nawet w stomatologii. Jest to poszerzony stan świadomości, w którym człowiek może być świadom danych zmysłowych z otoczenia (dźwięk, światło, temperatura), etc.) a w tym samym czasie rozwinąć świadomość innych źródeł danych, takich jak poprzednie życia, informacje spoza ciała (OBE), przekazy od przewodników, czy z własnej wewnętrznej jaźni, etc. Żaden z tych stanów nie może "zmusić" cię do zrobienia czegokolwiek. Jesteś w stanie zachować swoją zdolność do wybierania i systemu wartościowania, włącznie z wybieraniem za którymi sugestiami terapeuty podążysz a za którymi nie. Hemi-Sync® jest zaprojektowany tak, by wszelką kontrolę pozostawić w rękach słuchającego. W pewnym sensie jest to podobne trochę od autohipnozy. Hemi-Sync® nie każe ci robić czegokolwiek. Po prostu kreuje efekt, który pomaga ci przenieść się od pewnego stanu, sprawiając że się odprężasz i jesteś otwarty na zareagowanie na proces Hemi-Sync®.

P: Czy w nagraniach Hemi-Sync® wykorzystywane są bodźce podprogowe?

O: Nie. Bodźce podprogowe są to charakterystyczne polecenia słowne, nagrane poniżej poziomu słyszalności i zwykle z podwyższoną prędkością, których celem jest wprowadzenie określonych myśli do umysłu słuchacza, bez jego wiedzy (mechanizm działania tych bodźców dotychczas nie został wyjaśniony naukowo). Natomiast sygnały Hemi-Sync® pomimo iż nagrane poniżej poziomu słyszalności, nie są poleceniami słownymi i nie są nagrywane z podwyższoną prędkością. Zadaniem sygnałów Hemi-Sync® jest pomaganie słuchaczowi dojść do stanu sprzyjającego prowadzeniu samodzielnie kierowanych doświadczeń. Niektóre z kaset zawierają, chwile na sen, w których wprowadzono bardzo ciche polecenia słowne, ale nie są one przeznaczone dla świadomego słuchacza. Natomiast tekst zawarty w tych chwilach jest powtórzeniem informacji słyszanej już wcześniej z nagrania.

P: Jak Hemi-Sync® ma się do innych produktów?

O: Okazjonalnie otrzymujemy zapytania od jednostek pragnących się dowiedzieć jak Hemi-Sync® ma się w porównaniu z innymi produktami dla fal mózgowych (potocznie określanymi jako brainwave) o których gdzieś dowiedzieli się czy usłyszeli. Było by czymś niewłaściwym z naszej strony komentować specyficzne produkty czy technologie, ale możemy się podzielić niektórymi obserwacjami dotyczącymi Hemi-Sync®:

- pionierska praca Roberta Monroe z wzorcami dźwiękowymi do synchronizacji półkulowej zainspirowała cały przemysł technologii i produktów dla umysłu/ciała.
- Hemi-Sync® jest procesem technologicznie wyrafinowanym, któremu przyznano trzy patenty U.S.
- dzięki milionom taśm i płyt kompaktowych sprzedanych na całym świecie, Hemi-Sync® pokazał że jest wysoce efektywną i bezpieczną technologią, która przetrwała próbę czasu.
- poprawienie efektywności Hemi-Sync® jest od początku procesem rozwojowym, w który nadal jesteśmy zaangażowani. Dzisiejsze Hemi-Sync® zostało udoskonalone przez ponad 40 lat badań i rozwoju i jest wspierane przez liczne studia, raporty, artykuły i referencje dostępne pod www.hemi-sync.com. Hemi-Sync® zostało naukowo i klinicznie potwierdzone i udowodnione jako efektywne.
- przez te wszystkie lata, proces Hemi-Sync® wyewoluował do wyrafinowanego uwielowarstwienia sygnałów Hemi-Sync® w "miksy autorskie" częstotliwości dźwiękowych, wymodelowane do optymalnej efektywności dla zadanych zastosowań. Oczywiście, produkty Hemi-Sync® przeznaczone dla snu łączą w sobie dominujące częstotliwości delta, produkty dla uczenia się - dominujące beta i tak dalej. Jednakże te konstruktorskie miksy zostały uzupełnione o specjalne częstotliwości dźwiękowe umożliwiające osiągnięcie pożądaných rezultatów. To jest właśnie "klucz" do efektywności Hemi-Sync®.

- trwające badania nad Hemi-Sync® zaskutkowały w procesie rozwojowym oceną indywidualnych produktów dla specyficznych zastosowań takich jak skupiona uwaga, redukcja stresu, medytacja, poprawa snu czy kontrola bólu, by wymienić kilka z nich. Inne produkty Hemi-Sync® dostępne są jako serie (niektóre z nich są rozwojowe z założeń), takie jak Gateway Experience - domowy program szkoleniowy dla eksplorowania stanów świadomości
- nie zalecamy stosować Hemi-Sync® w połączeniu z innymi urządzeniami lub technologiami, które wpływają na aktywność mózgu.

P: Jaki rodzaj wyposażenia jest potrzebny do słuchania Hemi-Sync®?

O: Średniodrogowy odtwarzacz stereofoniczny (CD lub magnetofon) wystarczy. Sprzęt z górnej półki nie jest wymagany by Hemi-Sync® podziałało. Dla lepszych wyników zalecamy słuchawki, a tu - dobre słuchawki wspierają twoje zadowolenie. Lepsze są słuchawki nauszne, bo redukują szum z otaczającego pomieszczenia i dostarczają bardziej wolnego od zakłóceń doświadczenia.

P: Czy zwykłe głośniki będą działać tak samo dobrze jak słuchawki?

O: Możesz używać i tego i tego. Im większa separacja pomiędzy dźwiękami wprowadzanymi do każdego ucha, tym silniejszy efekt Hemi-Sync®. Generalnie zalecamu stosowanie słuchawek dla ćwiczeń eksperymentalnych, ponieważ słuchawki zwiększają separację dźwięku i dążą do blokowania zewnętrznego szumu. Słuchawki też będą w porządku i w rzeczy samej - mogą być preferowane gdy odtwarzasz muzykę albo inne niewerbalne tytuły jako tło, podczas gdy angażujesz się w inne aktywności. Bądź jednak w tym samym pokoju co głośniki. Aby wzmocnić separację pomiędzy dźwiękami, jest zalecane by znajdować się pomiędzy głośnikami (z lewej/prawej) o ile to możliwe.

P: Czy ktoś z ubytkami w słuchu może czerpać korzyści z Hemi-Sync®?

O: Tak. Lekarze i osoby z uszkodzonym słuchem mówią nam, że częstotliwości są równie efektywnie przenoszone do mózgu poprzez kości w kanale słuchowym.

P: Czy muzyka zalecana jest dla dzieci?

O: Wszystkie niewerbalne nagrania nadają się dla dzieci. Z nagraniami z prowadzeniem słownym, zalecamy byś wpieryw ty ich wysłuchał a następnie zdecydował opierając się na poziomie dojrzałości twojego dziecka.

P: Co się stanie, jeżeli zasną słuchając kasety lub kompaktu?

O: To jest w porządku. Korzyści płynące z Hemi-Sync® są osiąganie zarówno z - jaki bez przebudzonej świadomości. Wiele ćwiczeń Hemi-Sync® pomaga ci osiągnąć stan hipnagogiczny, taki graniczny stan - pomiędzy głęboką relaksacją a snem, tak więc jest możliwe że możesz odpłynąć w sen. Jeśli chcesz się oswoić werbalną treścią ćwiczenia, przesłuchaj je raz, bez słuchawek, siedząc w fotelu. Są jednak chwile, gdy z trząśnięciem wyłączasz się z ćwiczenia, szczególnie, gdy zbliżasz się lub wychodzisz poza granice swojego doświadczenia. Wyłączanie się z trząskiem różni się od normalnego zapadania w sen. Dlatego też, ma ono sens. Po powrocie do ćwiczenia lub po jego zakończeniu, nie odczuwa się czasu, który upłynął. Będziesz pamiętał swoje doświadczenia, chociaż nie będziesz ich mógł sobie tak od razu przypomnieć. Wyłączanie się jest zwyczajnym i często opisywanym przeżyciem. W miarę robienia postępów, zjawisko to powinno ustąpić i wówczas uzyskasz dostęp do całkowitej pamięci. W międzyczasie, możesz próbować wkładać myśli i wyobrażenia o zasypianiu do swojej skrzyni przemiany energii. Jeżeli to nie pomoże, możesz spróbować wykonywać ćwiczenia w pozycji siedzącej. I oczywiście musisz ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć. Ponieważ tylko dzięki cierpliwym i systematycznym ćwiczeniom możesz nauczyć się utrzymywać równowagę pomiędzy stanem głębokiej relaksacji i snu.

P: Co powinienem zrobić jeżeli różne obrazy i marzenia senne mieszają się z poleceniami nagranyymi na taśmie/płyty?

O: Nie tłum ani nie usuwaj obrazów ze swej świadomości, raczej pozwól im płynąć nie identyfikując się z nimi, w przeciwnym razie możesz zasnąć. Przyglądaj się im spokojnie, ponieważ nic nie stoi na przeszkodzie abyś wrócił do nich później.

P: Czy podczas słuchania Hemi-Sync® powinienem "widzieć" różne rzeczy?

O: "Konieczność" w tym przypadku wcale nie zachodzi. Istnieje wiele sposobów postrzegania; wizualizacja jest jednym z nich. Wiele osób doświadcza fizycznej reakcji na Hemi-Sync® i stają się oni świadomi różnych sensacji cielesnych; inni ludzie mają wrażenia słuchowe lub smakowe lub po prostu odczucia "wiedzy". Ciesz się swoim doświadczeniem jakiegokolwiek ono jest.

P: Nie potrafię lub nie mogę wydawać rezonansowych dźwięków. Wchodzę w stan bardzo głębokiej relaksacji i wydaje się, że moje usta nie chcą pracować. Również śpiewam w głowie, z trząskiem wyłączam się lub zaczynają się swego rodzaju marzenia senne. Co powinienem zrobić?

O: Zdyscyplinowany udział w rezonansowym współbrzmieniu jest bardzo ważny, ponieważ jest to metoda, pomagająca w odczuwaniu niefizycznych energii, które można później wykorzystywać i kontrolować. Sprzyja ono gromadzeniu twojej energii wibracyjnej w trakcie zmniejszania dialogu wewnętrznego. Dyskomfort powodowany współbrzmieniem z taśmą/płytką, ostatecznie zanika.

P: W czasie używania kaset odczuwam brzęczący ucisk na czole i przyspieszenie pracy serca. Czy jest to normalne?

O: Lekkie brzęczenie lub ucisk często przydarza się niektórym ludziom. Oznacza to, że zaczynasz reagować na proces Hemi-Sync®. Chociaż, doświadczenie znacznego dyskomfortu może oznaczać, że możesz mieć

ustawioną zbyt dużą głośność. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, należy tak ustawić głośność, aby było słychać polecenia słowne. Pamiętaj, że pracujesz nad poszerzeniem stanu swojej świadomości i przechodząc pomiędzy poziomami energetycznymi stajesz się w konsekwencji bardziej świadomy bicia serca, oddychania itp. Jest to naturalnym zjawiskiem, podobnie jak przy przechodzeniu od stanu świadomości 1 do Focusa 10.

P: Wydaje mi się, że nie jestem w stanie odczuwać stanów wysokiej energii oraz że mam problemy z wizualizacją. Czy inni odczuwają podobnie?

O: Każdy przeżywa swoje doświadczenia w inny sposób, dlatego też nie jest konieczna wizualizacja stanów wysokiej energii. Niektórzy ludzie mówią o doświadczaniu światła, kolorów i kształtów, podczas gdy inni doświadczają zupełnie innych wrażeń. Możesz odczuwać wibracje, coś co sprawia wrażenie dzwonięcia dzwonka elektrycznego, drżenie ciała, łóżka czy nawet pokoju. Niektórzy ludzie słyszą taki dźwięk, jaki daje powietrze przy szybkim ruchu, brzęczenie, mówiące głosy, a także muzykę. Jeszcze inni wiedzą, kiedy osiągnęli stany wysokiej energii. Aby to osiągnąć wystarczy zrelaksowanie i obserwacja swoich doświadczeń bez oceniania czy to jest to, co powinieneś odczuwać.

P: Czasami słuchając nagrania odczuwam tak dużo energii w swoim ciele, że staje się to aż nieprzyjemne i muszę przerwać słuchanie nagrania. Co powinienem z tym zrobić?

O: Uświadom sobie, że energia, którą odczuwasz jest niefizyczną energią drugiego stanu, którą przede wszystkim musisz zacząć odczuwać, zanim zaczniesz ją kontrolować i wykorzystywać. Spróbuj przemieszczać ją wzdłuż swojego ciała, zobacz co się stanie jeżeli zaczniesz ją przyspieszać, a co jeżeli zaczniesz ją spowalniać. Innymi słowy zacznij ją kontrolować i wykorzystywać. Faktem jest, że jeżeli zaczęłeś odczuwać tę energię, oznacza to, że osiągnąłeś już stan poszerzonej świadomości, do którego dążyłeś.

P: Zwykle zasypiam na boku lub brzuchu i czuję się niepewnie leżąc na plecach. Dlatego nie mogę leżeć zbyt długo na plecach, ponieważ staję się niespokojny. Co powinienem zrobić?

O: W czasie słuchania kaset możesz spróbować usiąść na wygodnym krześle lub swoim łóżku. Niektórzy ludzie mówią, że wolą siedzieć, ponieważ trudniej jest wtedy zasnąć. Jeżeli masz wygodne słuchawki douszne, możesz spróbować wygodnie ułożyć poduszkę tak abyś mógł słuchać leżąc na boku lub brzuchu. Słuchawki te dostępne są w sklepach ze sprzętem RTV.

P: W stanie Focus 10 jestem świadomy swojego oddychania. Z tego powodu nie mogę oddzielić się od ciała ani odbierać stanów wysokiej energii w inny sposób. Co sugerujecie?

O: Jest to bardzo naturalna reakcja. Możesz poszerzyć swoje doświadczenie, wykorzystując w odpowiedni sposób to co się w tobie dzieje. Twój oddech łąduje cię energią (więc odąd powinieneś ćwiczyć z rezonansowym brzmieniem) i przygotowuje do przejścia w stan wysokiej energii. Bądź świadomym tego co się w tobie dzieje i nie poluj na to, a pozwól, aby to działało samo. Możesz być świadomym jednocześnie oddychania i wykonywanych ćwiczeń. Jeżeli sprawia ci to trudności, to zawsze możesz włożyć to zmartwienie do skrzyni przemiany energii, może to faktycznie cię uspokoi. Jeżeli uświadomisz sobie, że oddychanie jest naturalnym procesem, a nie problemem, to świadomość oddychania powinna ustąpić sama. Niektórzy traktują świadomość oddychania i bicia serca za wygodne połączenie z fizyczną rzeczywistością, dzięki któremu mogą ufniej przechodzić do innych stanów świadomości.

P: Jak dotąd, nie jestem w stanie zwizualizować balonu energii rezonansowej (REBAL) wędrującego od głowy do nóg. Jestem tym przybity.

O: Pamiętaj, że ta wizualizacja jest tylko jednym ze sposobów postrzegania. Nie każdy ma uzdolnienia w tworzeniu obrazów mentalnych. Być może jesteś w stanie odczuć lub mieć pewność, że tworzysz balon energii rezonansowej (REBAL). Wyobraź sobie, że jesteś otoczony i wypełniony dźwięczną, skrzącą się i lśniąca od wyładowań energią. Jeżeli dostatecznie często będziesz stosował tę technikę, jesteś w stanie stworzyć REBAL nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Częste rozbijanie swego REBAL'a bez korzystania z kaset powinno go wzmocnić. Jest on bardzo wartościowym narzędziem.

P: Co jeśli nie czuję się przebudzony i przytomny po wysłuchaniu Hemi-Sync®?

O: Pewne nagrania Hemi-Sync® zostały zaprojektowane tak, aby pozostawić cię w stanie snu. Jednakże jeśli nagranie nie-do-snu pozostawia cię z uczuciem "rozlazłości", oto kilka podstawowych technik do wypróbowania: powoli policz od 10 do 1; napij się zimnej wody, ochlap zimną wodą twarz i szyję; odkręć zimną wodę na nadgarstki; jeśli pogoda zezwala, przejdź się na bosaka po podwórku w tym czasie oddychając głęboko.

P: Używam kaset, z interesującymi wynikami, ale byłbym bardziej zadowolony, wiedząc czy to co uzyskuję, jest zamierzone.

O: Kiedy przeglądamy pocztę przychodzącą do Instytutu, słuchamy telefonów, to spośród wszystkich tych informacji wyłania się fakt, że doświadczenia każdego człowieka są inne. Są tam zarówno doświadczenia kosmiczne, jak i ziemskie. Ich znaczenie jest prawie niezmiennie i bardzo ważne dla osób ich doświadczających. Jeżeli instrukcja opisywałaby, co powinieneś odczuwać, mógłbyś zignorować jakieś doświadczenie ponieważ nie zostało opisane, pomimo iż doświadczenie to mogłoby mieć bardzo duże znaczenie dla ciebie.

P: Ile razy powinienem używać kasetę, zanim przejdę do następnej?

O: Czas używania jednej kasety zmienia się bardzo u różnych ludzi. Zanim przejdiesz do następnej kasety, powinieneś dobrze zaznajomić się z aktualnie używaną kasetą i być z niej zadowolony. Jakkolwiek nie jest

konieczne odczucie, że opanowałeś ją w pełni. Może się zdarzyć, że cele jakie sobie stawiasz, dzięki tej specyficznej technice, będą się zmniejszać lub znikać wraz z nabywaniem praktyki, lub wykorzystywaniu bardziej zaawansowanej kasyty. Oczywiście nie powinieneś wahać się przed użyciem innych kaset w celu wzmocnienia.

P: Skąd wiem, że osiągam zamierzony efekt?

O: Każdy jest wyjątkowy. Twoje doznanie Hemi-Sync® może się różnić od doświadczenia innych. W rzeczy samej, twoje doświadczenie może być różne za każdym razem kiedy słuchasz określonego ćwiczenia. Tak więc po prostu odpręż się i zaufaj, że twoje doznania są dla ciebie właściwe we właściwym czasie.

P: Czy zawsze będę zmuszony do korzystania z kaset i płyt kompaktowych?

O: Absolutnie nie. To jest tak, jak z bocznymi kółkami przy rowerze. Są one wspaniałe przy nauce, ale mogą przeszkadzać, gdy nauczysz się jeździć swobodnie i daleko.

P: Rozumiem, że w przyszłości do osiągania różnych stanów świadomości nie będą mi potrzebne kasety. Jak sobie będę mógł przypomnieć sygnały Hemi-Sync®?

O: Prawdą jest, że nie jest konieczne używanie kaset do uzyskiwania odmiennych stanów świadomości. Kiedy będziesz biegle wykonywał ćwiczenia, wszystkim czego będziesz potrzebował do osiągania tych stanów świadomości, będzie przypomnienie sobie tych doświadczeń, które przeżywałeś podczas ćwiczeń, a które uważasz za najlepszą i najefektywniejszą reakcję w stanach, które chcesz osiągnąć. Po prostu weź głęboki wdech i przypomnij sobie ten stan w celu uruchomienia zmiany w świadomości.

P: Które nagranie umożliwi mi mieć doświadczenie poza ciałem?

O: OBE nie może być zagwarantowane. Twoja zdolność do doświadczania OBE zależy od wielu czynników, unikalnych dla każdej jednostki, takie jak osobiste przekonania, prawdopodobne bariery lękowe, etc. Jeśli jesteś zainteresowany w OBE, zalecamy Gateway Experience. Możesz, ale nie musisz doświadczyć OBE. Jednakże Gateway Experience jest zaprojektowany by delikatnie poprowadzić cię do głębokich stanów poszerzonej świadomości i wspierać w rozwoju twojego ludzkiego potencjału na wielu poziomach.

P: Czy Hemi-Sync® niesie korzyści dla doświadczonych medytatorów?

O: Tak. Sporo medytujących z wieloletnią praktyką donosi że Hemi-Sync® pomaga im przenieść się dużo szybciej i wiarygodniej w stan medytacyjny. Doświadczeni medytatorzy także raportują, że wydaje im się że "idą głębiej" i podtrzymują medytacyjny stan dłużej kiedy używają Hemi-Sync®.

P: Na moich kasetach słychać szumy. Wszystkie zawierają syczący dźwięk, który tylko częściowo udaje się odfiltrować przez włączenie układu wyciszania szumów Dolby. Czy moje kasety są wadliwe?

O: Nie. Ten syczący dźwięk lub szum jest zamierzony. Jest on znany jako różowy szum i stanowi podłoże dla sygnałów Hemi-Sync®. Różowy szum zawiera wszystkie częstotliwości, które może usłyszeć ludzkie ucho. Wysokie i niskie częstotliwości zostały skompensowane, po to, aby dźwięk było słychać jednostajnie, co pomaga umysłowi w wybieraniu dźwięków w celu wytworzenia procesu Hemi-Sync®. Nigdy nie wykorzystuj systemu Dolby ani innych układów wyciszających szumy, ponieważ nakładają się one na wyrafinowane sygnały Hemi-Sync®, dając w wyniku efekty, których skutki trudne są do przewidzenia.

P: Czy trzaskający dźwięk na niektórych z moich kaset/płyt jest normalny?

O: Nie. Jeżeli słyszysz je nie będąc skoncentrowanym, to trzaski na taśmie/płycie (w przeciwieństwie do szumów czy dźwięku "szczotkowania zębów" spowodowanych różowym szumem), mogą być spowodowane jej wadą. Upewnij się, że trzaski te są na taśmie/płycie, a nie powoduje ich np. odtwarzacz. Jeżeli masz wadliwą taśmę/płytę, zwróć ją do nas w celu wymiany na nową.

P: Czy to Bóg się pojawia kiedy widzę przyływ światła podczas ćwiczenia?

O: Postrzeganie światła sugeruje że twój potencjał do świadomości niefizycznej rozwija się, ale do ciebie należy decyzja jakie nadasz temu znaczenie. Takie światło jest szeroko opisywane przez badaczy wyższych świadomości i ludzi którzy mieli przeżycia bliskie śmierci. Często towarzyszy mu euforia, uczucie jedności z uniwersum i odczucie wszechogarniającej miłości. Buddysta mógłby to skojarzyć z Buddą, Chryścijanin z Chrystusem. The Monroe Institute nie popiera żadnej szczególnej interpretacji i zachęca cię byś znalazł swoją własną odpowiedź.

P: Dlaczego by nie łączyć narkotyków/leków zmieniających świadomość z Hemi-Sync®?

O: Te ćwiczenia szkolą cię byś trzymał kontrolę nad swoimi stanami świadomości. Leki i narkotyki często przeszkadzają (zakłócają) w tej kontroli. Również, twoje interpretacje i zrozumienie twoich własnych doświadczeń będzie prawdopodobnie bardziej dokładne (wierne) bez nieobliczalnego wpływu narkotyków, leków czy innych substancji zmieniających świadomość

P: Czasami podczas nagrania czuję w swoim ciele tak dużo energii, że robi mi się niewygodnie i chcę wyjść z nagrania. Co powinienem z tym zrobić?

O: Zdaj sobie sprawę, że energia którą odczuwasz jest energią stanu drugiego, niefizyczną energią, którą najpierw musisz nauczyć się postrzegać zanim będziesz mógł jej świadomie używać. Przywitaj tę energię. Obserwuj jak ta energia przemieszcza się przez całe twoje ciało. Poczekaj i zobacz jak przyspiesza lub zwalnia. Wyraź wdzięczność za świadomość doświadczania tej energii. Zadać tej energii pytanie (cicho w swoim umyśle), czy ma ona dla ciebie jakieś przesłanie w doświadczaniu tej energii. Fakt, że postrzegasz tę energię wskazuje że sięgasz do poszerzonego stanu świadomości.

P: Nawet gdy jestem w Focus 10, jestem świadom mojego oddechu. To czyni dla mnie niemożliwym oddzielenie się czy inaczej postrzeganie stanów wysokiej energii. Jakież sugestie?

O: Jest to bardzo normalna reakcja. W rzeczywistości, może to poprawić twoje doświadczenia jeśli zadziałasz we właściwy sposób. To właśnie twój oddech pomaga ci doładować się energią (wskutek ćwiczenia ze Strojeniem Rezonansowym) i przygotowuje cię do przejścia do stanów wysokiej energii. Bądź świadom tego co się dzieje z tobą i po prostu pozwól temu tak być - nie walcz z tym. Możesz być świadom oddechu i ćwiczenia z nagrania. Zawsze możesz włożyć swoje zmartwienia dotyczące twojego oddechu do skrzyni przemiany energii jeśli tego chcesz. Kiedy już raz przekonasz się że oddychanie jest normalnym procesem a nie problemem, świadomość oddechu powinna zniknąć sama z siebie. Niektórzy odkrywają że ich oddech albo bicie serca jest przynoszącym ulgę połączeniem z rzeczywistością fizyczną i wtedy mogą oni ufnie przenieść się do innych stanów świadomości.

P: Korzystałem z nagrań i doszedłem do paru interesujących rzeczy, ale byłbym bardziej zadowolony, gdybym wiedział że uzyskałem to, co było zamierzone.

O: Kiedy przeglądamy pocztę przychodzącą do instytutu i słuchamy waszych nagrań telefonicznych, jednym z najklarowniejszych przesłań jakie dociera do nas wszystkich jest fakt, że nie ma dwóch identycznych doświadczeń. Sięgają one od kosmicznych aż po doczesne, jednak zawsze mają one prawdziwie istotne znaczenie dla osoby, która go doświadcza. Zaufaj procesowi i wiedz że jakiegokolwiek masz doświadczenia, jest to dokładnie to co jest najlepsze dla ciebie byś mógł osiągnąć swój duchowy właściwy cel.

P: Co jeśli nie doświadczam stanu poza ciałem?

O: Wielu z nas ma ukryte (podświadome) lęki, które powstrzymują nas przed doświadczeniem tego perceptualnego doznania. Niektórzy próbują tak mocno, że ów intensywny wysiłek blokuje to doświadczenie. Najlepszą drogą do sukcesu jest odprężyć się, uwolnić od oczekiwań i podejść do tego lekceważąco. W końcu, OBE jest tylko drobną cząstką nauki w poszerzaniu i doświadczeniu twojego pełnego potencjału. Pracuj z tymi ćwiczeniami. Zaufaj procesowi. Możesz się przytapać na doświadczeniu perceptualnego stanu poza ciałem wtedy, gdy się tego najmniej spodziewasz.

P: W jaki sposób mogę kontrolować lub kierować swoją percepcją podczas doświadczenia poza ciałem?

O: Słowa "kontrolować" i "kierować" zwykle powiązane są ze stanami ego zorientowanymi na ciało. Jeśli ustalisz sobie cel zanim zaczniesz swoje ONE, nie będziesz musiał decydować co zrobić, kiedy będziesz już w trakcie doświadczenia. Poeksperymentuj raczej z myśleniem o kimś i kontaktowaniem się z jego/jej energią, niż ze zjawianiem się w określonej geograficznej lokalizacji. Kiedykolwiek zechcesz powrócić do swoich wewnętrznych doznań, wszystko co musisz zrobić to pomyśleć o swoim ciele i/lub poruszyć palcem u ręki czy nogi. W większości przypadków, po jakimś czasie twój pęcherz przykuje twoją uwagę i ściągnie twoją perceptualną perspektywę do fizycznego ciała.

P: Rozumiem że po jakimś czasie nie będziemy potrzebować nagrań by osiągać odmienne stany świadomości. W jaki sposób zapamiętam sygnały Hemi-Sync®?

O: Prawdą jest, że z biegiem praktyki nie będziesz potrzebował nagrań z ćwiczeniami by docierać do poszerzonych stanów świadomości. Kiedy staniesz się biegły w ćwiczeniu, wszystko co musisz zrobić to przypomnieć sobie wrażenia których doświadczałeś podczas pożądanego stanu które uważasz za swoje najlepsze, najefektywniejsze reakcje. Po prostu weź głęboki oddech i przypomnij sobie ten stan by wyzwolić zmiany w świadomości

P: Czy jest istotnym by mieć słuchawki założone na właściwym uchu tak jak jest to w instrukcji do niektórych ćwiczeń?

O: Nie. Tak długo jak wykorzystujesz sprzęt stereo, zamierzony efekt zostanie osiągnięty. Upewnij się, że twoje słuchawki są wygodne.

P: W jaki sposób mogę przekonać sceptyka, że Hemi-Sync® jest warte spróbowania?

O: Bez zainteresowania i ochoty, otwartość mająca prowadzić do sukcesu spełnieniu na niczym Innymi słowy: nie ma czegoś takiego jak przekonywanie sceptyka. Będzie lepiej jeśli twój własny osobisty rozwój przemówi za ciebie. Kiedy staniesz się bardziej wyciszony, bardziej skupiony, bardziej ufny (pewny siebie), bardziej kreatywny, bardziej intuicyjny, etc., ludzie którzy są blisko ciebie zauważą to i zechcą poznać przyczynę. Może okazać się użytecznym uwydatnienie tego co się nauczyłeś niż opis doznań samych w sobie. Jeśli jest właściwym byś opisał swoje doświadczenia, spróbuj opowiadać o nich w sposób bliski (znajomy) dla tych z którymi się nimi dzielisz. Innym podejściem jest wprowadzenie jednego z głównych ćwiczeń Hemi-Sync® jak Catnapper czy Concentration. Doświadczenie i dyskusowanie o praktycznych korzyściach płynących z Hemi-Sync® w życiu codziennym może zbudować podstawy dla większej otwartości i samopoznania.

The Monroe Institute jest 501(c)3 niedochodową edukacyjno-badawczą organizacją poświęconą eksploracji ludzkiej świadomości. Przez ponad 30 lat tysiące ludzi przystąpiło do poprawiających życie programów rezydentnych, a miliony na świecie skorzystało z ćwiczeń nauczających Hemi-Sync® na taśmach magnetofonowych i płytach kompaktowych. Metodologia TMI nie zawiera w sobie żadnego dogmatu, ani też nie broni (nie jest zwolennikiem, nie przyjmuje) żadnego szczególnego systemu przekonań, religii czy też politycznej lub socjalnej pozycji (stanowiska). Ponieważ nasze metody są nieinwazyjne, uczestnik zawsze działa wedle własnej wolnej woli.

DODATEK: PRZYKŁADY ZASTOSOWAŃ

Katalog produktów rozrasta się o nowe tytuły, po kilka/kilkanaście tytułów rocznie, średnio 1-2 razy w roku. Poniżej znajdziesz przykładowe tematy pracy nad sobą dla których Hemi-Sync może stać się całkiem niezłym wsparciem. Opracowanie pochodzi z 2005 roku ale nadal jest aktualne. Pamiętaj że tego typu nagrania nie zastąpią poprawnej diagnozy lekarskiej ani właściwego postępowania medycznego w przypadku choroby. Mogą one sprzyjać poprawie zdrowia i samopoczucia - i dlatego warto stosować je jako uzupełnienie w ramach praktyki terapeutycznej.

ADD/ADHD	
MindFood®: Concentration MetaMusic®: Einstein's Dream MetaMusic®: Indigo For Quantum Focus	MetaMusic®: Remembrance MetaMusic®: Seasons At Roberts Mountain
Alergie	
HumanPlus®: Circulation HumanPlus®: De-Tox - Body	HumanPlus®: Lungs - Repairs & Maintenance HumanPlus®: Restorative Sleep
Gniew	
HumanPlus®: De-Hab	
Lęki	
HumanPlus®: Let-Go	
Zmiana zachowań	
HumanPlus®: De-Hab HumanPlus®: Eat/No Eat HumanPlus®: Eight-Great MindFood®: Energy Walk HumanPlus®: Freedom From Smoking	HumanPlus®: Let-Go HumanPlus®: Mobius West HumanPlus®: Nutricia HumanPlus®: Off Loading
Ciśnienie	
HumanPlus®: Circulation HumanPlus®: Heart - Repairs & Maintenance	HumanPlus®: Hypertension HumanPlus®: Restorative Sleep
Oddychanie	
HumanPlus®: Restorative Sleep	
Rak	
Cancer Support Series MindFood®: Chemotherapy Companion	MindFood®: Radiation Companion HumanPlus®: Restorative Sleep
Dzieci	
MindFood®: A Unicorn Named Georgia MindFood®: Joy Jumper	MindFood®: Robbie The Rabbit
Depresja	
HumanPlus®: Let-Go	
Energia	
MindFood®: Cable Car Ride MetaMusic®: Ecstatic MindFood®: Energy Walk	HumanPlus®: Recharge HumanPlus®: Reset

Poszerzona świadomość	
HumanPlus®: Contemplation MetaMusic®: Deep Journeys MetaMusic®: Gaia Gateway Experience Wave I-VI Package Gateway Experience Wave II-VI Package MetaMusic®: Higher MetaMusic®: Inner Journey MetaMusic®: Into The Deep MetaMusic®: Midsummer Night MindFood®: Moment Of Revelation MindFood®: Morning Exercise HumanPlus®: Options	MetaMusic®: Prisms MetaMusic®: Spirit's Journey MetaMusic®: The Journey Home MindFood®: The Visit MetaMusic®: The Visitation MindFood®: Transcendence MetaMusic®: Transformation MetaMusic®: Tribal Journeys Wave II - Threshold - Package Wave III - Freedom - Package Wave IV - Adventure - Package
Sukces finansowy	
HumanPlus®: Buy The Numbers	
Skupiona uwaga	
MetaMusic®: Baroque Garden	
Frustracje	
HumanPlus®: Reset	HumanPlus®: Sex Drive
Ogólne dobre samopoczucie	
HumanPlus®: Brain - Repairs & Maintenance HumanPlus®: De-Discomfort HumanPlus®: De-Tox - Body MindFood®: Energy Walk HumanPlus®: Hypertension	HumanPlus®: Immunizing Positive Immunity Program Package HumanPlus®: Restorative Sleep HumanPlus®: Tune-Up
Wyobrażenia	
MetaMusic®: Gaia	MetaMusic®: The Maze
Układ odpornościowy	
HumanPlus®: Immunizing MindFood®: Journey Through The T-Cells	Positive Immunity Program Package
Nauka i pamięć	
HumanPlus®: Attention MetaMusic®: Baroque Garden MindFood®: Concentration MetaMusic®: Einstein's Dream MetaMusic®: Indigo For Quantum Focus Pal Executive Package	Pal Student Package MetaMusic®: Remembrance MindFood®: Retain-Recall-Release MetaMusic®: Seasons At Roberts Mountain HumanPlus®: Think Fast
Medytacja	
MetaMusic®: Ascension MetaMusic®: Between Worlds with Hemi-Sync® MetaMusic®: Cloudscapes HumanPlus®: Contemplation MetaMusic®: Deep Journeys MetaMusic®: Dreamseed MetaMusic®: Eternity Within Gateway Experience Wave I-VI Package Gateway Experience Wave II-VI Package MindFood®: Hemi-Sync® Meditation MetaMusic®: Higher MetaMusic®: Holomovement MetaMusic®: Inner Journey MetaMusic®: Midsummer Night	MindFood®: The "SO" Chord The Journey Home MetaMusic®: The Shaman's Heart with Hemi-Sync® MindFood®: The Visit MetaMusic®: The Visitation MindFood®: Transcendence MetaMusic®: Transformation MetaMusic®: Tribal Journeys MetaMusic®: Voyage To The Other Side Gateway Experience Wave I - Discovery - Package Gateway Experience Wave II - Threshold - Package Gateway Experience Wave III - Freedom - Package Gateway Experience Wave IV - Adventure - Package Gateway Experience Wave V - Exploring - Package

MetaMusic®: Mystic Realms MindFood®: Resonant Tuning MetaMusic®: Spirit's Journey	Gateway Experience Wave VI - Odyssey - Package MetaMusic®: Winds Over The World
Zarządzanie bólem	
HumanPlus®: De-Discomfort MindFood®: Energy Walk	MindFood®: Pain Management
Rozwój osobisty	
MindFood®: Moment Of Revelation	MindFood®: Morning Exercise
Rozwiązywanie problemów i kreatywność	
HumanPlus®: Attention MetaMusic®: Baroque Garden MindFood®: Concentration MetaMusic®: Einstein's Dream MetaMusic®: Gaia Gateway Experience Wave I-VI Package Gateway Experience Wave II-VI Package MetaMusic®: Indigo For Quantum Focus HumanPlus®: Options MetaMusic®: Remembrance	MetaMusic®: Seasons At Roberts Mountain MindFood®: Surf HumanPlus®: Wake/Know Gateway Experience Wave I - Discovery - Package Gateway Experience Wave II - Threshold - Package Gateway Experience Wave III - Freedom - Package Gateway Experience Wave IV - Adventure - Package Gateway Experience Wave V - Exploring - Package Gateway Experience Wave VI - Odyssey - Package
Relaksacja	
MetaMusic®: Cloudscapes MetaMusic®: Deep Journeys MetaMusic®: Dreamer's Journey Gateway Experience Wave I-VI Package Gateway Experience Wave II-VI Package MindFood®: Guide To Serenity Hemi-Sync®R Relaxation MetaMusic®: Himalayan Soul MetaMusic®: Inner Journey MetaMusic®: Into The Deep MetaMusic®: Masterworks MetaMusic®: Midsummer Night MetaMusic®: Mystic Realms MetaMusic®: Portal To Eternity MetaMusic®: Portraits	MetaMusic®: Prisms MetaMusic®: Romantic Wonder MetaMusic®: Sleeping Through The Rain MindFood®: Soft & Still MetaMusic®: Spirit's Journey MindFood®: Surf MetaMusic®: The Journey Home MindFood®: The Visit MetaMusic®: Tranquility MetaMusic®: Transformation MetaMusic®: Tribal Journeys MetaMusic®: Voyage To The Other Side Gateway Experience Wave I - Discovery - Package Gateway Experience Wave II - Threshold - Package
Samozaufanie	
HumanPlus®: Eight-Great HumanPlus®: Off Loading	HumanPlus®: Speak-Up