

ヘミシンクを用いた精神進化 学習プログラム (Ver.1)

初版：2025年9月14日

著者：zero

1. 導入

このマニュアルは、ヘミシンク技術を活用して、人間の「精神進化（成長）」を促す事を目的とした、半年間（26週間）の学習プランをまとめたものです。このマニュアルが目的とする「精神進化」とは、スピリチュアル界隈で言われる「悟り」や「神秘体験」「ワンネス」への到達も含まれますが、日常生活における一貫した「精神の安定」を一番の目的としています。

なお、著者自身で実証・実践中の学習プログラムであるため、半年間後に、どの程度変化を実感できるかは、現状は未知数です。

- 目的:** ヘミシンクのバイノーラルビートにより脳波を同期させ、意識の拡大と心の安定を実現。半年間で習熟を目指します。
- 環境:** 有線イヤホンまたはヘッドホンを使用し、スマートフォンで再生。各セッションは1トラック（約30-45分）。Apple EarPodsや SHURE SE215などの有線イヤホン推奨。
可能であれば朝起床後、若しくは日中に聴く事が好ましい。
- 回数上限:** 週合計9回以内。各曜日の上限は以下の通り。疲労時はスキップ可。
疲労時の回復法として、5分間深呼吸やSuper Sleepを単独使用。

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
回数上限	2回	1回	1回	2回	1回	1回	1回

- 使用タイトル:** 以下のタイトルに収録されたトラックに限定（日本語版）
 - 落ち込みと不安からの回復: トラック1「落ち込みを抜け出す」、トラック2「不安を解消する」
 - ゴーイング・ホーム (Going Home): Mind Awake/Body Asleep, Flying Free, Remove and Release, Edge of Here and Now, Touring Interstate, Moment of Revelation, Right of Passage, Into the Light (8トラック)
- 体外への旅 サポート用ヘミシンク (Support for Journeys Out of the Body):** Intro by Robert Monroe, Exercise 1 (Relaxation), Exercise 2 (Energy Conversion), Exercise 3 (Resonant Tuning), Exercise 4 (unguided), Exercise 5 (unguided) (6トラック)
- ゲートウェイ・エクスペリエンス Wave 1-8:**
 - Wave 1 (Discovery): 1. Orientation, 2. Intro to Focus 10, 3. Advanced Focus 10, 4. Release & Recharge, 5. Exploration Sleep, 6. Free Flow 10.

- Wave 2 (Threshold): 1. Intro to Focus 12, 2. Problem Solving, 3. One Month Patterning, 4. Color Breathing, 5. Energy Bar Tool, 6. Living Body Map.
 - Wave 3 (Freedom): 1. Lift Off, 2. Remote Viewing, 3. Vectors, 4. Five Questions, 5. Energy Food, 6. First Stage Separation.
 - Wave 4 (Adventure): 1. One Year Patterning, 2. Five Messages, 3. Free Flow 12, 4. NVC I, 5. NVC II, 6. Compoint 12.
 - Wave 5 (Exploring): 1. Mission 10, 2. Mission 12, 3. Mission Day, 4. Mission Night, 5. Horizons, 6. Pathways.
 - Wave 6 (Odyssey): 1. Sensing Locale 1, 2. Expansion in Locale 1, 3. Point of Departure, 4. Nonphysical Friends, 5. Movement to Locale 2/Intro Focus 21, 6. Free Flow Journey in Focus 21.
 - Wave 7 (Voyager): 1. Explore Total Self, 2. Intro to Focus 23, 3. Intro to Focus 25, 4. Intro to Focus 27, 5. Retrieval, 6. Messages from Beyond.
 - Wave 8 (Union): 1. Special Tour, 2. Meeting the Entry Director, 3. Educational Opportunities, 4. Healing and Regeneration Center, 5. The Planning Center, 6. Coordination Area.
- **Super Sleep:** 1 トラック (Super Sleep)

- ・ **進行原則:** 各Waveのトラックを順番に進め、1 トラックを1-2週間繰り返し習熟 (リラックス状態が自然に達したら次へ)。ジャーナルで体験を記録。セッション前後には深呼吸を。日常生活でワンネスを実践 (例: 自然観察)

用語説明

- ・ **フォーカス10:** 身体が眠っているが意識は覚醒している状態 (Mind Awake/Body Asleep)
- ・ **フォーカス12:** 身体が深くリラックスした状態での意識の拡大 (Expanded Awareness)
- ・ **フォーカス15:** 時間の概念がない状態 (No Time)
- ・ **フォーカス21:** 他のエネルギー系統への橋渡し状態 (The Bridge to Other Energy Systems)
- ・ **フォーカス22:** 深い睡眠、昏睡、薬物影響下で体験可能な状態 (Human Consciousness in Altered States)
- ・ **フォーカス23:** 物理的存在を終えたがそれを受け入れられない魂の生息地 (Stuck Souls After Death)
- ・ **フォーカス24:** 信念システム領域の開始 (Belief System Territories)
- ・ **フォーカス25:** 信念システム領域の中間 (Belief System Territories)
- ・ **フォーカス26:** 信念システム領域の終わり (Belief System Territories)
- ・ **フォーカス27:** 回復と進化のためのウェイステーション (The Reception Center or Park)

2. 全体構造

プランは3段階に分け、各段階で心の基盤から高次統合へ進化。

- ・ **基礎段階 (週1-8):** リラクゼーションと基本フォーカスを築き、心の安定基盤を形成。Wave 1-2を中心に、Super Sleepで睡眠質向上、落ち込みと不安からの回復でネガティブ感情解消。

- ・**発展段階 (週9-17)**: 非物理エネルギー探求と創造性向上。Wave 3-5を中心に、Support for Journeys Out of the Bodyで体外離脱体験を導入、Going Homeで死生観の深化。
- ・**統合段階 (週18-26)**: 高次意識とワンネス統合。Wave 6-8を中心に、全体を繰り返しで定着。

3. 週間スケジュール (26週間)

基礎段階 (週1-8)

週	日 (2回)	月 (1回)	火 (1回)	水 (2回)	木 (1回)	金 (1回)	土 (1回)	目的/進捗
1	Wave1-1 Orientation / Super Sleep	Wave1-1 Orientation	落ち込みと 不安-1	Wave1-2 Intro to Focus 10 / Super Sleep	Wave1-2 Intro to Focus 10	落ち込みと 不安-2	Wave1-1 Orientation	Wave1基礎 導入、心安 定。
2	Wave1-2 Intro to Focus 10 / Super Sleep	Wave1-2 Intro to Focus 10	落ち込みと 不安-1	Wave1-3 Advanced Focus 10 / Super Sleep	Wave1-3 Advanced Focus 10	落ち込みと 不安-2	Wave1-2 Intro to Focus 10	Focus 10深 化。
3	Wave1-3 Advanced Focus 10 / Super Sleep	Wave1-3 Advanced Focus 10	落ち込みと 不安-1	Wave1-4 Release & Recharge / Super Sleep	Wave1-4 Release & Recharge	落ち込みと 不安-2	Wave1-3 Advanced Focus 10	エネルギー 解放。
4	Wave1-4 Release & Recharge / Super Sleep	Wave1-4 Release & Recharge	落ち込みと 不安-1	Wave1-5 Exploration Sleep / Super Sleep	Wave1-5 Exploration Sleep	落ち込みと 不安-2	Wave1-4 Release & Recharge	睡眠探求。
5	Wave1-5 Exploration Sleep / Super Sleep	Wave1-5 Exploration Sleep	落ち込みと 不安-1	Wave1-6 Free Flow 10 / Super Sleep	Wave1-6 Free Flow 10	落ち込みと 不安-2	Wave1-5 Exploration Sleep	Free Flow 定着。
6	Wave1-6 Free Flow 10 / Super Sleep	Wave2-1 Intro to Focus 12	落ち込みと 不安-1	Wave2-1 Intro to Focus 12 / Super Sleep	Wave2-2 Problem Solving	落ち込みと 不安-2	Wave1-6 Free Flow 10	Wave2移 行。
7	Wave2-2 Problem Solving / Super Sleep	Wave2-2 Problem Solving	落ち込みと 不安-1	Wave2-3 One Month Patterning / Super Sleep	Wave2-3 One Month Patterning	落ち込みと 不安-2	Wave2-2 Problem Solving	パターニン グ習得。
8	Wave2-3 One Month Patterning / Super Sleep	Wave2-4 Color Breathing	落ち込みと 不安-1	Wave2-4 Color Breathing / Super Sleep	Wave2-5 Energy Bar Tool	落ち込みと 不安-2	Wave2-3 One Month Patterning	Wave2中盤 定着、心安 定集大成。

発展段階 (週9-17)

週	日 (2回)	月 (1回)	火 (1回)	水 (2回)	木 (1回)	金 (1回)	土 (1回)	目的/進捗
9	Wave2-5 Energy Bar Tool / Going Home-1 Mind Awake/Body Asleep	Wave2-5 Energy Bar Tool	落ち込みと不安-1	Wave2-6 Living Body Map / 体外サポート-1 Intro	Wave2-6 Living Body Map	Going Home-2 Flying Free	Wave2-5 Energy Bar Tool	Wave2完了、体外導入。
10	Wave3-1 Lift Off / Going Home-1	Wave3-1 Lift Off	落ち込みと不安-2	Wave3-2 Remote Viewing / 体外サポート-2	Wave3-2 Remote Viewing	Going Home-3 Remove and Release	Wave3-1 Lift Off	Wave3開始、非物理エネルギー。
11	Wave3-2 Remote Viewing / Going Home-2	Wave3-3 Vectors	落ち込みと不安-1	Wave3-3 Vectors / 体外サポート-3	Wave3-4 Five Questions	Going Home-4 Edge of Here and Now	Wave3-3 Vectors	創造性向上。
12	Wave3-4 Five Questions / Going Home-3	Wave3-4 Five Questions	落ち込みと不安-2	Wave3-5 Energy Food / 体外サポート-4	Wave3-5 Energy Food	Going Home-5 Touring Interstate	Wave3-4 Five Questions	エネルギー管理。
13	Wave3-5 Energy Food / Going Home-4	Wave3-6 First Stage Separation	落ち込みと不安-1	Wave3-6 First Stage Separation / 体外サポート-5	Wave4-1 One Year Patterning	Going Home-6 Moment of Revelation	Wave3-6 First Stage Separation	Wave3完了、Wave4移行。
14	Wave4-1 One Year Patterning / Going Home-5	Wave4-1 One Year Patterning	落ち込みと不安-2	Wave4-2 Five Messages / 体外サポート-1 (復習)	Wave4-2 Five Messages	Going Home-7 Right of Passage	Wave4-1 One Year Patterning	パターニング深化。
15	Wave4-2 Five Messages / Going Home-6	Wave4-3 Free Flow 12	落ち込みと不安-1	Wave4-3 Free Flow 12 / 体外サポート-2	Wave4-4 NVC I	Going Home-8 Into the Light	Wave4-3 Free Flow 12	非言語コミュニケーション。
16	Wave4-4 NVC I / Going Home-7	Wave4-4 NVC I	落ち込みと不安-2	Wave4-5 NVC II / 体外サポート-3	Wave4-5 NVC II	Going Home-1 (復習)	Wave4-4 NVC I	NVC定着。
17	Wave4-5 NVC II / Going Home-8	Wave4-6 Compoint 12	落ち込みと不安-1	Wave4-6 Compoint 12 / 体外サポート-4	Wave5-1 Mission 10	Going Home-2 (復習)	Wave4-6 Compoint 12	Wave4完了、Wave5移行。

統合段階 (週18-26)

週	日 (2回)	月 (1回)	火 (1回)	水 (2回)	木 (1回)	金 (1回)	土 (1回)	目的/進捗
18	Wave5-1 Mission 10 / Going Home-3	Wave5-1 Mission 10	落ち込みと 不安-2	Wave5-2 Mission 12 / 体外サポ ート-5	Wave5-2 Mission 12	Going Home-4	Wave5-1 Mission 10	Wave5開 始、高次探 求。
19	Wave5-2 Mission 12 / Going Home-5	Wave5-3 Mission Day	落ち込みと 不安-1	Wave5-3 Mission Day / Super Sleep (復 習)	Wave5-4 Mission Night	Going Home-6	Wave5-3 Mission Day	ミッション 定着。
20	Wave5-4 Mission Night / Going Home-7	Wave5-4 Mission Night	落ち込みと 不安-2	Wave5-5 Horizons / 体外サポ ート-1	Wave5-5 Horizons	Going Home-8	Wave5-4 Mission Night	視野拡大。
21	Wave5-5 Horizons / Going Home-1 (復習)	Wave5-6 Pathways	落ち込みと 不安-1	Wave5-6 Pathways / Super Sleep	Wave6-1 Sensing Locale 1	Going Home-2	Wave5-6 Pathways	Wave5完 了、Wave6 移行。
22	Wave6-1 Sensing Locale 1 / Going Home-3	Wave6-1 Sensing Locale 1	落ち込みと 不安-2	Wave6-2 Expansion in Locale 1 / 体外サポ ート-2	Wave6-2 Expansion in Locale 1	Going Home-4	Wave6-1 Sensing Locale 1	高次領域探 求。
23	Wave6-2 Expansion in Locale 1 / Going Home-5	Wave6-3 Point of Departure	落ち込みと 不安-1	Wave6-3 Point of Departure / Super Sleep	Wave6-4 Nonphysic al Friends	Going Home-6	Wave6-3 Point of Departure	非物理友人 接触。
24	Wave6-4 Nonphysical Friends / Going Home-7	Wave6-4 Nonphysic al Friends	落ち込みと 不安-2	Wave6-5 Movement to Locale 2 / 体外サポ ート-3	Wave6-5 Movement to Locale 2	Going Home-8	Wave6-4 Nonphysic al Friends	Focus 21導 入。
25	Wave6-5 Movement to Locale 2 / Going Home-1	Wave6-6 Free Flow Journey in Focus 21	落ち込みと 不安-1	Wave6-6 Free Flow Journey in Focus 21 / Super Sleep	Wave7-1 Explore Total Self	Going Home-2	Wave6-6 Free Flow Journey in Focus 21	Wave6完 了、Wave7 移行。
26	Wave7-1 Explore Total Self / Going Home-3	Wave7-1 Explore Total Self	落ち込みと 不安-2	Wave7-2 Intro to Focus 23 / 体外サポ ート-4	Wave7-2 Intro to Focus 23	Going Home-4	Wave8-1 Special Tour (総復 習)	最終統合、 ワンネス定 着Wave7～ 8を継続推 奨。

4. 予想される変化

半年間実践した場合の論理的変化。ヘミシンクの脳波同期効果に基づき、段階的に意識が拡大。個人差あり。モンロー研究所の報告では、 θ 波誘導でストレス減少と集中力向上が確認されている。

- ・ **基礎段階 (週1-8)**: 心の安定化 (不安減少、集中力向上)、身体的回復 (睡眠改善)
ストレス耐性強化で「今ここ」の意識芽生え。
- ・ **発展段階 (週9-17)**: 創造性/直感向上、体外体験による死生観変容。ワンネスの感覚が接近。
- ・ **統合段階 (週18-26)**: 高次意識統合、ワンネス/悟りの定着。
感情・精神のバランス向上、人生の質向上。

5. 注意事項と調整

- ・ **習熟基準**: 各トラックでリラックスが自然なら次へ。
異常 (疲労、怖い体験) 時は休止し、専門家相談。
- ・ **追加Tips**: 26週終了後、Wave7-8継続を推奨。
- ・ **画像参考**: ヘミシンクの脳波効果を視覚化するため、以下のようなイメージを参考
(バイノーラルビートの波形図) ResearchGateのバイノーラルビート波形図

免責事項

このマニュアルは効果を確約するものではありません。
学習プランの組み立てには、生成AI (LLM)を利用しています。