

# Medianità: *Sviluppare il Potere*

creato da Suzanne Gieseemann  
in collaborazione con Hemi-Sync®  
©2022 Hemi-Sync®

## Introduzione

Benvenuti al secondo capitolo della serie Hemi-Sync® “Medianità”: “Sviluppare il Potere”.

Cos'è esattamente questo Potere, con la P maiuscola, che svilupperai? Sebbene sia simile al familiare concetto umano di potere come resistenza, potenza o forza, il Potere cui attingerai e che accrescerai come risultato dell'uso di questa registrazione non ha un opposto. Questo Potere è ciò che rende possibile la tua connessione con il mondo degli spiriti.

Come sentirai nei brani parlati dell'esercizio, il Potere che ti fa respirare è il Potere che fluisce attraverso tutte le cose. Questo Potere, questa Luce, si esprime attraverso di te e attraverso tutti gli esseri, sia in forma fisica che in puro spirito. Questo Potere non dà la vita; è la Vita stessa. Non cammineresti in forma umana se non fosse per il Potere che illumina ogni cellula del tuo corpo. Questa Luce arde sempre dentro di te, connettendoti con tutto ciò che è, attraverso le dimensioni.

Come anima temporaneamente in forma fisica, sei connessa in ogni momento al mondo degli spiriti. Il tuo cervello e la vibrazione più bassa del campo energetico umano possono impedirti di sperimentare pienamente questa connessione quando sei in un normale stato di veglia. Lavorando consapevolmente per aumentare la tua vibrazione attraverso esercizi come “*Sviluppare il Potere*”, potrai aumentare notevolmente la tua consapevolezza e l'interazione con i regni superiori, il che è l'obiettivo della medianità.

Il mio primo CD di questa serie, “*Medianità: Il Campo d'Addestramento*”, apre la strada alla connessione con il mondo degli spiriti. Prima si impara a raggiungere uno stato di consapevolezza espansa e più tardi, attraverso la pratica e le tecniche guidate, uno stato di meditazione profonda. Praticando ripetutamente gli esercizi con l'aiuto dei toni Hemi-Sync®, si arriva a sapere come si percepisce ciascuno di questi distinti stati di consapevolezza. Questi due stati alterati sono indispensabili per stabilire la connessione con gli esseri che non occupano più un corpo fisico.

Dopo una sufficiente pratica con “*Medianità: Il Campo d'Addestramento*”, impostando un chiaro intento, puoi entrare nella consapevolezza espansa e nella meditazione profonda a volontà. Come risultato di questo impegno per la crescita della tua anima, ti dà l'opportunità di sperimentare te stesso/a come molto più che il corpo fisico... come il Potere stesso.

Ti starai chiedendo, se questo Potere scorre attraverso di te, se non c'è altro che il Potere, allora perché hai bisogno di svilupparlo? Perché sei sia un'anima sia un essere umano. Molte attività della

vita quotidiana in questa dimensione terrestre possono intaccare la tua energia. Interagire con altri umani i cui campi energetici sono dissonanti dai tuoi può indurre un abbassamento della tua vibrazione personale. Se non fai nulla per aumentare il Potere regolarmente, potresti non massimizzare il tuo potenziale energetico.

Stare nel Potere, come farai in questo esercizio, è simile a un allenamento di forza per l'anima. Proprio come andare in palestra per rafforzare i tuoi muscoli, non puoi aspettarti che un singolo allenamento duri tutta la vita. Con il tempo, se non viene rafforzato attraverso l'esercizio, il Potere si disperde, semplicemente perché si sperimenta la vita come essere umano.

Come medium - qualcuno che serve come voce per coloro che non hanno più una voce fisica - è di vitale importanza costruirti un magazzino di questo "carburante" energetico. Ci possono essere giorni in cui hai bisogno di stabilire una connessione e non ti senti particolarmente forte emotivamente o fisicamente. Incrementando regolarmente il Potere con l'intenzione, rafforzi il tuo campo energetico e crei una riserva a cui puoi ricorrere quando le altre fonti si stanno esaurendo.

### **Com'è stata realizzata la Guida per "Sviluppare il Potere"**

Sperando di mettere in pratica ciò che insegno, attinsi al Potere per ricevere una guida quando mi venne chiesto di scrivere il testo per questa serie di meditazioni. Per "*Medianità: Il Campo d'Addestramento*", ricevetti istruzioni dalla mia Squadra nel mondo spirituale per entrare in uno stato di profonda meditazione. Quella volta accesi il mio registratore, entrai in quello stato alterato di coscienza e ripetei ad alta voce le parole delle mie guide, Sanaya, man mano che mi arrivavano. Dopo 40 minuti di registrazione del testo per la consapevolezza espansa pensai che il mio compito per la serata fosse completo, ma Sanaya aveva altri progetti.

"Ora ti detteremo il secondo esercizio", mi informarono le mie guide. Sorpresa, ma lieta che avremmo completato il compito in un'unica seduta, riaccesi il registratore e ancora una volta spostai la mia attenzione sui regni superiori. Il testo dell'esercizio per la *Meditazione Profonda* fluì con la stessa facilità di quello per la *Consapevolezza Espansa*, mentre canalizzavo le parole di Sanaya senza sosta.

Feci trascrivere testualmente le due registrazioni e le inviai allo staff di Hemi-Sync® per l'approvazione. Diedero immediatamente la loro benedizione ad entrambi gli scritti. Solo più tardi appresi che il normale processo di approvazione di solito comporta molte discussioni e aggiustamenti dei testi proposti. Attribuisco la facilità con cui questo processo si svolse al fatto che le parole provenivano direttamente dalle stesse dimensioni a cui gli esercizi ti allenano ad accedere.

Con l'intento di produrre un testo per questo secondo esercizio della serie "*Medianità*", ancora una volta sono entrata in profonda meditazione, con il mio registratore acceso. Questa volta, con mia sorpresa, le parole non sono arrivate. Ho atteso, ma non ho percepito nulla. Solo quando sono tornata alla coscienza di veglia e ho spento il registratore, ho sentito le mie guide: "Per questo esercizio, scriverai le nostre parole così come te le dettiamo ora".

Ed è così che è nata la guida che seguirai in questa registrazione. Avendo imparato a scrivere le parole di Sanaya in uno stato di consapevolezza espansa, mi sono prestata come loro scriba per questo progetto. Ancora una volta, il testo è stato approvato senza modifiche

Confido che sentirai l'energia superiore che proviene dall'aver avuto accesso alla guida direttamente dalla coscienza più elevata. Ho scoperto che quando portiamo qualsiasi compito o sfida terrena a un livello più alto, siamo ricompensati con risultati migliori.

## **Il Processo**

Proprio come in *“Medianità: il Campo d’Addestramento”*, l’impostazione generale dell’esercizio si basa sul mio *“Metodo in sette passi”* di sintonizzazione con la coscienza superiore. Ho sviluppato questo processo in sette fasi per aiutare ad accedere rapidamente e con maggior concentrazione agli stati superiori.

La progressione strutturata del *“Metodo in sette passi”* impedisce al cervello di divagare, mentre consente abbastanza flessibilità per adattare il processo al tuo stile e alle tue preferenze. Può essere usato abbastanza efficacemente per il tuo regolare processo meditativo o come processo preparatorio per effettuare una lettura medianica.

Il *“Metodo in sette passi”* è una strategia di memorizzazione in cui ciascuna delle sette lettere rappresenta una fase specifica del processo meditativo. I sette passi sono perfettamente integrati nella narrazione della traccia guidata, in modo che la tua consapevolezza fluisca proprio con naturalezza da un passo all'altro.

## **Elementi del “Metodo in sette passi”**

### **Respirare**

Fare diversi lenti e profondi respiri avvia automaticamente il rallentamento delle onde cerebrali e induce uno stato di rilassamento. Respira sempre profondamente, attirando l’aria nell’area addominale. Combina visualizzazioni e auto-suggestioni per auto-indurti in uno stato altamente rilassato.

### **Elevare**

Utilizza uno o più strumenti mentali, come desideri, per elevare la tua vibrazione personale. Pensieri che si focalizzano sull’amore e la gratitudine sono ottimali per creare uno stato di coerenza. Affermazioni, preghiere, immagini positive e simili sono modalità eccellenti per ELEVARE la tua coscienza durante questa fase.

### **Espandere**

Fai un profondo respiro e, mentre espiri, immagina il tuo campo energetico umano a forma di sfera che si espande alla velocità della luce in ogni direzione. Questa visualizzazione pone la tua attenzione al di là del corpo umano, fornendoti la consapevolezza della natura senza limiti dell’anima.

### **Arrendersi**

Silenziosamente pronuncia la frase: *“Mi arrendo”*. Quest’affermazione permeata d’intento afferma la tua volontà di rimuovere la tua attenzione dalla *“storia”* dell’io e di identificarti invece con la tua vera natura di anima.

### **Spostarsi**

Questo passo cruciale sposta il tuo focus dal mondo fisico al mondo della non-forma, del non-tempo e non-spazio. Puoi scegliere qualunque parola-chiave o immagine che ti aiuti a spostare la tua consapevolezza dalla forma allo spirito. In questi esercizi uso il comando verbale: "Spostati". Utilizzando il potere dell'intento e credendoci, lo spostamento avviene.

### **Fondersi/Unirsi**

Attraverso l'intenzione, unisci il tuo campo energetico in quanto anima con quello di ogni altro essere di luce in quel momento al servizio del bene più alto. Potrebbe trattarsi di un tuo caro trapassato, un essere superiore, o il tuo stesso sé superiore. Invita questa fusione dei campi energetici a manifestarsi con una frase del tipo "Vieni adesso".

### **Sperimentare**

Dedica il tempo che ti serve per sperimentare ciò che si suppone accada durante lo stato finale più espanso di questo percorso. Questo è il momento di praticare la quiete della mente. In alternativa, è lo stato ottimale per chiedere intuizioni e guida dalla Coscienza Superiore. È uno stato di attesa nel quale non c'è bisogno di fare nulla. Semplicemente, resta consapevole di qualunque cosa tu stia sperimentando e permetti allo Spirito di fluire.

### **Lavorare con i Sette Aspetti Sacri dell'Anima per sviluppare il Potere**

Come menzionato sopra, dopo la fase iniziale di rallentamento della mente tramite diversi respiri profondi, passerai un lungo periodo nella fase "Elevare" del "Metodo in sette passi". Poiché l'obiettivo di questo esercizio è lo sviluppo del Potere per l'uso medianico, ti concentrerai maggiormente sui sette centri energetici principali del tuo corpo eterico: i chakra. Come risultato, il tuo intero campo energetico sarà rivitalizzato.

Ti guiderò a visualizzare i colori tradizionalmente associati ad ogni chakra mentre ti concentri su di essi in ordine, dalla base della spina dorsale alla sommità del cranio:

- 1°/Chakra della Radice: .....Rosso
- 2°/Chakra Sacrale: .....Arancione
- 3°/Chakra del Plesso Solare: .....Giallo
- 4°/Chakra del Cuore: .....Verde (smeraldo)
- 5°/Chakra della Gola: .....Azzurro (come la coperta di un bimbo)
- 6°/Chakra del Terzo Occhio: .....Indaco (color zaffiro)
- 7°/Chakra della Corona: .....Viola

Come forse sai, questi sono i colori dell'arcobaleno in ordine, che aumentano di frequenza proprio come la vibrazione di ogni chakra, dal chakra della radice al chakra della corona, dal rosso al viola. Un modo semplice per ricordare l'ordine di questi colori, quando si usa la traccia di percorso libero senza guida, è quello di richiamare il nome fittizio RAG V AIV. Ogni lettera di questo nome rappresenta la prima lettera del colore associato a ciascun chakra.

Tuttavia, andrai un passo oltre la visualizzazione dei colori. Ti guido anche a creare l'esperienza di sette qualità intrinseche dell'anima mentre ti concentri sui chakra. Le mie guide, Sanaya, hanno introdotto queste caratteristiche dell'anima nel mio CD "Journey of Remembrance". Chiamano questi specifici aspetti "I Sacri Sette" e hanno associato ognuno di essi ad un chakra specifico:

- 1°: Gioia
- 2°: Pace
- 3°: Forza
- 4°: Coraggio
- 5°: Gratitudine
- 6°: Umiltà
- 7°: Amore divino

Più alta è la tua capacità di generare la sensazione di queste elevate qualità vibrazionali mentre ti concentri su ogni chakra, più ti apri al tuo Potere innato. Presterai particolare attenzione a quei chakra che giocano i ruoli più importanti nella medianità.

Il 3° chakra, quello del plesso solare, è il motore che alimenta la tua connessione con il mondo degli spiriti. È la sede della tua chiarosenienza - il tuo senso intuitivo della conoscenza e la capacità di percepire gli spiriti. La Forza è la qualità dell'anima associata a questo centro energetico. La tua focalizzazione su questo attributo mentre visualizzi l'area del plesso solare ti impedirà di sentirti svuotato/a quando lavori con le energie superiori.

Il 4° chakra, quello del cuore, è il ponte tra la dimensione fisica e quella non fisica. Vieni guidato a visualizzare i raggi di luce che si irradiano verso l'esterno dal tuo cuore: essi sono effettivamente reali. Come proiezione dell'unica vera Luce, sei un faro per il mondo degli spiriti. Concentrandoti sul chakra del cuore mentre rafforzi il tuo innato coraggio, ti fai notare da coloro che si trovano nelle dimensioni superiori.

Il 5° chakra, quello della gola, è la sede della tua chiarudienza, e il 6° chakra del terzo occhio è la sede della tua chiaroveggenza. Rafforzerai la tua capacità di sentire e “vedere” informazioni dagli spiriti quando respirerai le due qualità associate al 5° e 6° chakra: gratitudine e umiltà.

Rafforzare il 7° chakra, quello della corona, ti permette di stare nella consapevolezza del Sé in quanto amore divino, di respirare nella Forza Vitale e sentirla come Amore... di arrivare a conoscerti come Quello. Puoi immaginare come cambierebbe il nostro mondo se tutti svolgessero questa pratica regolarmente?

Dopo aver sviluppato il Potere in ognuno dei sette chakra, vieni guidato/a a muovere consapevolmente il Potere verticalmente in tutto il tuo campo energetico. L'intenzione e il pensiero focalizzato muovono la Coscienza, quindi sono i tuoi pensieri che propagano queste effettive onde di energia. Man mano che diventerai più sensibile allo Spirito interiore, sentirai fisicamente gli ondeggiamenti. Potresti trovarti a dondolare dolcemente e naturalmente mentre le onde scorrono ritmicamente su e giù lungo l'asse verticale del tuo corpo eterico.

Se non sei mai stato/a consapevole del flusso di energia dentro di te, questa esperienza fisica del Potere che ti attraversa può essere sorprendente. Ricorda sempre che quando operi con il Potere, non hai nulla da temere. Questo Potere è la stessa Luce che ardeva dentro di te molto prima che assumessi forma fisica. La sua essenza è amore, pace e gioia. Abbandonati all'esperienza e lasciati trasformare mentre ricordi istintivamente la tua vera natura.

### **Completare l'Esercizio**

Dopo il periodo di rafforzamento e allineamento dei tuoi chakra nella fase **“Elevare”**

continuerai il “Metodo in sette passi”, espandendo la tua aura, abbandonando più pienamente l'identificazione con la tua storia umana e spostando la tua attenzione dal mondo fisico al mondo spirituale. Avrai quindi l'opportunità di unirti con qualsiasi essere di luce che presti miglior servizio a te e al bene superiore ogni volta che pratichi la meditazione. Nella fase Esperienziale dell'esercizio ti viene lasciato un ampio arco di tempo per fare domande a questo essere, ricevere una guida o semplicemente sperimentare qualsiasi cosa sia destinata ad accadere.

Ricorda che ogni volta che permani nel Potere, il risultato può essere diverso. Non aspettarti di vivere ogni volta esperienze clamorose che cambiano la vita. Sei in viaggio, e il tuo percorso si svolge perfettamente e con tempi divini.

### **Come Usare questa meditazione**

Le parole, l'intento con cui sono state create e pronunciate, la musica appositamente scelta e l'aggiunta dei toni Hemi-Sync® creano il potenziale per un'esperienza potente e profonda.

Nel tuo entusiasmo di progredire rapidamente, potresti voler usare questa meditazione quotidianamente. Se ti senti guidato a farlo, segui quella guida. In modo ottimale, la userai con regolarità per rafforzare la tua connessione con il mondo degli spiriti, forse una volta alla settimana.

Questo ti aiuterà a mantenere un'aura vibrante e forte. Usala più spesso, se necessario, quando ti senti energeticamente scarico/a o per ricevere una spinta energetica speciale.

Puoi scegliere di permettere al testo della traccia parlata di guidarti, o semplicemente rimanere nella consapevolezza del Potere ascoltando la traccia audio non verbale. Troverai che alcuni passaggi della traccia guidata servono come affermazioni. Quando vengono ascoltati ripetutamente, diventano parte del tuo sistema di credenze subconscie, rafforzando la tua consapevolezza del tuo Potere innato ed elevando la vibrazione del tuo campo energetico.

Più mediti con l'intenzione di sviluppare il Potere, più arriverai a conoscere te stesso/a come il Potere stesso. Lo spostamento d'identificazione che ne consegue ti conduce dalla "consapevolezza dal basso verso l'alto" (dall'"io" che risiede in un corpo fisico, che si sente separato ma connesso allo Spirito) alla "consapevolezza dall'alto verso il basso", pienamente cosciente che il corpo è un'estensione del tuo Sé superiore. Questo è il fine ultimo del percorso spirituale.

*“Sviluppare il Potere”* è un po' come azionare un interruttore della luce, e sei tu a controllare l'interruttore. Questa pratica speciale di aumentare il Potere, se fatta con dedizione e con le intenzioni più elevate, migliorerà la tua connessione con gli esseri non fisici, come le persone care che sono trapassate, e con le guide e altri esseri superiori.

Si ottiene un ulteriore beneficio collaterale dall'impiego ripetuto di questa meditazione: man mano che la tua luce interiore diventa più brillante si irradia a coloro che ti circondano, in un effetto a catena. Diffondendo la luce, aumenti la luminosità del campo energetico che circonda la nostra casa terrestre. In definitiva, la Luce - il Potere - è indivisibile. I tuoi sforzi vanno veramente a beneficio di tutti.

Con molte benedizioni,  
*Suzanne Giesemann*

Prodotto e Distribuito da:  
Hemi-Sync®  
Lovington, Virginia 22949  
<https://hemi-sync.com>  
©2022 Hemi-Sync®. Tutti i diritti sono riservati.

Edizione Italiana, Febbraio 2022  
Manuale ed esercizi tradotti da Edelweiss Pietrangeli  
Esercizi doppiati da Barbara Mancini  
Supervisione del progetto: Davide Rozzoni

### **Dichiarazione di non responsabilità**

Sebbene molti dei nostri prodotti contribuiscano al benessere, non intendono sostituire la diagnosi e il trattamento medico. NON ascoltare Hemi-Sync® durante la guida o l'uso di attrezzature pesanti o assieme ad altri dispositivi che potrebbero influenzare l'attività delle onde cerebrali. Se hai una tendenza alle convulsioni, disturbi uditivi o condizioni mentali avverse, NON ascoltare Hemi-Sync® senza aver prima consultato il tuo medico. Nell'improbabile eventualità che si verificano inusuali disagi fisici o mentali, interrompi immediatamente l'ascolto. NON riprodurre i prodotti Hemi-Sync® e NON utilizzarli con Dolby® o altri sistemi di riduzione del rumore. Farlo diminuirà l'efficacia dei segnali Hemi-Sync®. SI DECLINA LA RESPONSABILITÀ DA OGNI GARANZIA, ESPLICITA O IMPLICITA, INCLUSE LE GARANZIE DI COMMERCIALIZZABILITÀ E IDONEITÀ PER UNO SCOPO PARTICOLARE.

©2022 Hemi-Sync®