

Medianità:

il campo d'addestramento

creato da Suzanne Gieseemann
in collaborazione con Hemi-Sync®

©2021 Hemi-Sync®
Interstate Industries, Inc.
dba Hemi-Sync®
hemi-sync.com
Email: interstate@hemi-sync.com

Edizione Italiana, Aprile 2021
Manuale ed esercizi tradotti da Edelweiss Pietrangeli
Esercizi doppiati da Barbara Mancini
Supervisione del progetto: Davide Rozzoni

Indice dei contenuti

- Introduzione
- Come furono progettati gli esercizi
- Elementi del metodo in sette passi
- Come utilizzare *gli esercizi del Campo d'Addestramento*
- A riguardo di Suzanne Gieseemann

Introduzione

Congratulazioni! Stai per metterti in connessione con la realtà più ampia al livello successivo. Tutti noi abbiamo la capacità di connetterci con i cari che sono trapassati, con le guide, gli angeli, i maestri, e con l'Uno stesso, perché siamo parte di quell'Uno. A volte tale connessione accade spontaneamente, ma può anche verificarsi attraverso il desiderio del cuore e l'intenzione.

Come "evidential medium" (NdT: in italiano "medium che fornisce prove"), mi connetto deliberatamente con coloro che sono passati nel mondo spirituale. Ci impegniamo in una comunicazione attiva, intelligente e bidirezionale. Durante le nostre conversazioni, coloro che si trovano sull'altro lato condividono messaggi di guarigione per i loro cari che rimangono sul piano fisico. Essi forniscono anche dettagli verificabili sulle loro vite mentre erano qui, che altrimenti a me non sarebbe stato possibile conoscere - l'aspetto "probatorio" di tale tipo di medianità. Chiunque può essere un medium? Sì, perché tutti abbiamo lo stesso equipaggiamento: abbiamo un'anima. È attraverso l'anima che ci connettiamo con le altre anime, che siano in forma fisica o

meno. La qualità di tale connessione varia da persona a persona. Perché? Perché per il tempo in cui siamo legati a un corpo, la nostra anima deve esprimere sé stessa attraverso quel corpo. Questa nave, questo “strumento”, può anche aiutare od ostacolare la connessione attraverso il velo.

Alcuni umani sono nati con la consapevolezza priva di impedimenti alla presenza degli spiriti. I loro campi energetici sono perfettamente sintonizzati a percepire le vibrazioni più elevate di quelli che sono nel mondo spirituale. La medianità è una capacità naturale per gli umani, ma per alcuni di noi quest’abilità dev’essere sviluppata.

Io non sono quel che si dice una “medium nata”. Per la maggior parte della mia vita non ho avuto consapevolezza della realtà più ampia. Ero molto “secondo le regole” e razionale, essendo votata alla carriera come ufficiale della Marina degli Stati Uniti. Non ho mai percepito uno spirito o creduto di poterlo fare. Se qualcuno mi avesse detto che un giorno avrei lavorato come medium gli avrei riso in faccia.

La morte improvvisa della mia figliastra Susan nel 2006 cambiò la mia vita. Era incinta di sei mesi quando venne colpita da un fulmine. Il trapasso di Susan mi spinse a investigare se le affermazioni che la coscienza sopravvive alla morte fossero vere.

La settimana successiva a quella in cui Susan e il suo bambino non-nato Liam erano deceduti, iniziai a sedere nel silenzio ogni giorno. Fino a quel momento non avevo mai praticato alcun tipo di meditazione. Il mio obiettivo nel farlo era di vedere se avrei potuto connettermi con lo spirito di Susan, se c’era davvero una cosa come la vita dopo la morte.

Dopo sette mesi di meditazione quotidiana, non avendo avuto contatto personale con Susan, portai mio marito a consultare una medium. Le prove fornite dalla medium durante quella sessione ribaltarono la mia visione del mondo. Lei ci disse delle cose su Susan che non ci lasciarono dubbi sul fatto che ella fosse presente nella stanza con noi.

L’intensa guarigione che questa lettura medianica apportò alla nostra famiglia mi costrinse a far sì che altri sapessero che la medianità è reale. Continuai a scrivere diversi libri sulla medianità. Uno di quei libri mi richiese di frequentare una classe tenuta dalla medium Janet Nohavec. Janet inaspettatamente mi chiamò a stare di fronte alla classe. Mi disse che c’era uno spirito a fianco a lei e mi istruì a connettermi io stessa con quello spirito.

Forse potrete immaginare la mia sorpresa quando chiusi gli occhi e distinsi chiaramente diversi dettagli sul padre di una signorina nella classe. Non solo percepì correttamente che era morto di cancro all’età di 70 anni e che aveva lavorato come ingegnere, ma lo sentii sussurrare “Piedi fatati”, un soprannome datogli da sua moglie.

Sulle prime, non mi spiegavo come fossi in grado di percepire tali informazioni probatorie. In retrospettiva, la ragione mi fu chiara: ero rimasta seduta in uno stato espanso di consapevolezza quotidianamente nel precedente anno e mezzo. Quando chiusi gli occhi per vedere se potevo

percepire lo spirito, fui immediatamente in grado di calmare la mia mente e accedere alle vibrazioni più elevate del mondo spirituale.

Quell'anno e mezzo di meditazione nella speranza di connettermi con Susan si dimostrò essere stato il terreno d'addestramento per sperimentare stati alterati di coscienza. Una volta scoperto che si può accedere al mondo degli spiriti con un cambiamento molto semplice e naturale nella consapevolezza, iniziai ad allenare me stessa a entrare in vari stati alterati a volontà. Il risultato fu una crescente spirale di miglioramento con una sempre maggiore chiarezza. Vi piacerebbe godere di una chiara e indubbia connessione con la coscienza superiore? Vi piacerebbe essere al servizio del mondo degli spiriti e dei loro cari sul piano fisico al meglio delle vostre capacità? Potete farlo. La qualità di tale connessione dipende da quanto vi ci applicate.

La medianità può essere paragonata all'abilità musicale. Il mondo è stato benedetto con qualche Mozart, Bach e Beethoven. Il resto di noi ha bisogno di praticare le scale musicali se vogliamo migliorare le nostre capacità. Io non sono Mozart, quindi pratico le scale quotidianamente. Se voi volete migliorare la vostra connessione con lo Spirito, questa serie vi aiuterà a farlo.

Per connettersi con il mondo spirituale, dobbiamo spostarci dalla normale coscienza di veglia verso uno stato alterato di consapevolezza. Lo stato normale in cui lavoro è quello di "consapevolezza espansa". A volte, un medium può lavorare anche in uno stato di profonda meditazione.

Ho progettato i due esercizi di questa serie per aiutarvi a sperimentare ciascuno di questi stati. Facendolo ripetutamente, arriverete a conoscere e riconoscere la differenza tra il normale stato di veglia, la consapevolezza espansa e la meditazione profonda, e a entrare velocemente nello stato desiderato a piacimento. Piuttosto che desiderare e sperare di poter ottenere un certo stato di consapevolezza, questi esercizi forniscono un terreno d'allenamento sistematico per la medianità.

Una delle chiavi per essere un canale pulito per gli spiriti è ottenere la coerenza di mente, corpo ed energie spirituali. L'aggiunta di toni Hemi-Sync® alla musica permette ai due emisferi cerebrali di sincronizzarsi rapidamente. Questo rende più facile raggiungere gli stati espansi desiderati mentre eseguite gli esercizi.

Questo tipo di allenamento funziona davvero? Assolutamente sì. Ho avuto il privilegio di essere testata come medium da diversi rispettabili ricercatori scientifici in diversi laboratori degli Stati Uniti. Durante una di tali sessioni, un ricercatore mi fece indossare un casco che misurava le onde cerebrali attraverso numerosi conduttori elettrici connessi a un computer.

Mentre agganciava l'intrico di fili, dichiarai dentro di me l'intenzione di entrare in uno stato di consapevolezza espansa prima che mi venisse data l'istruzione di farlo. Seguendo il protocollo stabilito che ho incluso in queste tracce, mi auto-indussi nel consueto stato che utilizzo quando lavoro come medium. Come lo ebbi fatto, il ricercatore si voltò verso di me e mi chiese sorpreso: "Sei una meditatrice esperta?".

Non sapevo come rispondergli. In termini di anni di pratica, sapevo che c'erano molte persone che avevano meditato per decenni più a lungo di me. Grazie al mio allenamento focalizzato, comunque, avevo imparato a entrare negli stati espansi di consapevolezza a comando abbastanza facilmente. Per tale ragione, scrollai le spalle e risposi: "Immagino di esserlo. Perché me lo chiede?".

Egli scosse la testa fissando lo schermo del suo computer e rispose: "Non abbiamo ancora iniziato i nostri esperimenti e già stai producendo delle onde alfa molto coerenti".

Per una che lotta per ottenere prove, questo commento forniva la prova validata del valore dell'allenare la mente e il corpo a diventare coerenti. Le onde alfa sono indicative di uno stato espanso di consapevolezza. Le onde theta vengono prodotte durante la meditazione profonda, e queste apparvero sullo schermo in seguito durante quella sessione di laboratorio, quando mi fu chiesto di sintonizzarmi su specifici aspetti della coscienza superiore.

Se il vostro obiettivo è essere il miglior medium possibile, per fare, al massimo delle vostre capacità, da voce a coloro che non hanno più una voce fisica, allora queste tracce audio vi saranno sicuramente d'aiuto nell'ottenere questo. Voi controllate lo "strumento", e queste tracce con la sovrapposizione di Hemi-Sync® sono le vostre "scale" per migliorare le vostre capacità.

Esercizio 1: Consapevolezza Espansa

Questo è progettato per aiutarvi a sperimentare uno stato di consapevolezza espansa. Vi permetterà di rallentare le vostre onde cerebrali dallo stato di veglia delle onde beta alle onde alfa associate con un leggero stato meditativo. Coloro che sono nel mondo dello spirito sono molto più in grado di raggiungere la vostra coscienza con immagini significative, suoni, parole, pensieri, emozioni, profumi, odori e sensazioni intuitive quando siete in questo stato piuttosto che quando siete in un normale stato di veglia.

Nella prima traccia dell'Esercizio 1, venite guidati passo dopo passo dallo stato di consapevolezza di veglia allo stato di consapevolezza espansa. Una volta che avrete acquisito familiarità con la percezione dello stato di consapevolezza espansa e con la modalità per ottenere tale condizione (per mezzo dell'intenzione), la traccia 2 vi darà l'opportunità di entrare nello stato di consapevolezza espansa senza istruzioni guidate per un breve o lungo periodo di tempo, a vostro piacere.

Esercizio 2: Meditazione Profonda

Nella prima traccia dell'Esercizio 2, la voce vi guida progressivamente dalla consapevolezza di veglia verso uno stato di meditazione profonda. Questo permette al vostro cervello di rallentare abbastanza da produrre le onde theta, che forniscono anche una maggiore connessione con gli spiriti. Questo è lo stato ottimale per la trance medianica o la canalizzazione.

Non è necessario né consigliato mantenere uno stato di consapevolezza profonda quando interagite con un cliente durante una sessione medianica tradizionale (senza trance). Comunque, la capacità di generare onde theta durante una lettura medianica può sfociare in una fusione di

anime talmente pura che il medium a quel punto è in grado di canalizzare direttamente i pensieri di uno spirito, le sue parole e i suoi atteggiamenti.

Durante una lettura, un medium si sposta avanti e indietro dal normale stato di veglia alla consapevolezza espansa, allo stato meditativo. Questi esercizi sono progettati per allenarvi a identificare il vostro stato di consapevolezza e a spostarvi avanti e indietro a vostra volontà.

Nella prima traccia dell'Esercizio 2, venite guidati a sperimentare entrambi gli stati alterati, notando specificamente come vi fa sentire ogni stato e le differenze tra i due. Vi permetto di praticare mantenendo questi stati espansi con gli occhi aperti o chiusi, una capacità preziosa per ogni medium.

Come nell'Esercizio 1, una volta che avrete acquisito familiarità con la sensazione data dalla meditazione profonda e con la modalità di raggiungere tale stato attraverso l'intenzione, la traccia 2 dell'Esercizio 2 vi permetterà di praticare ciò che avrete appreso, senza la guida verbale. La traccia 2 contiene la stessa musica e toni Hemi-Sync® della traccia 1, fornendo l'opportunità ottimale di applicazione libera di queste capacità medianiche fondamentali.

Il metodo in sette passi

Ciascuna delle tracce guidate utilizza il mio metodo in sette passi di connessione alla coscienza superiore. Ho sviluppato questo processo in sette passi per assistere nell'accesso agli stati più elevati rapidamente e con maggior focalizzazione. Può essere usato piuttosto efficacemente per il vostro regolare processo di meditazione così come processo preparatorio per effettuare una lettura. La progressione strutturata di tale metodo impedisce al cervello di vagabondare e al tempo stesso gli consente sufficiente flessibilità da adattare il processo al vostro stile e preferenze personali.

I sette passi sono integrati senza soluzione di continuità nel testo delle tracce guidate, così che fluirete abbastanza naturalmente da un passo all'altro. Di seguito una descrizione generale di ciascun passo. Le due tracce guidate in questa serie applicano i sette passi in maniera leggermente differente in ciascuna traccia, fornendovi un esempio di come adattare il processo a un'intenzione specifica.

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. Respirate sempre profondamente, attirando l'aria nell'area addominale. Combinare visualizzazioni e auto-suggestioni per auto-indurvi in uno stato altamente rilassato.

Elevare

Utilizzate uno o più strumenti mentali, come desiderate, per elevare la vostra 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 vostra coscienza durante questa fase.

Espandere

Fate un profondo respiro e, mentre espirate, immaginate il vostro campo energetico umano a forma di sfera che si espande alla velocità della luce in ogni direzione. Questa visualizzazione pone la vostra attenzione al di là del corpo umano, fornendovi la consapevolezza della natura senza limiti dell'anima.

Arrendersi

Silenziosamente dichiarate la frase: "Mi arrendo". Quest'affermazione permeata di intento afferma la vostra volontà di rimuovere la vostra attenzione dalla "storia" dell'io e di identificarvi invece con la vostra vera natura di anima.

Spostarsi

Questo passo cruciale sposta il vostro focus dal mondo fisico al mondo della non-forma, del non-tempo e non-spazio. Potete scegliere qualunque parola-chiave o immagine che vi aiuti a spostare la vostra 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, unite il vostro campo energetico in quanto anima con quello di ogni altro essere di luce in quel momento al servizio del bene superiore. Potrebbe trattarsi di un vostro caro trapassato, un essere superiore, o il vostro stesso sé superiore. Invitate questa fusione dei campi energetici a manifestarsi con una frase del tipo "Vieni adesso".

Sperimentare

Dedicate il tempo che vi 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, restate consapevoli di qualunque cosa stiate sperimentando e permettete allo Spirito di fluire.

Come utilizzare gli Esercizi

Non ci sono "si dovrebbe" o "si deve" sul sentiero per diventare un medium. Siete esattamente dove si suppone che dobbiate essere in ogni istante, dal momento che il vostro percorso si dispiega perfettamente. Con questo in mente, permettete allo Spirito di guidarvi riguardo al come allenarvi con gli esercizi.

Potreste scegliere di ascoltare soltanto la Traccia 1 dell'Esercizio 1 per diversi giorni o settimane, finché non vi sentite pronti per passare alla Traccia 1 dell'Esercizio 2. Potreste alternare l'Esercizio 1 e l'Esercizio 2 fin da subito. Potreste sentirvi ispirati a utilizzare le meditazioni guidate solo per poche volte finché deciderete di sviluppare il vostro proprio metodo utilizzando le tracce non-verbali.

Per ricevere i migliori benefici dalle meditazioni guidate, prendetevi del tempo per ascoltare le rispettive tracce dall'inizio alla fine. Le tracce non-verbali vi permettono di sperimentare lo stato espanso di consapevolezza e la meditazione profonda per l'intera durata della traccia o anche solamente per la quantità di tempo che avete a disposizione.

Per quanto riguarda l'utilizzo o meno delle tracce verbali o non-verbali, il passo conclusivo del metodo in sette passi, "Sperimentare", è il più importante per il vostro lavoro di medium. Utilizzate questo tempo per interagire con la coscienza superiore facendo domande e ascoltando le risposte. Utilizzatelo per allenare la vostra mente a restare tranquilla. Utilizzatelo per ottenere una consapevolezza più ampia di chi siete e del perché siete qui.

Una pratica regolare, se non quotidiana, di questi esercizi ha il potere di trasformare la vostra vita. La vostra dedizione e il vostro impegno per allenarvi ad entrare in questi stati alternativi di consapevolezza vi fornirà solide fondamenta per il vostro lavoro di medium. Anche la pratica vi offrirà la possibilità di vivere avventure nella coscienza oltre la vostra immaginazione.

Siate consapevoli che non potete avere esperienze spirituali trasformanti ogni volta che sedete nel silenzio. Potrebbero esserci giornate in cui sentite che non è accaduto assolutamente niente. Ricordate: questo è il campo d'addestramento. Confidate nel fatto che lo Spirito sa di cosa avete bisogno in ogni momento e godetevi il viaggio.

Riguardo Suzanne Gieseemann

Suzanne Gieseemann è un Messaggero di Speranza e la fondatrice e insegnante de The Awakened WaySM ("La Via del Risveglio"), un percorso per conoscere chi sei e perché sei qui. È un'ex-Comandante della Marina degli Stati Uniti, che ha servito come ufficiale comandante e aiutante del Presidente dei Capi di Stato Maggiore l'11 settembre 2001. Oggi Suzanne fornisce una prova stupefacente dell'esistenza della Coscienza Universale e della nostra interconnessione.

Suzanne è l'autrice di 13 libri. È stata relatrice di organizzazioni come l'Associazione per la ricerca e l'illuminazione, di Edgar Cayce, l'Accademia per gli studi spirituali e sulla Coscienza, l'Istituto per la ricerca e l'educazione sull'Aldilà e l'Associazione internazionale per gli studi sulla Pre-morte.

Ha guidato ritiri di fine settimana in noti centri spirituali, tra cui l'Omega Institute, il Lily Dale Assembly, il Monroe Institute e lo Unity Village. Ha scritto ed è stata voce narrante in inglese nella popolare serie di registrazioni Hemi-Sync "Medianità". Il dono di Suzanne della medianità basata su prove è stato testato e verificato. Il suo lavoro è stato riconosciuto come altamente credibile da noti ricercatori e organizzazioni che studiano l'aldilà.

Sia nei suoi libri e CD, nei suoi corsi e workshop, nel suo programma "Messaggi di speranza" nello Unity Online Radio Show, che nelle sue sessioni individuali, Suzanne porta messaggi di speranza, di guarigione e di amore che vanno direttamente al cuore e illuminano la luce dell'autoconsapevolezza interiore.

Formazione ed esperienza

Suzanne ha una laurea in lingue straniere e parla correntemente lo spagnolo. Ha conseguito un Master in Gestione della Sicurezza Nazionale. Oltre ai ruoli di comando e ai suoi compiti come assistente speciale del Capo delle Operazioni Navali e, infine, come assistente del Presidente dei Capi di Stato Maggiore, ha prestato servizio in missioni di intelligence navale, ha insegnato scienze politiche all'Accademia Navale degli Stati Uniti ed è stata ufficiale di pianificazione e politica per il Comando Sud degli Stati Uniti. I suoi incarichi all'estero sono stati a Panama e in Giappone. Le sue decorazioni militari includono il Combat Action Ribbon e la Defense Meritorious Service Medal.

Sotto il profilo spirituale

La tragica morte della figliastra di Suzanne, Susan, un sergente del Corpo della Marina, che fu colpita e uccisa da un fulmine con il suo bambino non ancora nato, spinse Suzanne in una nuova direzione in cerca delle verità più profonde sulla vita. Quando iniziò a ricercare e scrivere, la Hay House le pubblicò il libro *"The Priest and the Medium"* ("Il Prete e il Medium"), lei non si sarebbe mai sognata che un giorno si sarebbe connessa lei stessa con il mondo invisibile.

Dopo anni di meditazione iniziò ad avere esperienze intuitive, che la condussero a diversi corsi sulla medianità e a un corso intensivo al rispettabile "Arthur Findlay College of Psychic Sciences" a Stansted, in Inghilterra. Le sue esperienze lì le aprirono gli occhi permettendole di sviluppare il contatto con il mondo invisibile, al punto che ora offre letture private, mettendo in contatto le persone con i loro cari che sono trapassati. Le sue esperienze di scrittura e poesia ispirata sono pubblicate quotidianamente sul suo blog, *"The Daily Way"*, e sulla sua [pagina Facebook](#).

Personale

Suzanne è felicemente sposata alla sua anima gemella, Ty, un Capitano della Marina militare in pensione, dal giugno 1996. Con i loro due bassotti dal pelo lungo, Rudy e Nellie, e con il loro piccolo bassotto Gretchen che li segue dal mondo dello spirito, si godono una vita attiva piena di viaggi. Sempre alla ricerca di un equilibrio tra lavoro e divertimento, trascorrono molto tempo nella natura facendo escursioni a piedi e in bicicletta.

Ty ha sposato un ufficiale di marina e non una medium, eppure, grazie all'inconfutabile prova che Suzanne è in grado di ricevere comunicazioni attraverso il velo, si è pienamente convinto dell'esistenza di una realtà più grande. La loro relazione unica è raccontata nel video *"What Does Love Look Like?"* ("A cosa somiglia l'amore?"), che può essere visto nella sezione video del suo sito web. Con umorismo, scrittura penetrante e fotografie mozzafiato, Ty racconta i loro viaggi e le loro avventure nel suo blog, www.LifeAsTySeesIt.com

La storia del passaggio di Suzanne da Comandante della Marina al suo attuale lavoro di counselor intuitiva è raccontata nel suo libro di memorie *"Messages of Hope"* (NdT: "Messaggi di Speranza"), che compare nell'omonimo documentario. Il suo libro *"Wolf's Message"* (NdT: "Il messaggio del lupo") fornisce una prova sorprendente della continuità della coscienza. Visitate il sito web di Suzanne all'indirizzo <http://www.suzannegiesemann.com>