

La Scrittura Ispirata

Scrittura Ispirata - Scrittura Automatica



Che cosa è di preciso la scrittura ispirata e come si distingue dal suo equivalente più noto, la scrittura automatica? La scrittura ispirata è una forma di canalizzazione – un metodo di comunicazione che accede ad informazioni provenienti da una Fonte Superiore che emana dall’anima. Alcune persone credono che quella Fonte sia Dio. Altre l’attribuiscono agli angeli custodi o alle guide spirituali, mentre altre ancora credono che sia il sé superiore o la mente subconscia. Alla fine l’importante è che sia un collegamento con l’Infinito – con Tutto Ciò Che E’.

Spesso c’è grande confusione fra scrittura “automatica” e “ispirata”. Per comprendere la differenza fra le due basta consultare le letture di Cayce. Molti scrittori si recarono da Edgar Cayce per chiedere come migliorare la loro arte. Il più delle volte si riferivano alla scrittura automatica. Cayce mise in chiaro che la differenza fra le due è nel loro scopo. Per lui la scrittura ispirata proviene dalla Fonte nell’intimo, perciò è un mezzo per lo sviluppo dell’anima. D’altra parte la scrittura automatica proviene da una fonte esterna, spesso costituita di influenze basse il cui intento non è sempre per il proprio massimo o meglio.

Quando gli chiesero se lo sviluppo della scrittura automatica avrebbe stabilito un contatto migliore con Dio, Cayce rispose: “Per questo corpo non consiglieremmo la scrittura automatica come il canale. Piuttosto l’intuizione o la meditazione e poi lo scrivere – sapendo ciò che viene scritto, se si sceglie di metterlo per iscritto con l’inchiostro” (440-8).

Sistematicamente metteva bene in chiaro il messaggio che la scrittura ispirata sia il metodo preferito di comunicazione con lo Spirito.

Non cercare di scrivere come uno che vorrebbe scrivere con la scrittura automatica. Cerca di scrivere come qualcuno che vorrebbe essere guidato dall’ispirazione, ma lascia che quell’ispirazione venga da Colui che è la luce e la via della conoscenza; e in questo modo l’individuo nella sua scelta e nelle sue attività

può essere circondato dalla coscienza di Cristo, manifestata da e attraverso Gesù di Nazareth, affinché ci siano sempre delle forze utili (5277-1).

Scrivere con la Musa

Gli scrittori hanno usato per secoli il processo della scrittura ispirata. Si dice che la Bibbia, il Corano e la Torah siano tutti stati scritti in questo modo. Queste opere spiritualmente illuminate non sono state scritte da una persona, bensì si dice che giungano attraverso quella persona. Entrando uno stato alterato di coscienza – che sia attraverso preghiera, trance o uno stato simile al sogno – lo scrittore diventa il “recipiente” attraverso cui lo Spirito trasmette il suo messaggio.

Molti famosi artisti, scrittori e compositori spesso riconoscono un momento di ispirazione quando raggiungono una comprensione che è diversa da ogni cosa che esiste in uno stato di veglia. Mentre si trovano in questo sogno a occhi aperti, elevati al posto in cui risiede la saggezza universale, producono un’opera straordinaria, ma hanno difficoltà a nominare la fonte della loro ispirazione.

Il poeta inglese Percy Shelley riconobbe che la sua ispirazione venisse da oltre il suo stato cosciente. Rudyard Kipling accedeva al suo aiuto interiore per mezzo di una forma di meditazione in cui si “lasciava trasportare”. Madame Blavatsky sosteneva che i grandi Maestri l’avessero aiutata a scrivere La dottrina segreta. Il poeta tedesco Goethe disse di aver scritto il romanzo Werther in uno stato d’incoscienza, come se fosse stato addormentato. Il poeta inglese William Blake aveva la sensazione di aver scritto Milton sotto dettatura senza premeditazione. E la lista continua.

Opzioni Infinite

Durante le sedute ispirate di scrittura, alcuni scrittori “pongono” domande che sono pertinenti alla loro esistenza terrena – il perché, il come, il quando di ogni cosa. Dal perché si soffre di una determinata malattia al comprendere il dolore di un cuore spezzato, queste domande vengono tipicamente poste nella preghiera.

Siccome la scrittura ispirata è una forma di preghiera, può essere applicata a tutti gli aspetti della vita. Le risposte sono ampie, andando oltre la semplicità della domanda ad una comprensione più elevata. Una domanda su una malattia può portare una risposta che un medico non può dare, come, per esempio, la vera origine delle circostanze che hanno provocato la malattia. Spesso questo profondo sapere perché qualcosa è successo ha poco a che fare con i propri pensieri coscienti. La scrittura ispirata crea una prospettiva del tutto nuova, delicatamente inducendo lo scrittore a tirare via gli strati dell’ovvio per svelare le origini oscure di un problema.

Ci sono tanti modi in cui la scrittura ispirata può essere un mezzo di trasformazione. Cayce disse: “Conoscere la verità vi renderà liberi” (323-2).

Come metodo di guarigione la scrittura ispirata può essere usata al servizio degli altri. Meditazione, rilassamento e visualizzazione creativa sono elementi

essenziali quando si procede a scrivere in modo ispirato, che consentono allo scrittore di raggiungere uno stato mentale trascendentale che può portare ad un risveglio psichico. Lo stesso procedimento usato nello scrivere può essere applicato ad altre forme d'arte, come la musica e la pittura. Dato che è una tecnica intuitiva che segue il flusso della coscienza, essa permette all'immaginazione di staccarsi da un'idea per andare in una direzione che lo scrittore o l'artista forse non ha preso in considerazione.

La scrittura ispirata è ideale per indagare sulle filosofie esoteriche. Un'estate chiesi di conoscere la differenza fra le Leggi Universali e i Dieci Comandamenti. L'esperienza fu sbalorditiva. Una delle citazioni più memorabili che abbia mai ricevuto viene da una di quelle sedute. Affermò: "Non c'è una Legge Universale che cominci con 'Non devi ...'" In uno stato cosciente, non avrei mai scritto qualcosa di così profondo.

La scrittura ispirata può essere usata nella psicoanalisi e nella guarigione. Molti psichiatri ed altri professionisti dell'assistenza sanitaria usano una forma di scrittura ispirata per mettere i loro pazienti in condizione di avere accesso ai problemi radicati che possono non emergere durante una seduta terapeutica più tradizionale. Scrivere è catartico perché produce illuminazione e conoscenza di se stessi. E' una strada sicura per indagare sulla verità, che porta ad un cambiamento di prospettiva che, di per sé, può essere uno strumento potente di guarigione.

La scrittura ispirata, come strumento di trasformazione, è anzitutto un mezzo ideale per iniziare la crescita dell'anima e, a questo riguardo, le sue opzioni sono tanto sterminate quanto preziose.

Conclusione

La scrittura ispirata è un dono che Dio ha infilato nei nostri zaini quando abbiamo fatto il nostro viaggio sulla Terra. E' la nostra scheda gratuita, per chiamare casa, che non ha limiti né data di scadenza. E' una fonte di saggezza e gioia senza fine perché la guida è sempre disponibile, indipendentemente dal nostro stato d'animo, del momento del giorno, del luogo in cui ci troviamo. C'è un conforto sublime nel sapere di non essere mai soli. E' qualcosa che tutti possono sperimentare prendendo la penna e il diario e poi bussando alla porta dello Spirito. Qualcosa è sempre a casa.

>> Le Tecniche della Scrittura Ispirata <<

Per cominciare: stabilite un rituale per scrivere

Con la pratica quasi tutti riescono a praticare la scrittura ispirata. Sulla base dei consigli dati da Edgar Cayce ecco le fasi per avere risultati ottimali.

Trovate un posto sacro

Silenzio, intimità, illuminazione tenue e un posto da sedere comodo sono i principali requisiti per praticare la scrittura ispirata. Quando cercate quello spazio ideale, valutate l'energia del posto in cui vi trovate. Scoprite dove vi sentite tranquilli e concentrati e poi reclamate quello spazio per voi.

Preparate la strada

Una volta che avete lo spazio giusto, circondatevi delle cose che vi permettono di andare in uno stato più profondo di meditazione. Cayce disse in una lettura: "Ecco un'entità che può scrivere, non la scrittura automatica, ma invece la scrittura ispirata, ritirandosi in se stessa e mettendosi in sintonia per mezzo di una musica molto distante, e specialmente le campane" (3653-1). Forse scoprirete che aiuti – come la musica – vi ricorderanno il vostro viaggio sacro e renderanno più profondo il legame con lo Spirito.



Stesso periodo, stesso posto

Con i nostri orari limitati è difficile connettere con lo Spirito ogni giorno nello stesso momento e nello stesso posto, ma Cayce indica di fare proprio questo:

Per prima cosa, nelle circostanze e condizioni che circondano il corpo, sarebbe indicato scegliere un'ora o un periodo per tali attività quando c'è silenzio e quando il corpo mentale e materiale può rilassarsi perfettamente

... E tali periodi dovrebbero essere scelti in un momento preciso. Diciamo (per fare un esempio) che si sceglie il periodo dalle 22 alle 22.30 ... Quindi entra in questo silenzio, ogni sera, a questa particolare ora (282-5).

Penna o Tastiera

E' una questione di preferenza personale. Sperimentate con entrambe.

Scribacchiate con penne e matite diverse finché trovate quella giusta e poi scrivete con questa per alcuni giorni. In seguito passate alla tastiera e decidete quale vi sembra più giusta per voi.

Concentratevi su un ideale

Cayce dice che bisogna essere fedeli alle proprie convinzioni. Quando gli chiesero in una lettura che cosa si può fare per accrescere la qualità della scrittura del cercatore, Cayce rispose:

C'è il sé, c'è la forza al di fuori di te. Che cosa cerchi?Ti stai aprendo a qualche cosa o sei qualcuno che ha stabilito un parametro, un ideale?Il simile genera il simile, sia nel regno mentale, spirituale o fisico. Che cosa cerchi?Rispondi a questo nel sé, e possiamo trovare che come cerchi puoi sapere. Questo vale per ogni anima:una volta ad ogni anima viene data la conoscenza che hai uno scopo preciso da compiere in ogni cosa che è passata nella tua stessa coscienza. Che cosa hai fatto in merito? (317-7)

La Meditazione è la chiave

La scrittura ispirata è una forma di meditazione. Come con ogni pratica meditativa, quando si scrive in modo ispirato è importante trovare un posto tranquillo per entrare nell'intimo. Cayce parlava dell'importanza di trovare un momento tranquillo per scrivere con lo Spirito.

Poi entra nel silenzio con qualche forma di routine che sia piuttosto in forma di preghiera o come un'affermazione al sé interiore, affinché le forze o i poteri che possono manifestarsi attraverso il sé in tale periodo possano sempre esaltare la presenza non solo dell'influenza costruttiva, ma anche quella proveniente dal trono stesso di grazia e misericordia (282-5).

Dite una Preghiera di Protezione

E' necessario dire una preghiera di protezione prima di lavorare con lo Spirito. Tutti dovrebbero farlo – che si tratti di un sensitivo affermato o di un principiante del lavoro metafisico. Come dichiarato nella citazione summenzionata, Cayce vivamente esortò a dire una preghiera o affermazione per esaltare la presenza delle influenze costruttive.

Le preghiere comuni di protezione comprendono il Pater Nostro e il Salmo 23. La meditazione di mezzogiorno del personale dell'A.R.E. usa questa preghiera, adattata dalla lettura 262-3 di Cayce: Quando apro me stesso alle forze invisibili che circondano il Trono di grazia, bellezza e forza, getto intorno a me quella protezione che si trova nel pensiero del Cristo.

Preparatevi a scrivere

La scrittura ispirata è un processo spontaneo. Perché riesca dovere farvi da parte. Se cercherete di manipolare o forzare le parole, interrompete il processo. Scrivete (o affermate nella mente) l'intento per la seduta. Aprite gli occhi a metà in modo da poter vedere la carta o lo schermo davanti a voi. Tenete il polso rilassato. Tenete la penna o la matita in mano con scioltezza. Se lavorate su una tastiera, tenete le dita pronte ed aspettate.

Lasciate passare il messaggio

Cominciare è sempre la parte più difficile. E' importante essere pazienti, ma, soprattutto, fate andare avanti il processo di scrittura. Iniziate disegnando degli ovali. Alla fine le parole seguiranno. E' importante non farsi scoraggiare, ma prendete le cose come vengono.

Scrivete il messaggio come viene, ricordando il primo pensiero che vi entra nella mente. Non è insolito ricevere frasi lunghissime senza punteggiatura. Non permettete che il vostro redattore interno cominci a criticare lo scritto o la grammatica.

Ricordate, la scrittura ispirata avviene fra voi e una Fonte altamente evoluta ed amorevole che è tutto fuorché critica. Essa non vi intimorisce, né vi dice cosa fare, ma invece dolcemente offre una guida sulle alternative da considerare. Non vi sfida, né usa un linguaggio scurrile. Se questo avviene, smettete di scrivere, dite nuovamente la preghiera di protezione e rinforzate la vostra protezione con la luce bianca – nelle parole di Cayce: “Circondati, sempre, con la luce bianca della Coscienza Cristica, e tutte queste cose passeranno” (2559-1).

Aspettate prima di leggere

Spesso, quando mettete via ciò che avete scritto e vi ritornate in seguito, ha un significato del tutto nuovo. Cayce vivamente raccomandava di mettere da parte i messaggi e leggerli un altro giorno:

Ciò che viene dato o ciò che, come influenza impellente, vi fa scrivere, scrivetelo; e non rileggetelo, bensì mettetelo via almeno finché non vi viene detto dal di dentro di riesaminare o ripassare ciò che è stato dato ... Non stufatevi se forse per giorni nulla arriva o se molto viene dato all'inizio e poco o nulla in seguito. Siate fedeli a voi stessi, non leggete né fate leggere ciò che è stato scritto – finché non vi verrà detto di farlo (282-5).

Sebbene la scrittura ispirata possa essere molto chiara e non dovrebbe richiedere un'interpretazione, forse volete riflettere con calma sul messaggio e vedere se vi sentite in risonanza con esso. Espande la vostra saggezza? Approfondisce la vostra verità? Risveglia qualcosa di profondo in voi? Contiene quel momento spirituale in cui tutti diventa chiaro? Lo Spirito ha riempito gli spazi vuoti e vi ha dato una comprensione più profonda di ciò che sta realmente accadendo nella vostra vita? Lo scopo della guida è iniziare un cambiamento nel vostro modo di pensare. Chiedetevi se la scrittura ha fatto questo per voi.

Non è necessario approfondire tutte queste fasi prima di procedere alla scrittura ispirata, ma incorporare queste pratiche vi aiuterà a raggiungere un livello più profondo di scrittura dell'anima.