

Comunicare con il vostro Sé Superiore



Una delle mete ultime prescritte dalle letture di Cayce per tutti gli individui è che l'anima deve essere in grado di trovare un'espressione creativa lavorando in cooperazione con il Divino. Benché un processo proprio di ogni individuo, invariabilmente richiede ispirazione, creatività e l'espressione di informazioni ed intuizione dal proprio Sé Superiore. Talvolta le letture usarono la parola "canalizzazione" per descrivere questo processo, ma non è la definizione di canalizzazione che si riferisce alla medianità o all'abbandono del sé a qualcosa di esterno; è invece un'associazione creativa che fa appello al meglio nel sé per collaborare con il divino e attraverso quel processo in qualche modo portare lo *spirito* sulla terra.

Approcci semplici

Forse uno dei modi più diretti per poter incanalare ora il vostro Sé Superiore è attraverso l'uso dell'immaginazione. Per esempio, per qualche momento semplicemente immaginate un mondo bellissimo, meraviglioso in cui tutti prosperano in abbondanza e vanno molto d'accordo con tutti. Che aspetto ha quel mondo per voi? Come ci si sente a far parte di quel mondo? Poi immaginate cosa potreste fare oggi – qualche buona azione – che possa contribuire a quell'immagine ed essere in armonia con il mondo meraviglioso che avete immaginato. Allora procedete! Questo è un ottimo esempio per comunicare e incanalare il vostro Sé Superiore.

Le letture di Cayce offrono anche un altro semplice consiglio che può essere praticato di mattina al risveglio. Ad una donna Cayce disse di stare in silenzio ogni mattina e di porre la domanda: "Signore, cosa vorresti che io faccia oggi?" E poi doveva stare in ascolto. Mettendo da parte se stessa ed essendo ricettiva alla risposta, evidentemente questo processo poteva mettere in condizione il suo Sé Superiore ad operare in modo creativo e collaborativo con il Divino. E' questo che significa incanalare il vostro Sé Superiore.

Considerando questi approcci semplici, forse vi chiedete: che ne è di uno stato di trance? Che ne è delle manifestazioni sbalorditive della coscienza

trascendentale che arriva *attraverso* una persona, non *dalla* persona? Che ne è di guide spirituali, angeli o intelligenza galattica? Non tratta forse di questo la canalizzazione? Cayce non faceva forse questo?

Non cercate le cose spettacolari

Le canalizzazioni possono certamente comportare cose straordinarie, ma tali fenomeni sono sol la punta dell'iceberg. Gli aspetti delle canalizzazioni che attraggono l'attenzione maggiore in realtà mascherano il loro significato più importante e profondo. Le dimostrazioni uniche delle grandi estensioni della mente hanno avuto un effetto fortissimo sulla nostra visione di ciò che è possibile. Il suo uso frequente dell'espressione "diventare un canale di benedizioni" ha creato un'immagine possente per collegarsi con dimensioni trascendentali o spirituali per passare aiuto ed assistenza ad altri. Oggigiorno ci sono dei guaritori che incanalano un'energia intelligente mentre eseguono delle operazioni all'apparenza miracolose. Libri, riviste e l'Internet in particolare offrono messaggi "incanalati" in abbondanza, compresi dei blog giornalieri su comunicazioni da "altri regni" con consigli per noi durante tempi di sfide e cambiamenti. Ma queste manifestazioni non necessariamente riflettono ciò che Cayce aveva in mente quando ci incoraggiava a diventare canali di benedizione.

Se il potere segreto della canalizzazione non sta nella profondità della trance o nella forza della guida spirituale che possiamo far emergere, allora dove sta il potere? Cayce offre una visione onnicomprensiva del nostro rapporto con la Creazione, le Forze Creatrici, il Creatore. Per utilizzare il potere vero, creativo, risanante, ispiratore della canalizzazione del Sé Superiore, bisogna sintonizzarsi e focalizzarsi sull'intera cerchia di rapporti implicati nel processo di canalizzazione. Ancora una volta entra in gioco uno degli argomenti più importanti di Cayce: onorare i nostri rapporti.

La canalizzazione come rapporto

Forse, sorprendentemente, possiamo percepire degli esempi di "canalizzazione come rapporto" nella natura. Pensate al ciclo di scambi che costituiscono la vita. La luce solare scende sulle piante che danzano per creare del cibo che fa crescere altra vita. Noi ispiriamo ossigeno ed esaliamo diossido di carbonio, l'opposto complementare al processo delle piante. Incanaliamo l'aria che respiriamo e il cibo che mangiamo in elementi culturali, vestiario, case, comportamenti ed espressioni. La canalizzazione, nel senso di un collegamento circolare di rapporti che trasformano schemi di energia in manifestazione e che fa fluire l'energia, è ovunque e avviene sempre. Incanalare il "sé superiore" significa quindi che l'ideale e lo scopo stabiliti comprendano i migliori interessi del maggior numero di rapporti positivi ed abbiano lo scopo pratico di servire quegli interessi.

Occorre comprendere due principi attivi fondamentali. Il primo ha a che fare con l'accesso alle informazioni e all'ispirazione – stabilite il vostro intento, poi “osservate voi stessi passare”, come Cayce descriveva quella pratica di improvvisazione appositamente preparata. Il secondo ha a che fare con la gestione di quel grande dono – “usa ciò che hai per le mani e altro ti sarà dato”, come Cayce spesso ricordava.



Stabilite un'intenzione

Per accedere all'ispirazione da parte del Sé Superiore cominciate stabilendo la vostra intenzione. Questo processo di sintonizzazione è la parte più importante, con l'influsso maggiore, e richiede che comprendiate sia il vostro ideale sia il vostro scopo. E' nel regno degli ideali che la coscienza superiore esiste – e “superiore” significa dei valori che sono connessi con l'intera rete della creazione, che l'onorano e la nutrono. L'aver in mente uno scopo costruttivo e un'autentica disponibilità a servire quello scopo, completa quel processo di sintonizzazione preparatoria.

Dopo la sintonizzazione, che avvenga durante una meditazione da seduti o durante una danza, arriva il “raccolto” dell'ispirazione. Osservare se stessi passare – la parte dell'improvvisazione creativa è forse quella più impegnativa. E' qualcosa che spesso ci tenta di “scappare via” durante la seduta per “cambiare direzione”. Non è necessario per l'ego assentarsi durante la canalizzazione (come quando si perde conoscenza durante la canalizzazione indotta dall'ipnosi e quando subentra l'amnesia per la seduta, come nel caso di Cayce). Quando non si riesce a mettere da parte il sé, a cambiare direzione, questo è naturale. Per questo la storia dell'umanità contiene molti esempi per il tentativo di “far perdere i sensi a se stessi”, per mezzo della trance ipnotica, farmaci, strangolamento o inedia, di sbarazzarsi dell'interferenza dell'ego cosciente dominatore, in modo che potessero emergere “le cose buone”.

Lascia che l'ego rimanga e impara

L'atteggiamento di Cayce verso la canalizzazione inconscia è all'incirca questo: “Beh, se questo è tutto ciò che vuoi, ricevere la risposta, provare la tua capacità, va bene. Ma se vorresti imparare come diventare il tuo Sé Superiore, perché mandare il tuo ego fuori dall'aula ogni volta che il sé superiore sta per

comparire?” E’ utile tenere l’ego nell’aula mentre la lezione è presentata, così può anche imparare come rilassarsi e diventare trasparente alla testimonianza silenziosa.

La vostra respirazione può educare il vostro ego a diventare trasparente. La parola “ispirazione” si riferisce anche alla respirazione. Quel processo naturale è la fonte di alcune delle nostre intuizioni sulla guida interiore. Fornisce inoltre un modo semplice per praticare l’“osservare il sé passare”. Osservate il vostro espiro con questa affermazione: “Posso essere consapevole della respirazione e lasciarla andare”. “Sto imparando come lasciar andare e lasciare che lo Spirito(la Vita, Dio) mi respiri”. “Sto imparando a lasciar andare quando l’aria fluisce all’esterno e ad avere fiducia nelle ispirazioni.”

Nello stadio successivo del ciclo di canalizzazione valutiamo, verificiamo o applichiamo ciò che è uscito durante la seduta. Usiamo il feedback per aiutarci ad affinare la nostra comprensione e a ricalibrare i nostri sforzi. Esprimendo questa parte del processo all’incirca con le parole di Cayce: “ ... usa ciò che hai, ed altro ti verrà dato, poiché è nell’applicazione che la consapevolezza arriva.”

Avere una “base” è molto importante

Forse l’elemento mancante più comune nel ciclo di canalizzazione è qualcosa che potremmo chiamare le “basi”. Proprio come Benjamin Franklin scoprì che il fulmine è elettricità perché il suo aquilone forniva una “base” da terra per il fulmine, quando incanaliamo qualcosa, se vogliamo far scendere il fulmine, dobbiamo avere una base. Qual è l’importanza di questa base? Fornire un rapporto che continui il flusso di energia, lo sviluppo della consapevolezza attraverso verifiche ed applicazione, e che soddisfi un bisogno o serva ad uno scopo nel mondo. Fare qualcosa solo per gioco, per divertimento, per provare qualcosa, stimola il canale, ma non crea il circuito completo che un canale creativamente funzionante richiede. Un sorriso ha un effetto a lunga durata, perché la sua energia positiva viene fatta circolare. Gli indiani d’America lo chiamano “coltivare il granturco”. Insieme con Cayce quella tradizione indigena riconosceva il nostro ruolo umano come nutrittore, guardiano e partecipante nel processo creativo della vita.

Per dare una base a questi principi, esaminiamo ciò che Cayce chiamava “scrittura ispirata”. La raccomandava come un buon posto da cominciare. Rimarcava inoltre che non aveva limiti per il bene che poteva portare nel mondo. Due esempi autorevoli di questa forma di canalizzazione sono i libri *Un Corso in Miracoli* e *Conversazioni con Dio*. Possiamo usare questi testi per comprendere le sfide insite, le strategie suggerite e i risultati possibili che emergono nei vari altri modi di canalizzazione.

La scrittura ispirata è una scrittura spontanea, abbondante. Viene dal cuore, dallo spirito dell’ideale stabilito. Cayce distingue questa forma di scrittura incanalata da ciò che chiama il tipo “automatico”, dove lo scrittore è

“in stato di incoscienza”. Lo scrittore ispirato è consapevole di ciò che viene scritto, mentre lo scrittore automatico è altrimenti preoccupato e inconsapevole di ciò che viene scritto. E’ la differenza tra una scrittura improvvisativa intenzionale e preparata e una scrittura inconscia. Nella prima siamo coscienti di ciò che scriviamo, ma sembra che la scrittura fluisca per conto proprio e che noi non la compiliamo né la registriamo. Essere capaci di “osservare il sé passare” e di non intervenire e guidare il processo richiede una certa pratica.



Come scrivere in modo ispirato

E’ un processo semplice. Provatelo quando siete di fronte a un semplice dilemma, come: che cosa è più importante fare o ricordare oggi? Procuratevi carta e penna o il PC laddove sedete o meditate o dove vi preparate alla scrittura ispirata. Stabilite l’intento che alla fine della preparazione comincerete a scrivere. Potete iniziare scrivendo semplicemente ciò che sentite o sperimentate in quel momento, e lasciate che la scrittura fluisca da sé. In seguito esaminate il contenuto e create un piano, un modo di applicare un’idea in ciò che è stato scritto, come p.e. trascorrere la giornata. Seguite il piano e ripetete la procedura il giorno dopo.

La fiducia è una parte importante del processo. Dobbiamo imparare a confidare che valga la pena esplorare le informazioni che arrivano. Se ci aspettiamo che il materiale incanalato ci arrivi in forma finita, con formule specifiche e informazioni extrasensoriali certificati, saremo delusi. Ma se esaminiamo il materiale fedelmente e vi troviamo qualcosa su cui poter fare affidamento, spesso le parole scoraggianti si trasformano in una guida sorprendentemente utile quando vengono applicate.

Anche lavorare in gruppo è un ingrediente importante per imparare ad incanalare il sé superiore. Aiuta a costruire la fiducia in questo processo. Spesso non riconosciamo il valore della nostra scrittura ispirata perché ci aspettiamo qualcos’altro o un’espressione in una forma diversa dalla nostra – non giudicatela per la calligrafia! La ricerca condotta dall’*Edgar Cayce Institute for Intuitive Studies* ha dimostrato il valore del lavoro in gruppo in questo modo: il gruppo decide il metodo e lo scopo di un esperimento di canalizzazione. Per esempio potrebbe essere usare la scrittura ispirata per fornire una guida per uno dei membri del gruppo riguardo ad un problema che al momento non è risolto. Dopo un periodo di meditazione per mettersi in

sintonia con l'ideale del servizio amorevole, con la sensazione di una connessione a livello del cuore con quel membro del gruppo, inizia la scrittura. I membri del gruppo non necessariamente riconosceranno l'aiuto contenuto nel loro scritto perché non conoscono il problema della persona. Ma quando i membri del gruppo leggono ad alta voce ciò che hanno scritto e sentono ciò che è giunto attraverso gli altri membri e poi ascoltano il feedback offerto dal destinatario di questa guida, le persone cominciano a realizzare che tutti si erano connessi in modo significativo con la questione nascosta. Sono i temi in comune che le aiutano ad individuare il messaggio incanalato nella loro scrittura.

Una volta che i principi fondamentali della canalizzazione sono stati ben compresi, c'è un numero infinito di modi per affrontare il processo. Uno dei suggerimenti meno noti di Cayce sulla canalizzazione ha a che fare con l'arte. Nelle sue descrizioni di uno storico tempio della Bellezza in Egitto, in cui si stimolavano tutti i sensi degli iniziati in modo piacevole, Cayce rilevò che l'esperienza estetica ci può mettere in sintonia con la consapevolezza spirituale.

La sintonizzazione estetica

Alcuni esperimenti nell'espressione estemporanea cosciente (improvvisazione creativa) condotti dall'*Edgar Cayce Institute for Intuitive Studies* hanno esplorato l'uso dell'estetica. Per essere indotti ad uno stato idealizzato di coscienza i partecipanti danzavano o si muovevano (o, in qualche caso, immaginavano di danzare) con la musica del valzer del Bel Danubio Blu di Strauss, visto che Cayce raccomandava questa musica per i suoi effetti armonizzati. Riguardo allo scopo, in una serie di esperimenti i partecipanti dedicavano la loro scrittura ad un interesse comune, come imparare ad avere fiducia nel proprio intimo, ad mettere da parte il sé, ecc. Dopo la sintonizzazione con il movimento i partecipanti eseguivano la scrittura ispirata e condividevano i risultati ad alta voce con il gruppo.

Un'altra serie di esperimenti usò questo stesso metodo per esplorare l'interpretazione intuitiva dei sogni. Ogni partecipante fece una audioregistrazione di un sogno. In seguito si mossero con la musica del Bel Danubio Blu per trarre effetto dalla sua vibrazione armonizzante. Quando la musica era finita, ogni persona prese il sogno registrato di un'altra persona, lo ascoltò e poi cominciò la scrittura ispirata con lo scopo di fornire informazioni utili al sognatore. Dopo ai sognatori furono restituiti i loro sogni e la scrittura che il loro sogno registrato aveva ispirato nella persona che faceva da canale. Le persone si resero conto che venivano offerte delle idee sorprendenti su di loro per mezzo di questi "commenti improvvisati" nella scrittura, che vennero giudicati delle vere e proprie "benedizioni".

Ecco una visione molto generica del “paradigma di canalizzazione” come Cayce lo prevedeva: preparati spiritualmente (con vari gradi di alterazione di coscienza) e con uno scopo pratico, impegnati in un processo di improvvisazione creativa per manifestare qualcosa che si desidera che sia nuovo, realizzabile e coerente con i propri ideali spirituali. Poi ci sono illimitate disposizioni, stili ed utilizzi per incanalare il sé superiore. Ci sono tanti scopi quanto ci sono condizioni e necessità umane.

E' buona cosa tenere a mente l'idea dell'equilibrio: “un percento di ispirazione, novantanove percento di traspirazione”. James Turrell, un artista americano e studioso delle informazioni di Edgar Cayce, nei suoi sogni aveva esperienze di luce e *diventava* luce. Lavorò per anni per sviluppare un modo per creare questa esperienza di luce negli osservatori, esplorando modi diversi per creare un proiettore di luce efficace. Come artista premiato dalla MacArthur Foundation, le sue sculture di luce intorno al mondo hanno introdotto la gente all'esperienza della “luce in noi”. Il suo progetto di rimodellare un vulcano estinto in Arizona per farlo diventare un riflettore di luce è il progetto d'arte più grosso della storia. In definitiva incanalare il vostro Sé Superiore significa imparare ad impegnarsi con lo spirito divino e vivere in collaborazione con esso.



Il nostro scopo ultimo – incanalare benedizioni per altri

Per fare un ultimo esempio, ecco un suggerimento per un esperimento di canalizzazione che esprime la visione di Cayce del ciclo spirituale ideale della crescita dell'anima attraverso il servizio verso gli altri. Al risveglio la mattina adottate una disposizione di spirito meditativa e poi chiedete: “Quale esperienza incontrerò oggi che mi offrirà un'opportunità per scoprire ed applicare una capacità d'anima irrealizzata aiutando qualcuno che incontrerò?” Cogliete qualsiasi informazione arrivi, tenetela a mente durante il giorno ed aspettate quell'opportunità. Esplorate questo processo per alcune settimane, tenendo un diario, e comincerete a rendervi conto che siamo sempre guidati, che ne siamo consapevoli o meno, a crescere per essere il nostro sé superiore e per condividere la benedizione con altri.

Non c'è limite alla quantità o al tipo di benedizioni che possiamo condividere con altri attraverso questa pratica. Il processo ci mette in condizione di andare oltre i confini di ciò che possiamo pensare di sapere di noi stessi e della nostra percezione delle limitazioni, e di impegnarci invece in una creazione collaborativa, diventando un “canale di benedizioni” per qualcuno che ne ha bisogno. Nelle sue proprie esperienze con la crescita personale e le aspirazioni che aveva per noi, Cayce riteneva che incanalare il proprio sé superiore fosse un metodo meraviglioso per aiutare gli altri e

prendere coscienza del nostro sé divino. Imparare ad incanalare le benedizioni per altri come un mezzo per renderci conto delle nostre stesse capacità cocreative con Dio è lo scopo ultimo per apprendere l'abilità di incanalare il nostro Sé Superiore.

Da: Venture Inward, aprile-giugno 2014