

## MÉTODO DE LA ESCRITURA AUTOMÁTICA

Una entidad extraña que todo se ignora de ella – salvo que puede llegar a ser extremadamente peligrosa– se apoderará de tú mano, desencadenando un río tumultuoso de palabras que tu escribirás <<al dictado>>, sumido en la estupefacción.

La escritura automática es un afilado cuchillo de doble filo y todas las precauciones son pocas. Así como los riesgos derivados de la <<Oui-Ja>> o de la práctica de las psicofonías son despreciables, no ocurre lo mismo con la escritura automática, puesto que nadie se salva de llevar en su mente el germen de la esquizofrenia; y esta práctica, si se realiza de forma desordenada o abusiva, entraña algunos riesgos, salvo para unos pocos <<supermanes>>. Es de sentido común. Se requiere un poco de entrenamiento y ser fiel a unas cuantas normas.

Sin embargo, la escritura automática, practicada con la necesaria moderación, es uno de los más formidables tónicos para el espíritu que se conocen: desarrolla la fantasía, la imaginación, la sensibilidad y, sobre todo, la curiosidad por este extraño y fascinante universo en que vivimos. No afirmo –ni niego– que por medio de ella se conecte con los <<espíritus>>; pero si que habren puertas inéditas a la mente y que, en definitiva, puede ser un medio excelente para enriquecer la personalidad.

Papel y lápiz es todo lo que hace falta en el plano material. En el plano mental se requiere traspasar ciertos umbrales de percepción a los que se accede tras aminorar en lo posible la tensión consciente. Hay que <<dejarse llevar>> por lo que venga.

Si te decides a ello, observarás cosas muy curiosas. Al cabo de unos segundos o, en el peor de los casos, varios minutos, su mano empezará a moverse de forma inhabitual, como empujada por una fuerza que no fuera la tuya. Sobre el papel primero dibujará algunos rasgos inconexos y luego palabras con mayor o menor ilación entre sí. En la mayoría de los casos, ni los caracteres gráficos ni el estilo corresponden a lo que normalmente escribe el sujeto. La escritura se produce de forma espontánea, o bien respondiendo a las preguntas de algún testigo, que han de formularse, preferentemente, en voz baja. A veces el sujeto escribe de forma invertida (se puede leer colocando el escrito delante de un espejo), otras veces es el orden de las letras el que se invierte. No tardará en aparecer la presencia escrita de un <<personaje>> que se atribuirá la paternidad de los párrafos. Si antes de iniciar la sesión se ha hecho una típica invocación espiritista, el <<personaje>> tiene su estilo propio, y en muchos casos, sus propios rasgos caligráficos.

### Instrumento de lo desconocido

Si con cuanto he dicho sobre la escritura automática he logrado despertarte el interés o pasión, y te sientes en condiciones de intentar la prueba, entiéndase bien, antes de dar el primer paso, las siguientes instrucciones:

– Olvídate al momento del tema si a menudo sufres depresiones, fobias, estás atravesando por un mal momento o no tienes, por las circunstancias que fueran, bien asentadas ambas extremidades inferiores en la realidad. Si eres asustadizo o aprensivo, olvídate igualmente.

PAG 11

– Las personas sensibles suelen ser buenos médiums para la escritura automática. Pero las hipersensibles son <<demasiado>> buenos médiums. Practíquese, en este último caso, junto a alguien que te merezca absoluta confianza y sea especialista en el tema.

– Empieza, si no te encuentras en el caso anterior, practicando sólo. Este es un ejercicio para solitarios. Después, si los resultados merecen la pena, podrás permitirte el lujo – si lo deseas– de contar con testigos.

– La mente es capaz de desarrollar poderes extraordinarios. Quienes hayan practicado yoga o cualquier otra técnica oriental de autoconocimiento saben que no debe hacerse mucho caso de estos poderes o <<sidhis>>. Si uno se apasiona por ellos y centra en ellos su exclusivo interés se encontrará con graves obstáculos si desea, además, encontrarse en total armonía con el Universo. Es perfectamente lícito, sin embargo, experimentar estos <<sidhis>> si a ello te mueve un interés científico y desapasionado.

– Tú vas a ser un instrumento. No sé exactamente de qué, pero un instrumento.

No realices estas experiencias como si se tratase de una cuestión personal. Olvídate de ti mismo, en la medida de lo posible. Alguien o algo te moverá. No ofrezcas resistencia, pero tampoco trates de <<empujar>> los acontecimientos. Si sucede, sucede, y si no, no hay nada que hacer.

– Dispónete a realizar la primera sesión y el resto de las sesiones con buena disposición. No olvides nunca que lo semejante atrae a lo semejante. Puedes encontrar grandes motivos de satisfacción o de disgusto con la escritura automática. Pero eso depende única y exclusivamente de tú estado de ánimo.

– Si lo que vas escribiendo no te gusta, déjalo. Y no lo vuelvas a intentar.

– Si lo que vas escribiendo te gusta, acéptalo como lo que es: algo cuya importancia y alcance son exclusivamente subjetivos. No te vanaglories ni te enamores de lo que seas capaz de hacer. Si el escrito merece la pena, léelo a los demás. Si no, resérvalo para ti o tíralo al cesto de los papeles.

– Practica sólo de vez en cuando, sobre todo las primeras sesiones. Es un ejercicio como cualquier otro, que hay que practicar de forma moderada y progresiva. En cuanto notes los primeros síntomas de cansancio físico o mental, déjalo para otra vez.

– Hay una forma segura de saber si te conviene o no practicar la escritura automática. Si te conviene, te sentirás fortalecido en todos los aspectos, tú salud mejorará, tú raciocinio se hará más sólido y encontrarás motivos para estar alegre con más frecuencia que antes. Y empezarás a interesarte por cosas de mayor alcance espiritual que la propia escritura automática. Si no te conviene, mermará tú salud, en todos los aspectos. Eso se dice. Obedece a los dictados de la madre Naturaleza. Ella sabe mucho mejor que nosotros lo que nos puede favorecer.

– A veces los <<espíritus>> soplarán muy fuerte; otras, débilmente. Se flexible. Adopta la política del bambú: cede, pero no te dejes arrastrar.

– Olvídate de tus ideas preconcebidas con respecto a los <<espíritus>>. Tú no vas a demostrar nada, ni las sesiones de escritura automática te van a demostrar nada. Pueden, eso sí, aportar importantes y muy positivas experiencias a tu almario. Pero nada más.

– Después de practicar con la escritura automática, tu percepción de la realidad aumentará y te hará más sutil. Esto, como todo en la vida, puede ser bueno, pero también malo, sobre todo si el ambiente que te rodea es particularmente agresivo. Cuida tú salud física.

– Silencio, recogimiento, ambiente propicio. Cuanto he dicho al respecto sobre la <<Oui-Ja>> cuadra aquí perfectamente.

– Descubre por ti mismo, cuál es tú momento del día de mayor <<inspiración>>. Es muy posible que coincida con la noche, primeras horas de la mañana o últimas de la tarde. Practica (sobra decirlo) en esos momentos.

– Utiliza un lápiz de punta blanda o, mejor, un bolígrafo que no tenga la

cabeza demasiado fina.

– Si prefieres disponer de un instrumento que facilite los movimientos automáticos de tú mano, te recomiendo el uso de la <<planchette>>. Si te fuera difícil encontrarla en el

comercio – que será lo más probable– podrás fabricarla tú mismo. Se trata, básicamente, de una pequeña plancha de madera, del tamaño de la mano que en ella se apoya. En la parte inferior de la plancha se sitúan dos rodamientos y la punta de un lápiz. La única precaución que debe adoptarse, caso de utilizar este aparato, es la de fijar previamente el papel donde vaya a escribirse a una superficie lisa.

– De pié, sentado, echado en la cama o como gustes. Pero busca la postura que te sea más cómoda y relajante.

– Cualquier superficie es buena para escribir. Sin embargo, para favorecer los movimientos automáticos de la mano es aconsejable que esa superficie esté firmemente sujeta. Utiliza un bloc de anillas más bien grande y una tablilla de madera o de corcho, a la que irá sujeta con chinchetas la tapa posterior del bloc. Si escribes con la derecha, que es lo más normal, pasa las hojas con la otra mano. Pero no <<distraigas>> a la mano que escribe con otros movimientos accesorios.

– Supongamos que ya te has sentado junto a una mesa y que tienes tú bolígrafo en la mano. No lo oprimas demasiado. Quédate lo más inmóvil que te sea posible, pero sin tensiones. Desacelera el ritmo de tú respiración a fin de que la mente se vaya poco a poco aquietando, pero sin forzar en ningún momento. No tengas prejuicios e Invoca decididamente, pero sin tratar de atraer a los <<espíritus>> por el pescuezo. Imagínate que estás navegando por el centro de un río y que te empuja la corriente. Déjate llevar.

– Al cabo de algún tiempo de adoptar esta actitud, es muy posible que alguna

<<presencia>> se haga patente. La sensación subjetiva es que tú mano, relajada, empieza a moverse por sí misma. No estés tan absolutamente atento al hecho que tú propia tensión impida la aparición del mismo.

– En las primeras sesiones es muy posible que no te resulte fácil discernir entre movimientos más o menos conscientes y movimientos automáticos. Con la práctica, llegarás a distinguirlos con toda claridad. Los <<espíritus>> al principio se muestran tímidos, pero luego van tomando confianza (no les des demasiada). Tú eres el <Jefe>>, aunque te muestres pasivo, y si alguna vez sientes que esto no es así, acaba con la sesión.

– Un escritor normal, piensa; un escritor automático, recibe; la diferencia puede parecer sutil, pero es perceptible. La mente del escritor normal se ilumina y éste transmite los movimientos a los dedos de la mano. Por el contrario, la mente del escritor <<automático>> está en blanco, pero hay una fuerza que parece iluminar directamente la mano, generalmente a mucha mayor velocidad que la del proceso mental del escritor corriente. Te conviene distinguir con claridad una cosa de la otra y no autoengañarte...

– Quiere decirse: no prestes atención consciente a lo que estás escribiendo de forma automática. Tampoco hagas esfuerzo alguno por ignorarlo. Déjalo fluir. Y no te importe, mientras tú mano escribe, la coherencia, vulgaridad, profundidad, el tema, la sintaxis o la ortografía de lo que tú mano haga. Déjala que corra a su antojo y no interfieras el proceso.

– No alientes esperanzas o desesperanzas sobre tú trabajo <<automático>>. Debe darte igual si se produce una obra de arte o algo absolutamente común. Si no te interesa el resultado de lo que haces, déjalo. Tú te presentas voluntariamente a la experiencia siempre. No debes sentirte obligado, ni contigo mismo ni con

nadie.

PAG 13