

Automatisch schrift...

Kosmische helpdesk of innerlijke wijsheid?



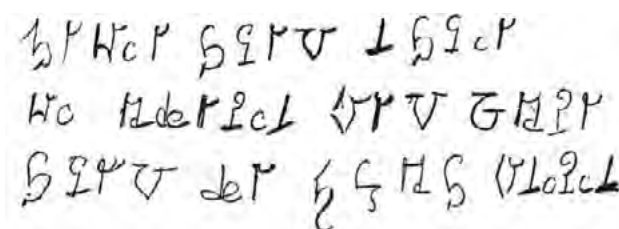
Zodra iemand zegt dat een boodschap ‘van boven’ komt, krijgt die boodschap automatisch gewicht. Maar juist in spirituele kringen is het belangrijk om autoriteit niet te verwarren met authenticiteit. Een boodschap die je raakt, doet dat omdat hij resoneert, niet omdat hij zogenaamd van een hogere dimensie komt. Wie of wat is er bij automatisch schrift en channelling eigenlijk aan het woord? Onze paranormale columniste Marianne Notschaele over de valkuilen van dit boeiende fenomeen.

TEKST: MARIANNE NOTSCHAELE-DEN BOER

Automatisch schrift is een bron van inspiratie, een manier om onze innerlijke wereld te verkennen. Maar het kan ook een terrein vol valkuilen zijn en daar wordt weinig over gesproken. Want wie of wat is er bij automatisch schrift aan het woord? Je eigen intuïtie? Een intelligent deel van iemand zelf, een soort hoger bewustzijn? Inspiratie van buitenaf? Gechannelde boodschappen van engelen, buitenaardse wezens, kosmische hemelboodschappers? Zielen van overledenen, entiteiten?

Hoe doe je dat: automatisch schrijven

Een vriend van me, Remco, leest alles wat los en vast zit op het gebied van paranormale en spirituele onderwerpen. Overal weet hij wel wat van. Graag geeft hij zijn mening - gevraagd en ongevraagd - over karma, reïncarnatie, channelling, dromen enzovoort. Hij is breed georiënteerd. Automatisch schrift is voor hem appeltje-eitje en dé manier om zelf inzichten te krijgen. In de twee decennia dat ik hem ken, maakt hij enthousiast gebruik van automatisch schrift. Voor hem gaat dat zo. Thuis zoekt hij een rustige plek op. Hij gaat aan een tafel zitten en pakt pen en papier. Rustig ademend, keert hij met zijn aandacht naar binnen. De woorden komen daarna als vanzelf tot hem en hij noteert de ‘doorgekregen boodschappen’. Remco wordt daarbij naar eigen zeggen geleid



Automatisch schrift Hélène Smith

en geïnspireerd door een ‘wijze raad van zeer intelligente wezens’. Hij zegt daarover: “Ik zou nooit zelf zulke goede dingen op papier kunnen zetten. Zij geven door aan mij wat ik moet opschrijven.” Tijdens het schrijven voelt hij een zachte energiestroom om hem heen. “Alsof iets me helpt. Op zulke momenten sta ik in contact met een clubje hele hoge, intelligente wezens van buiten onze aarde.” Of dat waar is, dat laat ik in het midden. Het kan gaan om hulp van engelen, gidsen, entiteiten, wezens die inderdaad tot hem komen. Maar het kan ook zijn dat Remco gewoon een diepere laag aanboort van zijn eigen intuïtie, zijn Hoger Zelf. En dat hij een betere schrijver is dan hij zelf denkt te zijn.

Verantwoordelijkheid nemen

Maar het gaat mij om iets anders: de manier waarop mensen met automatisch schrift omgaan. In de basis is het simpel: je ontspant, zet je analytische brein tijdelijk op pauze en laat woorden komen zonder dat je ze bewust bedenkt. Sommige mensen ervaren dat als contact met een gids of engel, of energie van ‘boven’. Anderen zien dat als toegang tot het eigen onderbewuste. Hoe je het ook noemt: je schrijft zonder dat je rationeel stuurt. Maar dat betekent nog niet dat alles wat je automatisch noteert een hogere waarheid is. Remco doet het automatisch schrijven zorgvuldig, met zelfreflectie en een gezonde dosis twijfel. Dat lijkt me niet meer dan normaal. In 2001 wijdde ik een hele roman aan belevenissen van een jonge vrouw die ‘contact had met boven’. De hoofdfiguur in *Boodschappenmeisje* vroeg zich voortdurend af hoe ze doorgekregen berichten moest interpreteren. Welke boodschappen die ze ‘doorkreeg’ waren van haarzelf (gevoed door eigen angsten)? En welke boodschappen waren afkomstig van ‘gele wezens’ die haar en anderen wilden waarschuwen? Zij kreeg haar berichten door via regressie- en progressiesessies, nam gesproken woord uit sessies op en schreef de teksten - waren ze nu wel of niet van haar - uit. Het hele boek baseerde ik op twijfels: komen toekomstvisioenen uit of niet? De een die berichten ontvangt van boven hanteert pen en papier, de ander typt.

Het ego van Broeder-Nog-Wat

Vanuit mijn nieuwsgierigheid naar wat er zoal in de spiriti-wereld mogelijk is, ben ik meerdere personen tegengekomen die innig (energie)contact hadden met entiteiten.

‘Niet alles wat lieflijk spiritueel klinkt, is wijs. Niet alles wat plechtig klinkt, is waar’



Automatisch schrift Karen MacAfee

Het ene contact was echt, het andere niet, meer een vorm van *whishful thinking*. De ene entiteit had goede bedoelingen, de andere minder fraaie. Overledenen in geestvorm hebben vaak contact met paranomaal gevoelige mensen die daarvoor openstaan. Dat kun je met recht inspiratie noemen: *inspired by spirits*.

Een keer vergezelde ik een vriendin naar een instituut waar channellings werden gehouden. Broeder-Nog-Wat sprak daar elke maand op drukbezochte bijeenkomsten 'dwars door iemand heen'. Ik keek mijn ogen uit, maar anders dan ik verwachtte. Een man van middelbare leeftijd ging op een podium in een grote fauteuil zitten en maakte vervolgens contact met een onzichtbare geest. Grommend en met zijn lichaam in de stoel schuddend van links naar rechts. Plots meldde hij dat Broeder-Nog-Wat nú in hem zat en dat deze 'doorkwam'. Er viel weinig waar te nemen dat overtuigde. Het deed eerder denken aan een amateuristische acteur die met dik aangezette, zware stem vertelde over oorlog, vrede, karma en reïncarnatie. Tamelijk algemene teksten, die je in ieder spiritueel boek kunt vinden. Broeder-Nog-Wat was zogenaamd goed in vorm. Het publiek keek ademloos toe en luisterde met open mond. Na afloop werden geluidsopnamen verkocht van deze bijzondere maandelijkse channelling en rinkelde de kassa. De persoon in kwestie liet vooral zijn ego (mee) spreken, verpakt in een spiritueel poppenkast-sausje. Van een intelligente entiteit die doorkwam, was geen sprake. Vermakelijk was het wel.

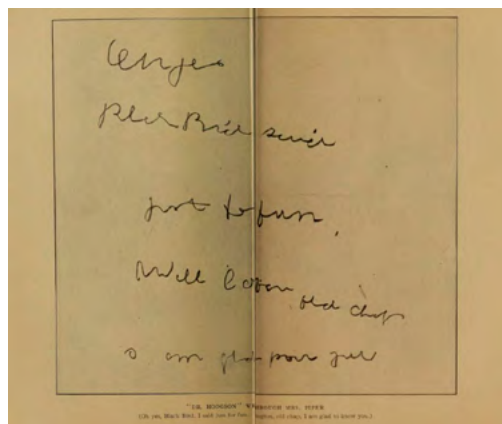
Karmische helpdesk

Soms zie ik 'doorgekregen boodschappen' voorbijkomen in teksten waarbij ik denk: dit is geen gids, dit is geen wijze

entiteit, maar iemand die zichzelf graag hoort praten. Ons ego kan slim zijn. Het kan zich presenteren als Raad van Hemelse Wezens, terwijl het in werkelijkheid gewoon onze eigen mening is, maar dan met een aureooltje erboven. Berichten en teksten afkomstig van niet te controleren spirituele afzenders uit andere sterrenstelsels kunnen indrukwekkend klinken, maar hoeven niet per se waar te zijn. Niet iedereen voelt het verschil tussen intuïtieve inspiratie en eigen projecties. Dat is geen verwijt, het is gewoon lastig om de verschillen op te merken. Zeker als je graag wilt geloven dat je door spirituele helpers geleid wordt. Maar juist dan is het belangrijk om kritisch te blijven. Niet alles wat lieflijk spiritueel klinkt, is wijs. Niet alles wat plechtig klinkt, is waar.

Een valkuil bij automatisch schrift vind ik, wanneer mensen zichzelf beter vinden dan de ander. Als ze hun gechannelde boodschappen gebruiken om hun medemens te beïnvloeden in plaats van informatie te gebruiken voor zelfonderzoek. Iemand die roeptoetert: 'Mijn gidsen zeggen dat jij dit of dat moet doen', daar word ik een beetje onrustig van. Zodra iemand zijn eigen persoonlijke mening verpakt als een belangrijke boodschap van boven, wordt het licht riskant. De automatisch-schrift-schrijver kan van alles roepen zonder zich verantwoordelijk te hoeven voelen voor berichten die hij doorkrijgt of 'moet doorgeven'. De verantwoordelijkheid neerleggen bij anderen, zoals een hogere macht, pleit de automatisch schrift-schrijver vrij als er hommeles van komt.

Er is een grote markt voor automatisch schrift als kosmische helpdesk. Onzekere mensen vragen graag om hulp. Wat moeten ze doen, wat moeten ze kiezen, welke kant moeten ze op? Hebben ze een persoonlijke gids en wat vindt deze van dit of dat? Er zijn vele mensen die tarotkaarten of engelenkaarten trekken voor iedere denkbare vraag die in hen opkomt. Ze vergeten daarbij dat het bij spirituele groei gaat om zélf antwoorden te vinden op vragen die je hebt. Zelf voelen, zelf kiezen, zelf verantwoordelijkheid nemen. Niet zaken uitbesteden aan één of andere onzichtbare spirituele helpdesk. Automatisch schrift kan prachtig en inzichtgevend zijn, maar wel als je de doorgekregen tekst of informatie met openheid én nuchterheid benadert.



Automatisch schrift Leonora Piper



Inspiratie als wegwijzer

Blijf daarom alsjeblieft kritisch als je automatisch schrift van anderen leest of gechannelde boodschappen hoort. Vraag je af of de boodschap komt uit liefde, wijsheid en rust. Of uit angst, oordeel of behoefte aan controle. Check de toon van de boodschappen. Gidsen, engelen, lichtwezens of andere hemelse boodschappers spreken nooit op dwingende toon, veroordelend of dramatisch. Ons ego wel. Een echte gids dwingt nooit. Een ego dat zich als gids voordoeft, wel. Het beste kun je automatisch schrift gebruiken als inspiratie, niet als absolute waarheid. Het zijn geen kosmische bevelen van bovenaf, maar een gesprek met je innerlijke wereld. De verantwoordelijkheid van wat je noteert ligt bij jezelf. Doorgekregen boodschappen ontslaan je niet van eigen keuzes. Blijf met beide voeten op de grond. Spiritueel werk hoeft niet zweverig te zijn. Automatisch schrift kan een mooie manier zijn om jezelf beter te leren kennen. Maar het vraagt ook om eerlijkheid naar jezelf toe. Want soms gaat het echt alleen om inspiratie. Soms is het gewoon je eigen stem die een engelenaccent heeft aangenomen. Dat is helemaal niet erg, zolang je dat maar weet. Waar een inzicht of boodschap ook van-

daan komt (gids, engel, onderbewuste): zolang de boodschap maar voedend, liefdevol en bruikbaar is, kan het nauwelijks kwaad. Blijf wel altijd zelf nadenken wat je met doorgekregen berichten van anderen doet. Automatisch schrift is geen bewijs van contact met geesten of buitenaardse helpers, maar een uitnodiging tot innerlijk contact. Het is vaak een dialoog met jezelf, of met dat deel van jezelf dat groter, wijzer en stiller is dan je dagelijkse denken. Hoe je het ook noemt, het vraagt om eerlijkheid, gronding en een open hart. Want alleen dan wordt inspiratie geen illusie, maar een wegwijzer. •

Ego versus intuïtie

Channelling en automatisch schrift werken het best wanneer je helder kunt voelen wat van binnenuit komt en wat ruis is. Dat begint bij gronding én het herkennen van de toon van de boodschap. Intuïtie voelt rustig, helder en open. Het spreekt zacht, zonder druk of oordeel. Intuïtieve inzichten komen vaak als een eenvoudig 'weten' die ruimte laat om zelf te kiezen. Intuïtie is kalm, liefdevol en simpel. Intuïtie laat ruimte. Ego klinkt harder en dwingender. Het wil controle, bevestiging of zekerheid. Ego-boodschappen voelen vaak gehaast, belerend of beladen met angst of oordeel. Ego is dwingend, soms zelfs dramatisch, oordelend of ingewikkeld. Ego wil sturen of overtuigen.

Om helder te blijven tijdens channelling is gronding essentieel. Het houdt je aanwezig in je lichaam en voorkomt dat je wegdrijft in verwachting of projectie. Zo blijf je gegrond: voel je voeten, benen en buik. Adem rustig en laag. Blijf bewust aanwezig, verdwijnt niet in trance.

Stel vooraf een duidelijke intentie, bijvoorbeeld: alleen informatie in liefde en waarheid. Check altijd de toon van de boodschap. Sluit af door te bewegen, te ademen en water te drinken. Reinig je energieveld vóór en ná het schrijven

Wanneer je gegrond bent én het verschil herkent tussen intuïtie en ego, wordt channelling geen kosmisch raadsel maar een helder gesprek met je innerlijke wereld. Check eventueel bij jezelf welke verlangens je hoopt terug te lezen. Welke angsten kleuren misschien wel jouw interpretatie? Welke overtuigingen zou je graag bevestigd zien? Automatisch schrift kan richting geven, maar het mag nooit de stuurman worden.

