



**I PORTATORI DI PRESENZA**  
CANALIZZATI DA PAOLA BORGINI

**RICONOSCERE E GESTIRE LE**  
**EMOZIONI SCATENANTI**  
**NELLA VITA DI OGNI GIORNO**



**STAZIONE CELESTE**

I PORTATORI DI PRESENZA  
CANALIZZATI DA PAOLA BORGINI

RICONOSCERE E GESTIRE  
LE EMOZIONI SCATENANTI  
NELLA VITA DI OGNI GIORNO



EDIZIONI  
STAZIONE CELESTE

*Progetto editoriale*  
PIETRO ABBONDANZA

*Editing e grafica*  
EMANUELA SINA

*Immagine di copertina*  
GUSTAV KLIMT

*Stampa*  
LINEAGRAFICA – CITTÀ DI CASTELLO (PG)

© 2017 EDIZIONI STAZIONE CELESTE

PRIMA EDIZIONE GIUGNO 2017

ISBN 978-88-6215-032-3

EDIZIONI  
STAZIONE CELESTE  
VIA MONTEROSA, 21 – 23891 BARZANÒ (LC)  
[WWW.EDIZIONISTAZIONECELESTE.IT](http://WWW.EDIZIONISTAZIONECELESTE.IT)

---

Realizzare un libro è un'operazione complessa che richiede numerosi controlli. L'esperienza insegna che è praticamente impossibile pubblicare un testo privo di errori. Saremo quindi grati ai lettori che vorranno segnalarceli.

## INDICE

PREFAZIONE DI ELISABETH RUSSO LAVIA	ix
PREFAZIONE DI PAOLA BORGINI	xv
INTRODUZIONE	
1° giorno	3
2° giorno	10
3° giorno	16
<b>PRIMA PARTE – RICONOSCERE LE EMOZIONI SCATENANTI</b>	
<i>Capitolo Uno</i>	
UNA PIOGGIA DI LUCE	
4° giorno	23
5° giorno	37
6° giorno	46
7° giorno	52
<i>Capitolo Due</i>	
L'ALLENAMENTO ALLA COERENZA PERSONALE	
8° giorno	61
9° giorno	73
10° giorno	82
<i>Capitolo Tre</i>	
L'UNITÀ	
11° giorno	91
12° giorno	107
13° giorno	115

*Capitolo Quattro*

UNA ZONA NEUTRA

14° giorno 121

15° giorno 129

**SECONDA PARTE – LA SCUOLA DELLE EMOZIONI***Insegnamento Uno*

IO MANIFESTO

16° giorno 143

*Insegnamento Due*

LE EMOZIONI SONO LA VOSTRA RICCHEZZA

17° giorno 155

*Insegnamento Tre*

UNA PICCOLA DOSE DI CORAGGIO

18° giorno 161

*Insegnamento Quattro*

VA TUTTO BENE

19° giorno 171

*Insegnamento Cinque*

IL TEMPO ELASTICO

20° giorno 181

*Insegnamento Sei*

L'OSTACOLO

21° giorno 189

*Insegnamento Sette*

LA LEGGE DELL'ABBANDONO

22° giorno 197

*Insegnamento Otto*

UN CIRCOLO D'AMORE

23° giorno 205

*Insegnamento Nove*

IO SCELGO SEMPRE

24° giorno 215

*Insegnamento Dieci*

L'ECOLOGIA VERSO L'UOMO

25° giorno 225

26° giorno 232

27° giorno 244

*Insegnamento Undici*

VERSO UN TERRITORIO COMUNE

28° giorno 251

*Insegnamento Dodici*IO SONO UN FLUSSO D'AMORE CHE SEMPRE SI ESPRIME  
NELLA SUA VERITÀ

29° giorno 261

*Insegnamento Tredici*

SMETTERLA UNA VOLTA PER TUTTE CON I TEMPI DIFFICILI

30° giorno 271

*Insegnamento Quattordici*

SCIOGLIERE I NODI DELLA VITA

31° giorno 281

32° giorno 288

*Insegnamento Quindici*

COS'È IL MONDO DELLE GUIDE SPIRITUALI?

33° giorno 305

*Insegnamento Sedici*

SMETTERE DI AVERE PAURA DELLA MORTE

34° giorno 321

*Insegnamento Diciassette*

SANTA SORELLA MORTE

35° giorno 329

## VIII

### *Insegnamento Diciotto*

IL CUORE TRA LE MANI

36° giorno 341

### *Insegnamento Diciannove*

ROMPERE GLI ACCORDI PLANETARI

37° giorno 353

### *Insegnamento Venti*

IO SONO VERBO E COMUNICO ATTRAVERSO L'AMORE

38° giorno 365

### *Insegnamento Ventuno*

IL TEMPO DELL'ADESSO

39° giorno 381

### *Insegnamento Ventidue*

SALUTI FINALI

40° giorno 395

## **APPENDICE**

LA DOMANDA SULLA CURA

407

IL PRIMO CONTATTO

415

## PREFAZIONE DI ELISABETH RUSSO LAVIA

*Elisabeth Russo Lavia, psicologa e psicanalista: si è diplomata in psicologia clinica e formata alla psicanalisi a Parigi, città dove tuttora risiede. Attualmente lavora sia in ospedale che in privato, ed insegna psicopatologia in una scuola di arte terapia. Parallelamente e fin da giovanissima, ha coltivato un intenso interesse per la dimensione spirituale, soprattutto attraverso lo studio della teosofia. Le sue ricerche sono principalmente orientate verso un approccio creativo della psicologia, ripensata a partire dall'integrazione della dimensione spirituale nella problematica psichica.*

L'emozione, come indica l'etimologia, è prima di tutto movimento: qualcosa che si muove da dentro, ma anche qualcosa che molto spesso determina in che modo ci muoviamo al di fuori. Questa è la questione centrale di *Riconoscere e gestire le emozioni scatenanti nella vita di ogni giorno*: come rapportarci a questo movimento, come integrarlo, come lasciarlo avvenire senza che ci travolga. Perché se le emozioni possono manifestarsi come bellissime esperienze che ci fanno muovere in spazi di infinito piacere, altre volte ci fanno sperimentare immenso dolore.



Ed è allora che impariamo a difenderci, a frammentarci, cominciando a costruire alte mura all'interno di noi destinate ad arginare quel movimento. E di quelle stesse difese poi ci ammaliamo, fisicamente o psichicamente, ritrovandoci prigionieri delle mura che abbiamo eretto.

La nostra epoca è più che mai alle prese con questa problematica, e l'importanza che riveste oggi lo studio della psicologia lo conferma. La dimensione emozionale appare sempre più chiaramente come punto d'intersezione tra corpo e mente, e in quanto tale come origine di molte patologie sia fisiche che mentali. Ma se sembra sempre più evidente che la medicina organicista abbia bisogno di integrare la psicologia per migliorare la sua comprensione della malattia fisica, mi pare altrettanto importante che la psicologia oggi integri appieno una comprensione spirituale dell'essere umano per diventare maggiormente risolutiva nelle problematiche che affronta.

È qui che l'importanza fondamentale di questo testo si rivela, attraverso un'inversione prospettica della questione delle emozioni. Il punto di partenza che le Guide ci propongono è smettere di suddividere le emozioni in positive e negative per cominciare a considerarle come un tutt'uno; non come qualcosa di buono o cattivo, e quindi da ricercare o da evitare, ma come informazione, come pura esperienza. Questo è possibile solo se facciamo partire il nostro sguardo da un punto di vista diverso e, per alcuni di noi, totalmente nuovo, e cioè da quello spazio interno nel quale profondamente ci sappiamo unità di corpo e spirito. È osservandole da questo punto di coscienza che possiamo cessare di farci agire dalle emozioni, per trasformarle invece in uno strumento di discernimento che ci permette di conoscerci e che ci guida nel momento della scelta.

Se le emozioni vengono definite fin dal titolo come “scatenanti”, è perché hanno il potere di alterare la chimica del nostro corpo agendo fin nelle sue cellule. È proprio a livello di questa interazione fisica che l’emozione percepita come negativa può diventare nefasta, perché il corpo si ritrae, si contrae per evitarla, e così facendo crea una cristallizzazione e quindi un blocco che può generare malattia. Pagina dopo pagina, le Guide ci insegnano a far circolare le emozioni all’interno di noi, a lasciare che ci attraversino, a “soffiarle via” dal corpo per ritrovare fluidità. Il testo ci parla certo a livello mentale, ma, soprattutto, ci propone un lavoro in frequenza; ed è lì, nelle cellule del nostro corpo, che possiamo sentire l’azione profondamente trasformatrice del *Verbo* che *I Portatori di Presenza* ci trasmettono. È come se attraverso questo percorso la nostra percezione interna si acuisce per metterci in grado di sentire fisicamente questo movimento emozionale, ascoltarne il libero fluire o i momenti di stasi, e così accompagnarlo, lasciando andare quando è necessario. Non si tratta qui di risoluzione dei nostri problemi emozionali, ma di dissoluzione.

Attraverso questa gestione fluida, non solo possiamo smettere di lasciarci controllare dalle emozioni, ma cominciamo a percepirle come infinita ricchezza. Non perché ci fanno talvolta provare piacere, non solo perché ci fanno vibrare, ma perché ci permettono di sperimentare un’infinita varietà di quelle che sono le nostre sfumature interne, rivelandoci a noi stessi nella nostra più profonda *Verità*. L’attenzione si sposta così dalle qualità che attribuiamo alle nostre emozioni alla *Qualità del nostro Sentire*, che è uno spazio diverso, uno spazio di centratura nella nostra più intima essenza, e questo spostamento a sua volta ha il potere

di modificare le nostre risposte emotive. Cominciando a vivere le emozioni a partire dal radicamento nell'*Unità* che siamo di corpo e spirito, usciamo finalmente dalla distorsione generata dalla frammentazione e ci unifichiamo, diventando trasparenza. E come trasparenza cominciamo quindi ad agire, ritrovando l'allineamento tra ciò che sentiamo e pensiamo, tra il modo in cui parliamo e quello in cui poi agiamo nella realtà esterna. Le emozioni diventano così esperienza di coerenza.

Ma le Guide ci spingono ad andare ancora oltre, perché dal momento in cui cessiamo di sentirci vittime delle nostre emozioni, cominciamo allora ad essere pienamente responsabili. Questo non vuol dire ritrovarsi schiacciati dal peso di una responsabilità che avrebbe le sfumature del senso di colpa, ma significa al contrario rendersi conto dell'infinita libertà che abbiamo come creatori. "Da creature a creatori", questo era per Rudolf Steiner il percorso evolutivo dell'uomo. Quello che le Guide ci stanno dicendo è che il diventare creatori non è uno scopo lontano, ma è già la nostra essenza: noi siamo creatori in assoluta libertà nel nostro spazio interno, come siamo anche co-creatori della realtà esteriore. La responsabilità consiste quindi nell'assunzione del nostro pieno *Potere Personale*. Non più chiedere, ma manifestare.

Così come siamo invitati a superare la divisione apparente tra corpo e spirito, nello stesso modo ci viene detto di riconsiderare il rapporto tra mondo interno ed esterno per cominciare a vedere il fuori – l'*out* – come il riflesso di noi stessi. Ciò che accade nella nostra vita non è né il frutto del caso, né l'opera di forze avverse, e neppure una sorta di contrappasso karmico che verrebbe a punirci o più semplicemente ad imporci una prova da superare. Tutto è

frutto della nostra scelta; tutto, compreso quell'ostacolo che talvolta ci paralizza e ci fa soffrire, è la proiezione esteriore di ciò che abita all'interno di noi, ed è là per consentirci di sperimentare altre meravigliose parti di noi stessi. In questo percorso le parole, attraverso il *Verbo*, non solo ci insegnano, ma, riga dopo riga, ci guariscono, ci pacificano, ci espandono, ci permettono di arrenderci alla bellezza che siamo. Mai come nello spazio creato dalla lettura di questo libro che, lo vedrete, non finisce girando l'ultima pagina, sono stata capace di amare me stessa.

Ringrazio, e vi lascio all'esperienza!

*Elisabeth Russo Lavia*

**Per acquistare il libro on-line  
in formato cartaceo o eBook  
clicca [qui](#)**

## PREFAZIONE DI PAOLA BORGINI

Il 29 Febbraio 2016 verso le nove del mattino, Pietro Abbondanza – il creatore di Stazione Celeste – ed io abbiamo ricevuto da *I Portatori di Presenza* la prima sessione di *channeling* che ha dato inizio a questo stupefacente libro che si pone come uno strumento pratico e concreto per riconoscere e gestire le nostre emozioni.

Se non conoscete il *channeling*, si può semplicemente descrivere come la capacità che abbiamo, come esseri umani, di metterci in comunicazione con dimensioni invisibili di coscienza. In pratica è come rispondere ad una telefonata e ascoltare la voce che ci parla, solamente che quella voce usa un corpo umano – in tal caso il mio – come telefono. Ma chi è che parla?

Potremmo fare qui un lungo elenco di maestri, frequenze angeliche, esseri di luce che trovano radici storiche anche nelle religioni o nelle dottrine esoteriche per iniziati... ma, in fondo, tutto questo non ha molta importanza, ha più importanza, invece, riconoscere la qualità del messaggio che ci viene trasmesso e per qualità intendo la capacità di relazionarsi con amore al mondo fisico nel quale viviamo.

Quindi più che le parole di un qualcuno, devono essere parole che, amorevolmente e senza mai far scaturire pensieri di paura, ci offrano concretamente un aiuto per affrontare da *Esseri Umani Adulti Responsabili* la nostra Vita.

Le quaranta sessioni che compongono questo libro, sono state tutte ricevute attraverso questo tipo di comunicazione e la trascrizione dei messaggi è stata fatta intervenendo solo sulla punteggiatura, e omettendo alcune ripetizioni. Come nei due libri precedenti, anche in questo le Guide ci hanno dettato titolo, capitoli, pause e variazioni ortografiche fino a specificarci quando usare le lettere maiuscole... E ogni volta è stato vedere un piccolo miracolo che si rinnovava.

Questo lavoro è arrivato in un momento difficile della mia vita e quindi, più che mai, è stato sincronico per il mio cammino, aiutandomi a superare una situazione che mi stava destabilizzando. Posso quindi affermare con certezza di avere sperimentato “sul campo” ciò che le Guide amorevolmente ci hanno offerto per imparare non tanto a non provare più emozioni, quanto per riuscire a discernere tra esse in modo da allinearci alle direzioni del nostro Sé più elevato.

La frequenza di chiarezza e precisione di questi messaggi che usano lo strumento del *Verbo* assomiglia a quella di un laser chirurgico che sa che è proprio in quei pochi millimetri che deve andare ad operare; ed è qui che, soprattutto, *I Portatori di Presenza* ci mostrano cosa significhi veramente essere presenti a se stessi.

In questo lavoro io non sono e non potrei essere da sola: Pietro con la sua controparte maschile, la sua Esperienza e la sua silente Presenza funge anch'egli da canale energetico della trasmissione. Tra noi funziona in questo modo: io parlo e lui ascolta in diretta e ci dev'essere sempre un'assoluta risonanza con il nostro sentire rispetto a ciò che viene ricevuto. Una doppia garanzia si potrebbe dire. Inoltre Pietro nella sua qualità di editore si occupa personalmente della revisione finale del testo ricavato dalla trascrizione degli

audio, affinché, senza alterare la frequenza di trasmissione, la lettura risulti il più scorrevole possibile.

Io e Pietro non abbiamo altro collegamento se non quello di due anime incarnate in sessi differenti che scelgono ogni volta di mettersi al servizio per ricevere questi insegnamenti di cui, noi stessi, siamo i primi fruitori. Questo è di fondamentale importanza perché in questo lavoro – che io definisco ormai come il mio Progetto di Vita – il presupposto base da cui partire è proprio quello di riuscire a sentirsi, uomini e donne, come fratelli in un *Territorio Comune*.

Non sempre i differenti sessi di incarnazione sono visti come una ricchezza, accade più spesso che siano vissuti come separazione; ecco che allora le emozioni prendono il sopravvento portandoci a perdere la centratura e la lucidità e, invece di viverle come esperienza, ne veniamo sopraffatti. Guarda caso, infatti, la difficoltà che stavo vivendo quando ho cominciato a ricevere questo libro era proprio legata al rapporto con il mio compagno... preferisco omettere le parti personali perché ognuno di noi ha le sue storie, voglio invece dirvi, anche a nome di Pietro, che non è stato solamente durante l'immediato ricevimento del libro che siamo riusciti a fruire appieno di questi insegnamenti; anche dopo, durante le riletture fino all'ultima revisione, piano piano, seguendo il ritmo della comunicazione scandito da pause e respiri, abbiamo iniziato a lavorare in modo efficace con le emozioni usando ognuno il proprio discernimento. Ciò significa che il libro ha lavorato su di noi non solo al momento della recezione, come canali, ma anche dopo, come singola lettrice e singolo lettore e questa è stata per entrambi una conferma della sua reale efficacia.

Sono assolutamente consapevole che questo con le emozioni è un lavoro, come più volte hanno ribadito le

Guide, che ci accompagnerà per tutta la Vita. Infatti spesso e con chiarezza hanno usato le parole “Scuola della Vita” per riferirsi al percorso con le nostre emozioni, proprio per sottolineare il fatto che le emozioni, che siano più o meno scatenanti, fanno parte di noi, e sarebbe un errore tentare di reprimerle o cercare di vivere al di sopra di esse, poiché esse sono una delle nostre più grandi ricchezze.

Per quanto mi riguarda sono certa che questo è uno di quei libri che terrò sempre a portata di mano per consultarlo quando ne sentirò la necessità, perché nessuno di noi può prevedere cosa ci sia dietro l'angolo il giorno dopo e quindi quale emozione ci stia venendo incontro.

Ma gli insegnamenti contenuti nel libro non si limitano a questo, non aiutano solo a gestire la tristezza piuttosto che uno scatto di rabbia, ma toccano, invece, tanti punti della nostra complessità come esseri umani, arrivando fino a toccare – nelle ultime sessioni – la tematica della morte.

Arrivati all'ottava sessione, alla fine di marzo, Pietro, con un atto di fiducia, ancor prima di sapere se questo lavoro sarebbe diventato realmente un libro, ha cominciato a diffondere gli audio delle registrazioni delle sessioni (che trovate anche all'interno del libro come audio link) inviandone uno ogni settimana agli iscritti alla newsletter di Stazione Celeste, per condividere collegialmente un lavoro che entrambi – nonostante avessimo ricevuto solo le prime otto sessioni – già perceivamo di alto valore. Mesi dopo abbiamo appreso con vivo stupore che spontaneamente Claudio Caliarì, uno degli iscritti alla newsletter che stava ascoltando le sessioni audio aveva dato vita a Trento, tramite la sua associazione\*, al primo gruppo di ascolto degli audio

---

\*. [www.unanima.it](http://www.unanima.it) è il sito dell'associazione che ha organizzato il gruppo di ascolto.



e discussione del presente lavoro sulle emozioni! Questo è stato per me, oltre che un concreto riconoscimento, una indicazione per comprendere la capacità che ha quest'opera di diffondersi e svilupparsi autonomamente.

Nella prefazione de *Il Libro della Forza e del Nutrimento*, vi ho già accennato del mio incontro con *I Portatori di Presenza*, ma adesso voglio darvi qualche dettaglio in più: tutto ebbe inizio il 6 novembre 2014, ricordo che era un venerdì mattina, quando lessi in una newsletter di Pietro un estratto da *Il libro dell'Amore e della Creazione* di Paul Selig\*, un canale spirituale newyorkese sintonizzato sulla frequenza del *Verbo*. Leggendo questo breve estratto ebbi un'esperienza di totale connessione con il tutto (la descrizione di questa esperienza potete leggerla in appendice a pag. 416) ed esattamente 3 mesi dopo, il 6 febbraio 2015, quando iniziai la lettura del libro di Paul queste amorevoli Guide bussarono alla mia porta... Il messaggio che mi diedero quella volta non riguardava solamente me, ma conteneva anche qualcosa di personale per Pietro che io, se pur timorosa, alla fine gli riportai. Conoscevo Pietro non personalmente, ma soltanto attraverso il suo impegno con Stazione Celeste, quindi immaginatevi la perfezione di tutto questo: una voce che arriva da una dimensione sconosciuta, fa incontrare un'autrice e un editore, apre le loro potenzialità come canali e co-creatori dando vita a questo straordinario progetto!

Il lavoro con le *mie* Guide è qualcosa dal quale io imparo ogni giorno, ogni giorno c'è qualcosa di nuovo, ogni giorno si lasciano andare dei pezzi e se ne trovano altri sempre più incredibili ed è così che io ho sempre pensato che debba essere la Vita: la continua Esperienza

---

\*. Edito da Stazione Celeste

del piacere di essere vivi! Ho detto “le mie Guide”, ma dev’essere ben chiaro che queste, se lo desiderate, possono essere le Guide di ognuno, senza distinzione alcuna. Anche se in un modo diverso dal mio, ma non per questo meno efficace.

Da quando è nato questo progetto, questo è il nostro terzo libro, ma il nostro lavoro non finisce qui: tra ottobre 2016 e febbraio 2017, *I Portatori di Presenza* ci hanno trasmesso, un lavoro straordinario dal titolo *Il Libro della Nuova Sessualità*, che uscirà a fine 2017 e mentre sto scrivendo questa prefazione stiamo ricevendo *il Libro del Sano Pensiero* che uscirà nel 2018, siamo alle prime sessioni, ma già riusciamo a percepire la grande portata dell’opera. Chi è interessato a seguirci in questo progetto, ed essere informato sui suoi futuri sviluppi può iscriversi alla newsletter di Stazione Celeste\*.

Ora, dal momento che questo libro ha più di quattrocento pagine, meglio non farvi perdere tempo per permettervi di farvi entrare subito nell’aula della scuola della Emozioni per affrontare insieme un vero e proprio percorso di studi, qualcosa paragonabile ad un corso di laurea sui generis poiché non ci sono né esami da superare, né lauree da appendere ad una parete, ma ci siamo noi tutti che affrontiamo la vita di ogni giorno facendo leva sulla consapevolezza risvegliata da questi insegnamenti.

E adesso, prima di concludere, mi sembra doveroso fare dei ringraziamenti.

Ovviamente il mio grazie più vibrante è per Pietro che ripone in me e nel nostro lavoro insieme la sua totale fiducia e mi sostiene con la sua Forza e la sua Presenza.

---

\*. Per ricevere la newsletter inviare una e-mail di richiesta a: [stazioneceleste@yahoo.it](mailto:stazioneceleste@yahoo.it).

E poi un grazie dal cuore alla dott.ssa Paola Toscano che si è offerta volontaria per aiutarci a trascrivere gli audio e alla dott.ssa Elisabeth Russo Lavia per la sua esaustiva prefazione: siamo compagni di viaggio!

Grazie a Susanna Angela Rossi, presenza silenziosa, ma per me molto importante all'interno dello staff di Stazione Celeste.

Grazie a tutti coloro che hanno fatto il percorso delle emozioni “in diretta” – ascoltando gli audio che Pietro settimanalmente inviava alla newsletter – e ci hanno donato le loro testimonianze e a tutti quelli che, attraverso l'acquisto dei libri, sostengono questo progetto.

Grazie a chi già lo fa e a chi vorrà farlo: dare vita a nuovi gruppi di ascolto e confronto dei libri de *I Portatori di Presenza...* Questo tipo di lavoro non si diffonde tramite annunci pubblicitari, ma attraverso la comunicazione silenziosa e potente che passa attraverso il canale dei nostri cuori!

Grazie a tutti voi che state leggendo e ascoltando: in un altro luogo e in un altro momento, ma insieme connessi ad un unico Tempo che è quello dell'Adesso!

Infine Namasté a *I Portatori di Presenza* per avermi scelta come compagna in questa fantastica avventura!

*Paola*

**Per acquistare il libro on-line  
in formato cartaceo o eBook  
clicca [qui](#)**

---

\*. Per richiedere informazioni su come attivare nella propria città un gruppo di ascolto/ lettura del materiale de *I Portatori di Presenza* scrivere a: [iportatoridipresenza@gmail.com](mailto:iportatoridipresenza@gmail.com).

**RICONOSCERE E GESTIRE  
LE EMOZIONI SCATENANTI  
NELLA VITA DI OGNI GIORNO**



Ciò che segue è la trascrizione delle quaranta sessioni di channeling, registrate tra il 29 febbraio e l'8 settembre 2016, dove Paola Borgini canalizzava vocalmente e Pietro Abbondanza presenziava connesso telefonicamente.

All'inizio di ogni sessione è presente un web-link da digitare in un qualsiasi browser per ascoltare on-line, ed eventualmente scaricare, il file, in formato mp3, delle registrazioni.

**Per acquistare il libro on-line  
in formato cartaceo o eBook  
clicca [qui](#)**

## INTRODUZIONE

1° GIORNO [link audio: [goo.gl/i79s1K](http://goo.gl/i79s1K) ]\*

Benvenuti!

Iniziamo sempre ogni nostro nuovo insegnamento con una parola di benvenuto. Il saluto è un gesto importante per mettere a proprio agio colui che sta arrivando e per questo noi vi diamo il benvenuto qua con noi.

Questo insegnamento avviene attraverso un metodo di comunicazione che mette in contatto dimensioni diverse, in particolar modo, qui, mette in contatto una dimensione fisica con una dimensione che non necessita di fisicità, e proprio perché questa dimensione non necessita di fisicità, può compenetrare ed essere presente nella dimensione fisica.

Questo non è un fenomeno poco spiegabile, questo non è un fenomeno che va accettato con fede, questo è un modo di essere che da sempre l'uomo ha sfruttato per poter comunicare con altre dimensioni ed è un modo di essere efficace e potente perché porta Presenza.

Qui noi iniziamo un lavoro con voi che riguarda le emozioni che da adesso in poi chiameremo “emozioni scatenanti”; le emozioni scatenanti non hanno accezioni

---

\*. Sessione registrata lunedì 29 febbraio 2016. Ora inizio: 9:11. Durata: ~31 min.

positive o negative (anche se di fatto l'essere umano è così che le vive) e quindi nelle emozioni scatenanti sono comprese emozioni come la rabbia e, nello stesso tempo, emozioni come l'innamoramento.

Vi ringraziamo di essere qui con noi volenterosi e attenti... In questo esatto momento noi vi vediamo tutti ad uno ad uno e sappiamo che siete molti; se ognuno di voi lavora con sincerità e presenza sulle proprie emozioni scatenanti questo si allarga e tocca chi ha accanto perché è così che funziona quando si usa la consapevolezza per evolvere e imparare nella propria vita.

Ci sono molti di voi che vivono le loro vite semplicemente senza porsi obiettivi evolutivi (questo è un altro modo di fare esperienza), ma ci sono anche molti di voi invece che desiderano andare oltre... che desiderano sperimentare e che, soprattutto, desiderano conoscersi fino in fondo. Ciò che li spinge è l'amore. Ma di fatto, amati fratelli, non c'è nessuna distinzione tra chi di voi desidera vivere le proprie vite in maniera semplice e chi invece desidera conoscersi fino in fondo.

Si sente parlare – nel tempo storico in cui noi stiamo comunicando con voi – di cammino spirituale, ma noi vi diciamo che non esiste nessun cammino che non sia spirituale. Lo spirito permea ogni cosa, è presente dappertutto, è forte, è vitale, esiste! Lo spirito esiste aldilà delle dimensioni che voi usate per rapportarvi con voi stessi in un corpo fatto di carne. Quando voi dite “*Io sono*” voi affermate, nel senso che dichiarate a voi stessi di essere consapevoli, di essere parte di quello spirito che permea ogni cosa.

Per prima cosa noi siamo qui con voi, come insegnanti pratici e concreti, a darvi strumento di auto-aiuto per

muovervi nelle vostre vite, sia che voi camminate semplicemente dall'inizio alla fine, sia che voi desideriate conoscervi più intimamente dall'inizio alla fine. Come insegnanti noi vi diamo strumenti pratici e concreti per rapportarvi a tutti quegli avvenimenti che nelle vostre vite scatenano una reazione.

Quello che vi stiamo dettando adesso attraverso un fenomeno che voi chiamate *channeling* (che di fatto appartiene all'essere umano in quanto tale) è un lavoro che riguarda il riconoscimento e la gestione delle emozioni scatenanti nella vita di ogni giorno. Questo non significa che dovete diventare degli asceti, che non dovete provare né bene né male, che dovete essere indifferenti e neutri rispetto alle cose che vi accadono (chi vi chiede di fare questo non rispetta la vostra natura), ma potete fare in modo, in primo luogo, di cominciare a considerare le emozioni scatenanti, tutte quante, come fenomeno della stessa radice d'amore e di conseguenza muovervi affinché le emozioni scatenanti siano degli strumenti e non i padroni delle vostre vite.

Questa dunque è l'introduzione di un lavoro che noi chiamiamo: *Riconoscere e gestire le emozioni scatenanti nella vita di ogni giorno*. Punto.

La parte di voi che in primo luogo è coinvolta ed è la protagonista di questo lavoro è ancora una volta il vostro corpo. Punto.

Certamente voi vivete su più livelli, certamente voi avete più livelli dentro di voi, ma quello che occorre adesso è prima di tutto essere realistici: prima di tutto voi sotto i vostri occhi avete un corpo!

E adesso noi allora qui diamo il benvenuto al corpo e lo riconosciamo nella sua Presenza d'amore; lo riconosciamo



nel suo essere presente; lo riconosciamo nel suo esserci sempre in ogni momento.

Riconoscere i vostri corpi è, in primo luogo, ciò che vi serve per districarvi dall'ingarbugliato intreccio delle vostre emozioni: riconoscendo il vostro corpo voi permettete a emozioni di qualunque tipo di fluire nelle vostre vite come acqua cristallina che scorre e non come macigni che vi appesantiscono e vi fanno male.

Quando voi lavorate con le emozioni scatenanti avviene un miracolo perché voi portate Presenza in un corpo... perché voi riconoscete di essere Presenza in un corpo e, nello stesso tempo, vi aprite alla *memoria eterna* che ognuno di voi possiede. Avere una *memoria eterna* non significa ricordarvi ogni particolare di tutte le vostre esperienze, ma significa piuttosto essere consci dell'*Io sono*.

Il vostro corpo è qui, noi lo vediamo, noi lo sentiamo, noi – che vi stiamo comunicando da una dimensione che non è fisica – possiamo percepire l'alone magnetico che il vostro corpo sta mostrando. Chiediamo, quindi, anche a voi di riconoscere il magnetismo presente nel vostro corpo responsabile di attrarre continuamente, incessantemente, queste emozioni che tanto spesso vi causano dolore e sofferenza.

Attraverso la chiave *Io Sono* prima di tutto liberiamo questo corpo da memorie che non gli appartengono e lo riportiamo di diritto nella condizione di una *memoria eterna*. Questa è la chiave che apre la porta e vi porta a camminare in qualunque modo voi scegliate di camminare come esseri che usano gli strumenti che *l'Amore di Colui che è* mette a vostra disposizione.

Tutto ciò che esiste nell'universo viene fatto per un bene supremo, tutto ciò che si manifesta e ha vita nell'universo

viene fatto per un bene supremo. Chi pensate che sia il fruitore di tale bene? Siete voi! Tutto quello che viene fatto – visibile o invisibile – viene fatto per amore del *Figlio* e se voi usate la vostra consapevolezza per essere qui, allora capite che ciò che state facendo non è solamente un atto egoistico per migliorare la propria vita, ma lo state facendo per il *Figlio* che c'è.

Questo è un concetto fondamentale per imparare a camminare in quello che noi definiamo un *territorio comune* dove ognuno di voi porta senza costrizioni avanti le proprie scelte, ma in primo luogo è presente il rispetto per il *Figlio*.

Noi siamo qui per il *Figlio*, per la *Coscienza Cristica* che vive e batte nei cuori di ognuno di voi. Quindi, amati fratelli, nel *territorio comune* per gestire qualcosa di così impalpabile, sfuggente e poliedrico come le emozioni ci vuole qualche cosa di concreto: il corpo!

Diamo il benvenuto al corpo di ognuno di voi! E mentre noi diamo il benvenuto al corpo di ognuno di voi, vi chiediamo non di salutare i vostri corpi, ma di riconoscere e accettare il corpo dei vostri fratelli.

Lo fate in questo modo:

*Io sono Verbo, mi specchio negli occhi di mio fratello e così facendo io riconosco il mio corpo. Punto.*

Bene, amati fratelli, questa è la premessa. Ora noi vi chiediamo di osservare un minuto di silenzio e di lasciare con pazienza che la frequenza del *Verbo* arrivi là dove è giusto che arrivi. Osservate un minuto di silenzio per favore.



Ora i vostri corpi sono qui e la cosa di cui sono maggiormente consapevoli è che esiste una dimensione non fisica presente dentro di loro. Se noi possiamo parlare, comunicare, raggiungervi ed esserci è perché qui, in questo esatto momento, attraverso la *memoria eterna* dell'*Io Sono* noi esistiamo. Vi chiediamo di *riflettere* su questo, e “riflettere” è veramente il verbo giusto.

Ora con gioia vediamo ognuno di voi, vi riconosciamo per ciò che siete veramente e tutto quello che vi abbiamo detto fino ad adesso è il nostro saluto, è il nostro modo di dirvi benvenuti.

Noi siamo consapevoli di potervi dire benvenuti perché noi parliamo nella verità. Tutto quello che vi abbiamo detto fino ad adesso è il nostro benvenuto: siete i benvenuti, siete i benvenuti, siete i benvenuti... Dove? Siete i benvenuti nella vita, sempre. Benvenuti!

Le emozioni scatenanti di rabbia, di frustrazione, di senso della separazione, di invidia, di orgoglio, di gelosia vengono spazzate via semplicemente dicendo a se stessi in ogni momento: “*Io sono benvenuto, Io sono il benvenuto, Io sono il benvenuto...*” (non useremo qui una distinzione tra maschile e femminile perché non vogliamo vedervi come maschile e femminile, ma vogliamo vedervi come *Io Sono* che sa di essere *memoria eterna*). Ma noi non tratteremo solamente le emozioni scatenanti che voi considerate negative, e che qui sono le benvenute, noi tratteremo anche, e soprattutto, dell'innamoramento, della seduzione, della manipolazione.

Tutti questi sono aspetti che, per non diventare macigni che vi limitano, devono scorrere fluenti nei vostri corpi.

Il corpo fisico è la sede del corpo emozionale. Il vostro corpo emozionale ha una sua struttura, una fisionomia, una sua identità e non sempre questa fisionomia è perfettamente specchiata con il vostro corpo fisico; è per questo che qui è importante esserci con la *memoria eterna* dell'*Io Sono* e non con la memoria che alberga dentro ogni vostra cellula e che voi vi portate dietro a livello dell'anima.

Le emozioni scatenanti sono un argomento delicato che va affrontato con coscienza perché le emozioni scatenanti non si possono cancellare, non si devono eliminare, non si possono reprimere o mettere in un angolo facendo finta di niente. Le emozioni scatenanti, amati fratelli, hanno bisogno di essere riconosciute, in primo luogo, e chiamate con il loro nome affinché possano scorrere fluide nelle vostre vite. Hanno bisogno di essere riconosciute e, in una certa qual maniera, gestite con amore e non con senso del controllo o con soffocamento.

Ci sono emozioni che poi necessitano anche di una trasmutazione e qui interviene di nuovo quella dimensione non fisica dello spirito che permea ogni cosa. Vi insegneremo con amore a soffiarele via da dentro il vostro corpo.

Ancora una volta noi vi diciamo che in questo esatto momento noi vi vediamo ad uno ad uno... noi vi vediamo ad uno ad uno per quello che siete.

Per oggi ci fermiamo qui, questo è uno stop.



**2° GIORNO** [link audio: [goo.gl/tYOA6Q](http://goo.gl/tYOA6Q) ]\*

La condizione necessaria per imparare a riconoscere e gestire le emozioni della vostra vita di ogni giorno è accettare questo lavoro, che vi proponiamo, con gioia. La condizione necessaria è quindi la gioia!

Cosa significa questo? Significa semplicemente non crearsi delle aspettative, non domandarsi dove si sta andando, non domandarsi quale sarà la prossima mossa, ma accettare ciò che arriva senza giudizio. La gioia è la condizione necessaria perché le vostre emozioni – invece di fare da padroni nelle vostre vite – vi aiutino a discernere dove è giusto che voi andiate.

In questo momento storico, come voi vivete le emozioni, come le percepite, come le usate, è qualche cosa che vi divide gli uni dagli altri; anche quando vi considerate innamorati di una persona, voi, in realtà, state creando una divisione, questo è ancora più evidente quando ci sono emozioni che scatenano dentro di voi stati d'animo negativi come la rabbia che divide. Il lavoro quindi da fare insieme – noi e voi – è cominciare a vedere le emozioni come qualche cosa che invece di dividervi vi permette di toccarvi ancora di più.

In realtà le emozioni sono uno strumento di compenetrazione che voi potete usare gli uni rispetto agli altri (uno strumento di compenetrazione e di comunicazione dove è coinvolta ogni parte di voi) è erroneo pensare di essere al disopra delle emozioni, di non volerle provare; è invece un atteggiamento giusto dell'uomo quello di usare le emozioni per comunicare con chi cammina con voi. Per fare questo ci vuole gioia e, in questo caso, la gioia è vista come uno

---

\*. Sessione registrata mercoledì 2 marzo 2016. Ora inizio: 8:48. Durata: -24 min.

stato d'animo dove non si creano aspettative che rischiano di non essere portate a buon fine.

Per stare nella gioia – in maniera tale che non ci siano aspettative che possono venire deluse – occorre concentrarsi con presenza sul respiro: il respiro è uno strumento pratico che vi aiuta soprattutto attraverso l'espirazione a rimettere le cose nel giusto allineamento.

In questa che è l'introduzione al libro che vi insegna a riconoscere e gestire le emozioni scatenanti, vi stiamo dando poco a poco dei suggerimenti di come è necessario porsi per affrontare questo lavoro (piccoli insegnamenti, piccoli suggerimenti, piccole visioni del vostro modo di vedere le cose) affinché voi affrontiate tutto questo con gioia.

Lo ripetiamo ancora una volta: la gioia qui è la condizione essenziale per imparare a discernere le emozioni che, in una certa qual maniera, vi accompagnano quotidianamente.

Non esiste un giorno dove non ci siano emozioni, e questo è bene sottolinearlo da subito: non esiste un giorno dove voi non proviate delle emozioni. Quindi, amati fratelli, cominciate a smettere di dividere quelle che noi vi abbiamo detto essere emozioni scatenanti in positivo e negativo e cominciate a vederle come un tutt'uno, come un vostro modo di comunicare e interagire, non tanto con la realtà che vi circonda, quanto con chi vi sta accanto.

Chi vi sta accanto e non solamente chi sta accanto a voi fisicamente – come famiglia o amici o quant'altro – non è semplicemente chi voi scegliete di frequentare nella vostra quotidianità, ma chi vi sta accanto siete tutti voi senza nessuna distinzione.

Cominciate a porvi nell'ottica che non c'è distinzione tra voi e tutto il resto dei vostri fratelli e sorelle. Lo scambio che avviene, avviene attraverso le emozioni (le emozioni in realtà sono un dialogo dove il vostro corpo è in primo luogo il più coinvolto). Voi esprimete attraverso la voce il vostro pensiero, ma non è esattamente così: voi esprimete attraverso la voce (attraverso la lingua nella quale parlate) e, nello stesso tempo, usate un altro linguaggio silenzioso, ma ancor più potente che è espresso dal vostro corpo. E quel linguaggio – silenzioso, ma potente – è quello che poi provoca le emozioni scatenanti dalle quali spesso vi lasciate travolgere.

Questo è bene saperlo e sottolinearlo e l'esercizio che vi diamo oggi è di cominciare a considerare che il vostro corpo ha un proprio modo di comunicare. Questo modo di comunicare non è solamente come voi camminate, come voi usate le mani, come voi vi esprimete anche attraverso lo sguardo, ma è un linguaggio, piuttosto, che si rivela attraverso l'alone magnetico che ogni vostra cellula possiede. Lì risiede la verità; lì non potete mentire a voi stessi, *F o r t u n a t a m e n t e* lì, non potete usare la menzogna. Non potete! Lì, risiede la verità ed è con quella verità che voi poi gestite le vostre emozioni.

Ecco che di nuovo ancora interviene la necessità di essere in uno stato di gioia e di farsi scivolare via la pesantezza che noi riscontriamo quando si parla di emozioni. Certamente le emozioni più negative (come ad esempio il senso di separazione che subentra nel momento del lutto) vengono riconosciute come pesanti, ma se voi imparate (e se siete qui è perché questa è la vostra intenzione) a cominciare a considerare le emozioni, e la loro espressione, come un qualche cosa di vero, allora tutti i condizionamenti che vi siete fatti e che avete ricevuto e, soprattutto, tutte quelle

cose che non vi siete mai riusciti a spiegare cessano di avere un ruolo nelle vostre vite.

Questo è un insegnamento pratico e concreto e quindi troverete all'interno di questo testo degli esercizi che noi vi invitiamo a ripetere nelle vostre giornate. Questo libro avrà una sua cadenza e un suo ritmo, ci saranno degli stop e delle pause e vi chiediamo di rispettarle.

Affidatevi, affidatevi a noi! Ancora una volta vi ripetiamo che se siamo qua è perché voi ce l'avete chiesto. Affidandovi a noi, voi vi date il permesso di vivere come è doveroso che voi viviate e cioè con amore e in verità.

Pur essendo questa ancora un'introduzione, già vi chiediamo di fare uno sforzo e cominciare con il primo esercizio. Questi sono esercizi che allenano la vostra consapevolezza, da adesso in poi questa è la vostra palestra per riconoscere e gestire le emozioni scatenanti. Qui è la vita di ogni giorno che viene coinvolta, è la vostra vita di ogni giorno la situazione nella quale voi farete esercizio. State allenati e pronti senza aspettative... e sapete perché senza aspettative? Perché da adesso in poi voi non sapete che cosa arriva e questo è un bene. Questo è una fortuna perché altrimenti voi usereste il pensiero (che riguardo alle emozioni è un pensiero condizionato perché non è informato di come stanno le cose) per creare le situazioni.

Vi ripetiamo che qui non c'è né positivo né negativo, né bene né male e il primo esercizio è proprio questo:

*Io sono e qui dove sono non c'è né bene né male.  
Punto.*



Sono poche parole, non credete? Sono poche, stringate, ma assolutamente perfette, parole e significano questo: *“Qui dove sono non c'è né bene né male, qui dove sono non ci sono etichette, ma c'è, piuttosto, discernimento.”*

È nostro augurio e intenzione che sia il discernimento da adesso in poi a farvi vedere chi vi viene incontro.

Meglio ripetere e sottolineare che chi vi viene incontro non è solamente chi vive con voi, non è solamente chi scegliete, ma è ognuno di voi: il postino che suona alla porta vi viene incontro, ed è un perfetto estraneo, ma le vostre emozioni, per rispondere al campanello e aprire la porta, comunicano con le sue emozioni, e questo non è un esempio da poco.

È così, è così, è così per ogni incontro della vostra vita, in ogni momento della vostra giornata: volti anonimi, perfetti sconosciuti, che parlano in realtà la lingua ben conosciuta del magnetismo che emettono le vostre cellule.

Vi preghiamo di considerare questo testo (che non ha pretese di nessun genere, non si pone cioè né come testo spirituale né altro) come qualche cosa che usando un linguaggio che arriva da una dimensione invisibile riesce a portare allo scoperto il modo di porsi delle vostre cellule nei confronti del tutto.

Ora è tempo di fare uno stop perché è tempo per voi di mettere in pratica l'esercizio di consapevolezza che vi abbiamo indicato. L'esercizio è semplice e si tratta per voi – rispetto a tutti coloro che vi vengono incontro – di cominciare ad allenare il vostro pensiero rispetto al fatto che chi vi viene incontro non è né bene, né male.

Vi abbiamo detto che occorre fiducia, occorre che voi riponiate fiducia in noi perché, amati fratelli, senza che voi

lo sappiate – anche coloro che si credono aperti – istintivamente usate il senso del pericolo e della protezione per discernere chi vi viene incontro. Lo fate sempre – credeteci – indistintamente. Lo fate con le persone che amate – forse ancor di più che con gli estranei – e poi lo fate con gli estranei. Prima che i vostri occhi vedano il postino e lo salutino, prima che gli aprano la porta, già è partito tutto un sistema di codificazione di ciò che sta avvenendo. Questo sistema di codificazione risiede nelle vostre cellule, fa parte della carne, fa parte del corpo e il corpo come sempre ubbidisce.

Per accettare tutto questo ci vuole *fiducia* e sottolineiamo qui la parola “fiducia” che non è fede, è molto di più: la fiducia è qualche cosa che non si pone aspettative, si dà! La fiducia si dà, amati fratelli, si dà aldilà del senso del pericolo e vi permette di interagire l’un l’altro, vi permette di toccarvi, vi permette di scambiarsi dei fluidi, eccetera... E quindi questo primo esercizio di consapevolezza che vi invitiamo a fare da adesso in poi (e cioè di considerarvi come esseri senzienti che vivono senza etichette di bene o di male) vi allena ad avere fiducia.

E ricordatevi che la prima fiducia è quella che voi accordate a voi stessi: più voi vi accordate fiducia, più le vostre cellule attirano fiducia; più voi vi concedete fiducia, più le vostre cellule emanano fiducia.

Ora basta, sentiamo che è arrivato il momento di interrompere, vi preghiamo di fare esercizio di questo e se lo ritenete necessario ponete l’attenzione prendendo appunti.

Noi vi aspettiamo domani per chi sta canalizzando e per chi ci sta leggendo vi chiediamo di fare una lunga pausa di qualche ora.

Stop!



### 3° GIORNO [link audio: [goo.gl/5H9GEb](http://goo.gl/5H9GEb) ]\*

Molto gentilmente, ma con fermezza, vi chiediamo adesso di porre l'attenzione sui vostri corpi e di invitarli a far parte di questo lavoro che facciamo insieme, noi e voi.

Per invitare il vostro corpo ad esserci totalmente in questo percorso di esplorazione e conoscenza delle vostre emozioni fate un respiro ponendo attenzione soprattutto sull'espiazione.

Voi siete *luce che si fa carne* e adesso siete qui con la vostra carne e, come luce, voi ispirate spirito ed espirate invece carne e spirito. Come luce, come esseri umani, voi ispirate luce, voi ispirate spirito, voi ispirate qualche cosa che è invisibile, ma vi sostiene e vi nutre e che arriva velocemente e istantaneamente durante l'inspirazione fino al nucleo delle vostre cellule e poi voi espirate, ma quando voi espirate lasciate andare la vostra impronta energetica.

Questo mondo è stato creato in primo luogo ad immagine e somiglianza de *l'Amore di Colui che è* (vi preghiamo di ricevere con rispetto queste parole. Parole che non hanno un significato religioso, parole che esprimono una Verità) e in questo mondo, fatto a Sua immagine e somiglianza, esiste un meccanismo che è in grado di accogliere la vostra impronta energetica e trasmutarla. Se così non fosse tutta la rabbia, la delusione, il senso di separazione e la frustrazione, l'odio, l'invidia, eccetera... che voi espirate inquinerebbero l'animo di chi vi sta accanto. Invece esiste un meccanismo

---

\*. Sessione registrata lunedì 7 marzo 2016. Ora inizio: 9:34. Durata: -17 min.

di trasmutazione che fa sì che ciò che voi esirate sia assorbito e trasmutato dallo spirito che permea tutto quanto. Il vostro corpo è consapevole di questo, amati fratelli, e certe volte proprio per il suo alto grado di consapevolezza esso trattiene dentro di sé molte delle vostre emozioni. Come dire che a volte (se voi non praticate un esercizio di auto-osservazione quotidiano) se l'emozione è cento, cinquanta esce e cinquanta rimane nel corpo... e poi la volta dopo succede di nuovo la stessa cosa: cinquanta esce e cinquanta rimane nel corpo e così via per tutta la durata della vostra vita. Molti dei vostri disturbi cronici, molte delle vostre malattie cosiddette croniche, sono in realtà delle emozioni che si sono ben incastrate in qualcuno dei vostri organi o in una parte specifica del vostro corpo.

Noi non siamo qui per sostituirci alla vostra medicina ufficiale, la vostra medicina ufficiale è qui la benvenuta, così come tutti gli aspetti di voi che desiderano essere qui, ma dal momento che noi non possiamo fare a meno di parlare in Verità, perché siamo Presenza, vi diciamo di fare attenzione al vostro corpo e ai suoi piccoli disturbi.

Ci sono disturbi del corpo che derivano da vostre cattive abitudini: cattive abitudini alimentari, cattive abitudini di sedentarietà (cose che tutti quanti ben conoscete e sulle quali non è necessario soffermarsi troppo) e poi ci sono quei disturbi che voi chiamati cronici che – credeteci, amati fratelli – derivano proprio dal fatto che voi non lasciate andare. E vi diremo di più: non solo non lasciate andare emozioni che a voi sembrano negative, ma non lasciate andare nemmeno emozioni importanti come l'innamoramento.

Quando voi vi sentite innamorati, ad esempio, voi diventate come dei vampiri energetici, cioè vi nutrite dell'amore che l'altra persona vi passa, che non è amore,

in verità, è innamoramento, perché quando c'è amore lo scambio è sempre alla pari. Quando c'è innamoramento voi inconsciamente vi risucchiate l'un l'altro nutrendovi di questo meraviglioso nettare che vi fa sentire inebriati... e trattenete, trattenete, trattenete.

Ora il vostro corpo – che qui è il benvenuto insieme ad ogni altra parte di voi – è intelligente e consapevole e risponde ai vostri ordini; è al vostro servizio e se voi gli dite di fare una cosa lui la fa, non può fare a meno di farla, vi ubbidisce al cento per cento.

E allora per concludere quest'introduzione – che è l'introduzione di un libro che vi insegna a districarvi nell'ingarbugliata matassa delle vostre emozioni – e cominciare ad analizzare tutte le emozioni scatenanti e imparare a gestirle, noi *chiediamo* al vostro corpo di fare un esercizio per lasciare andare. Non a caso abbiamo usato la parola "chiediamo": noi qui vi supportiamo, vi sosteniamo, vi teniamo per mano, vi spingiamo delicatamente, ma con fermezza, dall'altra parte di un eventuale problema. Non riuscite a fare questa cosa da soli, avete bisogno che lo spirito sia con voi, avete bisogno di sentire che lo spirito è al cento per cento con voi e, anche se invisibile, è molto più potente di tutto ciò che sta sotto i vostri occhi.

Così noi vi chiediamo con sincerità di rilassare i vostri corpi, di metterli comodi e di invitarli in questo spazio. Chiediamo al canale di respirare e di farsi da parte, interveniamo noi per sciogliere tutte quelle volte che non avete lasciato andare un'emozione, per sciogliere tutti quei dolori cronici che si sono radicati in una parte del vostro corpo e che voi date per scontati, ma che possono essere tranquillamente e senza troppi sforzi trasmutati.

Mettetevi comodi e dite con noi, per favore:

*Io sono Verbo e accolgo il mio corpo. Io sono Verbo e riconosco che il mio corpo è con me al mio servizio. Io sono Verbo e da adesso in poi e per tutto il tempo che chiamiamo eternità io do al mio corpo tutta l'attenzione che merita. Riconosco la sua intelligenza, il suo alto grado di consapevolezza, la sua capacità di accogliere il respiro che lo tiene in vita e riconosco altrettanto la sua capacità di lasciare andare tutto ciò che è impedimento al realizzarsi di una vita ne l'Amore di Colui che è. Ogni cellula in questo momento è informata, ogni piccola parte del mio corpo è informata di questo. Io faccio questo lavoro in Verità e prometto a me stesso, per il mio bene supremo, da adesso in poi, di respirare ed espirare in Verità. Io inspiro in Verità. Io espiro in Verità. Punto. Verbo, Io sono Verbo.*

Bene, amati fratelli, concludiamo questa introduzione chiedendovi di soffermarvi proprio su queste parole e vi ricordiamo che la parola è energia.

Le parole “*Io inspiro in Verità*” e “*Io espiro in Verità*” sono l'esercizio che dovete praticare – se lo desiderate – nelle vostre vite, mentre camminate, mentre state seduti, quando andate a dormire. Non occorre che lo facciate continuamente, occorre però che voi da bravi allievi, in più momenti della vostra giornata, vi ricordiate di chi siete e di cosa state facendo. E quando voi dite “*Io inspiro in Verità*” voi riconoscete lo spirito e l'Amore di Colui che è; e quando dite “*Io espiro in Verità*” voi vi affidate.

Non c'è nessuna parte di voi, nemmeno la più oscura, nemmeno quella che vi sembra più indegna – ma è sempre un vostro giudizio – nemmeno la più pesante che non possa essere accolta e trasmutata ne *l'Amore di Colui che è*.

Noi adesso vi salutiamo, vi onoriamo, vi rispettiamo e vi abbracciamo ad uno ad uno e poi interamente in un *territorio comune* tutti quanti insieme.

Da adesso voi potete espirare senza paura di ferire l'altro; da adesso voi potete ispirare senza necessità di risucchiare l'altro.

Questo è uno stop.



**Per acquistare il libro on-line  
in formato cartaceo o eBook  
clicca [qui](#)**

## PRIMA PARTE

RICONOSCERE LE EMOZIONI SCATENANTI



## Capitolo Uno

### UNA PIOGGIA DI LUCE

4° GIORNO [link audio: [goo.gl/luE38H](http://goo.gl/luE38H) ]\*

Amati fratelli, diamo per scontato che se voi siete qui adesso è perché avete letto con attenzione l'introduzione o siete comunque pronti per aprire la porta in quello che a voi sembra l'ingarbugliato mondo delle vostre emozioni, se così non fosse vi chiediamo con molta semplicità, senza giudizio, di tornare indietro e di rileggere eventualmente le parti che vi sembrano poco chiare o che vi provocano resistenza. Questo è importante, perché in questo lavoro (che viene proprio a portare allo scoperto le vostre emozioni, cambiando il punto di vista che avete su di esse e cioè trasformandolo da positive e negative in un cerchio unico) è importante che non ci siano resistenze. Tutti i passi devono essere fatti in pieno accordo tra quello che è il vostro sentire e quella che è la vostra comprensione logica.

Qui c'è bisogno di voi come corpo, come mente, come memoria, come esperienza di vita. Vi abbiamo detto nell'introduzione che è coinvolto il vostro corpo in prima battuta. Ebbene salutiamolo qui, in questo primo capitolo che ha come titolo: "*Una pioggia di luce*".

Il canale che sta ricevendo, ha fatto resistenza al titolo *Una pioggia di luce*. È perché lei mette delle aspettative in

---

\*. Sessione registrata giovedì 10 marzo 2016. Ora inizio: 9:31. Durata: ~50 min. di cui 16' per domanda.

questo lavoro e pensa che ci sarà un elenco di emozioni e che da quell'elenco di emozioni noi le daremo delle indicazioni su come trattarle. Ma di fatto non è così. Se anche dentro di voi ci sono delle aspettative rispetto a questo vi chiediamo, con molto amore, di lasciarle andare, di metterle da parte.

Se noi trattassimo le emozioni, ancora una volta, come distinte in positive e negative spiegandovi che cos'è la rabbia, spiegandovi che cos'è l'innamoramento, eccetera... noi non faremmo altro che confondere la visione che voi avete delle emozioni. Invece qui quello che è fondamentale (e che sottolineeremo e ripeteremo tutte le volte che ce ne sarà la necessità) è portarvi a considerare le emozioni come un unico aspetto di voi stessi.

Il vostro corpo reagisce agli stimoli esterni e reagisce a quegli stimoli esterni seguendo il battito del vostro cuore, seguendo la vostra impronta energetica, obbedendo alla vostra volontà (che voi ci crediate o meno è così che funziona) è quindi importante cominciare a considerare che per il corpo non c'è né bene né male, ma c'è risposta ad uno stimolo; poi voi catalogate queste emozioni come positive e negative e considerate, per esempio, l'innamoramento e la rabbia come qualche cosa di positivo o di negativo. In realtà è tutta esperienza, in realtà è come voi vi muovete nel piano della vita per raggiungere un obiettivo piuttosto che un altro.

E facciamo subito un esempio: vi innamorate di una persona, questo innamoramento è una cosa meravigliosa, vi fa sentire in paradiso, vi fa sentire nutriti, vi fa toccare il cielo con un dito, vi fa camminare a cinque centimetri da terra; di conseguenza questo innamoramento è una cosa positiva. Ma poi, piano piano, questo innamoramento – all'inizio così solare e coinvolgente – si trasforma in un rapporto che inquina le vostre giornate, che vi frustra e che non vi permette

di realizzarvi come esseri divini. Allora quell'innamoramento che cos'è? Qualcosa di positivo o qualcosa di negativo?

Parliamo adesso della rabbia: nella vostra vita succede qualche cosa che vi fa arrabbiare in maniera esponenziale, vi fa arrabbiare di una rabbia che non riuscite a controllare, che penetra dentro di voi con un meccanismo simile allo scoppio di una bomba, che vi fa del male, che vi fa stare male, ma poi, piano piano, quella rabbia sceme e lascia il posto alla scelta che quella rabbia ha scatenato dentro di voi. Allora quella rabbia che cos'è? Positiva o negativa? Questa è una domanda che vi facciamo.

Pensate in questo momento a episodi che sono successi nella vostra vita, pensate ad un innamoramento, pensate a uno scoppio di rabbia, una rabbia che vi è sembrata ingiustificata e che avete subito; pensateci col senno di poi, con la comprensione che avete adesso di un episodio accaduto e datevi la risposta.



Non è sempre facile mantenere una lucidità che vi permetta di considerare gli eventi da un piano leggermente più alto rispetto a quello nel quale siete quando siete preda delle vostre emozioni. Non è sempre facile, appunto, mantenere uno stato di lucida centratura per muovervi in maniera tale che le emozioni scatenanti – alle quali, amati fratelli, non potete sottrarvi – non rovinino completamente le vostre giornate con elementi che poi risultano inquinanti, sia per il corpo – in primo luogo – che per la mente. È questo il motivo per cui noi nel primo capitolo vi spieghiamo cosa significa essere una pioggia di luce.

Bene, amati fratelli, qui c'è bisogno di spazio per fare entrare dei concetti che voi pensate di avere acquisito, ma noi, che leggiamo nei vostri cuori, vediamo che rimane tutto a livello teorico e non viene portato sul piano pratico. Il piano pratico qui è la vita di tutti i giorni, non dimenticatevelo mai.

Noi siamo qui come insegnanti pratici e concreti. Questo cosa significa? Significa che siamo qui per aiutarvi nella vita di tutti i giorni; qui non vengono toccati i sistemi religiosi; qui non vengono toccate le leggi fisiche; qui non vengono toccate le vostre credenze spirituali; qui non vengono, in pratica, toccate tutte quelle sfere della vostra vita che procedono da un piano archetipico, ma qui viene considerata la vostra vita di tutti i giorni, e sapete perché qui viene considerata la vita di tutti i giorni? Quella vita fatta di tutti quei piccoli gesti che poi ripetete e ripetete e ripetete, senza nemmeno rendervene conto? Qui viene considerata la vita di tutti i giorni affinché voi vi accorgiate della suprema bellezza del quotidiano.

Come voi decidete di vivere le vostre vite è una vostra libera scelta; se volete procedere da un piano di archetipo e poi di lì, considerare come sviluppare le vostre vite è una vostra scelta. Sempre! Ma tenete bene a considerazione che voi siete luce incarnata in un corpo e quando nutrite troppo la luce che siete o non la nutrite affatto, allora non permettete alle emozioni di essere uno strumento per discernere che cosa succede davanti ai vostri occhi e voi ne siete travolti.

Come abbiamo detto in precedenza, essere travolti dalle emozioni può addirittura far scaturire delle malattie croniche. Non vogliamo essere tragici, ma spesso malattie croniche comportano l'abbandono da parte dell'anima del corpo e quando l'anima abbandona il corpo e lo

abbandona senza salutarlo, senza ringraziarlo, senza dargli il giusto onore, l'anima si porta dietro lo strascico di un addio avvenuto bruscamente. Come dire che l'anima parte con nostalgia dalla vita che si è scelta e questa nostalgia poi la riporta nell'esperienza susseguente, e la prima cosa che fa, compiuto il settimo anno di età, comincia a cercare quel corpo che ha abbandonato con rimpianto\*. Allora, amati fratelli, capite quanto è importante che voi viviate con la piena espansione e consapevolezza di ogni aspetto di voi. Anche il corpo che viene abbandonato in una maniera così drammatica, soffre, anche quando non c'è più il respiro che lo nutre ed è solo carne, anche quando quella carne viene trasmutata dal fuoco, la memoria rimane, scende nella terra, viene dispersa nell'etere e spesso raggiunge le acque.

Fortunatamente voi vivete su un pianeta che ha un'*Alta Coscienza*. Fortunatamente voi non solo vivete su un pianeta che ha un'*Alta Coscienza*, ma vivete su un pianeta che ha un rapporto di profondo amore con se stesso, cioè con le proprie manifestazioni fisiche e con lo spirito che lo permea; questo fa sì che i corpi che vengono bruciati dopo che sono stati abbandonati dall'anima o che vengono sepolti e trattengono memorie energeticamente inquinanti, non facciano del male, non danneggino le generazioni future. Perché è importante sapere, sempre, che è l'attenzione per il *Figlio* quella che muove ogni cosa a partire da un rapporto importante, unico e imprescindibile che vi vede tutti quanti figli de *l'Amore di Colui che è*.

Poi voi portate avanti questo amore, lo specchiate nei vostri figli biologici, ma non solamente, lo specchiate anche in tutte le manifestazioni di creatività alle quali voi date

---

\*. Leggi domanda a pag. 32

energia, date importanza. Ecco, amati fratelli, detto questo, vi chiediamo di vivere con leggerezza e senza sfumature di una tragedia che qui non è richiesta, ogni vostro momento, o meglio, ogni vostra giornata dal sorgere al calare del sole come se fosse l'ultima e l'unica.

Quando andate a dormire alla sera salutate il vostro corpo e ringraziatelo per essere stato con voi, fedelmente; quando vi svegliate la mattina riconoscete la sua presenza insieme a voi, riconoscete che sono i vostri piedi quelli che vi fanno passare da una posizione supina ad una posizione eretta. È importante salutare il vostro corpo alla mattina, ma la cosa più importante è salutarlo alla sera quando andate a dormire, perché quando voi salutate il vostro corpo alla sera – quando voi accettate il meccanismo che dopo la luce arriva il buio – voi non sapete cosa succederà nei prossimi istanti; date per scontato che ci sarà una notte più o meno agitata, che farete dei sogni, che vi risveglierete, ma capite, amati fratelli? Questa è una cosa che voi date per scontata, ma che non è automatica. Assolutamente!

Se voi vivete in questo modo e cioè salutate il vostro corpo alla sera e non date per scontato che ci sarà un altro giorno, piano piano, comincerete a spostare la vostra attenzione da un piano mentale, solamente, a un piano di quotidianità; questo non significa essere dei materialisti, anzi... questo non significa porre l'attenzione solamente sull'aspetto materiale delle vostre vite – corpo compreso – ma significa, piuttosto, essere ben certi che la quotidianità è in realtà l'aspetto e la manifestazione di qualche cosa che è più grande di voi e che voi non potete controllare.

Questo si chiama Amore e, prima di Amore, si chiama *Amore di Colui che è*. Voi ne siete i figli! I vostri figli biologici

che continuano la razza umana, sono i vostri figli in eguale maniera come voi siete i diretti discendenti de *l'Amore di Colui che è*. Ancora una volta noi insistiamo sul *Figlio* che porta dentro di sé la frequenza Cristica e qui "Cristica" non ha nessuna accezione religiosa, ma ha, piuttosto, una spiegazione che vi fa comprendere – a livello della frequenza – del rapporto che c'è tra spirito e materia.

Essere una pioggia di luce significa essere presenti in un corpo; essere una pioggia di luce significa fare entrare nelle nostre vite non solamente quegli aspetti di voi – credeteci, amati fratelli – ai quali voi date massima importanza, come le emozioni e la mente, ma fare entrare nelle vostre vite la cellula, quella cellula che contiene le informazioni divine che danno forma ai vostri occhi, al colore dei vostri capelli, al fatto che siete maschi piuttosto che femmine. Punto.

Ora avere la consapevolezza di essere questa pioggia di luce di cui vi abbiamo parlato richiede esercizio fatto con sincerità. Le nostre non sono vuote parole, sono parole trasmesse da una frequenza di Verità, ma per non rimanere su un piano mentale e stare in un piano di frequenza (cioè in un piano sentito e riconosciuto da ogni parte di voi) è giusto e doveroso precisare che siete voi questa frequenza di Verità (scrivetelo con le iniziali maiuscole, ripetetelo dentro di voi).

In questo momento chi riceve, chi ascolta, chi legge è – per un fenomeno di sincronismo e di ampliamento della coscienza – in un *territorio comune* e in questo *territorio comune* tutto accade simultaneamente e contemporaneamente ed è compreso e ricevuto da tutti, e quindi fate un respiro e ditevelo chi siete.

Chi siete?

*Io sono Verbo e sono Parola e, come Parola, io sono una frequenza di Verità. Io sono Verbo e così stabilisco. Punto.*

Essere i portatori di una frequenza di Verità significa essere consapevoli del proprio vissuto quotidiano.

Il canale che ci sta ricevendo sta pensando alle parole “qui ed ora”. Sì, queste sono parole che si avvicinano a cosa noi vi stiamo dicendo, ma più di tutto vorremmo farvi capire che voi siete il vostro quotidiano e il vostro quotidiano nasce con la luce e finisce col buio. Il qui ed ora fa pensare al momento presente e nello stesso tempo si slega dal tempo lineare e vi porta in un tempo che non ha né inizio, né fine. Invece voi qui siete in un tempo nel quale operate continuamente delle scelte ed è in quel tempo che noi vi invitiamo a cominciare a considerare le vostre emozioni come frutto di scelte precedenti e se voi cominciate a considerare le vostre emozioni come frutto di scelte precedenti allora cominciate a capire che ogni scelta può fare la differenza.

Ci sono due strade per affrontare l'ingarbugliata matassa delle vostre emozioni: la prima – come vi abbiamo già detto – è quella che considera le vostre emozioni ad una ad una e cioè vi spiega come gestire le emozioni negative e a ricercare quelle che voi considerate positive; questa strada è una scelta, ma non è la strada che vi libera dall'esserne schiavi o, per meglio precisare, non è la strada che fa delle emozioni uno strumento di discernimento e non i vostri padroni. E poi c'è la strada che vi invita a porre attenzione sulla vostra quotidianità, a porre attenzione sul fatto che voi continuamente operate delle scelte e siete padroni e responsabili del vostro destino, e allora di lì vi muovete e agite. Se vi



comportate in questo modo, con i piedi ben radicati in un flusso d'amore, con i piedi ben appoggiati su questo pianeta che possiede un'Alta Coscienza, allora voi usate finalmente le emozioni per discernere e di conseguenza scegliere.

Voi, amati fratelli – in primo luogo, come *luce che si fa carne* – partite da una scelta. Nessuno e niente può obbligare un'anima a intraprendere la via dell'incarnazione: è una scelta ed è una scelta fatta nell'amore. Queste sono parole che vi chiediamo di accettare in fiducia, abbandonandovi al tremito che portano, abbandonandovi al riconoscimento che portano dentro di voi a livello dell'anima.

Voi siete molte cose, voi possedete molti aspetti: *siete memoria e speranza del futuro* (senza andare a cercare termini che non potete ancora toccare con mano come esseri umani: come “corpo eterico”, come “astrale”, come “Io superiore”) voi, in poche parole, *siete memoria e speranza del futuro*, e capite che come “*memoria*” vi portate dietro tutto quanto, ma come “*speranza del futuro*” voi siete aperti al prossimo passo. È un passo che vi viene richiesto? Sì. È un passo che scegliete di fare? Sì. Qui non c'è giudizio, qui c'è Amore, ma, soprattutto, qui c'è *l'Amore di Colui che è*. Punto.

Ora noi riteniamo opportuno fare uno stop. Questa non è una pausa, questo è uno stop.

Ogni inizio e fine dei nostri messaggi che vengono ricevuti da voi in giorni differenti è fatto con amore e nell'amore. Vi preghiamo, però, di non porre aspettative rispetto al messaggio che verrà domani – se verrà – ma di leggere ogni messaggio ricevuto in ogni singolo giorno come se fosse di una compiuta perfezione, come se fosse assoluto, come se non ci fosse più bisogno di quello successivo. Così, quando voi spegnete la luce per abbandonarvi

al sonno, cominciate a spostarvi da una realtà che vi vede imperfetti a una realtà di assoluta perfezione. Questo non significa che non avete ancora delle cose da fare, questo non significa che non ci sono delle cose ancora da imparare per voi; questo significa, piuttosto, che le scelte che operate da adesso in poi sono scelte fatte nel rispetto della vostra quotidianità, sono scelte fatte nel rispetto della scelta che fa sì che un'anima diventi luce e diventi corpo.

Ecco allora, che stasera quando chiuderete gli occhi, come pioggia di luce voi ringrazierete il vostro corpo e tutti quei livelli frammentati che provocano distorsione nella vostra vita diventano un tutt'uno, diventano accettazione; non c'è un livello che ha più importanza dell'altro, ma tutto è esattamente un'unica manifestazione de *l'Amore di Colui che è...* ed è così che l'Uno diventa Tutto, ed è così che il Tutto, a sua volta, si specchia nell'Uno.

Per oggi riteniamo che questo sia abbastanza.

Questo è uno stop.



**DOMANDA:**

*Amate Guide, in questa sessione avete detto che quando un'anima lascia il corpo senza salutarlo, poi nella successiva incarnazione, compiuti i sette anni, l'anima si metterà a ricercare quel corpo che aveva lasciato nella vita precedente. Potreste spiegarcelo meglio?*

Amati fratelli, vi ringraziamo di questa domanda. È una domanda interessante, è una domanda intelligente e che richiede anche tempo per la sua spiegazione.

Quando un'anima lascia il corpo in maniera frettolosa, drammatica... perché pensa che non ci siano più le condizioni di vita per portare avanti quello che è il suo compito, allora l'anima si porta dietro un senso di nostalgia.

Non vorremmo che passasse il concetto errato che l'anima è, in qualche modo, manchevole; ogni esperienza di vita è assolutamente perfetta così come viene vissuta, quindi anche un'anima che lascia il corpo in maniera frettolosa rientra, per così dire, in un ordine perfetto: l'anima è senziente e sceglie! E questo, ancora una volta, è un concetto – quello della scelta – sul quale vi chiediamo, se è possibile, di soffermarvi con attenzione: un'anima sceglie... sceglie sempre per Amore...

L'Amore, quello con la "A" maiuscola, che non è l'innamoramento, è ciò che la spinge a fare una scelta, piuttosto di un'altra, ed è quindi scelta dell'anima portarsi dietro un ricordo, portarsi dietro parte dell'esperienza che ha fatto, in maniera più viva, rispetto ad altri momenti vissuti.

Quindi l'anima per scelta torna e ritorna (e questo – credeteci, amati fratelli – non succede solamente sul pianeta nel quale voi state vivendo) e si porta dietro quel pezzo di esperienza... Fino al settimo anno di età il bambino vive, per così dire, immerso in quella che è l'energia del padre e madre biologici (e, per rispondere alla domanda che sta sorgendo nella mente di Paola e sanare ogni dubbio, vi diciamo che questo succede anche quando il bambino è orfano di padre, di madre o di entrambi i genitori) il bambino vive nell'impronta energetica strettamente connesso con l'eredità materna e paterna, e poi, ad un certo punto, fa esperienza della coscienza, si rende conto cioè che è un Sé, che è un *Io Sono*, spalanca gli occhi sulla propria dimensione di coscienza.

Spesso ci sono bambini che, senza nessuna spiegazione razionale, proprio al loro settimo anno di età, sperimentano fenomeni di enuresi notturna, cioè bagnano il letto durante la notte; vengono rimproverati e sgridati e gli si dice che un bambino adulto non fa la pipì nel letto, ma tante volte questi fenomeni significano proprio che il bambino durante la notte sta ricevendo informazioni dal suo Io superiore e questo scatena dentro di lui delle emozioni. Se questo capita nelle vite dei vostri figli vi preghiamo di guardare a questo fenomeno con amore: è il risveglio alla coscienza di un essere e spiegateglielo e diteglielo in maniera tale che il bambino non si senta sporco e rifiuti l'esperienza che sta vivendo. Sono esperienze forti per una piccola creatura di così pochi anni di vita.

Durante questa fase che vede il bambino affacciarsi alla propria individualità, l'anima gli trasmette ricordi, gli dà degli impulsi; tra i ricordi e gli impulsi, spesso, c'è anche quello della separazione da un corpo – in maniera drammatica o frettolosa – vissuto in una vita precedente; questo flusso di informazioni scende nel corpo del bambino, lo nutre, nutre le sue cellule, lo arricchisce, comincia a fargli vedere la realtà dal suo punto di vista e non più dal punto di vista dell'eredità biologica che ha scelto. È un momento di grande e meravigliosa esperienza!

Poi, attraverso il suo rapporto con la realtà che lo circonda (attraverso i compagni di scuola, attraverso soprattutto le sue relazioni) il bambino decide di sperimentare in maniera, più o meno forte, una delle esperienze che l'anima gli sta comunicando. È un momento delicato e quanto mai meraviglioso della vostra infanzia: il bambino comincia a riconoscersi come un *Essere Sovrano* (in quel momento è completamente permeato dalla sua coscienza) lui sa di essere il *Grande Io Sono*. Ma capita talvolta – proprio per come voi

avete strutturato il vostro insegnamento e la vostra società – che delle domande che affiorano nella sua mente e che poi vengono espresse, non trovino risposta.

Spesso queste domande o affermazioni riguardano vite passate e non vengono riconosciute o accolte in maniera soddisfacente dagli adulti che lo circondano: *“Mi ricordo di essere stato un soldato, e sono morto in guerra tragicamente...”* Come rispondete voi? Cosa dite voi a un bambino che vi dice questo in maniera spontanea, scoperta, ingenua e senza difese, perché ve lo sta dicendo con tutta la consapevolezza del suo *Grande Io Sono?* Voi spesso non sapete cosa dire e liquidate la cosa con poche parole: *“Stanotte hai fatto un brutto sogno?... Ieri sera hai visto un brutto film?... Ti sei lasciato suggestionare?”* E poi la madre magari dice al padre: *“Non dobbiamo più far vedere a nostro figlio dei film violenti.”* No, amati fratelli, quando un bambino vi svela un suo ricordo intimo voi dovete onorare quel ricordo e se il ricordo è il ricordo di un'esperienza fatta in una vita precedente quando era un soldato ed è morto in guerra allora voi lo accogliete dicendo: *“Bambino mio questi fiori che lasciamo cadere nel fiume, sono per onorare quella volta in cui, con amore e nella perfezione, hai scelto di lasciare drammaticamente il tuo corpo.”* Questo è solo un esempio, ma un esempio calzante e soddisfacente.

Quando questa richiesta del bambino non viene accolta, allora il bambino va in cerca del modo in cui può onorare la memoria di ciò che è successo in precedenza. Ricordate che l'anima è sempre solo spinta dall'amore e la memoria che ha è una *memoria eterna*, e quindi l'anima vive con la medesima intensità la vita incarnata e non.

Spesso avviene che certe memorie, che non vengono onorate, poi sconvolgano la vita delle persone; è ad esempio il caso di coloro che si ritrovano perché si sono

dati appuntamento, o così pensano, ma spesso quel loro incontro è dettato dal fatto che uno dei due sta cercando semplicemente di onorare un ricordo di una vita precedente.

Voi non siete esseri lineari, non avete un prima un durante e un dopo. Voi siete Esseri circolari o, meglio ancora, siete Esseri infiniti: il cerchio presuppone, in una certa qual maniera, un inizio e una fine, mentre l'infinito non ha inizio e non ha fine, ed è così che voi vivete la vostra esperienza di cammino come *luce che si fa carne*.

Voi adesso siete informati e avete la consapevolezza di questo: è una vostra scelta informare i vostri fratelli e sorelle di come stanno le cose, oppure potete tenervelo per voi come qualcosa di intimo che appartiene solamente a voi, ma vi ricordiamo che i vostri piedi sono immersi in un *fiume d'Amore* e quel *fiume d'Amore* sta creando radicamento in un *territorio comune*.

E quindi è vostra scelta come utilizzare l'informazione che vi abbiamo passato oggi... Usatela per mettere a posto tutto le volte che un vostro ricordo non è stato onorato come andava onorato... E queste sono le parole che vi servono per fare in modo che questo insegnamento sia, come sempre, un insegnamento pratico e concreto e che vi serve per vivere meglio.

Onoriamo qui tutti quei Maestri che si sono prestati, sotto forma di essere umano, per portare parole che hanno come unico obiettivo la vostra liberazione, perché è la vostra liberazione qui che andiamo a toccare:

*Io sono Verbo e in questo esatto momento io libero me stesso / me stessa da ogni ricordo che non è stato*

*onorato come io mi aspettavo che fosse. Io sono Verbo e così stabilisco. Punto.*

Ci piace dire “punto” e, se questo sarà un testo scritto, vi preghiamo di tenere la parola “punto” perché la parola “punto” scritta e detta in questo modo è ciò che vi aiuta a fare il passaggio che state compiendo.

Noi vi amiamo e vi onoriamo e vi rispettiamo: voi siete i Grandi Maestri di Voi stessi e questo è uno stop perché noi riteniamo di avere risposto completamente alla vostra domanda.

Stop!



5° GIORNO [link audio: [goo.gl/zUIOGA](http://goo.gl/zUIOGA) ]\*

In questo momento Paola sta vedendo un'immagine, l'immagine che vede sono dei raggi di luce colorata che stanno affiancati, tra l'uno e l'altro c'è uno spazio buio. E questo in poche parole, amati fratelli, è come voi adesso vivete le emozioni. Le vivete distaccate le une dalle altre, separate da uno spazio buio. Questa è un'immagine da non sottovalutare, ma da tenere bene a mente per fare il prossimo passo.

Qual è il prossimo passo? Il prossimo passo è togliere quello spazio buio, quella parte di buio che c'è tra un'emozione e l'altra per fare in modo che queste emozioni – che qui sono raffigurate con dei colori – dolcemente si tocchino e scivolino l'una nell'altra senza interruzioni, senza salti, senza rotture.

---

\*. Sessione registrata martedì 15 marzo 2016. Ora inizio: 8:55. Durata: ~27 min.

Per fare questo lavoro ci serviamo di Pietro che qui si presta con la sua rabbia a fare da esempio.

Dentro di lui ci sono emozioni contrastanti, in questo momento lui sta provando rabbia, una forte rabbia, una rabbia devastante, ma in realtà se noi guardiamo cosa c'è dietro quella rabbia vediamo un amore femminile che non è stato accolto e non è stato riconosciuto. La rabbia è quindi una conseguenza vera di un amore che non è stato riconosciuto o accolto.

Questo cosa significa? Significa una cosa importantissima, significa che la rabbia è qualche cosa che avviene e che scoppia quando un amore non è stato riconosciuto e accolto. Allora ben venga la rabbia perché la rabbia ci porta in un territorio dove ci sono trasparenza e sincerità.

Certamente gli uomini non sono stati educati a gestire e riconoscere la rabbia come uno strumento di verità e trasparenza, ma vedono la rabbia come qualcosa che va soffocata, che non va espressa, che va messa in un angolo, che non va tirata fuori. Invece la rabbia fa salire allo scoperto la verità, quella che ancora noi non volevamo vedere, quella che ancora noi non volevamo riconoscere.

È questo il motivo della rabbia di Pietro, dietro la rabbia di Pietro, questa rabbia che lo fa vacillare, che lo fa spostare dal suo centro – e ben venga questo spostamento – non è una rabbia di chi ha subito un torto, non è la rabbia di chi si sente ingiustamente condannato, ma è la rabbia di chi finalmente vuole vedere la *Verità* nella sua vita.

Ora ci sono alcuni di voi che per stare nelle relazioni abbassano la loro frequenza (e qui ci riferiamo alle relazioni tra maschile e femminile) questo cosa significa? Significa che non pensano che ci sia in questo mondo, in questo



momento, qualcuno che possa accompagnarsi a loro con la medesima frequenza. Questo è spesso un errore di valutazione che parte dall'ego, parte cioè da quella parte di voi che fa esperienza nel mondo e giudica e si rapporta, rispetto a che cosa ha all'esterno, partendo dalla propria esperienza.

E poi ci sono alcuni di voi, invece, che veramente hanno una frequenza di luce che vibra in un modo che non viene riconosciuta: questa frequenza di luce si sente sola, perché pur essendo una frequenza di luce che vibra ad un alto livello ha bisogno di un *territorio comune* dove rapportarsi ai suoi fratelli e sorelle. Quando questo non accade, quando cioè questa frequenza di luce si sente sola e non trova nulla che si rapporti a lei con la stessa intensità, allora inconsciamente, senza accorgersene, giorno dopo giorno, un pochino si spegne. Spegnendosi abbassa la sua frequenza e così facendo allora finalmente trova persone che si rapportano con lei nello stesso modo. Ma questa non è verità, questa è menzogna, perché questo essere per rapportarsi ad altri fratelli e sorelle ha abbassato la sua frequenza.

Invece qual era il suo compito? Qual era il suo scopo? Qual era l'obiettivo? L'obiettivo è risplendere al cento per cento nella propria frequenza e mostrarsi ai fratelli e alle sorelle nella sua frequenza in maniera tale che i fratelli e le sorelle si accorgano che esistono altre frequenze e usino quella frequenza come riferimento e obiettivo verso cui andare.

E adesso facciamo una pausa e torniamo indietro nel tempo, alla nascita: questa frequenza di luce che si incarna in un corpo, quando nasce ed esce dall'utero materno stabilisce in primo luogo una connessione potente col cuore femminile che l'ha accolto per nove mesi. Il bambino che nasce lo fa d'istinto, ovviamente, col suo primo respiro, inconsciamente, stabilisce una connessione con il battito

del cuore della madre. E allora ritorniamo all'esempio di una frequenza di luce che ha un battito di cuore di un certo tipo: questa frequenza di luce cerca – a volte quasi disperatamente – l'altro battito di cuore al quale rapportarsi.

Il bambino è in prima istanza sollevato dall'essersi connesso con il cuore di colei che l'ha ospitato e non ci pensa, non riconosce immediatamente, non si fa carico immediatamente del fatto che il suo cuore batte leggermente più veloce del cuore della madre, ma poi con il tempo cresce, crea una sua visione del mondo che lo circonda e questa visione spesso è condizionata dalle parole del femminile.

Certamente anche il padre è co-partecipe dell'educazione del figlio, ma, come vi abbiamo già detto, nella vostra società così com'è strutturata, il maschile è spesso escluso dal partecipare in maniera attiva e cosciente all'educazione del figlio e questa educazione viene completamente affidata alla madre.

La madre sa come rapportarsi con il figlio perché lo allatta, lo nutre, lo accudisce, lo difende e va bene così. È un compito meraviglioso che il femminile porta avanti, ma se quel femminile facesse entrare il maschile nell'educazione del figlio (e noi ci riferiamo fin dai primi momenti della sua vita) tanti problemi che ci sono nelle relazioni tra maschio e femmina non ci sarebbero più e voi potreste vivere l'esperienza di coppia (sempre che sia una cosa che volete vivere) in maniera più armonica e soddisfacente, incontri e rotture comprese.

Prendiamo ancora una volta l'esempio di Pietro che arriva nel mondo e il battito del suo cuore batte con un certo ritmo, si connette subito alla madre è così sollevato, così felice, così contento che ci sia un cuore femminile che batte con il suo che non fa caso al fatto che il battito del cuore della madre è leggermente più silenzioso e più basso

del suo. Se volessimo usare un paragone potremmo dire che il battito del cuore della madre è di un tono più basso rispetto a quello del figlio.

Il figlio è fedele al cuore femminile e cosa fa? Istitivamente quando comincia a stabilire una relazione col femminile (che lui comunque ama e serve, istintivamente, per fedeltà) crea delle relazioni dove il femminile ha un tono più basso rispetto al suo cuore. E ingoia, ingoia proprio a livello del suo corpo, lui ingoia energia perché se facesse uscire fuori quell'energia allora da subito capirebbe che sta nutrendo delle relazioni che non sono in linea con il battito del suo cuore.

Ed ecco che ad un certo punto quel cuore, che pur continua a battere, non può più nascondere la verità all'ego; l'esperienza che ha fatto, invece di fargli vedere la luce che è cerca di farlo adeguare alla luce degli altri, ma il suo cuore che è ancora più vivo, riconosce la menzogna e glielo dice: *“Stai vivendo nella menzogna, questa è menzogna, non è la tua verità, questa non è la frequenza che risuona con la tua frequenza...”* E di conseguenza la scelta: *“Piuttosto sto da solo... non voglio più saperne delle relazioni se è così che me le devo vivere, se è così che è stare in una relazione...”*

Allora adesso facciamo il passaggio da emozioni che vengono scatenate nel corpo per portare la Verità (e che sono vissute come divise da tutta l'esperienza precedente) ad un momento in cui queste emozioni scivolano l'una dentro l'altra in maniera più dolce, meno aggressiva e, soprattutto, con meno senso di separazione.

Perché nel *territorio comune*, così come maschile e femminile sono fratello e sorella, così come genitori e figli hanno in primo luogo l'attenzione verso il figlio, anche le emozioni non vengono vissute in maniera separata, ma come conseguenza di un'azione.

Voi avete un velo sugli occhi e sono tutti i vostri condizionamenti.

Il velo che avete sugli occhi fa sì che voi vediate le emozioni come distinte da uno spazio buio tra l'una e l'altra per cui l'amore è positivo e la rabbia è negativa.

Per moltissimi, moltissimi, moltissimi secoli il vostro maschile, inteso proprio come sesso di incarnazione, è stato vittima di questa separazione e quando scatenava la rabbia invece di venire compresa e accolta come segnale di qualcos'altro, veniva soffocata e curata al punto che la vostra medicina ufficiale ha creato dei farmaci per sedare la rabbia. E quella rabbia non era altro che il sintomo di una menzogna nascosta, di una menzogna nutrita. Poi voi naturalmente a livello individuale avete la vostra responsabilità, avete cioè la responsabilità di avere nutrito delle menzogne, ma vi ricordiamo che siete in un momento storico in cui la parola "consapevolezza" viene sempre più alla luce, viene sempre più a galla e diventa l'aiuto attraverso il quale voi smettete di nutrire le menzogne e nutrite la Verità.

Ognuno di noi porta e nutre una *Verità Individuale*, unica, ed è quella la Verità da seguire perché quando voi nutrite la vostra *Verità Individuale* allora voi vi allineate alle Verità dei vostri fratelli e sorelle.

Questo è il lavoro da fare in un *territorio comune*, il lavoro con le emozioni è un lavoro con la *Verità Individuale*, in maniera tale che le emozioni vi servano e non vi distruggano come stanno facendo in questo caso.

Ora noi vi chiediamo di fare un respiro, il respiro prepara il terreno e cioè il corpo nel quale fare scendere il lavoro che non si può far scendere solamente in un messaggio, ma che richiede più canalizzazioni, il respiro prepara il terreno,

cioè il corpo dove far scendere il lavoro nel quale le emozioni scivolano dolcemente l'una nell'altra e preparano una vita dove le relazioni sono vissute nella Verità. Per fare questo bisogna essere un'onda di pace, per fare questo bisogna fare pace con la propria nascita.

Fare pace con la propria nascita significa avere fiducia che tutto ciò che è successo è successo con sincronismo e nella perfezione. Anche il cuore di un bambino che batte ad un tono più alto del cuore della madre batte nella perfezione, voi li chiamate *bambini indaco* perché nella vostra necessità di catalogare ogni cosa catalogate anche questa.

In realtà è semplicemente una spinta evolutiva dell'essere umano che si perfeziona. Vedete, amati fratelli, *l'Amore di Colui che è* non ha paura di un figlio che batte con un cuore più potente. Anzi, *l'Amore di Colui che è* spinge verso quella direzione.

Invece sul vostro pianeta cosa succede? Che quando nasce un figlio che batte con un cuore con un tono più alto, invece di venire accolto e riconosciuto come una risorsa preziosa viene in una certa qual maniera emarginato in prima battuta dalla sua stessa madre. La madre sa e riconosce di avere un figlio diverso, la madre sa e riconosce che il proprio figlio ha un'impronta genetica che supera la sua, supera la sua impronta materna e supera anche l'impronta paterna. E invece di vedere questo come una ricchezza, poiché non è stata preparata, cerca di fare in modo che il figlio si adegui, che il figlio si adatti, che il figlio non sia diverso, ma sia come tutti gli altri.

Allora, amato fratello Pietro, adesso diamo il benvenuto alla tua rabbia e la lasciamo andare e facciamo pace con il non esserti sentito riconosciuto da subito con la luce che sei. Questo non significa che la tua luce vale di più di quella di un

tuo fratello che ha il cuore che batte con un tono minore rispetto al tuo, ma questo significa che tu ti autorizzi a battere con il tono del tuo cuore e lo accetti, qualunque sia la conseguenza di questo.

La conseguenza di questo è la solitudine? Noi amiamo e accogliamo anch'essa. La conseguenza di questo è finalmente la ricerca di un partner che batte con il tuo cuore? Allora noi accogliamo anche questa ricerca. La conseguenza è fare pulizia nelle tue relazioni femminili a partire dalla madre per continuare alla sorella? Bene, noi accogliamo anche questa pulizia.

Non smettere di sentirti in un *territorio comune*. Nel *territorio comune* la rabbia è accolta e in questo momento la tua rabbia è accolta in un *territorio comune*; questo significa che noi – che siamo presenti con te nel *territorio comune* – sappiamo riconoscere e accogliere la tua rabbia.

E questo è un cambio di mentalità che ti chiediamo di fare: non pensare che nel *territorio comune* ci siano solamente tuoi fratelli e sorelle in carne ed ossa, ma ci siamo anche noi, altrimenti la parola “territorio comune” non avrebbe ragione di essere.

Ora facciamo pace perché sei pronto e adesso sai che non sei solo.

Vi chiediamo di fare un respiro profondo. Attraverso il respiro voi ispirate Verità ed espirate tutte le menzogne che vi siete detti.

*Io sono Verbo e faccio pace con la mia nascita perché io sono venuto al mondo nella perfezione e nell'Amore. Perché io sono venuto al mondo spinto*

*da l'Amore di Colui che è e ne l'Amore di Colui che è tutto è sempre assolutamente perfetto. Faccio questo attraverso l'energia del Verbo, lo sono Verbo e così stabilisco. Punto.*

Ora, amato fratello, noi sorridiamo, sorridiamo perché queste parole che vengono per fare pace in realtà scateneranno dentro di te ancora di più, ma è quello che ci vuole per fare in modo che le emozioni non siano più separate da uno spazio buio, ma si tocchino dolcemente l'un l'altra.

Prenditi questo giorno per stare in silenzio con te stesso. Prenditi questo giorno per ripensare alla tua infanzia. Prenditi questo giorno tutto per te, per riposarti e oggi, se puoi – perché è sempre una tua scelta – fai solamente cose che risuonano con la tua verità. Segui il ritmo del tuo corpo e assecondalo, se vuole ascoltare musica ascolta musica, se non vuole mangiare astieniti, se non vuole rispondere al telefono non rispondere. Segui il tuo corpo perché oggi per te è un giorno di grande guarigione e non ci sarebbe stato se non ci fosse stata tutta la rabbia che ti ha spinto a fare questa domanda. Onora e ringrazia anche tutte le compagnie che sono state con te: in qualunque modo batta il loro cuore ti hanno accompagnato per un pezzo di vita, ma ora tu sei nel *territorio comune* e nel *territorio comune* la menzogna prima o poi da qualche parte deve saltare fuori ed essere lasciata andare.

Per oggi basta, amato fratello, se puoi e se lo vuoi rispetta con molta semplicità il tuo corpo e ascoltalò e assecondalo nei suoi bisogni: potrebbero anche essere bisogni stravaganti, bisogni che non sapevi di avere, bisogni che non volevi, per paura, far uscire allo scoperto.

Tu hai una grande compagna, amato fratello, che è la musica, da adesso, da oggi, fai uscire allo scoperto la musica che sei tu. Punto.

Questo è uno stop. Punto.

Noi vi salutiamo nell'amore. Punto.

E questo per oggi è uno stop.



**6° GIORNO** [link audio: [goo.gl/VmUem8](http://goo.gl/VmUem8) ]\*

Amati fratelli, riprendiamo da dove ci eravamo fermati.

La parte più difficile per un essere umano è quella di iniziare, non è il cambiamento, ma il nuovo inizio, quello che richiede tutta la vostra concentrazione e disposizione d'animo: *“Io sto iniziando qualcosa di nuovo”*. Lasciatevi per un momento alle spalle la parola “cambiamento”. Quando i Maestri e le Guide parlano di cambiamento noi – che sappiamo leggere i segnali che emette il vostro corpo – vediamo il vostro corpo irrigidirsi inconsciamente: *“C'è un cambiamento”* e il corpo, che è abitudinario, non percepisce la parola “cambiamento” come qualcosa di positivo o di negativo, percepisce solo la parola “cambiamento”. Invece qui parliamo di inizio – di un nuovo inizio – dell'inizio cioè che vi porta a vedere le vostre emozioni come un arcobaleno.

Vi avevamo lasciati con l'immagine delle emozioni simile a raggi colorati, ma separate le une dalle altre da uno spazio buio. Punto.

---

\*. Sessione registrata giovedì 17 marzo 2016. Ora inizio: 9:07. Durata: -19 min.



Adesso iniziamo qualcosa di nuovo: le immagini vissute in questa maniera (e cioè separate le une dalle altre) sono qualcosa di già sperimentato, sono qualcosa di conosciuto, sono qualcosa che il vostro corpo conosce molto bene. Se noi gli dicessimo: “*Ecco amato corpo fino ad adesso hai sperimentato le emozioni in questo modo, da ora in poi arriva il cambiamento e il cambiamento significa sperimentare le emozioni come un arcobaleno.*” Se facessimo così il corpo si irridirebbe e resisterebbe – come di fatto fa spesso – al cambiamento.

È necessario fare questo cambiamento? È veramente necessario, come esseri umani, che voi facciate questo cambiamento, ricordandovi sempre che ogni momento della vostra vita è una vostra scelta? Certamente è necessario non per non provare più le emozioni, ma finalmente per portare nella vostra vita uno strumento che attraverso le emozioni vi permette di connettervi in maniera fluida e immediata al vostro Io superiore, alla vostra parte animica (o comunque voi vogliate chiamare la parte di voi che non riuscite a vedere, che non riuscite a percepire in maniera fisica e reale).

Quindi oggi con questa canalizzazione entriamo dove, tutti quanti insieme? Entriamo finalmente e posiamo i piedi nel *Territorio Comune* e le parole “territorio comune” da adesso in poi vanno scritte con le iniziali maiuscole, perché gli va riconosciuta la stessa importanza che voi riconoscete allo stato geografico nel quale vivete.

Non pensate erroneamente che il *Territorio Comune* si sostituisca allo stato geografico nel quale vivete, non pensate erroneamente che da adesso in poi ci sarà un *Territorio Comune* e di colpo tutti i confini spariranno. Ci vorrà tempo per questo e quando succederà, succederà perché l'essere umano sarà pronto e non avrà più bisogno di identificarsi in qualcosa di specifico per vivere la propria esperienza sul pianeta.

Adesso semplicemente lasciamo scendere le parole “*Territorio Comune*” come una frequenza dentro la vostra coscienza, vi stiamo informando: non è possibile fare il passaggio di una visione delle emozioni come di qualche cosa di scatenante che spesso rovina le vostre giornate ad una visione che sia uno strumento di discernimento se prima non comprendete bene che cosa significa stare in un *Territorio Comune*.

Abbiamo cominciato a parlare quasi timidamente, quasi in maniera sommessa, di *Territorio Comune* quando vi abbiamo dettato *Il libro della Forza e del Nutrimento*, lì abbiamo posto le prime informazioni, lì abbiamo cominciato a creare dentro di voi il seme della curiosità.

Che cos'è questo *Territorio Comune*? Che cosa sarà questo *Territorio Comune*? Ci sto dentro questo *Territorio Comune*? Quelli sono stati i primi semi, questi semi hanno cominciato a lavorare dentro di voi in maniera forte e sottile, ma silenziosa. Come? Cominciando a creare dentro di voi questo *Territorio Comune*. Non pensate che in un *Territorio Comune* per viverci si debbano rompere relazioni che sono già in atto nella vostra vita, questo non è il *Territorio Comune*.

Il *Territorio Comune* è una frequenza dove voi, finalmente, cominciate ad avere la nuova visione dell'essere umano. Punto.

L'essere umano è composto di parte fisica visibile, e parte non fisica invisibile e nel *Territorio Comune* la realtà che si crea è una realtà che ha ben chiara questa informazione. La consapevolezza qui gioca un ruolo importante, non potremmo parlarvi di *Territorio Comune* se dentro i vostri petti, vicino ai vostri cuori, non ci fosse forte e presente un'energia di consapevolezza.

Vi abbiamo parlato di un nuovo inizio, il nuovo inizio oggi è la creazione del *Territorio Comune*. Non possiamo trasmettervi un insegnamento dove voi potete camminare a braccetto l'un l'altro scambiandovi emozioni se, finalmente, non cominciaste a capire che cosa significa creare e vivere in un *Territorio Comune*, creare un *Territorio Comune* e, di conseguenza, viverci dentro istante dopo istante.

Le emozioni sono veramente troppo importanti in un *Territorio Comune*, sono uno dei pilastri, sono una delle basi, non le emozioni vissute in maniera separata, ma le emozioni vissute come uno strumento di discernimento. Discernimento di cosa? Della Verità!

Nel *Territorio Comune* voi portate la vostra verità, non potete prescindere da questo, non potete più farne a meno, né fare finta, né nascondervi dietro ad un paravento come avete fatto fino ad adesso. Il paravento era quello dell'ego, l'avete usato per nascondere la vostra verità, tutta l'esperienza che avete fatto – e di cui la vostra anima ha una *memoria eterna* – quindi tutti gli abiti con i quali avete vissuto una vita incarnata, ebbene sono stati un paravento per nascondere la vostra verità.

La verità è che ognuno di voi è unico, ognuno di voi ha un proprio battito, una propria impronta, una propria orma che lascia quando passa sul terreno. E anche se tutti quanti siete dotati di un corpo fatto nella stessa maniera, ognuno di voi comunque è un'impronta unica e già di per sé questo è un miracolo. Ma per fare in modo che voi possiate camminare come luce in un corpo, gli uni vicino agli altri, amandovi, rispettandovi e facendo esperienze e creazione di ciò che siete, è stato necessario dotarvi di alcuni strumenti che vi permettessero di riconoscere la vostra verità rispetto a quella degli altri.

In realtà, amati fratelli, le emozioni sono un grandissimo meccanismo, oltre che di discernimento, di difesa di voi stessi. Le emozioni vi servono per non farvi controllare dagli altri, per non farvi controllare non solamente dalla famiglia biologica, dalle relazioni, eccetera... ma, da quei sistemi di controllo che così sapientemente avete creato nel corso della vostra storia. Qui non c'è giudizio, questa è stata una vostra scelta: è stata una vostra scelta a livello individuale ed è stata poi una vostra scelta di conseguenza a livello collettivo. Punto.

Ora capite quanto è importante il lavoro che stiamo facendo insieme – noi e voi – sulle emozioni: attraverso un uso consapevole delle vostre emozioni voi smettete di proteggervi con simboli o strumenti esterni come avete fatto fino ad adesso; persino i vostri vestiti sono spesso stati usati e visti come strumento di difesa, guardate ad esempio l'abito nero dei vostri sacerdoti, quello è un potente meccanismo di difesa, ma che fa in modo che chi indossa quell'abito non abbia più una connessione stretta e intima con le proprie emozioni. E questo in primo luogo si vede attraverso l'energia sessuale: sul vostro pianeta si parla come di uno scandalo di preti pedofili, noi qui non usiamo giudizio e non vogliamo che passi il messaggio che noi scusiamo comportamenti che risultano dannosi verso i vostri bambini. Ma dovete capire che dentro quegli uomini l'energia sessuale non ha più una connessione con il cuore ed ecco allora che il prete pedofilo va a ricercare il bambino interiore, va a ricercare l'esperienza che ha fatto nella sua infanzia, quando la mamma lo accudiva, gli faceva il bagnetto, lo accarezzava e questo gli provocava piacere. In quel piacere non c'era malizia ed è quel piacere che il prete pedofilo – senza nessun giudizio – sta cercando di ritrovare nella propria vita. Questo è

solamente un esempio e questo esempio però è potente per farvi capire come le emozioni, quando vengono usate nella maniera sbagliata, provochino danno non solamente a chi le usa, ma anche ai vostri fratelli e sorelle.

Nel *Territorio Comune* dove spirito e materia si compenetrano e si amano, le emozioni è doveroso che siano usate con consapevolezza. Ecco allora che torniamo ad un nuovo inizio e non ad un cambiamento. Torniamo ad un inizio, lasciamo che tutto nelle nostre vite rimanga così com'è, così come l'avete costruito fino ad adesso, non andiamo a cambiare assolutamente nulla e così facendo noi ringraziamo la vostra storia a livello di ognuno di voi come anima che possiede una *memoria eterna* e ringraziamo la vostra storia a livello collettivo di storia dei popoli, ma diamo inizio al *Territorio Comune* perché voi ce l'avete chiesto, siete venuti qua, avete suonato il campanello della vostra porta invisibile e avete detto: *“Ho capito che devo iniziare qualcosa di nuovo. Tutto ciò che sono stato fino ad adesso è stato assolutamente perfetto, ma adesso è tempo per me di iniziare qualcosa di nuovo”*.

Non ci serviamo oggi del *Verbo* per portare questo nella vostra vita reale, perché non è ancora il momento, serve un'altra canalizzazione per fare in modo che ciò che vi stiamo dicendo sia completamente accettato da voi.

Ed è per questo che in questo esatto momento noi, che siamo portatori di Presenza e in quanto tali sappiamo usare l'energia della parola con perfezione, ci fermiamo e vi diciamo che questo è uno stop.



7° GIORNO [link audio: [goo.gl/UHQON2](http://goo.gl/UHQON2) ]\*

**DOMANDA:**

*Amate Guide, nella quinta sessione parlate del caso di un bambino di sesso maschile che al momento della nascita ha un cuore che batte a una diversa frequenza rispetto a quella della madre, questo può accadere anche alle femmine?*

Amati fratelli, vi diamo il benvenuto e vi diciamo che rispondiamo volentieri a questa domanda.

Lo facciamo sorridendo leggermente come il nonno che parla al nipote e gli spiega le cose della vita. È così che ci sentiamo in questo momento verso di voi, come dei nonni che hanno già fatto esperienza di tante cose e possono parlare al nipote, non condizionandolo nelle sue scelte, ma semplicemente facendogli vedere il punto di vista di chi ha già fatto un percorso. È così che noi vi chiediamo di stare in questo lavoro con noi, è così che noi vi chiediamo di vederci, perché è così che noi in questo momento ci poniamo verso di voi.

E quindi siamo, sì, i vostri insegnanti, ma siamo anche quei nonni che così tanto amano i loro nipoti. Lo potete vedere nei vostri rapporti familiari, come l'amore del nonno sia, per certi versi, anche più grande o sembri più grande dell'amore dei genitori. I nonni impazziscono per i nipoti, li adorano al punto che certe volte sbagliano: invece di rispettare quelle che sono le regole imposte dai genitori svincolano e fanno di testa loro, e questo sarebbe meglio, amati fratelli, che non accadesse mai perché il figlio è in primo luogo colui che ha scelto un padre e una madre e in secondo luogo, scegliendo quel padre e quella madre, abbraccia tutte le rispettive famiglie.

---

\*. Sessione registrata giovedì 24 marzo 2016. Ora inizio: 9:15. Durata: ~29 min.

Ma noi è così che ci sentiamo in questo lavoro con voi, nel senso che vi presteremo tutta l'attenzione amorevole che serve affinché il "nipote" cresca sereno. Ed è con quest'atteggiamento e disposizione che rispondiamo volentieri e sorridendo anche a questa domanda.

Allora noi vi chiediamo di non discriminare. Quando noi abbiamo parlato di un maschile che viene accolto da un femminile che ha un cuore che batte ad un tono più basso ci stavamo riferendo a Pietro, abbiamo usato Pietro come esempio per spiegarvi come stanno veramente le cose.

Era solo un esempio, è logico che questo succede sia per il maschile che per il femminile e se noi dicessimo che questa cosa è valida solo nel caso del figlio maschio rispetto ovviamente ad una madre che è di sesso femminile, allora noi useremmo delle parole che inducono nelle vostre menti dei pensieri di discriminazione tra il maschile e il femminile. E questo però apre un argomento che noi vorremmo trattare più avanti e cioè di come l'uomo e la donna vivono le proprie emozioni. Perché quando nascete e vi incarnate in un sesso, quando voi scegliete di incarnarvi in un sesso, allora dentro di voi le energie si muovono in maniera differente che voi siate uomini o donne. Questo però non deve dare spunto a dei pensieri discriminanti nel senso che le emozioni vengono vissute in maniera differente da un uomo o da una donna, ma questo significa che non ci dev'essere discriminazione tra come il maschile vive le sue emozioni e tra come il femminile vive le sue emozioni.

È importante sottolineare, anche in questo caso, che spesso è il femminile che discrimina il maschile rispetto a come vive le sue emozioni: per il maschile vivere le proprie emozioni ha meno filtri, è molto più immediata la risposta tra ciò che accade e l'emozione, mentre il femminile proprio

per come è fatto dal punto di vista del suo corpo (cioè il possedere un utero e di conseguenza vivere l'esperienza delle mestruazioni) ha più filtri rispetto alle proprie emozioni. E non sempre la risposta tra ciò che accade fuori e ciò che lei prova, ciò che lei sente, è così immediata, ma diciamo che passa attraverso un labirinto e la risposta che esce non è necessariamente quella vera.

Per rispondere quindi alla vostra domanda vi diciamo che abbiamo usato un esempio maschile, ma questo esempio si riferisce a ognuno di voi sia che sia maschio, sia che sia femmina. Punto.

E con questo vogliamo continuare il lavoro che abbiamo sospeso con voi perché adesso quella che arriva è l'energia del *Verbo*, l'energia della parola.

Mettiamo i mattoni, posiamo i passi, per fare in modo che le vostre emozioni non siano più separate le une dalle altre, ma scivolino dolcemente le une nelle altre senza incontrare ostacoli.

È importante soffermarsi su queste parole: "l'energia della parola". Per fare questo vi chiediamo di rilassare i vostri corpi, di stare comodi e di esserci al cento per cento per fare in modo che "l'energia parola" arrivi dentro di voi in maniera fisica e non rimanga come di fatto spesso accade solo a livello del vostro mentale.

Voi siete parte invisibile e parte visibile che si muovono simultaneamente nella vostra vita di tutti i giorni. Questo cosa significa? Significa che voi siete sempre una parte visibile e una parte invisibile che si muovono e creano la realtà quotidiana. Sempre, sempre, sempre. È importante sottolineare questo. Allora ci deve essere assoluta coerenza tra ciò che dite e ciò che fate, e ci deve essere assoluta coerenza



non solamente tra ciò che dite e ciò che fate, ma tra ciò che pensate e dite e le azioni che poi vengono compiute.

Le vostre azioni sono sempre una conseguenza della vostra volontà. La vostra volontà si esprime in maniera attiva attraverso la vostra voce, attraverso le vostre parole. Quando voi parlate, amati fratelli, voi emettete energia! Se voi aveste a disposizione degli strumenti tecnici in grado di fotografarvi come parte visibile e parte invisibile vedreste che la vostra parola emette energia. Questo cosa significa? Significa che modifica il campo nel quale siete immersi.

Ve l'abbiamo detto (e non lo diciamo solo noi) il campo nel quale voi siete immersi è, sì, il vostro campo, ma è anche connesso a tutti gli altri campi di vostri fratelli e sorelle. Siete come delle monadi però connesse le une alle altre. Quindi capite quant'è importante prendersi carico, essere responsabili, di ciò che pensate e dite? Perché ciò che pensate e dite poi modifica le vostre azioni, mette in atto, genera, delle azioni e quelle azioni SEMPRE modificano anche i campi circostanti.

Pensate verità ed emettete menzogna? Pensate verità (perché voi sempre pensate verità) e poi dite menzogna o compite menzogna? Bene allora quella che voi emettete è un'energia di menzogna e allora poi non lamentatevi se chi avete accanto a voi vi sta dicendo bugie.

Questo meccanismo non è stato creato per complicarvi la vita, questo meccanismo in realtà vi semplifica la vita in una maniera incredibile e la prima cosa nella quale ve la semplifica è proprio il vostro lavoro con le emozioni. Quindi in poche parole e concretamente cosa bisogna fare perché le emozioni siano per voi uno strumento di discernimento utile e al vostro servizio e non la facciano da

padroni nelle vostre vite così come sta capitando in ognuno di voi? È semplice, bisogna mettere in atto:

### L'ALLINEAMENTO DELLA PAROLA CON L'AZIONE

Questo in poche parole si chiama essere coerenti con se stessi. Se voi siete coerenti con voi stessi niente vi tocca. Se voi siete coerenti con voi stessi allora siete in grado di passare velocemente e senza troppi danni da un'emozione, per così dire, più negativa e che vi crea sofferenza ad un'emozione che invece apre il vostro cuore e vi nutre. Questo si avverte in primo luogo proprio nelle relazioni tra uomo e donna, all'interno di una coppia, dove i rancori, le cose non dette, le cose non elaborate, lavorano in maniera nascosta, ma profonda, toccando il campo energetico del partner.

Quando voi scegliete di vivere in coppia (e quel "scegliete di vivere in coppia" significa che voi scegliete consapevolmente di vivere in coppia con un altro essere umano) voi, per così dire, aprite un contratto energetico, cioè voi non siete più un uomo e una donna, ma siete un uomo e una donna che ancor di più uniscono i propri campi energetici. Come lo fanno? Attraverso l'atto sessuale. L'atto sessuale, quindi, non serve solamente per generare dei figli, ma serve, per così dire, per nutrire e alimentare il vostro campo energetico connesso con il campo energetico del partner.

Se voi pensate verità, ma pronunciate menzogna, il campo energetico del partner è toccato nel profondo e quindi quando voi pronunciate delle parole che non sono allineate con il vostro pensiero, con la vostra volontà, con il vostro sentire voi ferite chi dite di amare. La ferita è inconscia nel senso che non avviene a livello cosciente; a livello cosciente, magari il vostro partner, crede assolutamente a ciò

che voi gli state dicendo, ma poi a livello incosciente, nel campo energetico, invece il vostro partner sente che voi non avete allineato la vostra parola pensata con la parola detta, e di conseguenza la vostra azione.

La coerenza richiede allenamento. Quando? Da subito, nella prima infanzia e poi ancora e ancora fino ad arrivare all'adolescenza, laddove i giochi ormai sono fatti, quando cioè la vostra maturità sessuale è compiuta e voi siete in grado di accoppiarvi gli uni agli altri.

La coerenza richiede allenamento e dovrebbe essere sviluppata, ovviamente, in primo luogo attraverso i partner e di conseguenza i genitori e questa coerenza dovrebbe poi essere portata SEMPRE e insegnata al figlio.

Voi quindi accompagnate un bambino all'interno di una struttura che chiamate "asilo" e poi "scuola" e, ancora più importante, voi accompagnate vostro figlio all'interno di un percorso scolastico. All'interno di questo percorso scolastico gli vengono insegnate delle materie che in realtà, amati fratelli, poco nutrono i bisogni dei vostri figli (diciamo questo perché tutte le informazioni che gli vengono date, che vengono date ai vostri figli, rimangono nell'ottanta per cento a livello del mentale creando confusione nei vostri bambini), se invece, per esempio, voi cominciaste ad insegnare la coerenza, che richiede molto allenamento, allora il bambino poi potrebbe muoversi nella sua vita con a disposizione uno strumento così importante come il rispetto di se stesso, perché di fatto questo si tratta: l'allenamento alla coerenza porta il rispetto di se stessi e il rispetto di se stessi genera e attrae nei campi energetici circostanti altro rispetto.

Quindi per lavorare con le vostre emozioni e noi qui stiamo mettendo i primi semi di un lavoro (che ci preme

dirvi non sarà così breve, nel senso che non si esaurirà con pochi messaggi), noi qui stiamo mettendo i primi semi in questo capitolo che è ancora il capitolo che ha come titolo *Una pioggia di luce*. Mettiamo il primo seme per arrivare al capitolo successivo – che è *L'allenamento alla coerenza personale* – e chiamiamo in aiuto, dentro ognuno di voi, la frequenza del *Verbo*.

Perché noi vi diciamo che siamo portatori di Presenza? Perché noi possiamo affermare che le nostre parole sono parole che generano una frequenza di Presenza, perché noi non possiamo prescindere dal rispetto che abbiamo per ciò che siamo e dal momento che noi rispettiamo noi stessi al cento per cento noi emettiamo coerenza. Ecco allora il primo seme che poi ci porterà nel capitolo successivo ad un territorio inesplorato, un territorio che pochi di voi conoscono perché quei pochi di voi che hanno esplorato e, soprattutto, messo in pratica l'allenamento alla coerenza, sono diventati dei Maestri che possono passare dalla parte visibile alla parte invisibile e viceversa con facilità tutte le volte che lo desiderano o lo ritengono necessario per la propria evoluzione e l'evoluzione non solamente dell'umanità, ma di tutti coloro che lavorano attivamente in un piano voluto da *l'Amore di Colui che è*.

La stiamo prendendo un po' larga, come è nostra abitudine, per fare in modo che voi ci siate qua con i vostri tempi che a volte richiedono un po' di pazienza. Non siete tutti uguali e mentre alcuni di voi quando sentono che è arrivato il momento di lavorare con lo strumento "*Verbo*" ci sono immediatamente, alcuni di voi che hanno bisogno di trovare forza attraverso più di un respiro, hanno bisogno di sentire il loro corpo ancor più rilassato, perché quando noi vi parliamo

di “allineamento alla coerenza” subito alcuni di voi fanno scattare meccanismi di difesa per non vedere le loro paure.

Qual è la paura? Noi sappiamo che già vi state rispondendo da soli. La paura è sempre quella di non venire accettati per ciò che si è, ma è benedetto questo tempo storico che vede l'uomo scegliere di smettere con questa sua paura, vede l'uomo scegliere di accettare le emozioni come strumento di discernimento e aiuto per creare una realtà quotidiana che sia fatta nel rispetto di ciò che è.

Ora vi chiediamo di fare un respiro profondo, voi qua siete sostenuti e supportati con amore da tutti quei vostri fratelli e sorelle che praticano l'allenamento alla coerenza, voi qua siete istruiti da tutti quei fratelli e sorelle che praticano il *Rispetto di Sé*.

*Io sono Verbo e da adesso in poi e per tutto il tempo che chiamiamo eternità io svelo la mia gratitudine verso l'Amore di Colui che è. Io sono profondamente e sinceramente grato a l'Amore di Colui che è per ciò che sono. Io sono profondamente e sinceramente grata a l'Amore di Colui che è per ciò che sono. Io scelgo di camminare con la gratitudine adesso, a prescindere dal mio sesso di incarnazione, che io sia maschio o che io sia femmina, questo non è un limite alla mia gratitudine, ma è una ricchezza che non conosce uguali. Essere maschio mi rende immensamente ricco di tutto ciò che la vita ha scelto e deciso per me. Essere femmina mi rende profondamente ricca di tutto ciò che la vita ha in serbo per me. E come maschio e femmina io riconosco di essere Verbo. Punto.*

Ancora una volta noi ci rivolgiamo a voi con l'amorevole sorriso del nonno che passeggia con suo nipote sulla strada della vita, il nonno si appoggia al bastone per rendere fermo il suo passo e quel bastone è tutta la sua esperienza e il nipote ha la mano salda nella mano di colui che semplicemente è arrivato prima seguendo un tempo lineare. È così che noi ci siamo rivolti oggi a voi, oggi lo strumento del *Verbo* continuerà a lavorare ancora quando noi avremo messo uno stop.

E quindi, sia che voi stiate ascoltando o che stiate leggendo, vi chiediamo di fare uno stop prima di passare al messaggio successivo, uno stop che duri almeno ventiquattro ore del vostro tempo.

Ci vuole un'intera giornata fatta di luce e buio dove maschile e femminile ancora una volta fanno pace con il loro sesso di incarnazione perché voi finalmente riusciate ad esser grati con voi stessi di ciò che siete. Perché vedete, amati fratelli, alla base di tutto c'è questo: l'essere grati sempre per ciò che si è.

Essere grati sempre per ciò che si è! Punto.

E questo per oggi è uno stop.



**Per acquistare il libro on-line  
in formato cartaceo o eBook  
clicca [qui](#)**

## Capitolo Due

### L'ALLENAMENTO ALLA COERENZA PERSONALE

8° GIORNO [link audio: [goo.gl/3dhLmP](http://goo.gl/3dhLmP) ]\*

Amati fratelli, se è possibile vi chiediamo di liberare la vostra mente da tutte le immagini che la occupano. Immagini che si sommano e si susseguono numerose nel corso della vostra giornata.

Per liberare la vostra mente dalle immagini che la occupano, vi chiediamo di chiudere gli occhi e fare un respiro profondo. Mentre fate questo respiro profondo sostituite le immagini che occupano la vostra mente con queste parole: *Io sono il mio respiro*.

Vi lasciamo il tempo per fare questo esercizio e cioè sgomberare la vostra mente attraverso le parole *Io sono il mio respiro*, perché è necessario che voi oggi siate qui con noi in questo nuovo territorio con tutta la vostra presenza e attenzione.

Quando voi pronunciate all'interno di voi stessi le parole *Io sono il mio respiro* voi fate entrare, attraverso il respiro, un *raggio di luce bianca*\*\* che è portatore di frequenze elevate; viene usato anche sul vostro pianeta per operare delle guarigioni energetiche, è una frequenza importante che vi è stata

---

\*. Sessione registrata martedì 29 marzo 2016. Ora inizio: 9:00. Durata: ~41 min.

\*\*.. Si parla del "raggio di luce bianca" in *Lavorare in Modo semplice con gli Angeli*.

donata e della quale vi potete servire tutti quanti indistintamente ogni volta che ne sentite la necessità. Questo cosa significa? Significa che non occorre essere dei guaritori o essere esseri particolarmente evoluti per usare il *raggio di luce bianca*; tutti quanti, indistintamente, ponendo attenzione alle parole *Io sono il mio respiro* potete usufruire di questo strumento. Perché in realtà voi avete a vostra disposizione tutto ciò che vi serve per condurre una vita semplicemente nella *Magnificenza del Vostro Essere*.

Potete condurre una vita semplicemente nella *Magnificenza del Vostro Essere*!



Bene, abbiamo fatto esercizio. Questo è un altro di quei piccoli esercizi di consapevolezza che vi daremo durante il lavoro con le emozioni.

Gli esercizi di consapevolezza – non c'è altro modo per chiamarli – vi preghiamo che li memorizzate affinché diventino degli strumenti che sono sempre a vostra disposizione quando ne sentite il bisogno. E quindi l'esercizio di consapevolezza di oggi è proprio questo: *Io sono il mio respiro*. Cosa fa questo esercizio? Come vi abbiamo detto libera la vostra mente da tutte le immagini che la occupano, queste immagini sono tutta la somma della vostra esperienza che viene fatta durante la giornata.

Quando voi andate a dormire il vostro corpo in automatico fa pulizia di tutto quello che non gli serve e si ricorda, tiene in serbo, solo ciò che pensa sia utile alla vostra esperienza animica. Lo scopo ultimo di qualunque



esistenza, di qualunque incarnazione, è proprio l'esperienza animica. Il corpo fa da strumento all'anima per fare esperienza; è al suo servizio e, così facendo, ubbidisce ai dettami che gli dà l'anima, ed è per questo che il vostro corpo alla sera quando voi andate a dormire, seguendo il compito che l'anima gli dà, tiene in serbo come memoria ciò che serve per lo sviluppo dell'anima.

A volte però capita che tante, troppe immagini, ingombrino la vostra mente: alcune di queste immagini sono utili e il corpo le custodisce fisicamente in una zona del vostro cervello predisposta a quella che si può chiamare la *memoria eterna*. Quindi alcune di queste immagini vengono custodite e serbate per l'anima che ne farà uso anche dopo che avrà lasciato il corpo fisico, ma alcune di queste immagini sono dei veri e propri condizionamenti che, per così dire, sovrastano quelle che sono le immagini importanti da trattenere all'interno della vostra *memoria eterna*. Per fare in modo che il vostro corpo sia agevolato e quindi rimanga pulito energeticamente e fisicamente, potete adoperare questo piccolo esercizio di consapevolezza che si sviluppa attraverso queste semplici parole: *Io sono il mio respiro*. Questo vi porta immediatamente in uno stato di centratura e – cosa ancora più importante – allinea tutti i vostri corpi, il vostro corpo fisico e il vostro corpo spirituale.

Non è questa la sede – perché noi vogliamo essere degli insegnanti concreti e pratici – di andare a distinguere quanti corpi ci siano all'interno del vostro corpo spirituale. Quello che è importante sapere (e che vi abbiamo già detto nel capitolo *Una pioggia di luce*) è che voi siete esseri composti da due parti: una parte visibile – il vostro corpo fisico – che avete sotto i vostri occhi e una parte invisibile che chiamiamo da adesso in poi corpo spirituale e del quale potete percepire la

presenza senza però vederne la fisicità. *Io sono il mio respiro* agisce proprio su entrambi i corpi perché inalando questo *raggio di luce bianca* voi andate a riallineare il vostro corpo fisico e il vostro corpo spirituale.

La luce è impalpabile, ma potente, la luce ha una frequenza veloce ed è in grado di ristabilire immediatamente uno stato di centratura qualunque sia la natura che ha determinato all'interno di voi il problema. Questo cosa significa? Significa che la luce è in grado di portare uno stato di centratura sia che sia interessato il vostro corpo fisico sia che sia interessato il vostro corpo spirituale.

Quindi dire: *Io sono il mio respiro* – ma dirlo con consapevolezza, con presenza e con attenzione – agisce immediatamente sia sul vostro corpo fisico che su quello spirituale. Quindi, amati fratelli, usate queste parole – *Io sono il mio respiro* – sia che abbiate dentro di voi un malessere di tipo animico, un malessere spirituale, un malessere esistenziale, sia che abbiate dei malesseri nel corpo, dei dolori fisici. *Io sono il mio respiro* sgombra il vostro cervello da tutte le immagini che non vi servono, da tutti i condizionamenti che quotidianamente ricevete dall'esterno, sia sotto forma di comunicazioni con i vostri simili, sia attraverso la comunicazione che ricevete dai mass media.

*Io sono il mio respiro* quindi vi permette di fare piazza pulita di tutte le immagini di cui, come dire, vi imbevete, ma che non vi servono e le sostituisce con le immagini che invece vi servono, sia quelle che avete già custodito all'interno di voi (in quell'area, appunto del cervello che vi abbiamo detto custodisce la vostra *memoria eterna*), sia in previsione dell'accumularsi di altre immagini future, perché, vedete, amati fratelli, quando l'anima lascerà il corpo fisico si porterà dietro queste immagini che poi, con

il tempo consono, elaborerà per fare in modo che la sua esperienza animica sia stata completamente soddisfatta.

Iniziamo oggi un capitolo importante che richiederà un po' di tempo lineare e noi vi siamo grati se vorrete essere umilmente con noi in questo lavoro. Questo significa che dovrete avere pazienza con voi stessi, prima di tutto, e seguire – se scegliete di farlo – quelle che saranno le nostre indicazioni. Ci saranno infatti delle scadenze da rispettare: i messaggi non potranno essere ricevuti in maniera casuale, ma dovranno seguire un ordine preciso; questo per fare in modo che da un messaggio all'altro la frequenza ricevuta sia ben integrata nel vostro corpo fisico; i messaggi, infatti, che voi ricevete sotto forma di canalizzazioni arrivano dal vostro corpo spirituale (cioè il vostro corpo spirituale è il primo che riceve questo tipo di messaggi cosiddetti canalizzati), si tratta poi di lavorare con il vostro corpo fisico per fare in modo che i due corpi siano allineati e desiderino entrambi lavorare in maniera proficua con le emozioni. Qui stiamo parlando di emozioni, ma ovviamente questo si riferisce a qualunque altro tipo di integrazione o lavoro spirituale evolutivo che voi desideriate fare nel corso della vostra esistenza.

Inizia oggi quello che è l'allenamento alla coerenza per fare in modo che ci sia allineamento tra ciò che pensate, dite e come agite. Per fare in modo che il vostro corpo fisico e il vostro corpo spirituale siano sempre connessi e allineati, c'è bisogno che voi siate coerenti sempre nel vostro pensiero e nel vostro agire: la parola fa da tramite. Questo cosa significa? Che se voi pensate una cosa agite di conseguenza, ma ciò che mette in allineamento il pensare con l'agire è la vostra parola. La vostra parola è di due tipi: "pensata" e "pronunciata". La parola scritta è potente tanto quanto lo è la parola pensata e per questo che spesso si usano esercizi di scrittura per fare in

modo di riallineare la realtà a seconda dei vostri desideri. Quando voi scrivete ripetutamente su un foglio di carta ciò che desiderate che avvenga nelle vostre vite, voi state agendo a livello del pensiero, state cioè agendo in quello che potremmo chiamare il livello primario. Di conseguenza poi la realtà si allinea secondo quella che è la vostra volontà.

A questo stadio del vostro lavoro non esiste né bene né male: esiste la vostra *Volontà*. A livello della vostra Volontà non esiste né bene né male, a livello del vostro agire invece le vostre azioni portano a delle conseguenze ed ecco che qui entriamo nel campo del bene e del male: se io rubo una mela per sfamarmi certamente sto soddisfacendo il mio appetito, ma se io rubo la mela a un mio fratello che la sta usando a sua volta per sfamarsi allora ecco che la mia azione ha delle conseguenze negative. Ecco perché ci vuole un costante e quotidiano allenamento ad essere coerenti tra ciò che pensate e come agite. In questo vi fa da tramite la parola.

Quindi qual è lo scopo di questo capitolo? Lo scopo di questo capitolo è prima di tutto farvi accorgere di come voi vi muovete nel vostro campo energetico, lo scopo è quindi prima di tutto quello di portare informazioni rispetto a come funziona il vostro meccanismo di creazione della realtà. Dopo che voi diventate coscienti e consapevoli di come vi muovete nel vostro campo circostante vi accorgete che questo porta delle ridondanze nel campo dei vostri fratelli e sorelle; ecco allora che lo scopo ultimo di questo capitolo è quello di pensare e agire secondo *Etica*.

“Agire secondo Etica” significa (e queste sono parole che hanno un peso) rispettare la propria Volontà in maniera tale che la propria Volontà non agisca negativamente sulla Volontà di chi vi sta accanto. Voi potete dire che agite in questo modo in ogni momento della vostra giornata? La

nostra domanda, ovviamente, non è formulata secondo un criterio di giudizio è proprio una domanda che noi vi facciamo dal cuore. Immaginate che il vostro corpo spirituale abbia un cuore, ecco è da quel punto lì, che è un punto di luce, che parte questa domanda.

E quindi noi adesso vi chiediamo di rispondere molto sinceramente a voi stessi: “*Io agisco in modo Etico in ogni momento della mia giornata?*” Non ingannatevi, non cercate di usare quelle immagini che in maniera disordinata e confusa occupano la vostra mente in questo momento. Rispondete sinceramente a voi stessi, perché qui, se mai ci fosse un giudice, quel giudice siete solamente voi, non esiste uno spirito che vi possa giudicare perché il giudizio non fa parte del vostro corpo spirituale e siccome non fa parte del vostro corpo spirituale, non fa neanche parte di quei Maestri che qui si prestano a camminare con voi per aiutarvi a seguire la vostra direzione evolutiva che, lo ripetiamo, è sempre, sempre, sempre suggerita dalla vostra anima.

Rispondete a voi stessi in modo sincero: “*Voi agite sempre secondo Etica?*” In questo momento, noi che possiamo leggere nei vostri cuori, vediamo i vostri cuori disorientati e smarriti perché ancora una volta si sentono giudicati, sentono la nostra domanda come se fosse una domanda che arriva da un tribunale che ha delle leggi – leggi che incarcerano colui che sbaglia – ma di fatto non è così. Prima di arrivare a delle conseguenze così estreme come quella di rinchiodare un essere umano all’interno di una cella per il resto della sua vita, proviamo a lavorare insieme con umiltà ed amore su questa frequenza di giudizio.

Rispondete con il vostro cuore e ditelo: “*No, non sempre io agisco in modo Etico*” e sapete verso chi voi non agite sempre in modo Etico? Prima di tutto verso voi stessi.

Quando ad esempio vi costringete ad avere dei rapporti sessuali con chi non amate più al cento per cento, voi non state agendo in modo Etico perché non rispettate quelli che sono i desideri del vostro corpo. Questo è solo un esempio che stiamo usando, ma è un esempio – credeteci, amati fratelli – che è molto diffuso: dalle vostre parti l'unione sessuale tra un uomo e una donna attraverso il *Desiderio* – quello con l'iniziale maiuscola – è veramente raro, perché vi è stato detto che una coppia per amarsi ha bisogno di fare regolarmente l'amore (di unirsi cioè attraverso l'atto sessuale con regolarità) e vengono persino date le scadenze: almeno tre volte alla settimana, quattro volte alla settimana, tutti i giorni all'inizio, eccetera... Ma il desiderio sessuale invece, che fa parte del rispetto che voi portate a voi stessi (e di conseguenza a chi vi sta accanto) non segue le regole degli esseri umani, ma segue sempre l'impulso del vostro cuore. Questo è solo un esempio che noi vi stiamo facendo per farvi notare come, agire in modo Etico rispettando voi stessi, includa in verità un campo molto vasto di emozioni e possibilità.

Un altro modo nel quale voi non agite in modo Etico, per esempio, è di rispettare il modo in cui vi alimentate: anche lì voi avete deciso che i pasti vanno consumati con la stessa regolarità per tutti quanti, ma non siete fatti tutti nello stesso modo; tutti quanti avete un corpo fisico che si specchia nella stessa maniera negli occhi di chi ha davanti, ma tutti quanti voi – credeteci – avete anche un corpo spirituale che ha delle caratteristiche sue, uniche e indivisibili e che non è mai in niente assolutamente uguale al corpo di un suo fratello, persino nei gemelli, identici alla nascita, esiste un piccolo “brivido”, un piccolo spazio nel loro codice genetico, nel loro DNA, che li diversifica, altrimenti non potrebbero esistere come due anime gemelle in due corpi disuniti.

Vedete, amati fratelli, perché vi chiediamo di stare qui, senza giudizio, perché le cose da dire sono molte e c'è bisogno che voi siate informati e consapevoli che non state correndo una gara dove il primo premio è quello del "Maestro illuminato". Voi siete qui adesso per vivere una vita nell'Amore e quando voi vivete una vita nell'Amore scritto con l'iniziale maiuscola, non c'è nessuna gara, non c'è un primo classificato, né un ultimo arrivato: c'è solo la vostra esperienza che conta e questo vi preghiamo di tenerlo presente, perché mentre siamo qui con voi vi stiamo soffiando tutto l'amore che potete ricevere.

Ancora leggiamo nei vostri cuori la paura di venire giudicati per ciò che si è. Qui non c'è giudizio, qui c'è solo chiarezza, è la chiarezza ciò che vi serve per fare in modo che ciò che voi pensate, e di conseguenza come agite, sia sempre filtrato dalla frequenza del vostro cuore. Ecco allora che la vostra parola è in grado di creare una realtà dove c'è rispetto prima di tutto per se stessi e di conseguenza per chi vi sta accanto.

Sul pianeta esistono ancora molti conflitti nei quali perdono la vita tanti di voi. In questo momento storico così importante questi conflitti sono persino più tremendi di conflitti avvenuti in passato sotto il nome di guerre. Sono quelli che voi chiamate attacchi terroristici e che vi scuotono nelle vostre sicurezze: questi attacchi avvengono perché non c'è rispetto per ciò che siete. La mancanza di rispetto dilaga come un'onda di terrore e si propaga nei vostri paesi dividendovi: dividendovi per i vostri confini geografici, per le vostre credenze religiose, per i vostri interessi economici, eccetera... Così voi non cooperate per un bene comune, ma vi strappate l'un l'altro dalle mani le risorse, senza Etica. Il bene comune di tutta l'umanità è da sempre stato uno solamente e cioè fare in modo che un'anima possa fare l'esperienza che più gli è propria

e consona in un corpo fisico. Questo è il vostro bene comune e se voi non prestate attenzione a questo allora permettete che ondate di terrore si scatenino nei vostri luoghi di vita. Punto.

Certamente per fare in modo che ci sia questo rispetto del figlio che nasce ci vuole l'allenamento ad essere coerenti con se stessi perché vedete, amati fratelli, ancora una volta ciò che importa, ciò che conta, ciò che non ci stancheremo mai di ripetere è: l'attenzione per il figlio che nasce! Questo figlio nasce dal vostro amore, certamente – in qualunque modo nasca, nasce dal vostro amore – ma più di tutto questo figlio porta amore sul pianeta. Noi non ci stancheremo mai di ripeterlo, quanto sia importante e vitale per tutta l'umanità il rispetto e l'attenzione per il figlio che nasce. Vi chiediamo di vivere la vostra vita presente come se fosse l'unica e l'ultima, ma con la consapevolezza che quando voi rispettate e amate i vostri figli voi fate pace e portate rispetto e amore a tutti coloro che sono venuti prima di voi.

Portate rispetto e pace a tutti coloro che sono venuti prima di voi!

E quindi non potete (anche se vi chiediamo di vivere la vostra vita come se fosse l'unica e l'ultima) portare pace e rispetto se non allineate la vostra *Volontà* con il vostro agire. Qui entrano in gioco, potenti e trionfanti, le vostre emozioni; ecco che le vostre emozioni vi servono come delle cartine tornasole per farvi vedere se siete allineati con voi stessi. Credeteci, amati fratelli, non è che vi serva molto altro per fare in modo che nella vostra vita possiate scivolare da un'emozione all'altra senza riportare troppe ferite di guerra, perché poi, quando il passaggio da un'emozione all'altra avviene in maniera traumatica, questi traumi rimangono a livello del corpo fisico e poi si accumulano, trauma dopo trauma, dando origine a malattie che diventano croniche. A quel punto poi è difficile



scioglierle e trasmutarle e spesso l'anima si trova costretta ad abbandonare il corpo non per non soffrire, ma perché è il corpo che sta soffrendo e non ce la fa più.

Il rapporto tra corpo spirituale e corpo fisico è un rapporto d'amore incondizionato. Noi sappiamo, perché siamo bene informati, che in questo momento storico si parla molto di amore incondizionato. Volete un chiaro esempio di questo amore incondizionato? Siete voi stessi. Voi siete la prova vivente che l'amore incondizionato è possibile e realizzabile e si perpetua di padre in figlio continuamente! E badate bene che noi qui abbiamo usato le parole di padre in figlio e non di genitori in figlio perché qui è il padre, il vostro maschile, colui che è portatore del seme dell'amore incondizionato ed è in grado di trasmetterlo al figlio. Lo può fare perché trova un terreno fecondo dove c'è il nutrimento perché quel seme si sviluppi e generi il figlio\*.

Voi siete la prova vivente percepibile e toccabile de *l'Amore di Colui che è*, e se il primo esercizio di questo capitolo vi fa lavorare con il vostro respiro, quello successivo vi fa lavorare con il vostro corpo: *Io sono il mio respiro* e poi *Io tocco il mio corpo*, e di conseguenza: *Io sono il mio corpo*. E badate bene che qui la parola *Io sono* è tutta la vostra parte invisibile e la parola *il mio corpo* è la vostra parte visibile.

Questa è un'equazione: *Io sono il mio corpo* è il mistero della vita dove visibile e invisibile si toccano, si compenetrano e non solamente, ma generano altri *Io sono*.

Oggi qui non usiamo lo strumento del *Verbo*, ma ci serviamo della chiave *Io sono* per fare in modo che l'allineamento tra ciò che voi volete e ciò che poi fate sia continuo.

---

\*. Nelle sessioni dell'11° (pag. 91) e del 33° giorno (pag. 307), e nelle domande a pag. 105 e a pag. 316 si parla del maschile come portatore dell'Amore incondizionato, frutto dell'eredità Cristica.

Certamente ci vuole allenamento perché voi, che qui state ascoltando, non siete degli infanti, siete degli uomini con la vostra età e di conseguenza tutta l'esperienza che vi siete fatti; ci vuole allenamento e vi chiediamo, da adesso in poi, se avete dei figli di cominciare ad usare questa pratica con loro.

Usate la pratica dell'allineamento tra ciò che pensate e come agite prima di tutto con i vostri figli e non importa che età hanno: i vostri figli si specchiano nei vostri occhi e bevono le vostre parole, imparano dai vostri comportamenti esattamente come succede tra gli animali. Ma voi avete una chiave in più che è la vostra consapevolezza, o meglio, voi siete consapevoli della vostra consapevolezza e quindi usate la vostra *Volontà* allineata con il vostro "dire" e "agire" con i vostri figli.

Perché voi, amati fratelli, tornate e ritornate come figli di voi stessi per tutte le volte che la vostra anima decide di ritornare.

Ci sono dei sistemi religiosi sul vostro pianeta che negano la reincarnazione, ma non lo fanno, come erroneamente pensate, per controllarvi, lo fanno per dirvi come vi stiamo dicendo noi: "*Viviti questa vita come se fosse l'unica e l'ultima.*" E allora quando voi vivete la vostra vita come se fosse l'unica e l'ultima voi non ne sprecate nemmeno un minuto, e per viverla in maniera coerente voi, prima di tutto, portate rispetto a ciò che siete. Punto.

Vi chiediamo se è possibile di esserci ancora domani qui, è sempre una vostra scelta e se voi lo scegliete vi chiediamo di esserci ancora domani. Questo cosa significa? Significa che (sia che stiate ricevendo, che stiate ascoltando o che successivamente stiate leggendo le nostre parole) voi adesso facciate uno stop che duri ventiquattr'ore. C'è bisogno di una pausa di luce e buio per fare in modo che la chiave *Io sono* agisca dal vostro corpo spirituale al vostro corpo fisico e viceversa.

Cosa significa questo “*viceversa*”? Significa che il vostro corpo fisico – che qui non si sente più giudicato – guarda negli occhi il corpo spirituale e gli dice: “*Va bene, fin qui ci sono, scelgo di andare avanti.*” Ed è quindi solo con questa frequenza di assertività e sincerità che noi vi chiediamo di essere qui domani.

“*Io scelgo di andare avanti.*” Punto.

E questo è uno stop.



9° GIORNO [link audio: [goo.gl/sQjFHF](http://goo.gl/sQjFHF) ]\*

Ancora una volta è con l’atteggiamento affettuoso di un nonno che sorride al suo giovane nipote che noi ci avviciniamo a voi.

Vi vediamo quando chiudete gli occhi per ascoltare le nostre voci, vi vediamo tirare dei respiri profondi e dirci: “*Ok, siamo qui*” come se, erroneamente, ci fosse uno stacco tra quando noi siamo ascoltati da voi o letti da voi, e quando invece quest’azione non viene compiuta. È importante sapere che non esiste uno stacco, è importante sapere che semplicemente state cambiando frequenza, deliberatamente, coscientemente voi chiudete gli occhi per ascoltare le nostre parole oppure coscientemente, con intenzione, voi vi accomodate per leggere ciò che noi abbiamo dettato e così facendo voi pensate erroneamente di creare un distacco tra il momento prima e il momento dopo, mentre invece noi siamo sempre lì con voi. Non noi come guide del *Verbo*,

---

\*. Sessione registrata giovedì 7 aprile 2016. Ora inizio: 9:09. Durata: ~32 min.

non noi come maestri, non noi come nonni, non noi come parti di voi che già hanno fatto esperienza, ma noi come presenza di una frequenza invisibile.

Il discorso sulle emozioni è un discorso ampio che comprende tanti aspetti, più di ogni altra cosa però questo discorso per essere compreso, accettato, metabolizzato, ha bisogno di allenamento, ha bisogno di una disposizione d'animo, ha bisogno che voi mettiate l'intenzione di andare oltre il fatto che vi vede schiavi delle vostre emozioni.

Ancora una volta noi ve lo diciamo, le vostre emozioni non sono i vostri padroni, le vostre emozioni non vi sopraffanno con stati d'animo come la sofferenza e la depressione, la perdita, eccetera... Le vostre emozioni rispondono semplicemente, ma meccanicamente e automaticamente, a ciò che fluisce come sentire all'interno di voi.

Abbiamo iniziato questa canalizzazione ponendoci come nonni, con atteggiamento benigno verso di voi; prendiamo ancora una volta un esempio concreto per non rimanere nel vago, nel teorico, l'esempio di chi torna nel luogo dove è nato, il luogo delle sue radici e invece di trarne pace e giovamento nutre inquietudine. L'inquietudine è sottile, ma presente e sale, sale, sale di ora in ora e tutte le pratiche e gli esercizi spirituali, tutte e tutte le distrazioni non leniscono in nessun modo quell'inquietudine che sale.

Stiamo prendendo qui come esempio ancora una volta del vostro fratello Pietro che ci ha fatto questa domanda e noi riteniamo necessario integrare questa domanda anche se è una domanda personale all'interno di questo lavoro perché è proprio dalle vostre domande più personali che traiamo spunto per farvi vedere in modo concreto come gestire le vostre emozioni quotidianamente.

Ecco dunque che si presenta l'esempio di un uomo, un uomo che è nel pieno della sua età e nel pieno della sua consapevolezza e che ha fatto tanti progressi e come quest'uomo ci sono molti di voi; e quest'uomo torna nel luogo dove è nato, torna con piacere per abbracciare i suoi genitori, ritrovare dei ricordi dell'infanzia, dell'adolescenza, fare pace con se stesso, ma dentro di sé il *Motivo* – scritto con l'iniziale maiuscola – che lo spinge a tornare è il dovere. Inconsciamente lui torna per l'amorevole dovere che il figlio pensa di dover avere nei confronti di chi l'ha generato. Ancora una volta qui entra prepotentemente in gioco il rapporto tra maschile e femminile perché qui abbiamo un figlio che torna per dovere dalla madre. Il figlio sa che la madre ha bisogno di lui, ha bisogno di vederlo, ha bisogno di essere rassicurata dalla sua venuta, ma c'è proprio bisogno che questo figlio torni per dovere? Se potesse scegliere cosa farebbe questo figlio? Tornerebbe per amorevole dovere nella casa dei genitori oppure con semplicità direbbe: *“Mamma io sono pieno del tuo amore e siccome sono così pieno del tuo amore io scelgo di nutrire consapevolmente me stesso attraverso il piacere di fare ciò che desidero fare.”* E la madre capirebbe perché è tranquilla, ha generato un figlio e l'ha lasciato andare nel mondo.

Abbiamo usato l'esempio di Pietro e abbiamo parlato di maschile e femminile, ma questo è valido anche per la figlia e il rapporto del suo ruolo con la madre. Ecco che allora entrano prepotentemente in gioco le emozioni: le vostre emozioni, amati fratelli, sono al vostro servizio, rispondono immediatamente a quello che è il vostro sentire e si accorgono di quando il figlio torna, ad esempio, nella casa dei genitori spinto da un dovere che è sì amorevole, ma è pur sempre dovere.

La stessa cosa è il caso della figlia che ad un certo punto si accorge che è arrivato il momento della giornata in cui è ora che chiami il padre per chiedergli: “*Come stai?*” Lo fa per amore, perché vuole condividere un pezzo del suo tempo con questo essere che è il suo padre biologico o lo fa spinta da amorevole dovere nei confronti di chi, ad esempio, è più anziano di lei? Con questo noi non intendiamo dire che non dovete prendervi cura in modo amorevole di chi vi ha generati (è ammirevole che voi vi prendiate cura di chi vi ha generati), ma, come figli, è bene che sappiate che i vostri genitori possono e devono muoversi con le loro gambe, nel senso che come figli è giusto per voi, ed è soprattutto sano, non dipendere emotivamente dai vostri genitori. Ecco che ritorna in modo ancora più prepotente, perché vi tocca lì, nel profondo, nelle vostre parti nascoste che riguardano i rapporti tra genitori e figli; ecco che ritorna prepotente e potente quanto sia importante essere allineati tra ciò che pensate e poi come agite.

Ditelo: “*Sono qui, sono venuto a trovarti, ma sappi che è un amorevole dovere quello che mi spinge*”. Sono tranquillo, tranquillo quando sono qui, quando ti telefono, ma sappi che è un amorevole dovere quello che mi spinge a compiere quest’azione. Siate trasparenti e sinceri con voi stessi nel vostro sentire e comunicate il vostro sentire a chi vi sta di fronte. Comunicare e sentire in maniera sincera e trasparente è un altro modo importante di porsi nei confronti della realtà ed è un modo importante perché fa in modo che non ci siano equivoci. Non c’è niente di peggio del dire a qualcuno “*ti amo*” e del pensare “*ti voglio bene*” e cioè non c’è niente di peggio del mentire nei vostri rapporti affettivi: voi date dei valori, “*ti amo*” è più di “*volere bene*”, voler bene è meno di amare, eccetera... ma questo vi fa cadere

nella trappola del giudizio, perché, amati fratelli, nella fonte de *l'Amore di Colui che è, bene, amore, eccetera...* sono la stessa cosa. Questo cosa significa? Significa che è meglio, usando l'esercizio *Io sono il mio respiro*, comunicare ai propri genitori: "*Ti voglio bene per amorevole dovere, ma non ti amo con tutto il mio essere.*" È meglio dire quando chiamate il padre: "*Ti telefono perché mi sento in dovere di farlo, ma padre pur rispettando chi sei e ringraziandoti io, padre, vibro su un'altra frequenza.*" Non c'è crudeltà nelle vostre parole... non c'è crudeltà perché voi prima di dirlo usate la chiave *Io sono* e nella chiave *Io sono* la comunicazione tra essere ed essere è assolutamente sincera e nella verità. L'essere che c'è dall'altra parte non pensate che accolga necessariamente le vostre parole con dispiacere, perché quando un padre ha fatto un buon lavoro lascia andare il figlio per la sua strada, non ha bisogno, per sentirsi amato, che il figlio gli stia accanto.

Ora usiamo un altro caso personale e lo possiamo fare perché l'anima di questa persona ha dato il suo consenso a farlo. Usiamo il caso di una madre che ad un certo punto per amore decide di allontanare il figlio dalla sua casa e donarlo al padre. Dall'esterno è giudicata come una madre che non si è presa cura del figlio ed ella stessa pur conoscendo la verità, giorno dopo giorno, sente di doversi sentire in colpa per la sua azione. Una buona madre non allontana il figlio quando è adolescente, ma lo tiene con sé per farlo crescere meglio. Questo è il giudizio della vostra società, mentre invece la buona madre è quella che per il bene del figlio lo lascia andare nelle amorevoli mani del padre... Lo lascia andare... E quindi questa amorevole madre adesso quando chiama il figlio per sapere come sta lo fa non da madre a figlio, ma da individuo a individuo e quando i ruoli di padre e figlio

vengono abbandonati e vi parlate da individuo a individuo non c'è nemmeno più bisogno di telefonarsi e dirsi “*Ciao come stai?*”. Il figlio è sempre, sempre, sempre più evoluto del padre, è sempre un passo in avanti, anche se ci sono figli che hanno avuto padri importanti, che hanno fatto scoperte nel mondo scientifico, che sono stati presidenti, che hanno ricoperto dei ruoli, che hanno portato beneficio a tutta l'umanità, quel figlio è comunque più evoluto del padre. Perché l'atto d'amore dal quale è stato generato è più grande dell'atto d'amore dal quale è stato generato il genitore, perché l'atto d'amore dal quale è stato generato tiene dentro di sé tutti gli atti d'amore attraverso i quali voi siete stati generati. E questa è una cosa meravigliosa ed è nello stesso tempo una trappola perché significa che dentro di voi c'è presente e viva la memoria di tutto l'amore che vi ha portato e condotto fino a dove siete adesso. Punto.

Ecco che le emozioni sono un argomento complesso ed è per questo che richiedono tempo... richiedono tempo affinché voi vi abituiate, piano piano, a staccarvi da una visione di esse limitante per approcciarvi ad una visione assolutamente evolutiva per le vostre vite. Gli esempi che abbiamo usato oggi sono esempi pratici e che noi sappiamo (perché leggiamo nei vostri cuori, perché vi conosciamo ad uno ad uno, con i vostri nomi e le vostre caratteristiche) si adattano a, veramente, molti di voi.

Non è facile comunicare attraverso la chiave *Io sono il mio respiro*, comunicare a chi abbiamo di fronte la verità di ciò che sentiamo. Prendiamo come esempio due coniugi sposati da diversi anni, il loro rapporto affettivo è profondo: sono una coppia unita, hanno generato dei figli, hanno creato benessere materiale, si sono magari accollati il mutuo (un mutuo importante per una casa) e hanno appena



smesso di pagare quel mutuo e nel cuore di uno dei due comincia a sorgere la tristezza perché la sua anima lo sta spingendo da un'altra parte; ciò che ha costruito è prezioso, sicuramente, ma per l'anima è tempo di voltare pagina, per dovere coniugale rimane all'interno della coppia, per dovere genitoriale pensa di dover rimanere all'interno della coppia, ma la sua anima lo spinge ad andare da un'altra parte che non significa necessariamente un altro rapporto, significa altra esperienza; allora questo coniuge guarda negli occhi il partner e mente dicendo *"ti amo"* perché in realtà è un *"ti sono grato"*, *"ti sono affezionato"*, *"ti voglio bene"*, *"ti riconosco per ciò che hai fatto con me, ma la mia anima desidera andare da un'altra parte"*.

Amati fratelli, se voi pensate verità ed emettete menzogna ciò che attirate nelle vostre vite non può essere verità! Come poi la verità e la menzogna si distribuiscono nella realtà e nella vita di tutti i giorni è un qualche cosa che sfugge al vostro controllo e ci spieghiamo meglio: il coniuge che mente al partner dicendo *"ti amo"*, *"sono soddisfatto"* e vuole andare invece da un'altra parte, non riceve, ad esempio, infedeltà dal proprio coniuge o problemi all'interno della coppia, ma riceve dall'esterno: magari non riesce più a mantenere il proprio posto di lavoro, oppure questa menzogna scava il suo corpo da qualche parte generando degli squilibri che poi sfociano in malattie importanti che alla fine diventano non più curabili. Voi non potete sapere cosa succederà quando pensate verità ed emettete menzogna ed è per questo che è importante al cento per cento che voi sempre pensiate verità e i vostri gesti e le vostre parole siano allineati con il vostro pensiero.

Esiste un modo che vi permette di staccarvi dalle emozioni più scatenanti per dire la verità, questo modo è

essere consapevoli che voi siete prima di tutto il *Grande Io sono* e il *Grande Io sono* non ha paura di affermare se stesso. Certamente dal momento che nelle vostre scuole non insegnano ad essere allineati con la vostra coscienza, questo atteggiamento richiede esercizio. È molto più facile quando siete malleabili, aperti e disponibili, quando cioè siete dei bambini soprattutto innocenti, è molto più facile abituarsi a vedersi come il *Grande Io sono*; diventa più difficile quando voi cominciate a praticare questo atteggiamento a trenta, quaranta, cinquanta, sessant'anni, perché si potrebbe dire che i giochi sono fatti, ma nella vita, così come è stata creata da *l'Amore di Colui che è*, la speranza e la possibilità di cambiare non vengono mai meno. Magari richiede più esercizio, magari dovete fare più sforzi, magari ci vorrà un po' più di tempo o della vostra pazienza, ma arriverete ugualmente al risultato dove è giusto che voi arriviate.

È giusto che voi arriviate a questo risultato, e cioè considerarvi dei grandi *Io sono*, perché voi non fate questo soltanto per voi stessi, fate questo in prima battuta per i vostri figli che sono più amore di ciò che siete voi e fate questo nel nome di tutta l'umanità.

Ora noi vi lasciamo a riflettere serenamente e con leggerezza sulle nostre parole. Ringraziamo i vostri fratelli che con i loro esempi ci hanno permesso di parlare in modo pratico e concreto di un'altra sfumatura di quelle che sono le vostre emozioni scatenanti.

Qual è il passo da compiere oggi? Il passo da compiere oggi è il passo che vi vede con le braccia spalancate su quell'abisso dove, quando vi abbandonate, non vedete nulla che vi possa prendere. L'abisso è quello di considerare l'uomo come il *Grande Io sono*: il *Grande Io sono* non è un'entità astratta che rimane a livello teorico, che rimane

racchiusa dentro i canali spirituali, il *Grande Io sono* è fatto di carne ed ossa e quando voi amate la vostra carne come il *Grande Io sono* voi vi abbracciate tutti completamente e a quel punto la verità sgorga dalle vostre labbra e genera altra verità.

Che mondo volete lasciare ai vostri figli? Voi vi preoccupate tanto per l'inquinamento del vostro pianeta senza prendere in considerazione le incredibili possibilità che Gaia ha di rigenerarsi e nemmeno per un momento prendete in considerazione l'inquinamento, ben più grande, dei vostri pensieri quando pensano verità ed emettono menzogna.

Se, sinceramente, desiderate lavorare con le vostre emozioni allora cominciate a smettere di inquinare le vostre case...

Lo fate con queste parole:

*Io sono Verbo e attraverso la frequenza del Verbo io allineo la mia Volontà, la mia voce parlata e scritta alle mie azioni. Da adesso in poi, e per tutto il tempo che chiamiamo eternità: "Io sono il Grande Io sono". Punto.*

Bene, amati fratelli, è ancora con un sorriso, ma questa volta un sorriso di profondo rispetto e amore per l'esperienza di ognuno di voi, con il quale noi oggi ci congediamo da voi.

E questo è uno stop.



**10° GIORNO** [link audio: [goo.gl/u6kfQB](http://goo.gl/u6kfQB) ]\*

Arriviamo, arriviamo, arriviamo in questo che è un altro giorno dove noi riusciamo e possiamo trasmettervi dei messaggi.

Arriviamo e siamo qui con voi, ma, ancora una volta, ci preme sottolineare che non c'è distacco da quando c'è la consapevolezza di essere qui a ricevere o leggere dei messaggi a quando secondo voi c'è il silenzio; è importante sottolineare questo, perché sottolineando questo e portando voi ad allenarvi e a metabolizzare questo pensiero poi riuscite a scivolare lentamente e dolcemente da un'emozione all'altra.

Vi abbiamo dato la chiave *Io sono il mio respiro*, questa è una chiave fondamentale che vi permette, non solamente di scivolare da un'emozione all'altra, ma di far fronte ad ogni aspetto della vostra vita diventando unità di corpo e anima. Perché poi di questo si tratta: diventare ed essere unità di corpo ed anima, o meglio, si tratta di acquisire la consapevolezza cosciente di ciò che siete.

L'essere umano è un sistema complesso, sottile, delicato e nello stesso tempo forte e potente. Immaginate questo seme di luce che arriva e prende possesso di un corpo e lo anima: non esiste un corpo (materia organica morta, che attende la luce per diventare qualcosa di vivo), esiste un processo che vede luce e corpo crescere, svilupparsi insieme. Questo significa che il corpo (materia organica) ha le sue proprie caratteristiche che si esprimono attraverso la fisicità, ma si tratta altresì di sapere che la luce (in questo caso chiamiamola corpo spirituale) arriva con un ben determinato suo modo di essere: la sua Essenza. Questa Essenza plasma

---

\*. Sessione registrata giovedì 14 aprile 2016. Ora inizio: 9:20. Durata: ~22 min.

il corpo e nello stesso momento è un lavoro di sinergia perché è il corpo che attraverso l'azione dell'Essenza esprime se stesso... È, in poche parole, una danza d'amore dove la dualità diventa *Unità*.

Voi cercate questa connessione con l'Uno all'esterno, ma, amati fratelli, voi siete l'Uno!

Ecco quindi che quando il corpo inciampa, diventa preda delle emozioni: il corpo spirituale accorre in suo soccorso attraverso la chiave *Io sono il mio respiro* (*Io sono il mio respiro* non è solamente una chiave di centratura, ma è anche un sistema di aiuto). Spesso voi ricorrete alla preghiera, all'invocazione di quelli che sono i vostri dei, di quelli che sono i vostri angeli, le vostre guide e maestri, e va bene così (ricorrete alle invocazioni, alle preghiere affinché arrivi un aiuto dall'esterno che vi permette di passare oltre una situazione difficile), ma sappiate che l'allenamento a dire *Io sono il mio respiro* vi fa sperimentare voi stessi come Uno e quando voi sperimentate voi stessi come Uno, tutti questi dei, queste guide, questi angeli che voi richiamate dall'esterno, in realtà sono già dentro di voi e vi porgono l'aiuto che richiedete, di cui avete bisogno. Sono parti di grande consapevolezza che abitano dentro di voi, anzi sono parti *Consapevoli* e non aspettano altro che esserci, e non aspettano altro che arrivare in vostro soccorso. Ecco quindi che *Io sono il mio respiro* acquista ancora più importanza, diventa non solamente un qualche cosa che vi permette di comprendere le vostre emozioni, ma vi permette di far fronte, quando lo desiderate, ad ogni aspetto della vostra vita.

Prendiamo l'esempio di una persona che desidera cambiare lavoro, che desidera lasciare un lavoro stabile, ben retribuito per un qualche cosa che è solamente un sogno dentro di sé; prendiamo l'esempio di questa persona che

giorno dopo giorno continua ad andare nel suo posto di lavoro come un bravo soldatino, come una brava formichina, all'interno di questa struttura così ben organizzata e condizionante che è la vostra società. E poi c'è la parte animica di questa persona che lo spinge a far altro, che continua, momento dopo momento, a pungolarlo e a fargli vedere che non è lì che vuole realizzarsi come Essenza, ma è altrove: ecco che allora le emozioni diventano padrone in questa persona che non riesce a fare il cambiamento che vorrebbe fare; emozioni come la paura dell'insuccesso, paura del fallimento: *“Lascio un lavoro ben retribuito e sicuro per qualcosa che non ha nulla di certo... cosa mi succederà? Cosa mi succederà se fallisco? Non potrò più avere il mio lavoro ben retribuito, la mia vita sicura, verrò giudicato dagli altri, dalla famiglia... soprattutto dalla famiglia perché vengo meno alle mie responsabilità magari di genitore...”* eccetera...

Ed ecco che giorno dopo giorno le emozioni scindono questa personalità in due parti, le due parti, giorno dopo giorno, cominciano a non parlarsi più, cominciano a diventare dualità e l'Essenza Uno che siete non riesce ad intervenire perché non c'è la volontà cosciente di farlo e a riportare questa Essenza dalla dualità nell'unità che è.

Vedete che lavorare con le emozioni è un lavoro importante. Nelle vostre strutture psichiatriche che ospitano vostri fratelli che hanno delle gravi malattie a livello psichiatrico, si pone l'accento sullo studio della vostra psiche tralasciando invece come il considerarvi unità di corpo e anima possa risolvere in maniera felice delle malattie a livello mentale. Quando c'è uno squilibrio a livello mentale c'è sempre, sempre, sempre alla base una scissione di questa unità, ci sono due parti che non si parlano più. All'inizio il disagio potrebbe essere stato provocato da un

grave trauma, da un abuso sessuale o cose di questo tipo che va recuperato, che va ricondotto lì nel cuore, là dove c'è l'Unità, l'Uno che siete.

Capite quindi, amati fratelli, che il lavoro con le emozioni è un lavoro importante perché prende in considerazione molte parti di voi. Ancora una volta noi ci siamo serviti di un esempio concreto, sappiamo che molti di voi mentre state leggendo o ascoltando le nostre parole si ritrovano in questo esempio. Questo è solo un esempio, ma quanti di voi ogni giorno vanno al lavoro spinti da un senso di dovere mentre dentro di sé nutrono altre aspirazioni? Noi lo sappiamo perché leggiamo nei vostri cuori e proprio perché possiamo e sappiamo essere con voi anche quando siamo presenze silenziose, sappiamo che dentro molti di voi si agitano dubbi come questo: *“Lascio il mio lavoro per qualcosa di poco certo e così inseguo i miei sogni oppure rimango qua come formichina in questa società organizzata e condizionante?”* Badate, amati fratelli, che anche la scelta di rimanere in una società organizzata e condizionante come la vostra è una scelta che ha il suo diritto di esistere, l'importante è sapere che se voi rimanete con deliberata coscienza e consapevolezza in questa scelta, voi state operando una scelta! La scelta è dire: *“Ho dei sogni, non sono sicuro di riuscire ad inseguire questi sogni, non sono sicura di farcela ad inseguire questi sogni e allora scelgo con coscienza ed amore di rimanere in una società strutturata e condizionante e vivermi questa vita nel modo migliore possibile.”* Vivo la mia scelta a livello cosciente, allora lì, quando voi vivete la vostra scelta a livello cosciente (cioè siete coscienti che state operando una scelta) e non subite un condizionamento, allora le emozioni sono un potente e meraviglioso strumento che vi fanno vedere tutto questo.

Le emozioni non solo vi fanno vedere tutto quello che avviene nelle vostre giornate, ma sono un aiuto che vi permette di passare da una situazione all'altra senza che dentro di voi rimangano degli strascichi, senza che dentro di voi rimangano dei nodi. Voi lo sapete, perché già vi abbiamo informati, il nodo forma una malattia, la malattia stagna nel corpo, la malattia emana energia, la malattia passa nel figlio ed è poi compito del figlio doversi "smazzare" la malattia che gli arriva da un determinato ceppo biologico. Tutto questo non è un meccanismo che è stato ideato per farvi soffrire, tutto questo è un meccanismo che è stato ideato per rendervi padroni del vostro destino perché attraverso le emozioni voi, quando non le subite, diventate padroni del vostro destino.

*"Eccomi qua bravo soldatino, brava soldatina ben inseriti in una società strutturata e condizionante... ok. Sono qui però il mio corpo sta avvertendo disagio; però la mia anima sta avvertendo rifiuto; però a livello del mio mentale io sto avvertendo paura..."* Tutte queste emozioni non sono mie nemiche, tutte queste emozioni sono la mano di un padre amorevole – ma vero e fermo nel suo ruolo di padre – che mi sta dicendo: *"Guarda che qui c'è qualcosa che non va."* Continuo nel mio ruolo di soldatino ed ecco che le emozioni diventano più forti, si amplificano, perché? Perché corrispondono con un meccanismo assolutamente perfetto a ciò che io nutro e vivo dentro di me. Ed ecco che comincio ad avere dei grossi problemi di salute che mi impediscono ad esempio di recarmi al lavoro, oppure io decido di lasciare questo lavoro e fare altro ed ecco le preoccupazioni svaniscono, la paura svanisce, io mi sento un essere libero, leggero, sollevato e rinato e finalmente tiro fuori tutta la mia potenza di Essenza creativa. Perché dentro alla vostra unità di corpo e anima voi possedete l'Essenza sovrana e



suprema di colui che è in grado di creare! Di creare che cosa? Di creare la vostra realtà.

Non pensate che dalle vostre mani di uomo possa scaturire ad esempio zucchero, non pensate che dalle vostre mani di uomo improvvisamente nasca un qualche cosa che è fatto con i quattro elementi che sono propri di Gaia, ma dalle vostre mani di uomo assolutamente allineate con la vostra *Volontà* si crea una realtà a livello di energia che poi dà l'input alla fisicità di portarvi ciò che vi serve, ciò che desiderate. Badate, amati fratelli, che questo meccanismo non solo è automatico, ma è assolutamente perfetto, è di una perfezione che non lascia adito a dubbi, di una perfezione che vi preghiamo, se lo volete, di esplorare con i vostri mezzi scientifici. Esplorate la perfezione della vostra Essenza di creatori a livello del pensiero e allora sì, cambierete il vostro mondo, non intervenendo sulla fisicità, ma intervenendo su voi stessi.

Ecco perché i grandi Maestri che sono passati fino ad adesso nella vostra storia di uomini, hanno detto che il cambiamento avviene a livello individuale. “*Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo*” significa proprio questo! Ed ecco che le emozioni vi aiutano in maniera amorevole e potente a fare in modo di essere il cambiamento che desiderate essere; potreste anche desiderare di essere un soldatino che fa parte di una società strutturata e condizionante perché vi va bene così, perché avete scelto così, perché questa è la via che volete percorrere: essere la formichina che sta al servizio di qualche cosa che è più grande di lei, e quando siete quella formichina voi accettate che ci sia una struttura gerarchica che si fa carico delle responsabilità che invece dovrebbero essere vostre. Va bene così, è un'altra delle infinite scelte che voi avete all'interno della vostra Essenza di creatori. Quindi

vi preghiamo, se è possibile, di astenervi dal giudicare i vostri fratelli che scelgono di essere dei soldatini; anche quando scelgono di essere soldatini essi sono nella loro Essenza di creatori sovrani, sempre, sempre, sempre... perché niente e nessuno può sostituirsi a ciò che siete.

Noi però vi possiamo informare che voi siete unità di corpo e anima, voi guardate al mondo esterno come un qualche cosa di duale, come un qualche cosa di altro, di diviso, rispetto a voi ed è così che voi generate scissione e frammentazione e menzogna e mancanza di verità in ciò che siete, perché non c'è scissione tra ciò che siete e ciò che vi appare all'esterno. Voi siete un microcosmo che fa parte di un macrocosmo, voi siete essenze creatrici, unità di corpo e anima che abita un universo che a livello ancora più grande è un'Essenza di unità di un qualche cosa di spirituale, con qualche cosa di fisico.

Tutti quanti siete assolutamente interconnessi a livello del vostro nucleo cellulare lì, dove c'è l'invisibile, eppure lì, dove c'è la prima particella di voi stessi come esseri fisici.

Questo non è un testo per spiegare la vostra realtà dal punto di vista scientifico, questo è un testo che in maniera pratica e semplice vi aiuta a riconoscere e gestire le vostre emozioni scatenanti proprio nella vostra vita di ogni giorno là dove le emozioni scatenanti non hanno il vostro controllo. Perché voi mentre leggete un testo che parla di consapevolezza, mentre voi leggete un testo che parla di realtà quantica, voi avete assolutamente sotto controllo ogni cosa, ma poi là, dove il vostro capoufficio vi fa una sfuriata non richiesta, il vostro partner esce di casa sbattendo la porta, eccetera... voi lì non avete più assolutamente nessun controllo sulle vostre emozioni e le subite, le subite, le subite.

Quindi, amati fratelli, l'allenamento a dire *Io sono il mio respiro* davanti ad ogni azione che fate, davanti ad ogni evento, accadimento, avvenimento della vostra giornata vi porta poi quando siete davanti al capoufficio, di fronte alla porta sbattuta con violenza... vi porta a dire *Io sono il mio respiro*" e lì avviene la canalizzazione che vi permette di trovare la Verità.

Perché quando voi dite *Io sono il mio respiro* voi canalizzate voi stessi!

Noi sappiamo che molti di voi chiedono al canale che ci sta ricevendo: "*Come facciamo noi a canalizzare?*" E il canale che ci sta ricevendo rimane spiazzato e non sa cosa dire perché nemmeno il canale si è posto questa domanda, ha, per così dire, subito e accettato che questo accadesse nella sua vita, ovviamente a livello cosciente. Bene, volete imparare a canalizzare voi stessi? Non delle guide come noi, non i maestri asceti, non gli angeli, non i grandi nomi altisonanti del mondo esoterico, ma una cosa ancora più meravigliosa e cioè voi stessi? E allora imparate a lavorare con la chiave *Io sono il mio respiro*.

Quando voi lavorate con *Io sono il mio respiro* (e ci preme sottolineare ancora una volta che ci vuole allenamento) allora voi imparate a canalizzare l'unità che siete, imparate a riconoscervi come Unità. Perché, vedete, amati fratelli, ad un livello più astratto, ad un livello meno pratico e concreto, lavorare ogni giorno con le vostre emozioni vi porta a riconoscervi come unità di parte visibile e parte invisibile; come unità di corpo spirituale e corpo fisico.

Oggi in questa canalizzazione noi non usiamo lo strumento *Io sono Verbo*, questa canalizzazione di oggi vi ha permesso di aprire ancora di più la porta nel mondo delle emozioni. Nella

prossima canalizzazione useremo lo strumento *Verbo* proprio per lavorare sulle emozioni con l'obiettivo di diventare Unità, scritta con l'iniziale maiuscola.

*Unità* è anche il titolo del prossimo capitolo.

Questo è un saluto amorevole, questo di oggi è un saluto amorevole, è un RINGRAZIAMENTO tutto scritto a lettere maiuscole, a tutti quanti voi che siete qua in questo spazio con noi.

Noi e voi insieme siamo Unità.

Questo è uno stop.



**Per acquistare il libro on-line  
in formato cartaceo o eBook  
clicca [qui](#)**

)★

LE EDIZIONI  
STAZIONE CELESTE

Il nostro proposito è quello di ricercare e proporre opere che contengano chiavi per aprire nuove porte della coscienza, mostrando una nuova via a tutti coloro che attraverso la libera ricerca interiore per la conoscenza del sé vogliono essere protagonisti della propria esistenza, affinché si affermi un “nuovo paradigma”, ovvero, un nuovo modo di percepire la realtà basato su una visione *energetico-spirituale* dell’esistenza che dia valore a tutto ciò che di bello e di vero vi è nell’Uomo: Pace, Equilibrio, Armonia, Energia, Libertà, Consapevolezza di sé e dell’universo che lo circonda.

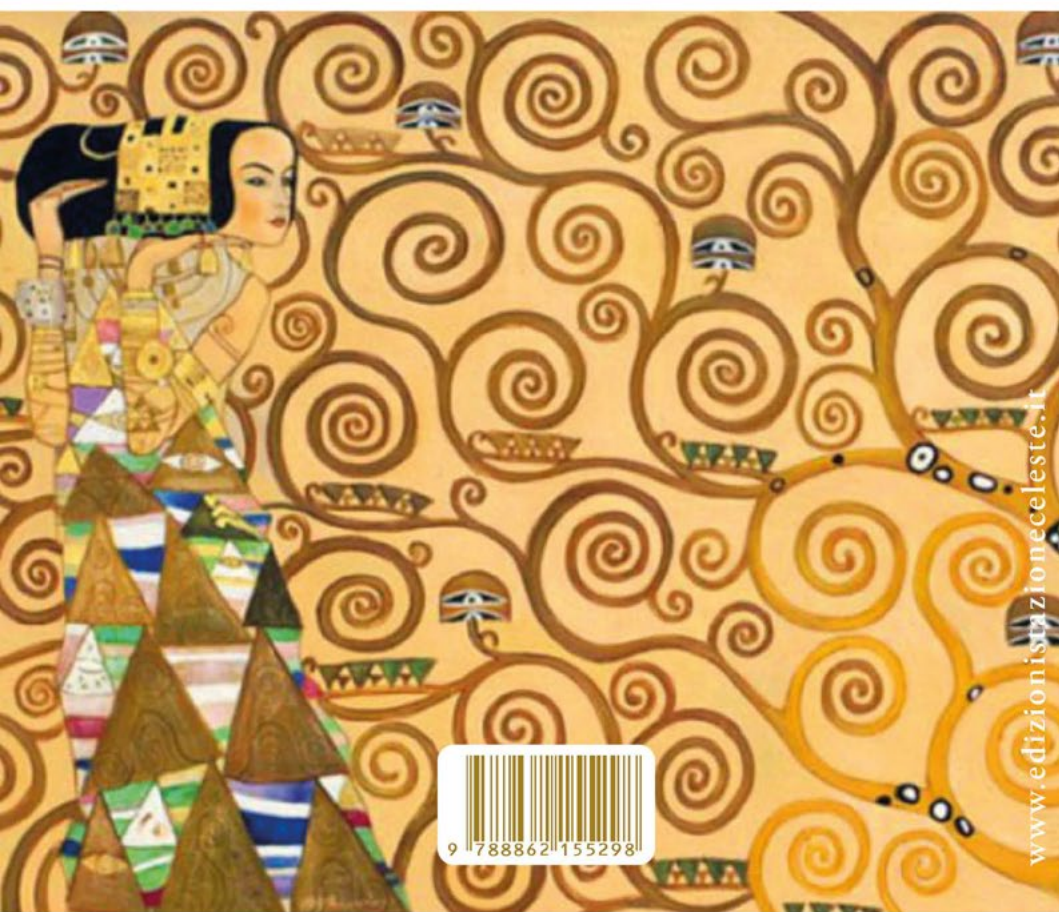
Questo è l’intento che ci ha spinti ad allargare i nostri confini oltre il portale web [stazioneceleste.it](http://stazioneceleste.it) e dar vita a una piccola casa editrice che pubblichi “pochi ma Buoni” Libri, che resistano al passare del tempo, capaci di accompagnare il lettore verso le frontiere dell’esistenza, offrendo sempre nuovi spunti di riflessione e di comprensione, utili, in quest’epoca di grandi cambiamenti e straordinarie opportunità, per migliorare se stessi e il mondo.

Per informazioni sul catalogo cataloghi dei libri in [formato cartaceo](#), gli [eBook](#) e le [novità editoriali](#), per sottoscrivere un [abbonamento annuale](#) alle nostre pubblicazioni, o per proporre un’opera letteraria coerente con la nostra linea editoriale, o per una qualsiasi eventuale collaborazione o segnalazione visitate il nostro sito: [www.edizionistazioneceleste.it](http://www.edizionistazioneceleste.it) oppure telefonateci allo 0331.1966770.

Seguiteci anche su:



“Riconoscere i vostri corpi  
è, in primo luogo,  
ciò che vi serve per districarvi  
dall'ingarbugliato intreccio  
delle vostre emozioni.”



www.edizionistazioneceleste.it

STAZIONE CELESTE