



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

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



## INTRODUZIONE

### I° GIORNO

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**

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 scambiarvi 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

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.

