



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

## 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 acuisse 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*

## 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, ancora 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) invian-done 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 percepiamo 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

---

\*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 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).