



# UNA CAREZZA PER L'ANIMA

L'AMORE E LA SAGGEZZA DELLE GUIDE  
PER MANIFESTARE LA TUA ESSENZA



STAZIONE CELESTE

*Caro Lettore,*

*Questo è un dono per te, si tratta di un libretto speciale.*

*Abbine cura perché contiene parole che possono aiutarti a vivere meglio.*

*Dopo averlo letto, ti invitiamo a donarlo nuovamente, affinché altri possano conoscere e condividere un nuovo modo di percepire la realtà.*

*“Libera” questo libretto, passalo a un amico, o lascialo in un luogo pubblico dove qualcun altro lo possa trovare... e a sua volta di nuovo “liberare”...*

*Prima di farlo, puoi scrivere nell’ultima pagina il tuo nome, la tua città e, se ti piace l’idea, anche un commento, un pensiero, una traccia... che dia vita ad un filo invisibile che si connetta con i Cuori di tutti coloro che l’hanno letto e lo leggeranno.*

*Ci sono migliaia di libretti come questo che stanno circolando ora in Italia, tanti fili invisibili che, intrecciandosi, creano una rete di Uomini e Donne che si stanno aprendo a una rinnovata e grandiosa visione dell’esistenza.*

*La Stazione Celeste*

# UNA CAREZZA PER L'ANIMA

L'AMORE E LA SAGGEZZA DELLE GUIDE  
PER MANIFESTARE LA TUA ESSENZA



EDIZIONI  
STAZIONE CELESTE

*Progetto editoriale*  
PIETRO ABBONDANZA

*Immagine di copertina*  
UMBERTO GIORGIONE

*Stampa*  
LINEAGRAFICA - CITTÀ DI CASTELLO (PG)

*Forse ti starai domandando: “E io cosa centro con questo libretto”?*

*Seguimi un attimo.*

*Non sapevo come far funzionare la mia vita. “Come cavolo si fa?”, avevo urlato all’Universo.*

*Che tu ci creda o no, la risposta è arrivata: completamente inaspettata sia nei tempi che nei modi, specie per uno come me. Mi sono accaduti una serie di eventi “inspiegabili”, ma certamente inoppugnabili, e ad un certo punto è iniziato un dialogo interiore con una “voce” che mi spiazzava. Pensavo di essere impazzito, ma finalmente ci vedevo chiaro.*

*E’ nato così un dialogo con degli Esseri spirituali. Questo dialogo è poi diventato un libro che è piaciuto a molte persone perché, dicono, scritto in modo semplice ma profondo e pieno d’amore, spirituale e concreto allo stesso tempo.*

*Ad alcuni è talmente piaciuto che hanno desiderato condividerlo con più persone possibile e si sono date da fare per pubblicare questo libretto disponibile, gratuitamente, a tutti.*

*Se ti è capitato in mano può essere per caso, oppure no. Forse è uno di quegli strani eventi che danno un sapore speciale alla vita. La tua Vita*

*Bruno Scattolin*

EDIZIONI  
STAZIONE CELESTE  
VIA MONTEROSA, 21 - BARZANÒ (LC)  
WWW.EDIZIONISTAZIONECELESTE.IT

## FELICI DI INCONTRARTI

Chiunque tu sia, siamo felici di incontrarti.

Chiunque tu sia, qualunque sia il tuo passato, qualsiasi sia la tua idea.

Questo libretto che hai in mano è scritto per te, anche se non è rivolto solo a te.

Forse in esso potrai trovare parole che potranno facilitarti nel percorrere la tua vita terrena, o forse no.

Non contiene verità. Contiene punti di vista, idee sulla vostra vita vista dalla nostra prospettiva.

Perciò ti suggeriamo di leggerlo con leggierità, con sano scetticismo ma anche con la giusta curiosità.

Se vuoi, se ti fa piacere, prosegui nella lettura; altrimenti appoggia il libro e goditi il tuo tempo in altri modi.

Ora è il momento: continua a leggere o riponilo.

Siamo molto contenti che tu abbia scelto di incontrarci, non perché ci sia qualcosa di speciale da dire o da fare, ma per il semplice fatto che fra di noi ci sia una relazione di cui sei cosciente.

Potrà sembrarti strano, ma per noi è un momento di festa quando facciamo questi incontri, così come degli amici provano gioia quando si collegano telefonicamente da un continente all'altro.

Il nostro desiderio è quello di esserti il più possibile di aiuto, tenendo conto che non sempre aiutarti è darti quello che chiedi né dirti tutto e consigliarti su tutto.

In ogni caso resta il fatto che siamo qui per aiutarti e servirti, e siamo felici tutte le volte che chiedi la nostra collaborazione.

Ppreferiamo lavorare con te, però a condizione che tu tenga presente che noi siamo al tuo servizio ma non siamo tuoi servi, possiamo darti suggerimenti ma non siamo i tuoi maestri, tanto meno siamo dei padroni nei tuoi confronti.

Sei lì sulla Terra con lo scopo di essere consapevole di alcune caratteristiche e talenti che hai e di alcuni meccanismi che riguardano la vita in molte sue sfaccettature.

Sei lì per scegliere liberamente e per manifestare la grande dicotomia divina di essere “vero Dio e vero Uomo”.

In questo, e per questo, consiste il nostro lavoro: camminare al tuo fianco affinché tu possa manifestare la più fulgida evidenza della divinità fatta uomo.

Ti esortiamo a realizzare la più splendente, potente, abbondante, felice e completa vita che tu riesca a immaginare.

## ESSERE LIBERI

La libertà è un modo di essere. Di chiunque e di qualunque cosa.

Essere liberi di essere: ecco ciò che si è. Sembra un gioco di parole, ma in realtà è un modo per descrivere la pura verità.

Ciascuno di voi e di noi ha bisogno della massima libertà per manifestare la sua più profonda essenza.

Ora, noi vediamo che spesso mettete dei limiti al manifestarsi della libertà di un individuo.

La tua libertà fa paura: agli altri e anche a te stesso.

Cerca di essere libero. Libero da ogni pregiudizio. Libero da schemi mentali, aspettative, tradizioni, insegnamenti. Impara a percorrere vie nuove.

Non si tratta di buttare via l'esistente ma di modificare, più o meno intensamente, il tuo modo di vivere la vita.

Quando avrai dimestichezza con la libertà attuale, altre e ben più vaste se ne presenteranno. Ma bisogna imparare a dominare il piccolo per poi sapersi muovere nel grande.

Vi sentiamo spesso dire: "ah se fossi libero..." È un lamento che comprendiamo. Ma vi diciamo che anche se aveste tutta la libertà dell'universo, non sapreste che farvene se vi manca la padronanza per usarla. Anzi, vi sentireste peggio, vi sentireste persi, non all'altezza, come quando vi vengono assegnati compiti e poteri ma non avete le capacità per usarli. Se vi dessero in mano uno splendido aereo e vi dicessero "sei libero di volare dove vuoi?", cosa fareste? Come vi sentireste?

Uno degli insegnamenti da acquisire nel corso della vita terrena è quello di avere dimestichezza con la creazione. Saper creare con pensieri, azioni, emozioni. Finché non avrai imparato a usarli convenientemente per te stesso, senza creare pasticci per gli altri, non ti verranno dati altri elementi di

creazione. Ce ne sono moltissimi altri, te l'assicuro, ma non è tempo ora di stare a disquisire di ciò.

Impara a essere Creatore, magnifico artista della tua vita.

Cerca la pace e la gioia della creazione. Entra in contatto con la creatività che è in te e fuori di te. Sii creatore e co-creatore.

Finché non imparerai a essere libero di creare come vuoi, senza il timore del giudizio di nessuno, né degli amici né dei nemici, né degli insegnanti né degli allievi;

finché non sarai libero di essere in pace sia che tu abbia creato sia che non abbia creato;

finché non proverai amore per la creatura che hai partorito, qualunque essa sia, splendida oppure orribile, degna o nefasta;

finché non saprai accogliere il frutto della tua creazione, qualunque esso sia e qualunque effetto generi;

finché non sarai capace di lasciar andare la paura del giudizio e il condizionamento che questo comporta;

finché non avrai imparato tutto ciò, non sarai un bravo creatore e non userai la libertà che ti viene data e che in effetti hai.

La libertà è un atto di creazione ed è direttamente connessa allo stato evolutivo in cui si è.

Cerca la gioia della creazione. Metti armonia fra azioni, pensieri ed emozioni. Cerca la gioia, è una grande bussola per indicare il tuo cammino.

Crea! Crea per te stesso e per gli altri.

Crea te stesso, crea la più alta visione di te stesso, sia dal punto di vista spirituale che materiale.

La libertà non è uno spazio libero, libertà è partecipazione. Se tu non partecipi al processo di creazione, la libertà non si manifesta. Se tu non fai la tua parte, la libertà è monca.

La libertà è l'essenza del tuo essere: essendo libero, Sei.

## LO SCOPO DELLA VITA

Gli insegnamenti che apprendete nella vita sono il frutto di molteplici fattori.

Uno di essi è il vostro livello evolutivo. Di fronte alla stessa situazione le persone hanno differenti percezioni della realtà, reagiscono in modo individuale e traggono conclusioni personali. Ciò influenza il loro modo di essere e modifica la loro evoluzione. Questo nuovo livello di evoluzione determina come, successivamente, le persone reagiscono di fronte alle situazioni. È un ciclo senza fine.

Quando parliamo dello stato evolutivo intendiamo sia fisico che spirituale. Quello fisico può dipendere, per esempio, dall'età della persona, dalle sue capacità cerebrali, dagli studi fatti, dall'ambiente in cui ha vissuto, dalle esperienze che ha fatto. Quello spirituale dipende, tra gli altri fattori, dallo stadio di maturità dello Spirito che anima quel corpo.

Ogni anima può evolvere liberamente e può fare qualsiasi progresso, lentamente o rapidamente. E non c'è nessuna giuria che preventivamente valuta il suo livello, l'autorizza a incarnarsi e decide il percorso che deve fare. Fra di voi ci sono delle persone che vivono completamente immerse nella materia.

All'opposto ci sono persone totalmente orientate allo spirito.

Tra questi due poli c'è tutta una sequenza variegata di possibilità in cui le persone possono posizionarsi: al centro o spostati più da una parte che dall'altra. Taluni, nel corso della vita, possono anche fluttuare e passare da una situazione a un'altra senza che ce ne sia alcun apparente motivo.

Non sorprenderti se non riesci a comprendere le persone, dalle più vicine alle più lontane. Più cerchi di capire dal punto di vista mentale, meno ci riesci e più aumenta il tuo senso di frustrazione.

Allo stesso modo cerchi di comprendere te stesso e non capisci chi sei. Prova, allora, ad accogliere la realtà così com'è senza pretendere di capirla. Concentrati su te stesso, su ciò che sei, su ciò che ti dà soddisfazione. E non preoccuparti se in certi momenti ti senti ispirato e attratto verso un polo spirituale e in altri verso quello materiale. È qualcosa di sano che fa parte del tuo procedere.

Dai dunque il tuo benvenuto a tutte le manifestazioni del tuo Essere. Parti dall'amore per te stesso e non giudicare. Tu non sai a quale livello evolutivo appartieni, non sai perché sei lì sulla Terra, non sai quale sia il tuo scopo finale. Tutto ciò è voluto e fa parte di un piano preciso che voi stessi avete preordinato.

Non disdegnare nulla. Tanto meno non disdegnare i piaceri terreni né quelli extra terreni. Non disdegnare, e benedici con amore tutto ciò che senti che ti fa bene.

Il tuo scopo (e quello di chiunque) è di essere la migliore manifestazione delle tue potenzialità, nello stato in cui sei.

Il tuo scopo è quello di riuscire a essere pienamente felice qualsiasi sia il contesto in cui ti trovi.

Il tuo scopo è quello di essere un magnifico creatore della tua realtà.

Il tuo scopo è: essere vero Dio e Vero Uomo, l'Alfa e l'Omega, il qui e il lì, il sopra e il sotto; lì in quel contesto terreno; lì nella situazione in cui sei; come ti è possibile fare e come ti riesce di fare. Né più né meno.

Il tuo scopo è essere Amore.

L'amore non consiste nel fare tutto, nell'essere dappertutto e nel preoccuparsi di tutti.

L'amore non consiste nell'essere perfetti, puri e pii.

L'amore consiste nel manifestare pienamente i propri talenti dicendo a se stessi: "lo faccio per me, perché così mi va, perché me lo merito, perché valgo, anche se altri non lo ritengono giusto".

L'amore consiste nel fare come si è capaci e nell'accettare di avere solo due mani.

L'amore consiste nel volere bene a se stessi, prima di tutto.

L'amore consiste nel permettere che ci sia qualcun altro al di fuori di sé che ha diritto di esistere nella totale libertà.

L'amore consiste nell'accettare di non capire perché altre persone si comportino in certi modi e vivano certe esperienze.

L'amore consiste nel creare ponti e relazioni, e anche nel lasciar libero chi non vuol essere in relazione o che non vibra in modo compatibile.

L'amore consiste nel lasciar andare, più che trattenere.

L'amore consiste nel benedire, più che giudicare.

L'amore consiste nel dire "va bene, non ci capisco niente, non so come funziona ma vado avanti comunque".

L'amore consiste nel fare una carezza a un mondo così strano, nel guardarlo negli occhi, nel sorridergli e nel lasciarlo nella sua apparente follia.

L'amore consiste nell'abbandonare il corpo e accettare che le persone che tanto amiamo restino in quel contesto terreno, con tutte le loro difficoltà, limitazioni, sofferenze.

L'amore consiste nel godere la gioia e la fusione in Dio nel momento del trapasso, sapendo che altri non li stanno provando perché sono in altre situazioni.

L'amore consiste nel dire: "per me: perché adesso è il mio turno, il mio momento, la mia esperienza".

Pensiamo di averci sorpreso con questa descrizione particolare dell'amore, abbiamo volutamente messo in risalto alcuni aspetti che generalmente non prendete in considerazione. Stai tranquillo, avremo modo, più avanti, di parlarne ancora.

## PARTIRE DALLA GIOIA

La vita sulla Terra non è una scuola.

La vita è un'opportunità, che ti è stata data e che hai scelto di cogliere, per manifestare il più alto livello evolutivo a cui sei arrivato.

Se sei capace solo di fare le aste su un quaderno a quadretti, fallo. Fai le aste più belle che sei in grado di fare. E infischiatene se altri, in altre classi, sanno leggere, scrivere e far di conto. Se sei anche capace di fare dei disegni, fallo per il piacere di farlo, indipendentemente dal fatto che altri preferiscano giocare a pallone.

Manifesta quello che sei. Non c'è aspettativa alcuna, né giudizio finale, non ci sono esami né bocciature, tanto meno punizioni eterne. Se ti va di cantare, canta; se ti viene di fare una corsa, falla. Ci sarà sempre il modo di capire se, in determinate situazioni, sia opportuno correre o stare fermi. Ma non preoccuparti eccessivamente, è meglio fare una corsa in più piuttosto che restare tutta la vita a chiedersi quale sia il momento giusto per correre.

Parti sempre dalla gioia e dal godimento. È molto più facile evolvere essendo in questo stato d'animo piuttosto che essere contriti e prostrati dinnanzi a vostre presunte manchevolezze.

La gioia è uno stato naturale dell'anima, lascia che per lei il tuo corpo e profumi la tua vita.

Cerca la gioia e permetti che la gioia scopra te.

Sii gioia e gioia crei.

Porta gioia e gioia trovi.

La tua gioia entra in sintonia con la gioia degli altri e la tua anima danza con l'anima degli altri.

Non c'è altro da fare e non c'è altro da sapere.

## AMARE LA VITA

La vostra religione vi aiuta a ricordarvi del vostro cuore. È una fonte meravigliosa di energia che non solo vi permette di vivere ma qualifica anche la vostra vita. Il cuore, pulsando, fa vivere il vostro corpo e, vibrando a una determinata frequenza, caratterizza il vostro vivere. Voi stessi avete potuto sperimentarlo, voi stessi definite una persona “dura di cuore” o “dal cuore tenero”.

Ora, ci sono molteplici altre forme di spiritualità che coinvolgono milioni di persone, anch'esse guidate dal loro cuore e desiderose di vibrare all'unisono, manifestando esse stesse una qualità della loro vita e uno stato del loro essere. Peccato che gli uni e gli altri questo non lo riconoscano e si soffermino piuttosto a questionare su aspetti relativi a percezioni culturali o intellettuali delle proprie o altrui religioni e forme spirituali.

Se vi concentraste piuttosto sul cuore, sul vostro cuore o sul cuore dell'altro, se poneste attenzione sulla qualità vibratoria vostra e dell'altro, le cose sarebbero molto differenti e si avrebbe uno scatto intenso e significativo della qualità complessiva della vita, che produrrebbe benefici effetti su ciascuno e sulle moltitudini.

L'amore è la forza più importante che vince su tutto, non tanto perché distrugge il resto ma perché lo trasforma (quindi usare il termine “vincere” è poco corretto, ma lo facciamo per avere un linguaggio a voi consono).

L'amore trasforma, abbellisce, arricchisce, plasma, coniuga, congiunge, eleva, moltiplica, unisce, fonde.

L'amore illumina, riscalda, quieto, placa.

L'amore raccoglie, conforta, stimola, spera, osa.

L'amore sa, suggerisce, incoraggia, supporta, sostiene, indirizza.

L'amore va oltre il tempo e lo spazio.

L'amore è una via, un mezzo e un fine.

L'amore è l'essenza, la sostanza.

L'amore è tutto: ciò che è stato, è e sarà.

L'amore è la vita; e la vita è Dio; e Dio è l'Amore.

Mia cara, mio caro: amati. Ama la vita. Ama le cose belle che hai. Ama gli oggetti che adornano la tua casa, gli attrezzi del tuo lavoro, i mezzi per spostarti, gli strumenti per creare allegria quando sei solo o in compagnia. Ama mangiare e bere, ama giocare, danzare, correre, sciare, nuotare.

Ama ciò che è bello, amalo fino in fondo, assaporalo pienamente, momento per momento, in tutte le sue sfumature.

Tra le cose belle, ama te stesso: ama il tuo corpo, cura i tuoi capelli, trucca i tuoi occhi, profuma il tuo corpo, allena i tuoi muscoli. Abbi cura del tuo corpo, parte importante del tuo essere: amalo.

Ama la ricchezza. Non sentirti in colpa se sei ricco, se c'è abbondanza nella tua vita, non sentirti a disagio per la corrente elettrica che illumina le tue stanze. Benedici l'abbondanza come una delle manifestazioni della gloria di Dio.

Qualora ti si presenti l'opportunità, scegli sempre il meglio, il più bello, ciò che vibra più in sintonia con il tuo cuore e lascia andare la paura, il senso di disagio, l'insicurezza. Scegli il bello come manifestazione dell'abbondanza e della genuina vibrazione del tuo cuore.

Se sei in difficoltà o nei momenti tristi, dai il benvenuto a questi aspetti ma cerca sempre di volgere la tua attenzione al bello. C'è sempre la possibilità di volgere la tua attenzione al bello. Forse le tue forze e i tuoi organi non riescono a farlo, ma il tuo cuore sì, lui può. Lascia dunque che il tuo cuore lo faccia, lascialo palpitare, permettigli di svolgere la sua funzione anche se, alla mente, tutto ciò può sembrare bizzarro.

Permetti al cuore di essere. Permetti al cuore di amare. Permetti al cuore di fare la funzione per cui è creato, dagli il permesso, non soffocarlo.

L'amore che il cuore esprime è la canzone di Dio.

Non temere e non lasciarti scoraggiare se ti sembra che queste parole siano lontane dalla tua vita. Sono, invece, pregnanti ed espresse appositamente per illuminare il tuo cammino; non per indirizzarti verso una meta precisa ma, piuttosto, per mostrarti un modo di muoverti.

La meta la scegli tu.

Lascia che sia il tuo cuore a capirlo e aiuta la tua mente a comprendere ciò che il cuore comprende. Quando entrambi lavorano all'unisono, la canzone che scaturisce dalla tua vita è una magnifica melodia.

Ama e fa ciò che vuoi, diceva Sant'Agostino: pochi lo hanno capito e molti lo hanno scordato.

L'amore è uno stato dell'Essere, del tuo modo di essere: se tu non impari ad amare te stesso e ad amare la tua vita, la tua precisa vita, difficilmente migliorerà.

La tua vita, questo è ciò che conta.

Non la vita di altri, non l'insegnamento di religiosi, non risultati economici o professionali, non la quantità di beni posseduti. La tua vita: come-tu-vivi.

Così come impari a vivere, poi impari anche a morire, a superare quel momento di rinascita in altre forme che così tanto ti preoccupa. Ama dunque la vita, senza esserne eccessivamente attaccato. L'amore non è mai attaccamento né per le persone che ti stanno vicino, né per gli oggetti, per gli animali e neppure, dunque, per la tua vita stessa.

Ama la vita e lasciala andare: sarà più facile passare di là. E ricorda, che di là non c'è nessun giudice, nessuno pronto a punirti. C'è solo un'altra parte della tua esistenza che ti aspetta per continuare il tuo magnifico percorso di evoluzione.

## CHI È IL CREATORE

Non è facile, per voi, essere liberi. Avete così tanta paura di esserlo, che vi create delle barriere che tengono lontani dalla libertà. Ti sembra strano? Eppure è così.

Ascoltami. Tu sei libero di creare, crei ciò che vuoi (o che sei capace). Poi guardi il risultato del tuo lavoro, sei il giudice di te stesso. E se non ti piace cos'hai creato, lo modifichi. Semplicemente.

Purtroppo al momento non sei in grado di farlo, e nemmeno riesci semplicemente a pensare di poterlo fare. Hai un guazzabuglio di emozioni e di idee non adeguate su di te, sulla vita e su Dio.

Il tuo creare quotidiano, e il giudizio che ne dai, sono influenzati da condizionamenti fisici e mentali, individuali e collettivi, da secoli di storia, da rapporti con il resto dell'umanità e da tutto ciò che compone te, la Terra e oltre la Terra.

Ma senza tutti questi limiti sei completamente libero.

Sei Tu.

Tu, puro. Pura Essenza.

Tu, il Tutto, l'unico vero Dio, l'alfa e l'omega, il qui e lì, il sopra e il sotto, il bianco e il nero e tutti i colori in mezzo.

Tu, essenza delle essenze, gemma della gemme.

Tu, creatore di tutte le cose, visibili e invisibili.

Tu, Padre e Figlio e Spirito Santo.

Ma per poterti vedere, hai bisogno che esista un'altra parte di te, altrimenti non c'è nient'altro da osservare, ci sei solo tu e tutto finisce lì: Tu infinito e, al contempo, finito.

Allora cominci a creare. E dato che esiste già tutto, la prima cosa da creare è la mancanza o il contrario.

"Ah ecco, proviamo a vedere com'è il Tutto senza il nero. Questa sì che è una novità", dici. E crei infiniti colori senza il nero.

“Adesso proviamo a vedere tutto nero”. E ti sperimenti a creare il nero più nero, il brutto più brutto, il male più male.

E poi crei il bianco più bianco in contrasto con il nero più nero. E crei il qui e il lì. E dopo il lì separato dal qui.

E crei miliardi e miliardi di combinazioni e di cose.

Finché crei te che vivi la tua vita sulla Terra: un essere umano unico e irripetibile.

Adesso stai facendo l'esperienza di essere Creatore in forma parziale. Ma tu sei, e continui a essere, anche tutto il resto, l'Essenza e le miriadi di sfumature, il bene più bene e il male più male.

Questo sei tu, ciò che Tu hai creato.

Se vuoi capire la vita devi accettare che quello che ti ho detto sia vero. Sembra follia ma è così. Al livello in cui ti trovi puoi solo capirlo in parte: non puoi fare diversamente, devi per forza accettare di essere limitato.

Quando crei, accetta di essere capace di creare solo quello che ti riesce di creare; e quando osservi ciò che hai creato, accetta di essere capace di farlo come riesci.

Accetta la responsabilità ma allontana la colpa. Responsabilità significa essere cosciente di creare. La colpa è un sentimento negativo che provi verso te stesso e gli altri; lascialo andare, non ti serve.

Accetta di essere creatore, sii cosciente di quello che puoi essere cosciente, e sorridi ai tuoi limiti.

Lascia andare il giudizio, cerca di vivere la vita al meglio, non disdegnare la salute e il benessere e non esserne attaccato. Non rifiutare la malattia e le difficoltà. Non avere pregiudizi, soprattutto verso te stesso. Non preoccuparti se altri stanno peggio, non avere invidia se altri stanno meglio.

Godi il meglio e stai in pace.

La pace è il sentimento di Dio.

La pace non è la mancanza della guerra, non è qualcosa da perseguire a tutti i costi.

Ognuno di noi può essere solamente ciò che è. E può provare a essere in pace con se stesso cercando di essere intonato con la sua Essenza.

L'Essenza più alta è essere Dio.

Ma c'è anche un'Essenza parziale relativa all'essere incarnati in un corpo umano. Essenza composta da corpo, mente e spirito. Dal dinamismo dei tre, nasce la pace.

La magia nasce dall'armonia dei tre, la trinità incarnata.

Se una persona privilegia uno degli aspetti, non è in armonia e non è in pace. Puoi benissimo leggere tutti i libri di spiritualità che vuoi, ma se non trovi il modo di armonizzare lo spirito in te con la tua mente e con il tuo corpo non sei che un cembalo stonato.

Se sei lì sulla Terra per fare del bene e non lo fai, allora stai male. Se sei lì sulla Terra per fare del male e non lo fai, allora stai male.

Non giudicare, ti prego: il Tutto si manifesta anche nel male. Tu non puoi sapere perché una persona compie del male, fa parte del suo percorso. E ricordati che anche lei è comunque parte del Tutto.

Ora la domanda che ti sorge è: “Ma allora lasciamo che il male soverchi il bene?”

Innanzitutto tu non sai che cosa sia il bene o che cosa sia il male, hai una visione parziale del Tutto e fatichi ad avere un metro di giudizio adeguato.

Comunque no: non si tratta di lasciare che il male soverchi il bene. Dipende da chi sei e qual è lo scopo della tua vita. Se dentro di te ti senti in pace nel fare determinate azioni, falle. Non lasciatele sfuggire!

Ma non giudicare, né te né ciò che è fuori di te.

Se ti viene di accendere la lampada sul moggio, fallo. Fallo in pace senza definire la luce come bene e il buio come male. Il buio è una cosa magnifica, se non ci fosse non potresti dormire

e far riposare il corpo affaticato: pensa che sofferenza sarebbe essere sempre sveglio e attivo.

Per cui non rifiutare nulla, sii accogliente, dai il benvenuto e crea in pace. Se il tuo essere creatore ti porta ad accendere il lume, fallo. Se il tuo essere creatore ti induce a tenere la porta chiusa a chi bussa a casa tua, fallo. Se, invece, il tuo essere creatore ti suggerisce di aprire quella porta, e ciò comporta degli sconquassi nella tua vita, fallo. Non preoccuparti delle turbolenze che si generano, non averne timore. Accoglile. È la vita!

La vita non è mai una palude, è un torrente che scorre e l'acqua rimbalza tumultuosa tra le rocce, senza una direzione coerente, assurda nel suo infrangersi a volte violento. Ma è viva, piena di energia, sana, festosa.

Così sei tu. Creatore assurdo, incomprensibile, caotico, fragoroso; e poi quieto, prevedibile, silente; e di nuovo l'uno e poi l'altro. Finché arrivi al mare.

Non giudicarti e non darti pena se sei ora un aspetto ora l'altro.

Quando accetti di esserlo, la tua vita fluisce meglio. Altrimenti fluisce ugualmente, con un po' più di sofferenza: e non è detto che ciò sia male.

## LIBERI DI ESSERE SE STESSI

Essere spirito è l'essenza di ogni cosa.

In ciascuno di noi e di voi, in qualunque parte dell'universo possiamo essere, risplende una fiamma comune a tutti: è lo Spirito divino, l'energia primordiale o come la volete chiamare. Questo Spirito si manifesta nelle innumerevoli espressioni delle realtà di cui già siete a conoscenza o di cui non conoscete nemmeno la possibile esistenza.

“Essere spirituale” è uno stato dell'essere di ciascuno. È un po' difficile “fare spirituale” eppure nella vostra realtà terrena siete tutti concentrati sul fare. In modo particolare chi cerca di elevare la propria spiritualità concentrando le proprie energie sul fare, spesso viene a trovarsi in una situazione di confusione. Confusione che nasce dalla non comprensione di fenomeni sottili quali il pensiero, l'azione e la percezione del proprio essere interiore.

Molte volte, dietro la parola spiritualità, si nascondono delle trappole mentali che non aiutano le persone a evolvere. C'è un'aspettativa eccessiva di perfezione che trae in inganno la maggioranza di voi tutti.

Per poter sviluppare la propria spiritualità è importante avere la capacità di amare. Amare prima di tutto se stessi, profondamente, liberamente, indipendentemente dal tempo e dallo spazio.

L'amore è la via maestra.

Nella vostra collettività, permeata da una religione antica e profonda, talvolta la parola amore viene associata al concetto di sofferenza. Non sempre si è capito l'insegnamento del grande Maestro Gesù sull'importanza dello sviluppo personale per accedere a stati evolutivi dell'essere che permettono di trascendere la dimensione terrena. Spesso vi viene indicata come via maestra quella di abbracciare la croce quale esempio di amore. Ora, non tutti fra di voi sono in grado di avere una personalità, dei talenti e delle abilità tali da poter seguire l'esempio di vita di Gesù. È forse

più opportuno che vi concentrate sugli insegnamenti profondi che Egli ha dato e li caliate nella vostra specifica realtà: su chi siete, su qual è il vostro scopo della vita, sul percorso evolutivo che vi siete dati quando avete scelto di incarnarvi in quel corpo.

Sii libero, dunque, di essere te stesso, unico e irripetibile, con i tuoi fallimenti e i tuoi successi.

Impara ad amarti profondamente, senza remore, senza aspettative, senza giudizi. Ama pienamente te stesso, il tuo corpo, la tua mente, il tuo ego, il tuo spirito. Comincia ad accogliere la bellezza dell'unicità di tutte queste cose che compongono la tua persona.

Ama te stesso, perché chi non ama se stesso difficilmente riesce ad amare gli altri.

È un'illusione della mente quella di immaginare di amare prima gli altri e, di conseguenza, sperare di amare se stessi.

Essere amore è la via maestra, e amando ti si aprono delle capacità di relazione con gli altri che ti permettono di incontrare veramente l'altro. A questo punto l'altro può manifestare pienamente se stesso. Così si realizza la dicotomia divina che vede, nello stesso momento, te stesso separato dall'altro e unito nella stessa essenza.

Dio ci ha dato la libertà di essere noi stessi così come siamo. Permetti dunque a te stesso di essere come sei... Questo è il grande insegnamento del Maestro Gesù e dei grandi maestri che si sono succeduti prima e dopo di lui. È un insegnamento molto semplice, eppure non è stato compreso. Per comprenderlo è necessario avere un cuore puro, limpido, libero da sovrastrutture mentali. Per comprenderlo è necessario essere liberi dal giudizio delle persone che ti stanno attorno e la cosa, ci rendiamo conto, non è molto facile.

Perciò prendi queste nostre parole con la dovuta soavità e non preoccuparti di comprenderle fino in fondo. Sii libero di accoglierle o di respingerle.

## TU SEI TUTTO

Tu sei Tutto. Non c'è niente al di fuori di te.

Te lo ripetiamo ancora: Tu Sei Tutto.

Sei qui e lì, sopra e sotto e in mezzo.

Tu sei tu e l'altro.

Sei il carnefice e la vittima.

Sei la pace e la guerra.

Sei l'odio e l'amore.

Tu sei Tutto, per certi versi reso parziale.

Sai di esserlo, ma non sai esserlo.

Questo semplice insegnamento stenti a capirlo, e se lo capisci ti sconvolge. Per cui, tu e altri, stentate a farlo vostro oppure lo fate gradualmente.

Il raggio di luce è bianco ed è composto da tutti i colori. Dov'è il limite tra il giallo e l'arancione, tra il blu e l'azzurro?

Tu e ognuno siete il bianco, e anche il rosa che tinge il tramonto, il blu che pennella il cielo, il rosso dei frutti dell'albero, il nero che permette alle stelle di essere viste, gli altri colori nelle loro infinite sfumature.

Il bianco e tutti i colori a volte fusi e a volte divisi.

Sei la musica e ogni singola nota, comprese le pause; la sinfonia dell'orchestra e il suono di ogni strumento; il concerto e gli assoli di ogni interprete.

Quando appare la musica non si percepisce più la distinzione di ogni strumento, eppure si possono gustare le melodie di ognuno.

Impara a essere luce.

Impara a essere musica.

Impara a essere amore.

Quando lo sei, hai fatto tutto.

Tutto: esattamente ciò che Sei.

## IL MOMENTO DELLA CREAZIONE

La Conoscenza è di tutti ed è in tutti, ma è difficile da vedere perché è ricoperta da limiti personali, strati di pregiudizi, regole sociali, usi ed esperienze passate che fanno sì che non riusciate a riconoscerla anche se è davanti ai vostri occhi.

Un consiglio che possiamo darti è quello di non rifiutare che sia così.

Ciò che è, È. Ciò che ti appare, È.

Te lo ripeto. Ciò che è, è; anche ciò che ti appare, è. Ovvero che esiste sia quello che esiste sia quello che credi che esiste. Sono veri entrambi.

Quando al mattino vedi il sole che sorge, per te questo è vero. Questo è ciò che puoi percepire con i tuoi sensi, e questo è quello che ti consigliamo di godere. Accetta che sia così e non stare ad arrovellarti sul fatto che sia la Terra che si sta spostando.

E se, per una serie di motivi, in un altro momento, ti capita di renderti conto che sia la Terra – e non il sole – che si sposta, allora godine, perché questa è la verità che puoi percepire in quel momento. Senza star lì a chiederti cosa sia giusto, a rimuginare e a brontolare per aver creduto che fosse il sole a sorgere all'orizzonte.

Se poi, in un momento successivo, pur avendo compreso che è la Terra che gira, ti alzi all'alba e vedi il sole sorgere, in quel momento per te quella è la verità: lascia perdere tutte le elucubrazioni mentali, godi il momento e sii felice.

Non rifiutare la dualità, non rifiutare il paradosso che possa essere vero sia che il sole sorge sia che la Terra si sposta. Entrambe le cose sono vere contemporaneamente.

Il secondo consiglio che ti possiamo dare è quello di non essere attaccato né al passato né al futuro.

Il fatto di non avere legami, con il passato o con il futuro,

ti permette di vivere meglio il presente e, in definitiva, di usare il grande potere della creazione e della creatività che sono propri del presente.

C'è unicamente il presente, non esiste altro tempo. “Adesso” è il momento che tu stai vivendo, adesso è il momento in cui tu stai agendo, adesso è il momento in cui stai pensando, adesso è il momento in cui provi emozioni: adesso, quindi, è il momento in cui tu stai creando. Adesso è il momento della creazione.

Non rinnegare la necessità che hai di vivere il presente guardando il passato o il futuro, ma ricorda che, quando sei concentrato sul presente, tu puoi essere libero di creare in modo nuovo. Puoi farlo, ci vuole una certa concentrazione.

Un ottimo sistema per vivere il presente è ascoltare il cuore. Lasciati guidare da esso. Non essere sorpreso se il cuore dice una cosa e la mente un'altra. Il cuore è nel presente, la mente è nel passato e nel futuro. Può darsi che, ascoltando il cuore, tu scopra che c'è paura. Non lottare contro di lei, accoglila e benedicila e lasciala andare per la sua strada. E di nuovo concentrati sul presente.

Facciamo un esempio. Adesso incontri una persona e adesso ti viene da comportarti in un modo differente da come ti eri comportato in passato. Fallo. Non bloccare questo tuo impulso e non essere attaccato al concetto di coerenza, né al passato né al futuro, non avere aspettative.

Lascia che sia.

Amati.

Crea.

Sorprendi te e l'altra persona con il tuo modo unico di essere. “Unico” perché non è mai stato in passato, non sarà più in futuro, non è altrove, è ora.

Dai il benvenuto a questo tuo “unico” modo di essere. Accogli il manifestarsi dell'unicità. E, in futuro, non cercare che si ripeta, perché non avverrà più così.

## LIBERI DI SCEGLIERE

La coerenza è qualcosa che viene dalla mente. Invece, se seguite il cuore, vi potete trovare a fare delle azioni o delle scelte che sembrano non avere una logica, ma sono frutto dell'intelligenza dell'amore e della passione: è perciò possibile che voi amiati contemporaneamente più cose, che vi ritroviate ad apprezzare più persone, che vi sentiate attratti da più idee, che vogliate vivere al fianco di persone che compongono gruppi diversi.

L'amore è una cosa magnifica che permea la vita. L'amore è libero, è la vitalità che vi spinge, è la gioia; l'amore è vita, è passione; l'amore è l'impulso primordiale di qualsiasi cosa, è l'atto generativo per eccellenza, è la scintilla divina.

L'amore è paziente e benigno, ma a volte è così strano e incomprensibile!

Non soffocare l'amore, ma proteggerlo. Consentigli di esistere e di essere, permetti che si manifesti, lascia che si concretizzi e si sviluppi.

Ama, dunque. Ama te stesso e tutte le tue pulsioni; ama te e le tue incongruenze; ama te, i tuoi sogni e i tuoi cambiamenti di rotta.

Non c'è un posto migliore dell'altro, non ci sono persone più sagge, depositarie della verità. Ciascuno di voi ha un percorso da fare. Talvolta alcune persone ti possono aiutare a trovare più facilmente la strada, ma ricorda che spesso sono persone confuse come te. Perciò non riporre la tua fiducia solo negli altri, ma conta sulla tua saggezza e, soprattutto, tieni conto della saggezza universale.

Dio ti parla e ti guida, e Dio è ovunque: è nel tabernacolo della chiesa e nella sorgente d'acqua che zampilla nel bosco, è nel religioso sul pulpito e nel mendicante per strada. Dio è ovunque, Dio è chiunque.

Dire che Dio è solo presso un gruppo di persone è dire una verità parziale. Dio è Padre di tutti: non sceglie solo alcuni suoi figli e li definisce prediletti. Voi stessi, che lo chiamate Padre Misericordioso e Giusto, negate l'evidenza dicendo che alcuni figli sarebbero preferiti ad altri.

È piuttosto curioso che gli uomini abbiano definito una modalità standardizzata di comunicare con Dio, è interessante notare che alcune persone abbiano deciso che Dio comunica solo per mezzo di libri scritti migliaia di anni fa oppure tramite alcune selezionate persone di un determinato sesso.

Che strana concezione avete di Dio!!

Dio, Padre Misericordioso, parlerebbe solo attraverso un genere umano mentre l'altro lo escluderebbe a priori. Quale logica di amore ci sarebbe dietro questo ragionamento?

Che strana famiglia sarebbe se il padre solesse parlare ai figli rivolgendosi esclusivamente, ad esempio, a uno di loro che poi riferirebbe agli altri suoi fratelli. Che famiglia sarebbe, questa? Eppure molti di voi la definiscono una religione santa, modello da copiare o da imporre: forse qualcosa vi sfugge, forse c'è qualcosa che potete capire meglio.

Se volete parlare a Dio ci sono infiniti modi per farlo uno dei quali, magnifico, è la recita del rosario (ma è uno dei tanti).

Ci sono tanti modi di parlare a Dio, tanti quanti sono gli uomini: Dio li ascolta tutti.

Siate flessibili, usate tutti i modi che siete in grado di immaginare: parlate, cantate, ballate, pregate, componete poesie, state in silenzio, preparate torte, piantate alberi, accudite bambini e anziani, fate germogliare il sorriso sul volto di chi vi è vicino.

Ciò che conta è, sì, ciò che fate, ma lo è molto di più l'intenzione che c'è dietro: il pensiero e, soprattutto, lo stato emozionale.

Se ricordate abbiamo parlato delle forme creative: voi create con le azioni, di più con il pensiero e ancor di più con lo stato energetico o emozionale. Perciò potete creare una magnifica preghiera partendo da ciascuno dei tre livelli.

## COSA VUOL DIRE “ESSERE”

“Io sono stanco, sono arrabbiato, sono amica, noi siamo nemici”, sono frasi che dite più o meno spesso. Molti di voi non si rendono conto che, in effetti, quando usano la parola “essere” la scelgono al posto di “fare”. “Io faccio l’amico, facciamo gli arrabbiati”. Oppure la usano per esprimere il proprio stato d’animo: “sento confusione, provo gioia”.

Tu non sei quello che fai, né quello che senti, né quello che pensi. Lo stato dell’essere non ha a che fare con il contesto in cui ci si trova ma è un qualcosa di assoluto.

In effetti sei unicamente energia, ma non sei in grado di percepirla. Sei energia e puro spirito in continuo movimento. Sei tutt’uno in te e con ciò che è fuori di te.

Tu credi di essere suddiviso in parti quali, per esempio il corpo, la mente e l’anima, e in pezzi ancora più piccoli (la gamba, la mano, le dita) scollegati fra di loro, e perdi di vista che sei un’entità unica, assai complessa.

La mente ha bisogno di semplificare la complessità. E quando dici “la mia anima vuole qualcosa e il mio corpo ne vuole un’altra” fai una semplificazione che ti aiuta, in qualche modo, a vivere più facilmente ma che, per altri aspetti, ti induce in errore. In effetti il tuo essere è unico ed è possibile che voglia contemporaneamente una cosa e anche l’altra.

Così, spostandoci a un livello più ampio, pensi che tu vuoi una cosa e Dio ne vuole un’altra, senza renderti conto che, in effetti, tu e Dio siete un’unica cosa. E spesso ti arrabbi se non ottieni quello che vuoi, talvolta scagliandoti contro Dio perché non ti dà quello che chiedi, fa delle cose assurde, pretende cose impossibili o non si fa capire.

È opportuno che tu comprenda che Dio non può darti null’altro di ciò che vuoi. Non può volere altro che quello che tu vuoi.

A questo punto la tua mente comincia ad andare in panico perché inizia a chiedersi: “come faccio a volere una cosa così stupida come quella di ammalarmi, o quella di essere triste o di essere violentato?”.

Ci sono dei meccanismi complessi per cui avvengono certi fenomeni, in te e fuori di te. Li capirai evolvendo. E capirai che anche ciò che appare l’opposto dell’amore è uno dei modi di manifestarsi dell’amore stesso.

Puoi capire un po’ di più queste cose lasciando andare, se ti è possibile, il concetto della dualità e cercando di immaginare, solo per un attimo, che l’Universo sia una cosa così pazza e che, in effetti, quello che vedi non esiste: per cui la separazione tra te e Dio non esiste, né la divisione tra te e gli altri; e nemmeno la differenza tra giorno e notte, tra caldo e freddo, tra amico e nemico; tra bene e male; tra vittima e carnefice; e così pure quello che voi chiamate diavolo e il castigo di Dio.

Prova a immaginare che esista, in effetti, solo l’Amore che tu, in questo momento, riesci a percepire solo in parte.

Cerca di ricordare che Dio non è separato, Dio non vuole niente da te, Dio non ha aspettative nei tuoi confronti, Dio non pone condizioni né punisce. Dio non è sadico, non ha bisogno delle tue suppliche né dei tuoi sacrifici. Tanto meno che tu viva male.

Che tu vada a lavorare o non vada, per Dio è la stessa cosa. Che tu ami una persona o la odi, che sia sano o ammalato, ricco o povero, per Dio è la stessa cosa. Perché Dio è infinito amore e Dio dà a tutti voi la massima libertà di sperimentare Chi sei e Chi vuoi essere.

Però, se riesci a entrare in questo ordine di idee, puoi accettare il fatto che la libertà sia uno stato dell’essere di ogni persona, in modo particolare di te stesso.

Tu sei libero di scegliere chi vuoi essere.

Non sei ancora in grado di realizzarlo pienamente, ma hai tutta la libertà di farlo.

Talvolta le difficoltà che incontri dipendono dall'attaccamento che hai a ai principi, alle persone o agli animali o alle cose. A causa di questi attaccamenti non sei libero di sperimentare la magnificenza di ciò che sei e non ti permetti di percorrere strade nuove

“Aiutati che il ciel t'aiuta” dice un vecchio proverbio. Comincia, quindi, ad aiutare te stesso, comincia ad accettare l'idea che tu sei degno di essere libero, degno di avere successo, degno di ricevere l'aiuto dell'universo: proprio tu, così come sei, con tutte le cose che ti piacciono e non ti piacciono.

Comincia allora a sognare, a sognare il mondo in cui vorresti vivere. Segna e lascia che, in qualche modo, si avveri. Esci dagli schemi, esci dalle gabbie dorate in cui, talvolta, ti rinchiodi da solo. La libertà è un atto di responsabilità. La libertà è uno stato dell'essere che si conquista giorno dopo giorno, in modo paradossale senza “fare” niente ma lasciando andare le inferriate delle nostre gabbie.

Accogliti nella capacità di creare nuovi “te stesso”. Accogliti come creatore e non avere paura delle tue creazioni.

Lascia che il creato si manifesti così com'è, libero da schemi, libero da aspettative, libero da giudizi.

Crea e contempla la creatura che hai generato, qualunque essa sia, bella o brutta, dritta o storta, che piaccia o che non piaccia a te.

E, soprattutto, non permettere agli altri di interrompere, in qualsiasi modo, la tua vena creativa. Ognuno di voi ha diritto di creare la propria vita, indipendentemente dal gusto degli altri.

Non siete su questa Terra per spiare colpe né per apprendere lezioni di altri. Ma per manifestare la vostra più alta capacità di creare.

## LA VERITÀ

La verità non è ciò che è, ma ciò che sei.

Mi spiace che queste parole ti confondano. Ma è così.

“La realtà” è fatta di ciò che è; niente può essere al di fuori di ciò che è; tutto fa parte di Tutto.

“La Verità” è la personalizzazione della realtà, è la realtà vista e percepita dall'Individuo. Percepita ma, ancor più, creata.

Per questo non esiste un'unica verità ma ci sono miriadi di verità, tutte vere e tutte giuste. Tu stesso sei in continuo divenire. Ciò che per te era vero ieri non lo è più oggi, ciò che era vero lì non lo è più qui. Ora ami una persona, un attimo dopo la ami meno. Oggi ti diverte uno sport, dopo no. Qui ti piace passeggiare, lì no. Adesso per te una cosa è vera, un attimo dopo la stessa cosa non è più vera.

Non sei matto, non sei incoerente: sei realista. È così. Nel momento in cui trovi ciò che credi sia la verità, in quel preciso istante lei è da un'altra parte, è volata via, si è tramutata.

La verità è un continuo divenire. Tu stesso lo sei. Tu sei in continuo divenire in modalità pluridimensionale. Puoi quindi immaginare quanto complessa sia la tua vita e la tua realtà, e quanto dinamica la verità.

Talvolta l'illusione di avere la verità vi spinge a ritenervi superiori agli altri, dotati di un mandato speciale da parte di Dio. La verità è relativa, la realtà è assoluta. Ma poiché sei immerso nel mondo del relativo, non puoi che avere una percezione parziale della realtà. Perciò non infliggerti inutili sofferenze nel tentativo di raggiungere la verità.

Cerca di essere intonato con la tua essenza “trinitale” (corpo, mente, spirito). Più le tre parti sono in armonia fra di loro, migliore è il canto che ne scaturisce, e l'energia che se ne propaga genera benefiche conseguenze sulla tua vita e su ciò che è attorno a te. Tale energia determina l'attrazione di eventi coerenti che ti aiutano a vivere meglio.

## AMI IL PROSSIMO COME AMI TE STESSO

Nel contesto culturale in cui ti trovi poche volte ti è stato insegnato ad abbracciare te stesso, a dirti che ti vuoi bene, che vali e che meriti; ti è più facile mettere in risalto la colpa e le manchevolezze.

Finché parti da una situazione emozionale e di pensiero concentrata sulla colpa e sulle manchevolezze, difficilmente riuscirai a fare un salto evolutivo che ti permetta di uscire dalla situazione in cui ti trovi, sospeso a mezz'aria e ancora non librato in uno splendido volo.

L'amore è la via, l'amore per te stesso è il primo punto che devi apprendere.

Amare se stessi non vuol dire essere indulgenti, ma vuol dire saper apprezzare, sostenere, accogliere, accompagnare, benedire.

Quando avrai imparato ad accogliere te stesso, a benedirti, a sostenerti, a confortarti e tutto ciò che abbiamo detto prima, allora potrai accogliere veramente ciò che è fuori di te.

Il grande insegnamento "ama il prossimo come te stesso" è stato frainteso. Nella vostra tradizione siete abituati a mettere in risalto gli altri, perciò tendete a viverlo più come un comandamento che come un insegnamento. Non è un'imposizione, ma un dato di fatto: non si tratta di dire "ama" gli altri, ma "ami" il prossimo come ami te stesso. Poiché sei in grado di amare gli altri nella misura in cui ami te stesso: se tu ti ami in misura uno sei in grado di amare gli altri uno, se ti ami dieci sei in grado di amare gli altri dieci. Se non hai domestichezza con l'amore, difficilmente puoi amare ciò che è esterno a te.

Sembra un discorso egoistico quello che facciamo, ma sono pietre basilari su cui impostare un discorso coerente e costruttivo che darà risultati a breve e nel lungo termine.

## SCOPRIRE DIO È UN PROCESSO DI MANIFESTAZIONE

Tutto è Tutto, e tu hai il privilegio di sperimentarne una porzione, in particolare ciò che ha a che fare con la materia. È una cosa che noi non possiamo fare, dunque, dal nostro punto di vista, tu sei un maestro, tu puoi insegnare a noi cose che non comprendiamo.

Secondo alcuni vostri parametri, la scala evolutiva ha a che fare con la materia, il mondo animale, il mondo umano e il mondo spirituale: questa visione, se per certi versi è vera, per altri può trasmettere l'immagine che ci sia un crescendo qualitativo dal punto di vista spirituale. Ma le vere persone "spirituali" comprendono che Dio è l'alfa e l'omega, il bene e il male, l'energia densa e quella impalpabile.

"Dio materia" non è diverso da "Dio spirito".

L'aiuto che noi possiamo darti da qui è quello di ricordarti chi sei: tu sei spirito che si manifesta in forma materiale, tu sei Dio reso uomo, tu sei l'alfa e l'omega, il qui e il lì, il sopra e il sotto.

Tu sei il Tutto reso parziale.

Così come in ogni cellula del tuo corpo è possibile rintracciare il tuo DNA, nello stesso modo tu, cellula vivente di un corpo infinitamente grande, hai in te il DNA del Divino.

Il percorso che stai seguendo nel mondo terreno è limitato e limitante e, mentre ti risvegli e inizi a percepire il bagliore di una nuova alba, la tua frustrazione aumenta a causa della dicotomia che percepisci tra il tuo essere terreno e il tuo essere spirituale. Ti suggeriamo con tutto il cuore di trovare un equilibrio tra queste tue due dimensioni.

Ci sembra sia opportuno che eviti la tentazione di mediare tra le due, limitando ora l'una ora l'altra, e che provi a percorrere la strada opposta, cioè quella di esaltare sia l'una che l'altra, sia il tuo essere corpo sia il tuo essere spirito.

Lascia andare, per quel che puoi, la paura e i sensi di colpa, godi pienamente di tutti i magnifici benefici che derivano dall'aver un corpo e dalle splendide opportunità della tua apertura spirituale.

Essere nel contempo vero Dio e vero Uomo: ecco una bella sfida che ti può attendere nei prossimi anni.

Tanti problemi nascono dalle definizioni che voi date a Uomo e a Dio. Cerca una definizione, inventala se non la trovi, che calzi a pennello con te stesso e che ti aiuti a esaltare la tua vita divina-umana.

Sii maestro nel far fruttare i talenti che ti sono stati dati e nel godere delle risorse, del denaro, delle amicizie, dei beni materiali. Sii maestro nell'ammantarli di spiritualità, il che non vuol dire essere pii e devoti a una volontà esterna ma, piuttosto, far risplendere l'amore che hai in te, per te stesso e per gli altri.

Talvolta si commette l'errore di immaginare la spiritualità come un punto di arrivo, qualcosa a cui tendere, ancora di più se trascendente, e dimenticate invece che spiritualità vuol dire amore. Amore per la materia e per l'immateriale, amore per l'universo in qualsiasi forma si manifesti. L'amore non ha forma né limiti, l'amore "è", dovunque e in chiunque.

Ora, se la tua evoluzione fisica ti consente di essere un cantante, canta: canta l'amore in tutte le sue manifestazioni; canta la vita e canta la morte, la gioia e la tristezza; canta per te e per gli altri, da solo o in compagnia. E se il tuo livello evolutivo fa sì che tu sia un artigiano, lavora con amore, per te stesso e per gli altri, da solo o con altre persone, crea e realizza secondo i tuoi istinti, sogni e desideri. Non darti pena per il fatto di essere un artigiano invece di un cantante, cercando di capire quale dei due sia il modo migliore per seguire Dio, poiché entrambi sono Dio.

Talvolta hai l'impressione di essere finito su un binario morto: non è così, sei solamente fermo in una stazione e il tuo viaggio riprenderà non appena avrai ripreso le forze. Devi aver rispetto del tuo fisico, quel magnifico strumento che ti è stato dato per crescere, non puoi pretendere di correre continuamente a perdifiato. A volte una pausa rigenerativa è indispensabile, anche nella crescita spirituale.

Godi, dunque, del tempo del riposo come del tempo del lavoro, del tempo dell'attesa come del tempo dell'azione: non giudicare né l'uno né l'altro e sii felice comunque.

Non giudicarti se ti stai riposando, non punirti dicendoti: "avrei potuto fare di più e in modo diverso", ma guarda il presente e beati del tuo modo di essere.

Non c'è passato né futuro: solo "adesso" è il tempo che conta.

Questo è il tempo divino: adesso.

Diventa maestro del godere dell'infinito momento presente: questo è uno dei trucchi per poter camminare accanto a Dio.

Così permetti a Lui di manifestarsi nella tua vita, non tanto quanto Essere separato da te, ma come Essenza che è in te e che si rende manifesta.

Dio è ovunque: più lo cerchi meno lo trovi, più lo manifesti più lo trovi.

Manifesta il divino: sii Dio e Dio sarà con te.

## LA RICERCA SPIRITUALE

Quando vi riunite nelle vostre chiese la domenica, difficilmente riuscite a raggiungere uno stato di coscienza tale da percepire un particolare stato del vostro essere. Siete tutti presi a ripetere automaticamente frasi elaborate da altri, attenti a non sbagliare i gesti e i tempi della liturgia. È molto difficile essere in tanti contemporaneamente concentrati, rilassati, non disturbati dal via vai di persone che entrano ed escono.

Il sacerdote, anziché essere un maestro che vi aiuta a trovare in voi il modo migliore per elevare la vostra coscienza, è diventato un attore. Si è praticamente ribaltato il rapporto tra di voi: invece di essere lui attento a voi e ai vostri bisogni, siete voi attenti a lui.

Con questo non stiamo dicendo che la liturgia domenicale sia un evento sbagliato, stiamo cercando di farti capire che, probabilmente, non basta.

La religione è un'ottima via per evolvere, talvolta però non è sufficiente e in taluni casi, se male interpretata, può essere anche dannosa perché non vi aiuta a trovare ciò che state cercando.

La ricerca spirituale è un andare oltre.

È un'attività di scoperta, prettamente individuale anche se supportata dalla collettività. Per trovare è necessario addentrarsi, percorrere vie nuove che a volte sembrano non portare da nessuna parte e che talvolta danno l'impressione di essere perigliose e buie. Generalmente si è presi dallo sconforto, come i naviganti che hanno lasciato il porto sicuro e non vedono l'approdo finale e si chiedono se abbiano sbagliato, se non fosse stato più saggio rimanere a terra o navigare in acque conosciute.

La ricerca spirituale è un'attraversata tutta particolare, a volte lunga e faticosa, a volte veloce e tranquilla, che va di porto in porto, apparentemente senza fine. Ma ogni volta c'è

una crescita e un apprendimento. Crescita e apprendimento che sembrano non aver senso, se guardati nell'ottica del breve termine della vita terrena, ma che acquistano tutt'altro significato in una prospettiva più ampia.

Mia cara, mio caro, non temere. Se ora stai imparando a danzare, concentrati sull'essere il miglior ballerino possibile e non preoccuparti se altri tuoi amici si stanno allenando a cantare o a suonare. Tutto ha un senso e scoprirai che, prima o poi, formerete tutti assieme una magnifica compagnia teatrale in cui gli apprendimenti e l'unicità di ciascuno saranno ricchezza per tutti.

Non temere se tu, ballando, non riesci a suonare o a cantare. Non pensare di essere peggiore o migliore di altri, né che ci sia una punizione se non lo sai fare. Tutto ha un senso e uno scopo.

Il nostro consiglio è quello di centrarti sul tuo cuore e sull'amore.

Se stai ballando, balla con passione, con amore per te stesso, per i gesti che fai, per chi ti sta insegnando o per chi ti sta guardando. Con Amore, in modo pacato ed equilibrato puoi dar forma alla tua danza, unica e irripetibile, fantastica, soave e leggiadra oppure vigorosa e piena di energia. Sia il tuo ballo la danza della vita. E non rammaricarti se altri stanno gorgheggiando in altre stanze del palazzo.

Non c'è una via migliore, ogni via è una via maestra e puoi percorrerla in molti modi: a seconda di come scegli di percorrerla dà dei frutti diversi e ogni frutto è benedetto da Dio, qualunque esso sia. Perché Dio è la pianta che dà magnifici frutti, uno diverso dall'altro.

Dio è tutto.

Dio è l'essenza.

È la pianta e i frutti.

Dio è la danza e il canto e la musica.

Dio è il suonatore e il cantante e il danzatore.

Dio è l'alfa e l'omega, il qui e il là e l'in mezzo.

Dio È, e voi Dio siete.

## DIO E LA BOMBA

Dio è grande. Il mio Dio è il più grande.

Sono parole che pronunciano alcune persone che invocano Dio, ma dietro queste parole ci sono cuori che vivono emozioni e sentimenti, a volte, molto differenti.

Alcuni rivendicano il diritto di essere i migliori e, perciò, anche di avere l'autorità di decidere come devono vivere gli altri. Altri invocano l'aiuto di Dio affinché il mondo sia migliore, perché la loro vita fluisca più facilmente, perché Dio li inondi di amore e li aiuti ad accogliere-perseguire la vita in tutte le sue manifestazioni. In tutto il mondo si invoca Dio per interessi personali e in molte parti si chiede a Dio l'aiuto per portare avanti azioni a volte molto violente, si chiede a Dio di dare la forza per vincere la guerra o per sterminare altri figli di Dio.

E non vi rendete conto, ovunque siate, che Dio è Dio, per tutti, ovunque, sempre e nello stesso modo.

Quello che varia è la relazione che instaurate con Lui, e ciò non dipende da Dio ma da voi.

Dio "è". Il giudizio lo date voi.

Dio è. È ovunque, è tutto, è sempre, e si manifesta in maniera a volte sbalorditiva.

Dio è. È la pace e anche la guerra, è il giorno e anche la notte. Dio è: siete voi che definite cosa sia "giorno" e cosa "notte", cosa sia "guerra" e cosa "pace".

È un discorso profondo, per alcuni di voi difficile da comprendere, soprattutto se usate solo la mente. Ma è talmente semplice. E finché non lo comprendete non riuscite a vivere pienamente la vita, vi create delle inutili difficoltà e dei lacci fisici e mentali che vi tengono lontani dalla vita stessa e, in definitiva, da Dio.

Dio è la vita. E Dio è anche la morte. Mentre state facendo

l'esperienza di vivere, è bene che facciate l'esperienza di vivere la vita al cento per cento, e quando farete l'esperienza del morire sarebbe bello che la faceste al cento per cento.

Perciò ora focalizzatevi sul fatto che Dio è vita. Vita: vitalità, energia, slanci di amore o di odio. Qualunque manifestazione della vita è una manifestazione di Dio.

Voi dite "sì, ho capito". Ma poi vi è facile vedere Dio nello sguardo di una mamma che allatta il suo piccolo e vi è molto più difficile immaginare Dio che mette una bomba dentro una metropolitana.

Dio È.

Dio è ogni cosa e ogni dove.

Dio è l'uomo che mette la bomba, pregando Dio.

Dio è la donna che muore a causa di quella bomba.

Dio è il passante che soffre ferito a causa di quella bomba.

Dio è il soccorritore che lotta per salvare la vita del ferito.

Dio è il ragazzo che, ignaro, continua a giocare a pallone su un prato poco lontano.

E Dio è l'uomo d'affari che specula sull'andamento di borsa conseguente allo scoppio di quella bomba.

La vita è tutto un continuum, è tutto collegato. Capisco che per voi sia difficile rendervi conto delle relazioni tra cause ed effetti (spesso lontane nel tempo e nello spazio). Ma, anche se vi è difficile, potete farlo.

Ci sono dei precisi collegamenti tra azioni e reazioni, tra ciò che si fa e si ottiene: individualmente e collettivamente, al di là dello spazio e del tempo.

Pensieri ed emozioni creano fatti e situazioni. È opportuno che cerchiate di avere attenzione ai vostri pensieri e di verificare in che modo essi siano collegati al vostro cuore e ai vostri sentimenti.

## LE MONTAGNE RUSSE

Se vuoi vivere al meglio è bene che impari a vivere il presente, a lasciare andare il passato e non preoccuparti del futuro.

Uno dei trucchi è non avere aspettative. Puoi allenarti a farlo: si tratta di vivere dei pezzetti della tua esistenza lasciando semplicemente che la vita scorra, senza avere eccessive aspettative rispetto a te stesso o all'esito di questo tuo atteggiamento.

Come è bene non avere aspettative su te stesso, è opportuno che non ne abbia sugli altri, a iniziare da chi ti è vicino.

Molte volte instauri delle relazioni, più o meno strette, con altre persone (per esempio amicizie, rapporti di lavoro, vita di coppia) avendo delle aspettative su di te, sugli altri, sulla qualità della relazione e sui risultati. E giudichi le relazioni "buone" se corrispondono a degli schemi mentali che ti sei fatto, oppure "cattive" se non corrispondono.

Ma il giudizio buono o cattivo è sempre soggettivo, non c'è un valore assoluto che definisca cosa sia buono o cattivo, bene o male. Sei tu che scegli. E come scegli, puoi anche modificare.

Essere amico o amare una persona vuol dire permettere di essere se stessi, così come si è, senza condizioni o aspettative. Vuol dire permetterlo a se stessi e all'altro.

Quando dici a una persona o a te stesso: "ti amo (o ti sono amico) purché tu sia così, se tu ti comporti in questo modo, se mi dai quest'altro", allora c'è qualcosa che non funziona.

Dio non ama "a condizione che", Dio ama.

Uno dei meccanismi che fa soffrire le persone è il concetto, che vi viene instillato fin da piccoli, di coerenza. Tu pensi: siccome ieri mi sono comportato in quel modo, ragionavo così, avevo quei valori... allora oggi devo fare altrettanto.

Sarebbe meglio che ti ricordassi che la vita è un continuo cambiare e un eterno divenire. Perciò un tuo diverso approccio

potrebbe essere: quello che ho creduto ieri, oggi non va più bene per me; quello che ho fatto ieri, oggi non lo rifarei più; il modo in cui ho amato ieri, non è più adeguato al mio modo di essere di oggi.

La libertà è un altro concetto fondamentale per la qualità della vita e delle relazioni.

Essere liberi è una conquista non facile. Essere liberi dai propri pensieri e dai propri schemi mentali, dalle aspettative altrui, dalle pressioni sociali, dalle emozioni; essere liberi di manifestare quello che si è senza aver paura delle proprie ombre e, soprattutto, della propria luce.

Quando sei in una relazione, prova a vedere che effetto ti fa pensare così: io sono libero di dirti che sono fatto in questo modo. Sono libero di amarti, e proprio perché ti amo, ti lascio libero di essere te stesso, anche di andare per la tua strada. Sono libero di dirti che ti amo e che mi amo e che, se scegliamo di essere assieme, è perché scegliamo di vivere al meglio l'attimo presente senza aspettative reciproche. Io e te siamo liberi di definire le modalità e i meccanismi che fanno funzionare meglio la nostra relazione, siamo liberi di rispettarli e di modificarli qualora ne sentissimo l'esigenza. Io sono libero di valutare se questa relazione è ancora funzionale per me ed, eventualmente, di decidere di lasciarla andare. Io sono libero di lasciarti libero di fare altrettanto.

Attento a comprendere bene quello che ti stiamo dicendo. Attento a non ingannare te stesso o l'altro in nome della propria o altrui libertà. Attento anche a non soggiogare te stesso o gli altri con vincoli e aspettative non sane.

Amare ed essere liberi è una tappa importante della vostra evoluzione: richiede un equilibrio dinamico e una saggezza interiore che si acquisiscono passo dopo passo, provando e riprovando.

Le relazioni richiedono di mettersi in discussione in continuazione, di modificare i propri schemi, di uscire dallo stato di conforto in cui ci siamo adagiati.

L'amare assomiglia alle montagne russe, con tutti gli emozionanti saliscendi, più che al tepore del camino in una stanza in montagna.

Amare è tutto,  
 è forte passione,  
 è momenti di grande tenerezza o di intensa discussione.  
 Amare è tener duro e anche mollare.  
 Amare è essere tenaci e flessibili.  
 Amare è lottare e anche arrendersi.  
 Amare è costruire e legare, e talvolta è sciogliere o distruggere.  
 Amare è proteggere e lasciare alle intemperie.  
 Amare è abbracciare e lasciar andare.  
 Tutto ciò vale per se stessi. E per gli altri.

La libertà è un atto di coscienza ed è una scelta. Sono necessarie entrambe: sia avere un alto livello di coscienza di sé e di ciò che è fuori di sé, sia prendersi la responsabilità di scegliere.

La libertà è una delle manifestazioni della divinità: Dio è libero, Dio è libertà e tu, che sei parte di Dio, sei libertà e sei libero.

Sei libero di scegliere di stare dentro una relazione, di modificarla o di lasciarla andare, e sei libero di non giudicarti per qualsiasi scelta tu faccia.

Sei libero di accogliere Dio mentre fai queste scelte e sei libero di essere Dio mentre le fai.

Non avere paura di scegliere e affrontate con saggezza gli effetti.

Su, coraggio: vivila, la vita!

Scegli momento per momento, e poi lascia andare qualsiasi giudizio in merito alla scelta che hai fatto e vedrai che così la vita sarà più facile.

## SVEGLIATI!

La vita è meravigliosa: Vivila!  
 La vita è un fiore magnifico, colorato, profumato: Coglilo!  
 La vita è un momento d'estasi infinito: Godilo!  
 Svegliati, Uomo. Scuoti il torpore.  
 Esci dalle tenebre. Apri gli occhi.  
 Tutta la tua sofferenza è un'illusione. Te lo stiamo dicendo da tempo. Te lo stiamo urlando adesso!!  
 Smetti di lottare. Smetti di farti ingannare dalla mente. Smetti di creare inutile sofferenza.  
 Numerosi elementi concorrono a condizionare il tuo divenire. Ma tu sei più forte. Non è una lotta, ma una manifestazione.  
 Finché te ne stai accovacciato a terra non te ne rendi conto. Alzati in piedi, ergiti nella tua maestosa pienezza. E ti renderai conto che quelli che ti sembravano giganti che ti tenevano legato non sono altro che dei nanetti fastidiosi.  
 Mio Gulliver, osa dimostrare chi sei. Non c'è niente di speciale da fare, basta che tu faccia la cosa più naturale del mondo: stare in piedi. No sforzo, no lotta, no pensieri.  
 Non essere pusillanime. Non essere meschino con te stesso. Non essere pigro. Alzati e cammina! Esci dalla tenebra della morte in cui ti sei cacciato. Non sei morto, ma vivo. Sei tu che non ci credi. Svegliati!  
 Lascia scorrere la vita. Vai libero per il mondo, Tu gigante tra i pigmei, tu Essere Divino tra gli Dei. Non rinnegare la tua Essenza, ma manifestala.  
 È ora! È ora!!  
 Smetti di chiedere conferma al di fuori di te. Tua è la vita, tua la forza, tua la gloria. Vai maestoso tra i sentieri della vita, godine ogni singolo istante! Assapora ogni goccia di quel nettare! Danza ogni nota di quella splendida canzone!

Mia cara, mio caro, svegliati!  
 È l'alba, da un pezzo. Alzati.  
 È l'ora. La tua ora!  
 Vai e sorprendi il mondo con la tua vita.  
 Vita. VITA. VITA!!!  
 Pienamente vissuta, completamente realizzata.  
 Risorgi, o Uomo, nel tuo splendore.  
 O Araba Fenice, O Santo Graal, svelati al mondo.  
 E l'illusione svanisce.  
 Il velo si dissolve.  
 La lezione è appresa.  
 Il compito realizzato.  
 E ti trovi, finalmente, a Casa.  
 Amen.

Il contenuto di questo libretto è stato liberamente estratto dal libro

***Siamo Qui Con Te***  
 – ***Una Carezza per l'Anima*** –  
 Bruno Scattolin  
 Edizioni Stazione Celeste

Disponibile in libreria



IL PORTALE WEB  
 STAZIONECELESTE.IT

Il portale web Stazione Celeste è un sito non profit nato nel 2003 con l'obiettivo di diffondere informazioni che favoriscano una presa di coscienza libera da ogni dogma.

è un libero spazio multimediale in cui rigenerare e nutrire lo Spirito.

è una biblioteca virtuale interamente dedicata alla nuova spiritualità, con tantissimo materiale liberamente fruibile online.

è una fonte da cui attingere consapevolezza, ispirazione, musica, arte, suggerimenti, consigli e tecniche per una vita più armoniosa ed equilibrata.

è una community con tanti spazi che favoriscono il dialogo, l'incontro e la nascita di nuove amicizie tra persone in *cammino* unite da un forte senso di fratellanza.

è un blog, un obbligo da cui guardare il mondo con una visione nuova, più etica e consapevole.

è una newsletter, una e-mail di contenuti spirituali inviata settimanalmente a migliaia di persone.

Questo e oltre è il portale della Stazione Celeste, un punto di Luce alimentato dai suoi visitatori, affinché una immensa rete fatta di tanti punti luminosi abbracci l'intero Pianeta e illumini i Cuori di tutti coloro che lo abitano.

L'indirizzo internet del portale è:  
<http://www.stazioneceleste.it>



“La gioia è uno stato naturale dell’anima,  
lascia che permei il tuo corpo e profumi la tua vita.  
Cerca la gioia e permetti che la gioia scopra te.  
Sii gioia e gioia crei.

Porta gioia e gioia trovi.

La tua gioia entra in sintonia con la gioia degli altri  
e la tua anima danza con l’anima degli altri.  
Non c’è altro da fare e non c’è altro da sapere.”