

# **IL CIELO PARLA DELLA DEPRESSIONE**

Direzione per i nostri tempi  
Anne, apostola del Re che ritorna

Rivisto e aggiornato

*Il Cielo parla della depressione*

Anne, apostola del Re che ritorna

Titolo originale: *Heaven Speaks About Depression*

© Copyright 2005-2019 Direction for Our Times.

Traduzione italiana 2022.

Editore: Direction for Our Times

**In Irlanda:**

Tearmann Anama  
Headquarters of The Apostolate  
of the Returning King  
Ballyjamesduff  
Co. Cavan A82 Y670  
Republic of Ireland

**Negli Stati Uniti d'America:**

Direction for Our Times  
9000 West 81st Street  
Justice, Il 60458  
USA

[www.directionforourtimes.org](http://www.directionforourtimes.org)

Nell'edizione in lingua inglese dei libri di "Direzione per i nostri tempi" ("Direction for Our Times") appaiono il *Nihil Obstat* e *Imprimatur* seguenti:

***Nihil Obstat:*** Molto Rev. Can. John Murphy  
Parroco, Vicario Foraneo

***Imprimatur:*** ✠ Rev.mo Leo O'Reilly  
Vescovo di Kilmore, Irlanda

Il *Nihil Obstat* e *Imprimatur* sono una dichiarazione ufficiale che un libro o un opuscolo è esente da errore dottrinale o morale e che è stato concesso permesso ecclesiastico per la sua pubblicazione.

L'*Imprimatur* dato dal Rev.mo Leo O'Reilly si applica solo al testo originale inglese degli scritti di Anne, apostola laica.

Grazie agli sforzi di apostoli laici impegnati, tali scritti sono stati resi disponibili nella vostra lingua.

Per qualsiasi commento in merito alle traduzioni, vi preghiamo di contattare:

Direction for Our Times  
Tearmann Anama  
Ballyjamesduff  
Co. Cavan A82 Y670  
Republic of Ireland  
Email: [contactus@dfot.ie](mailto:contactus@dfot.ie)



Il 29 Novembre 2018, per sacro decreto, *The Apostolate of the Returning King* è divenuto "associazione privata di fedeli con personalità giuridica".

# Sommario

8 Agosto 2005

Gesù . . . . .	5
Santa Dinfna . . . . .	7
Santa Dinfna . . . . .	9
Santa Dinfna . . . . .	11
San Paolo . . . . .	13
San Paolo . . . . .	15
La Madonna . . . . .	17

**8 Agosto 2005**

**Gesù**

**Mando le più grandi grazie di coraggio a tutti coloro che leggono queste parole. I miei figli che sono nel mondo possono scoraggiarsi e intristirsi. Carissimi piccoli, se siete in questo stato, dovete venire a me e deporre le vostre preoccupazioni nel mio cuore. Non mi piace vedervi tristi, anche se la vita può essere difficile. Voi sentite di essere soli, e questa è parte della ragione per cui provate tale tristezza. Ma non siete mai soli, perché io non vi lascio mai. Lasciarvi sarebbe agire contro la mia stessa natura, e una tale cosa è impossibile. Io sono con voi ora, mentre leggete queste parole, e rendo servizio al vostro cuore ferito con grazie di amore e coraggio. Proseguite, e io vi manderò sollievo. Queste cose ve le ho dette io, e voi dovete credermi. Sarebbe ugualmente agire contro la mia natura dirvi una falsità, quindi potete credermi e fidarvi di me quando vi dico questo. Vi manderò sollievo. Portate a me tutta**

**quanta la vostra tristezza. Effondetela davanti a me. Io ascolterò e continuerò ad ascoltare per giorni e giorni, e così via fino all'eternità, se necessario. Ne ho il tempo, mio diletto apostolo. Non sono troppo occupato per ascoltarvi. Puoi piangere, se lo desideri, perché ti assicuro, quando vivevo sulla terra, anch'io ho pianto. Il dolore è inevitabile finché non arriverai in Cielo. Non sei l'unico che soffre in questo modo. Ci sono oggi molte anime nel tuo mondo che stanno soffrendo la tristezza che stai provando. Il tuo mondo non sempre nutre le anime. Solo io, il Divino Guaritore, posso guarirvi. Posso darti il nutrimento che riaccenderà la tua anima. Vieni a me in tutta fiducia! Sii paziente, mentre mi occupo delle tue ferite e offese. Non sei divenuto così triste in un momento. Vieni a me lungo tutta la giornata e consentimi di aiutarti a portare questa pesante croce di tristezza.**

## **Santa Dinfna**

Fluiscono giù fino a te i miei più amorevoli saluti. Sto chiedendo a Gesù di mandarti uno scorcio di gioia celeste. Se avrai questo scorcio, anche il minimo frammento, procederai con grande speranza, perché saprai che non ti sentirai così per sempre. Ed è questa la tua paura, no? – quella di essere per sempre triste e oppresso nel cuore. Intendo chiederti di guardare le cose un po' diversamente. Se lo farai, mi sento sicura che troverai forza. Tu sei sulla terra solo per breve tempo. Oggi sulla terra ci sono molte anime che non vedono con chiarezza. Esse, queste povere anime in errore, pensano che il mondo e il tempo trascorso sulla terra sia tutto ciò che conta. Pensano che si sia sulla terra per divertirsi. Ebbene, non è questo il caso. Gesù è gioioso, ovviamente. Sono gioiosi gli apostoli che stanno servendo Gesù. Ma la vostra vita sulla terra non è tempo di ricreazione. È tempo di servizio al Cielo. Molti dilette servitori di Gesù soffrono di grande tristezza e solitudine. Si potrebbe dire che questa condizione è comune. Lo spiego in un altro modo. Mentre ero sulla terra, sapevo di essere separata da Gesù. Non

volevo stare separata da Gesù. Ciò rendeva il mio cuore terribilmente pesante e triste. Ma sapevo pure che Gesù aveva bisogno che io servissi in letizia, quindi è quel che ho fatto. Ho servito il più lietamente possibile e ho consentito a Gesù di usare la mia tristezza per consolare gli altri. Ho scambiato la mia tristezza con grazie per guarire gli altri e portare gli altri al suo cuore. Questo mi ha fatto sentire meglio, perché sapevo che stavo aiutando Gesù e operando con il Cielo. Mi dava un senso di realizzazione, pur nella mia depressione. Intendo chiederti di fare la stessa cosa. Prima, però, chiederemo a Gesù di guarirti. È sempre la cosa giusta da fare, chiedere a Gesù la guarigione. Se Gesù ti guarisce, lo servirai, ovviamente. Se Gesù dispone che tu porti la croce della tristezza per un tempo ancora, vorrai consentire a me, Dinfna, di assisterti? Intendo ottenere per te grazie che ti daranno nuova forza. Il Regno ha bisogno di te. Gesù ha bisogno di te. Lavoreremo insieme, tu e io, per assicurarci che le anime stiano traendo beneficio da qualunque tua tristezza.



## **Santa Dinfna**

Cara anima, come soffri per il fatto che non ti senti compresa! Gli altri appesantiscono la tua croce con i loro giudizi e la loro impazienza. Voglio dirti che comprendo. Comprendo in pieno. E più importante della mia comprensione è la comprensione totale da parte di Gesù Cristo. Gesù conosce ogni tua ferita. Lui ti ama tanto teneramente e vuole aiutarti. Gli consenti di entrare nel tuo dolore? Il tuo dolore non tenerlo separato da lui, perché se lo fai, lo aggravi. Da' a lui costantemente il tuo dolore. Ci sono poche anime sulla terra che usano il Cielo tanto completamente quanto il Cielo vorrebbe venire usato. Fìdati del Cielo per ogni cosa. Tu sei preoccupato di non stare compiacendo il Cielo a causa della tua tristezza e pesantezza di cuore. Io ti assicuro: in questo preciso momento il Cielo si compiace che tu ti stia prendendo il tempo di leggere queste parole e operare con noi. Non sei un fardello, per il Cielo. Sei la gioia del Cielo e un dono al mondo in cui vivi. Puoi non sentirti trattato come un dono, nel mondo. Ciò può essere verissimo. Ma la maggior parte dei più

grandi doni del Cielo al mondo, vengono trattati male, quindi non lasciare che ciò ti preoccupi. Guarda cosa hanno fatto al nostro Gesù. Il mondo non sempre riconosce i piccoli tesori del Cielo. Ma tu sei diverso, perché intendi scambiare occhi terreni con occhi celesti. Guarda ora con gli occhi del Cielo e vedi la tua sofferenza come temporanea e preziosa! I piccoli cuori teneri vengono feriti facilmente, ma ciò non significa che dovresti desiderare avere un cuore duro. Mi vengono i brividi al pensiero. Sii felice del cuore che Gesù ti ha dato. Cerca comprensione da parte degli angeli e dei santi, e la troverai. Sii paziente con quanti ti stanno attorno, perché forse sono anch'essi nel proprio dolore, e ciò li lascia incapaci di renderti servizio. È questo lo stato di cose in gran parte del mondo, caro amico mio. Ecco perché c'è così tanta tristezza. Ma prima noi ci occuperemo della tua tristezza, e poi tu aiuterai gli altri a trovare la gioia del Cielo.

## **Santa Dinfna**

Non avere paura. Non c'è nulla che ti debba impaurire. Gesù si prenderà cura dei tuoi bisogni, e tu ti prenderai cura dei suoi. La paura sta paralizzando molti sulla terra, in questo tempo. Questo ci riporta alla necessità degli occhi celesti. Se guardi la tua situazione e la vedi come la vede il Cielo, comprenderai che non c'è nulla sulla terra che ti debba intimorire. Servirai per un tempo e poi morirai nel tuo corpo. È così che è sempre stato. È il piano del Cielo. Non è una cosa cattiva, ma una cosa buona. Immagina di vivere sulla terra indefinitamente. Questo ti intristirebbe, perché ti toglierebbe la speranza che finisca il tuo tempo di servizio e cominci il tuo tempo in Cielo. Se le anime sulla terra non pensano bene di te e ti scherniscono, ebbene, amico mio, ciò ti mette nella migliore compagnia che tu possa trovare. Non hanno pensato bene di Gesù. Hanno schernito Gesù. L'hanno messo a morte. Era il più grande dono di Dio, il dono di se stesso, e lo hanno ucciso. Forse ciò lo ha reso in alcun modo meno Re? No. Lui è il Re. Quindi il trattamento del mondo non determina il trattamento che riceverai in Cielo,

dove i primi saranno ultimi. Non temere mai le opinioni degli altri che sono sulla terra. Le persone buone e sante comprendono il tuo valore e il valore della tua sofferenza. Allontanati dalle opinioni degli altri. Confessa i tuoi peccati. Lascia che Gesù colmi la tua anima, e tu allora rifletterai Gesù nel mondo, pur nella tua sofferenza, anzi, devo dire, specialmente nella tua sofferenza. Come Gesù fluiva attraverso di me, fluirà attraverso di te. Tutto ciò che devi fare è acconsentire a cooperare con lui. Offrigli ciascuna giornata in spirito di amore e pazienza. Ti farà attraversare un'altra giornata, sì, il che è un'altra delle tue paure, non è vero? – quella di non farcela ad attraversare una giornata. Lui ti farà attraversare quella giornata e preserverà ciascun momento per l'eternità con l'usare ciascun momento per la salvezza di altri, i quali magari stanno soffrendo perfino più di te. È questa la verità. È qui che c'è bisogno di te in questo momento, forse. Vorrai farne il massimo uso?

## San Paolo

I miei fratelli e sorelle che soffrono di tristezza devono farsi coraggio. Il tempo della tristezza sta rapidamente finendo. Le tenebre si stanno diradando. Non ne sono prova queste parole? Voi le avvertite, le grandi grazie che fluiscono da queste parole e da questa Missione. Chiedete queste grazie e continuate a chiederne per ciascuna anima che incontrate, perché Gesù non sta limitando la quantità di amore e guarigione che sta mandando durante questo tempo. Mi ascoltate? Gesù non sta limitando le grazie. Dovremmo far festa! State pensando che forse San Paolo ha scelto il tema sbagliato. Come posso parlare di gioia, quando vi sentite tanto tristi? Ebbene, è proprio allora che ho bisogno di parlare di gioia, e con me saranno d'accordo tutti i santi. Vedete, noi avevamo gioia nella speranza, ma non avevamo sempre esperienze gioiose sulla terra. Il solo pensiero ci farebbe scuotere la testa. Ci stupiamo a volte di fronte alla profondità della sofferenza che è possibile mentre siete in esilio, lontano dal Cielo. La nostra gioia veniva in Cristo e nella speranza, ben riposta, del fatto che Gesù Cristo era vissuto,

morto e risuscitato dai morti. Non sperate nelle anime terrene. Vi deluderanno cocentemente. Non possono evitarlo. Hanno i propri dolori e difficoltà. Sperate in Gesù soltanto. Se lo farete, non resterete delusi. Quindi, guarda la tua tristezza e di': "Gesù, porto questa tristezza per te. Volgo lo sguardo alla tua figura sulla Croce e ti offro la mia propria angoscia". Insieme, tu e Gesù attraverserete il vostro Calvario finché lui non lo tolga o non venga a portarti a casa. Hai un intero esercito di aiutanti in Cielo che ti amano. Noi guardiamo la tua difficoltà e comprendiamo. Molti di noi hanno portato anch'essi tale croce. Non sei solo. E puoi essere gioioso, perché Gesù Cristo vive, e ritornerà a riprendersi ciò che è suo. Ora sii coraggioso per un poco ancora. Dinfna ha ragione quando ti dice di chiedere la guarigione. Io, Paolo, mi unirò a te e a Dinfna nel chiedere la tua guarigione. Chiederemo tutti insieme. E se ricevi la guarigione, faremo festa. E se non ricevi la guarigione, faremo festa, perché tutta quanta la volontà di Dio è buona.

## San Paolo

Ora, amici miei, vi prego di comprendere che una grande tristezza non è sempre una tragedia. Se non vi sentiste mai tristi, avreste difficoltà a confortare gli altri che si sentono tristi. Questa sarebbe la vera tragedia, no? – vedere un'altra anima nel dolore e non saper offrire consolazione. È meglio ricevere consolazione da un'anima che ha esperienza della prova che stai sopportando. Questo lo capisci, lo so. Quindi non lesinare a Gesù questo tempo di tristezza nella tua vita. Attraverso di esso lui porterà alla tua anima il più grande beneficio. So che potresti non essere d'accordo con me, ma ciò è perché tu non vedi quello che vedo io. Io sono in Cielo e vedo assai più di quanto tu sia capace di comprendere. Quindi forse vorrai fidarti di me, e rispettare il fatto che fra noi due ho io la visione più grande. Se attraversi il tuo periodo buio con Gesù, lui seminerà nella tua anima semi della più grande santità. Nutrirà la tua anima e l'accudirà amorevolmente. Alla fine della prova, tu sarai una persona diversa, in quanto avrai una capacità assai maggiore di albergare il Cielo nella tua

anima e di permettere al Cielo di fluire attraverso di te. Tu trarrai beneficio dalla prova. Questa è Verità. Ne trarrai beneficio. Trarrai forse beneficio da una prospettiva terrena? No, amico mio, no a meno che non si tratti di una prospettiva terrena cristiana, e in quel caso i benefici si faranno riconoscere. Ma generalmente, il tuo mondo vede la sofferenza come cattiva e da evitare. Noi, d'altro canto, vediamo la sofferenza come esercizio o allenamento celeste, che mette in condizione un'anima di distaccarsi dal mondo. Se Gesù ha bisogno di te ad un livello superiore di santità, e persegue questo obiettivo attraverso la sofferenza, puoi davvero obiettare? Sento che stai dicendo: "Va bene, Paolo, però basta, ho bisogno di sollievo". Gesù sa che cosa puoi sopportare. Torno a dire che dovresti chiedergli sollievo. Comprendi però che ci sono nella tua sofferenza benefici che non sei in grado di vedere! Io ti amo e mando a te il mio coraggio. Sto chiedendo a Gesù di mandarti anche la mia gioia, perché nonostante la mia grande sofferenza sulla terra, avevo grande gioia. La pace di Dio sia sempre con te.



## La Madonna

Carissimo figlioletto mio, non è necessario che tu sia così triste. Io sono con te e mi prenderò cura di te. Quando non senti la presenza del Cielo, è solo perché ti sei allontanato. Questo non vuol dire che noi non siamo lì con te, ad intercedere per te, a vegliare attentamente su di te, e a proteggerti mentre soffri. Io ti amo tenerissimamente e vedo che il tuo cuore è pesante e gravato. Non mi piace vedere soffrire nessuno, mai, ma comprendo che ciò può essere la volontà del Cielo. Ho visto il mio povero Figliolo soffrire terribilmente, e mentre obiettabo con tutta la mia anima, comprendevo che il piano del Cielo era più importante e più produttivo del piano di una madre. I piani di Dio bisogna che vengano sempre per primi, ovviamente, se siamo seguaci di Dio. E non c'è altra via alla felicità. Ti prego, caro figlio del Cielo, riponi in me fiducia che io rimarrò con te per tutta la tua croce e che otterrò tutto ciò di cui avrai bisogno per perseverare attraverso questa prova. Ti aiuterò in molti modi discreti che non sei in grado di vedere. Sarò sempre lì con te. Ricerca la mia assistenza. Io andrò al Trono di Dio e ti porterò

con me. Dirò: “Dio, nostro Padre buono, ti prego, concedi a questa preziosa piccola anima tutto quanto le è necessario per avere pace e calma”. Dio ha il cuore così tenero! Non ci opporrà un rifiuto. Io sono tua madre e comprendo il tuo dolore. Sono qui per aiutarti, e bisogna che tu creda che sei benvenuto dal Cielo. Io mi fido di mio Figlio in ogni cosa. Così bisogna che faccia tu. Non sei in grado di conoscere la totalità della sua bontà o la totalità del suo amore per te, ma vorrai credere a tua madre quando ti dice che devi riporre in lui tutta la tua speranza.



# Appendice

## Le cinque pratiche spirituali

Come apostoli del Re che ritorna, intraprendiamo le pratiche spirituali in qualunque modo possiamo. Per alcuni, un buon inizio sarà semplicemente pregare ogni giorno la *Preghiera di fedeltà*. Per altri, potrà risultare assai naturale assumere tutte e cinque le pratiche:

1. *Preghiera di fedeltà* e *preghiera della vocazione* quotidiane, più una breve preghiera per il Santo Padre
2. *adorazione eucaristica* un'ora a settimana
3. *partecipazione a un gruppo di preghiera mensile* nel quale pregheremo i Misteri Luminosi del Santo Rosario e leggeremo il Messaggio Mensile
4. *confessione mensile*
5. inoltre, *seguiremo l'esempio di Gesù Cristo*, qual è esposto nella Sacra Scrittura, trattando tutti gli altri con la sua pazienza e gentilezza

### Tre carismi dell'Apostolato del Re che ritorna

- ✠ Ascolto compassionevole
- ✠ Apprendere e insegnare il Catechismo
- ✠ Promuovere l'unità nella Chiesa.

### Preghiera di fedeltà

Caro Dio che sei nei cieli, ti prometto solennemente fedeltà. Ti do la mia vita, il mio operare e il mio cuore. In cambio, dammi la grazia di obbedire ad ogni tua direzione nella misura massima possibile. Amen.

### Preghiera della vocazione

O Maria, Madre di Gesù e Regina della Chiesa, ti chiedo di benedirmi con la fedeltà alla mia vocazione. Assistimi nel vedere che il mio servizio, per quanto umile e nascosto, è importante per la Chiesa universale. Confortami nei tempi della prova e veglia sulla mia famiglia e i miei cari. Aiutami, Madre amata, a rimanere fedele a Gesù Cristo, tuo Figlio, il Re che ritorna. Amen.

## Promessa agli apostoli del Re che ritorna

12 Maggio 2005

Gesù

**Il vostro messaggio alle anime rimane costante. Accogliete nella Missione di Salvataggio ciascuna persona. Potete assicurare a ciascun apostolo che, proprio come essi si occupano dei miei interessi, io mi occupo dei loro. Verranno posti nel mio Sacro Cuore, e io li difenderò e proteggerò. Mi dedicherò anche alla completa conversione di ciascuno dei loro cari. Perciò, vedete, le persone che presteranno servizio in questa Missione di Salvataggio come miei dilette apostoli conosceranno la pace. Il mondo non può fare questa promessa, giacché solo il Cielo può conferire pace a un'anima. È davvero missione del Cielo, questa, e io chiamo ad assistermi ognuno dei figli del Cielo. Sarete grandemente ricompensati, miei cari.**

## I Volumi

Anne, apostola del Re che ritorna

- Volume Uno: *Pensieri sulla spiritualità*  
Volume Due: *Conversazioni con il  
Cuore Eucaristico di Gesù*  
Volume Tre: *Dio Padre parla ai suoi figli  
La Madonna parla ai vescovi,  
sacerdoti e religiosi*  
Volume Quattro: *Gesù il Re  
Il Cielo parla ai sacerdoti  
Gesù parla ai peccatori*  
Volume Cinque: *Gesù il Redentore*  
Volume Sei: *Il Cielo parla alle famiglie*  
Volume Sette: *Saluti dal Cielo*  
Volume Otto: *Riposare nel cuore del Salvatore*  
Volume Nove: *Gli angeli*  
Volume Dieci: *Gesù parla ai suoi apostoli*

## Estratti dei Volumi

**Gesù parla a te**

Libretto contenente messaggi tratti dal  
*Volume Quattro, Parte Tre: Gesù parla ai peccatori.*

**Gesù parla ai bambini**

e

**Maria parla ai bambini**

Libretti contenenti messaggi tratti dal *Volume Sei*

**I Libretti “Il Cielo parla”**

Anne, apostola del Re che ritorna

*Il Cielo parla dell’aborto*

*Il Cielo parla delle dipendenze*

*Il Cielo parla alle vittime di abusi*

*Il Cielo parla alle anime consacrate*

*Il Cielo parla della depressione*

*Il Cielo parla di matrimonio e divorzio*

*Il Cielo parla ai carcerati*

*Il Cielo parla ai soldati*

*Il Cielo parla dello stress*

*Il Cielo parla ai giovani*

*Il Cielo parla a coloro che si sono allontanati dalla Chiesa*

*Il Cielo parla a coloro che stanno pensando al suicidio*

*Il Cielo parla a coloro che non conoscono Gesù*

*Il Cielo parla a coloro che temono la morte*

*Il Cielo parla a coloro che vivono una tragedia*

*Il Cielo parla a coloro che temono il purgatorio*

*Il Cielo parla ai genitori preoccupati per la salvezza dei figli*

*Il Cielo parla a coloro che hanno rifiutato Dio*

*Il Cielo parla a coloro che faticano a perdonare*

*Il Cielo parla a coloro che soffrono necessità economiche*

**Raccolta “Il Cielo parla”**

Contiene tutti e 20 i Libretti “Il Cielo parla”

## **I “Libri Grandi”**

Altre opere scritte di Anne, apostola del Re che ritorna  
(prossimamente disponibili in italiano)

### **Salire la Montagna**

Scoprire il proprio cammino verso la santità  
Le esperienze di Anne in Cielo

### **La foschia di misericordia**

Il combattimento spirituale  
Le esperienze di Anne in purgatorio

### **Servire in chiarezza**

Guida per apostoli del Re che ritorna

### **Lezioni in amore**

Muoversi verso l'intimità divina

### **Sussurri dalla Croce**

Recuperare la Chiesa  
mediante la santità personale

### **Grazia trasformante**

Diventare uomini e donne di Dio riflessivi

### **Mantenersi al proprio posto**

Ristabilimento nella Chiesa

### **Sospeso nel mistero**

L'Eucaristia, Maria, e Madri della Chiesa

### **In difesa dell'obbedienza & Riflessioni sul sacerdozio**

### **Il Cielo**

tratto da *Salire la Montagna*

### **Purgatorio, preghiera e perdono**

tratto da *La foschia di misericordia*

### **Uomini e donne di Dio riflessivi.**

**Guida alla preghiera contemplativa**

tratto da *Grazia trasformante*