

# **IL CIELO PARLA DELLO STRESS**

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

Rivisto e aggiornato

***Il Cielo parla dello stress***

Anne, apostola del Re che ritorna

Titolo originale: *Heaven Speaks About Stress*

© 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

9 Agosto 2005

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Gesù . . . . .                   | 5  |
| San Pio da Pietrelcina . . . . . | 7  |
| San Pio da Pietrelcina . . . . . | 9  |
| San Pio da Pietrelcina . . . . . | 11 |
| San Pio da Pietrelcina . . . . . | 13 |
| San Pio da Pietrelcina . . . . . | 16 |
| La Madonna . . . . .             | 18 |

**9 Agosto 2005**

**Gesù**

**Figli miei, perché vi affrettate così? Perché sentite di dovervi muovere così rapidamente attraverso le vostre giornate? Non è questo il modo in cui ho inteso vivessero i figli di Dio. Voi mi potrete dire che avete molte cose da fare. Io vi rispondo dicendo che state cercando di fare troppo. Non sarete santi, se vi muovete così rapidamente. Voglio che i miei dilette apostoli si muovano più lentamente e riflessivamente attraverso le proprie giornate. Voglio che prendiate decisioni su che cosa io vi stia chiedendo di fare e su che cosa non provenga da me ma in cui vi state indaffarando. Voglio che il vostro modo di vivere cambi, e questo cambiamento vi sto chiedendo di operarlo subito. Nell'arco della prossima settimana, pensate a ciascuna attività e decidete, con me, se sia qualcosa che sono io a volere che facciate o qualcosa che siete voi a voler fare. Miei carissimi apostoli, vi chiedo di eliminare attività che non promuovono la mia volontà. Voglio**

**più tempo nel silenzio, come sapete. Voglio più tempo in famiglia, senza che il rumore vi isoli gli uni dagli altri. Voglio preghiera, sì, ma anche conversazioni che non siano affrettate e stressate, fra mariti e mogli, fratelli e sorelle, e genitori e figli. Sono queste le anime con cui ho deciso che camminate lungo la vita, e avete degli obblighi nei loro confronti. Se siete troppo occupati a fare la vostra propria volontà, non vi state occupando della mia e vi state lasciando sfuggire occasioni sia di imparare dagli altri sia di assistere gli altri nell'imparare riguardo a me. Se non mi prestate attenzione voi, chi lo farà? Perché possa giungere il Rinnovamento, bisogna che i miei diletti apostoli comincino a cercare nelle proprie giornate solo la volontà del Cielo. Ed è con te che sto parlando, e te io sto chiamando mio apostolo. Non voltarti verso qualcun altro o supporre che io stia parlando agli altri. Sto parlando a te.**

## San Pio da Pietrelcina

Vivete semplicemente! Mangiate semplicemente! Amatevi gli uni gli altri semplicemente! Non complicate le faccende senza necessità! Come si fa a vivere semplicemente? Si eliminano attività che non sono necessarie o che distolgono dal dovere. Considerate il vostro dovere. Poi muovetevi attraverso ciascuna giornata e cercate di servire solo quel dovere. Abbiate ordine nella vostra vita e nella vita della vostra famiglia. Ciascuna giornata deve possedere un ritmo che non cambi. Alzatevi alla stessa ora. Coricatevi di sera alla stessa ora. Pregate alla stessa ora. Ciò crea un ambiente in cui siete liberi di considerare Dio. Non pensate, amici miei, di vivere in un mondo dove il bisogno di semplicità sia scomparso. Gli apostoli di Gesù Cristo bisogna che diano esempio di servizio e obbedienza, ma non di servizio frenetico. Dev'esserci calma, e se nella vostra vita non c'è calma, cambiate la vostra vita, e continuate a cambiarla finché non troviate calma. L'atto di sedere e leggere queste parole vi sta costringendo a considerare i desideri del Cielo verso di voi. Ritiratevi dal mondo ancora di più e trascorrete un po'

di tempo nel silenzio, quando avrete finito di leggere. Chiedete a Gesù di mostrarvi quali attività vadano eliminate. Amici miei, le vite dei vostri figli, se siete genitori, devono essere anch'esse semplici. I figli non devono venire stressati da troppe attività. Devono avere delle responsabilità in casa, e i loro genitori devono essere presenti per fare in modo che i figli corrispondano alle proprie responsabilità. Ciò farà sì che i figli si sentano buoni e santi. Se in casa c'è calma, e non costante rumore, un genitore è in grado di considerare ciascun figlio e fare in modo che ciascun figlio avanzi nell'acquisizione delle virtù. Non sta avvenendo questo, se c'è un flusso costante di attività che impedisce alle anime la considerazione di questi temi. Vivete semplicemente!



## San Pio da Pietrelcina

Mangiate semplicemente! Nel mondo d'oggi mangiare e bere è problematico. C'è chi sta morendo di fame e chi si sta ingozzando. Amici miei, quando ero sulla terra, amavo il cibo. Lo amavo talmente, che me ne dovevo astenere per evitare di attaccarmi troppo. Il cibo è per il sostentamento. Dovete mangiare cibi semplici, preparati in casa, e non stressare il vostro corpo con troppo cibo o troppa bevanda. Non è così che si vive da apostoli santi. Gli apostoli santi considerano di che cosa abbiano bisogno per sostentare i propri corpi in modo da potersi servire a vicenda nel vigore fisico. C'è un tempo per banchettare, ovviamente, e questi banchetti devono essere il più generosi possibile, con grande rendimento di grazie e gioia. Non sto dicendo che non ci debba essere gioia o che il cibo debba essere monotono. Il tempo del pasto deve essere felice e allegro. Devono esserci preghiere prima dei pasti e dopo i pasti. Queste preghiere non devono essere lunghe o protratte. Devono essere semplici e sentite, e rendere grazie al Cielo di provvedere a voi in ciascun

giorno. Ciò su cui si appunta la mia osservazione è una visione distorta del cibo e del mangiare. Se fate parte di una famiglia, devono esserci altri ad aiutare nel preparare e servire i pasti. Anche se il tempo è limitato, deve esserci qualche forma di sedere insieme e di rendervi reciproco servizio in merito alle sfide e ai trionfi di ciascun giorno. Se state mangiando da soli, questo tempo di nutrimento si può condividere con il Cielo. È il Cielo che vi sta sostenendo, dopo tutto, quindi è solo equo che al Cielo si dia qualche attenzione. Mangiare deve creare una pausa nella vostra giornata. È un tempo per la riflessione, una sosta fra un'attività e quella seguente, fra una porzione della vostra giornata e l'altra. È un tempo per considerare il vostro dovere e come stiate andando nella sua esecuzione. Mangiare di fretta è un altro esempio ancora di come il Nemico mantenga i figli di Dio talmente distratti da non riuscire a considerare lui o la sua volontà. Mangiate semplicemente!

## San Pio da Pietrelcina

Amate semplicemente! Servitevi gli uni gli altri nella gioia e nella pazienza. C'è di gran lunga troppo parlare sulle relazioni. Siete stati creati per servire, cari apostoli. Servite! Non tenete il punteggio di chi stia servendo di più o di chi stia servendo meglio. A voi tocca rendere conto solo di voi stessi, quindi perché vi preoccupate tanto spesso dell'altrui mancanza di servizio? Date esempio di servizio costante, e troverete che gli altri si allineeranno a voi e miglioreranno. Amatevi gli uni gli altri come vi ama Gesù. Gesù perdona e dimentica. Gesù non aspetta di cogliervi in un brutto momento in cui non state facendo del vostro meglio o in cui siete scoraggiati. Gesù vi incoraggia e sorvola sui vostri difetti. Fate così nei confronti degli altri, in modo particolarissimo nei confronti di quelle anime che sono chiamate a percorrere con voi la vostra vita. Niente giudicare, amici miei! Giudicare spetta a Gesù. Mettete gli altri nella migliore luce possibile e aspettatevi da loro il meglio, e non sarete delusi. In ciò, amate appassionatamente, se siete chiamati a camminare con qualcuno, siate leali con lui come è leale con

voi Gesù. Cercate modi per farlo sentire ben-  
voluto ed apprezzato. A qualcuno piccoli atti  
di gentilezza possono cambiare la vita. Il Cielo  
sta promettendo le più grandi grazie per que-  
sto tempo. Il Cielo dice la verità, sempre, e  
queste grazie noi le daremo. Chiedete grandi  
grazie per ciascuna anima presente nella vo-  
stra vita, particolarmente per quell'anima che  
vi è fastidiosa o per quell'anima che vi sta in  
qualche modo deludendo. Chiedete al Cielo di  
circondarle di grazia, e poi amatele. Cari geni-  
tori, amate i vostri figli semplicemente! Guar-  
date ciascun figlio come un dono prezioso di  
Dio, creato per servire il Regno. Come sarà  
chiamata a servire, quell'anima? Ciascuna  
chiamata è individuale, ma vi posso dire que-  
sto: se nella vostra vita c'è un bambino, do-  
vete considerare quale contributo vi venga  
chiesto di dare alla formazione di quel bam-  
bino. Sto parlando ora a tutte le persone, non  
solo ai genitori. Interessatevi dei bambini che  
vi stanno attorno e vedete che cosa Nostro Si-  
gnore si stia aspettando che forniate nell'àm-  
bito dell'incoraggiamento. Fratelli e sorelle,  
servitevi gli uni gli altri nella pace, e non liti-  
gate e bisticciate così tanto. Amate semplice-  
mente! Il Cielo vi aiuterà.

## San Pio da Pietrelcina

Siate in pace nelle croci che Dio vi ha chiesto di portare. Non siate in collera con il Cielo né incolpate il Cielo per i problemi presenti nella vostra vita. La vostra vita finirà, e finiranno i vostri problemi. Se siete ai ferri corti col Cielo, la vostra collera è malriposta. Fratelli e sorelle, ugualmente non si deve mettere così tanta energia nell'esaminare minuziosamente ciò che ha fatto di sbagliato la vostra Chiesa. Riconoscete gli sbagli degli altri, e pregate per loro, proteggetevi dai loro difetti, se sono per voi pericolosi, ma non passate la vita a discutere dei difetti e sbagli di coloro che nella Chiesa sono in difficoltà. È finita. Il tempo di questo stato di cose è passato. Sta per venire una Chiesa rinnovata, fedele e unita, e bisogna che voi aiutiate ad inaugurare ciò col dare esempio di grande lealtà e fedeltà. Forse vi sono cose su cui non siete d'accordo riguardo a questa Chiesa. Il Cielo accetta il fatto che abbiate delle opinioni. Ma dovete discutere queste cose con Gesù, e non usare questi punti per svilire la Chiesa e allontanare gli altri dall'obbedienza. Di questo dovrete rispondere, amici miei. Se nella Chiesa Gesù vi sta chiamando a

guidare, allora bisogna che guidiate. Se nella Chiesa vi sta chiamando a seguire, vi suggerisco di seguire, o rischiate di dispiacere al Cielo. Queste parole che vi dico sono serie, e sto pregando che ad esse vogliate prestare ascolto. Dio vi sta accordando questo perché vi ama e non vi vuole confusi o distratti. Questa incessante critica nei confronti della Chiesa non viene da Dio, ovviamente. Ma voi questo lo sapete, e capite che essere in costante stato di disaccordo con la vostra Chiesa vi sta causando stress non necessario. Ci sono molte anime belle e coraggiose che sono state chiamate al Rinnovamento. Tu sei una di loro. Lavora per la tua Chiesa e difendila in qualunque modo tu sia chiamato. Questa è l'unica vera Chiesa di Dio, e ciò non è cambiato. Sii fedele durante questo tempo, e la tua ricompensa ti colmerà della più grande gioia. È troppo disagiata per te essere dubbioso dei capi posti da Nostro Signore. Quindi devi avere accettazione sia delle tue croci personali sia delle croci che la tua Chiesa sta portando durante questo periodo. Il Cielo è con te in ciascuna croce personale, e il Cielo sta operando per rinnovare la Chiesa. Sii paziente e

calmo mentre operiamo insieme in questi àmbiti.

## San Pio da Pietrelcina

I miei fratelli e sorelle hanno molti modi per affrontare lo stress che è nelle loro vite. Ciò che il Cielo sta cercando di dirvi è che molto del vostro stress può essere alleviato grazie ad alcune semplici decisioni. La prima è una decisione per Gesù, totale e completa. Ciò ridurrà effettivamente tutto quanto lo stress presente nella vostra vita, perché comincerete a vivere per il Cielo e non per la terra. Vi concentrerete sul vostro dovere, stabilito dal Cielo, e non sull'affaccendamento che il mondo sta cercando di sostituire al vostro dovere. Voi deciderete di vivere semplicemente, mangiare semplicemente, amare semplicemente, e ciascun giorno il Cielo vi cironderà di grazie. Gesù non sarà in una casella e la vostra vita in un'altra. Gesù e la vostra vita saranno insieme ciascun giorno, tutto il giorno, e ciascuna decisione verrà presa in unione con lui. Questo è servizio al Cielo e unità con il Cielo. Concentratevi non su come gli altri vi stiano amando o non vi stiano amando. Gesù vi ama abbastanza per chiunque sul pianeta si trovi con voi in qualsiasi momento. Concentratevi su come Gesù sia in grado di effondere



il suo amore sugli altri attraverso di voi. È questo il Rinnovamento. È questo il processo della Seconda Venuta che è cominciato. Gesù ritorna alla terra tramite ciascuno dei suoi diletti apostoli. Se stai pensando che forse tu non sei chiamato ad essere suo apostolo, lascia che io ti chiarisca subito la cosa e dichiararti, con tutta certezza, che Gesù sta chiamando te. Tu sei chiamato. Bisogna che tu risponda. Seguilo, e troverai svanire il tuo stress, perfino nelle più grandi prove e tentazioni. Io sono tuo amico, e il Cielo è pieno di anime come me che sono anch'esse tue amiche. Noi ti aiuteremo nel processo di ridurre lo stress presente nella tua vita. Acquisisci per le tue giornate un ritmo celeste, e osserva cosa sa fare Gesù. Ti amo.

## La Madonna

I miei piccoli figli divengono infelici, quando sono troppo indaffarati. Non hanno tempo per dare amore gli uni agli altri e per ricevere amore gli uni dagli altri, e ciò li rende inquieti. Allora cercano di indursi a sentirsi meglio con distrazioni che non provengono da Dio. Cari figli, io sono la vostra madre celeste, e vi aiuterò con questo problema. Gesù vuole che viviate felicemente, pur con le inevitabili croci che vi arrivano durante la vita. Siate consapevoli di ciascun atto che vi distolga dal vostro dovere. Siate disciplinati nell'organizzare la vostra vita, in modo tale che ci sia ordine e pace in casa vostra. Non consentite agli averi di intasare casa vostra o il vostro cuore. Eliminate queste cose materiali e lasciate che casa vostra sia pulita e ordinata, quanto meglio potete. Non vi sto chiedendo di essere rigidi, cari figli miei, ma di essere semplici. Non vi sto chiedendo di essere severi coi vostri figli, ma di dare esempio di ordine, in modo che comprendano che non sono necessari troppi averi. Io vi aiuterò ad essere in pace tra di voi in casa vostra. Vi prego, non gridate gli uni contro gli altri. Quando succede, e prende il

sopravvento l'impazienza, scusatevi il più rapidamente possibile e ristabilite la pace. Non vivete nella freddezza! Se c'è un disaccordo e fate pace, anche se non avete torto voi, tutto il Cielo vi applaudirà. Beati gli operatori di pace, figli miei! Non lo si può affermare abbastanza. Portate la pace dappertutto con voi, e sarete apostoli fedeli del mio splendido Figlio Gesù. Io sono con voi, e vi aiuterò a comprendere in che modo il Cielo vi stia chiedendo di far ciò. Cercate sempre le piccole opportunità. Vi amo. Non vi lascerò mai.



## 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*