



il Risveglio Spirituale

Il notiziario mensile di EA
Emotivi Anonimi Italia

n. 7 anno primo
dicembre 2020

Benvenuti al nostro settimo appuntamento. L'anno che sta per finire avrà un ricordo speciale nella memoria personale e in quella collettiva, e forse la nostra storia d'ora in poi si distinguerà tra un prima del Covid e un dopo. E noi Emotivi Anonimi come abbiamo affrontato questo evento che ha sconvolto tutto il mondo? Un giorno alla volta, possiamo rispondere con orgoglio e umiltà allo stesso tempo. La riunione quotidiana online del mattino sul "pensiero del giorno" ci ha riunito dai posti più diversi d'Italia, ci ha fatto conoscere e ci ha fatto crescere guidati dal nostro Potere Superiore e dalla condivisione di Programma e testimonianze. La difficoltà di questo periodo ci ha unito e ci ha fatto sentire più forti e infatti lo siamo: abbiamo aperto 5 nuovi gruppi: quello del mattino, a Senorbì (CA), Monza, Roma e Treviso; abbiamo creato dei filmati per YouTube che portano il messaggio di EA a chi soffre, stiamo stampando un nuovo libro. Per concludere, auguriamo a tutti un Natale ricco di sobrietà emotiva e un 2021 pieno di serenità. **(Il Consiglio dei Servizi Generali EA Italia)**

Introduzione al Dodicesimo Passo Il Grande libro di EA dice:

"Il lavoro sul Dodicesimo Passo ci conduce alla fine ad una scelta molto importante. Dobbiamo riconoscere il nostro risveglio spirituale e mettere da parte qualsiasi sentimento di vergogna che ci ha accompagnato fino ad ora. Ci renderemo conto, con chiarezza, quando sarà giunto il momento di fare questa scelta, perché ora siamo divenuti consapevoli del fatto che questa scelta, per noi, è possibile.

Abbiamo fatto un duro lavoro e ci sono stati fatti dei doni che non avevamo mai creduto possibili. Siamo stati benedetti da altri che possedevano quella saggezza e forza che noi stessi ancora non possedevamo. Ora possiamo accettare con gratitudine la saggezza, la calma e la fiducia che stanno emergendo dentro di noi..."

Dobbiamo davvero realmente, accettare questi doni che riceviamo dal nostro Potere Superiore, se vogliamo tenerli con noi.

Sta emergendo un nostro nuovo sé, ma potremmo essere gli ultimi a scorgerlo. E' una di quelle situazioni in cui potremmo non

accorgerci del nostro risveglio, finché non ci crediamo. Questa è una scelta di fede: dobbiamo riconoscere e benedire questo nuovo sé che emerge. Sappiamo di non essere Dio, ma siamo consapevoli di essere stati creati per una vita felice: siamo persone "giuste"!

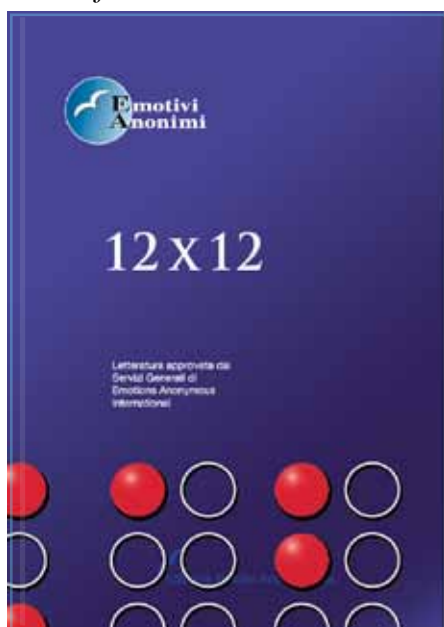
Possiamo utilizzare la nostra fede per diventare sempre più consapevoli di avere diritto alla felicità; e dobbiamo farlo, ora.

Tutti i Passi fatti, e la saggezza conquistata durante il tragitto, ci hanno preparati a questa scelta così importante: noi rinunciamo a qualsiasi timore o pensiero di pochezza.

Avevamo una tendenza a persistere nelle abitudini mentali familiari.

Fra esse vi era l'incertezza. Ma l'incertezza rimane in noi, e noi continuiamo a identificarci con false credenze, fino al momento in cui finalmente accettiamo con benevolenza di essere integri e rivendichiamo per noi l'interezza: è giusto, ora, lasciare che la nostra luce si espanda!

La saggezza e l'umiltà che abbiamo conquistato durante il nostro percorso in EA non sono in contrapposizione a questa nuova fiducia spirituale: il risveglio ha bisogno che ci accorgiamo di essere svegli, ora!
(dal Risveglio Spirituale)



È in corso di ultimazione il nuovo libro 12x12 (febbraio 2021)

Si tratta di una breve e sintetica guida che ci sarà di valido aiuto per comprendere maggiormente i 12 Passi e le 12 tradizioni.

Scrivere le nostre risposte alle domande suggerite in questo libretto e dividerle con uno sponsor può aiutarci a diventare più consapevoli.

Il Consiglio dei Fiduciari e dei Responsabili di Comitati

Ino Milano

Segretario Nazionale
348 261 8130
inomilano3@gmail.com
Nuovi Gruppi,

Immagine e Comunicazione, grafica e Stampa letteratura, Resp. periodico "Risveglio"

Paola Milano

Vice Segretaria Nazionale
335 670 7166
chepapa.pp@gmail.com
Rappresent. EuroMondiale
Traduzione Letteratura
Organizzazione convegni

Piero Roma

Fiduciario 349 447 3378
piero.camponi@faswebnet.it

Claudia Cagliari

Fiduciaria 3924503456
Pubblica Informazione
claudia.sanna@gmail.com

Leo Milano

Fiduciario non emotivo
Tesoriere 344 2652941
leo52@libero.it

COMITATI

Comitato sito e mail

Resp. Luca Milano
347 479 0641
luca.e.fo@gmail.com

Comitato Redaz. Risveglio
Comitato Traduzione let.
Comitato Nuovi gruppi
Comitato Pubblica info.

Sentitevi liberi di contattare i membri del Consiglio dei Fiduciari per sottoporre problematiche o questioni riguardanti EA

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

In EA crediamo che la vita ci sia data per crescere, tanto intellettualmente che spiritualmente, che emotivamente. I Dodici Passi sono le tappe verso questa crescita, seguendoli possiamo trovare coraggio e serenità. Impegnandoci nel farli, ci lasciamo gradualmente alle spalle problemi e insicurezze e impariamo che vale la pena di crescere, anche se costa fatica.

Dodicesimo Passo

Avendo ottenuto, per mezzo di questi Passi, un risveglio spirituale, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ad altri e mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

1ª Testimonianza sul Dodicesimo Passo

Trasmettere il messaggio alla persona emotiva che ancora soffre. “ Dal 1995 ad oggi non ho dipendenza da sostanza attiva. Resto una persona sensibile, che per non essere travolta dalla iperemotività uso sostanze: nicotina, alcol, relazioni, sostanze contenute nei cibi che diventavano compulsivi, e altre “ fughe” più dolorose del sintomo che fuggivo. In EA sto vivendo un bel viaggio verso il mio recuper emotivo. Non re agire, ascoltarle, accoglierle, condividerle, dar il tempo che si sedano e possa poi agire nella vita.

Testimoniare e trasmettere ciò che sta facendo Dio attraverso EA, mi fa star bene, riconoscere con gratitudine il percorso EA assieme a voi. Uniti possiamo! (Clara Milano)

2ª Testimonianza sul Dodicesimo Passo

Questa notte ho sognato che mi trovavo sul balcone di casa della mia famiglia di origine e che mi abbassavo verso lo sportello della spazzatura, per gettare i rifiuti nella “canna di caduta”, come si usava un tempo. Solo che mi sono fermata di colpo, consapevole che ora le cose sono cambiate e che i rifiuti non devo più “soterrarli”, ma riciclarli e lasciandoli nei sacchi appositi, ben in vista contro il muro di casa, in attesa della raccolta per il futuro recupero. Sogno luminoso che mi ha regalato una dose di buonumore, ma non è tutto. Nel pomeriggio leggo a pag 172 de Il Risveglio Spirituale “Il nostro Potere Superiore non crea spazzatura”.

E il mio cerchio si è chiuso. Nulla di ciò che sono è inutile o indegno, posso trasfor-

mare ciò che non va con l'aiuto del mio Potere Superiore e posso donare ad altri la mia esperienza perché possa essere di vantaggio anche a loro. Il Dodicesimo Passo mi dice che devo credere nel mio risveglio spirituale per accantonare l'incertezza di fronte alle nuove prove da affrontare, anche se le mie vecchie abitudini trovano nella novità, nel mai sperimentato, una breccia, per tornare a disturbare il mio raggiunto equilibrio, così come nel sogno l'abitudine mi portava a un gesto ripetuto innumerevoli volte.

Il vecchio perfezionismo e il controllo che ho imparato ad ascoltare e a gestire si insinuano, facendomi dubitare di aver raggiunto la serenità del Dodicesimo Passo. Allora torno sui miei “passi” e chiedo umilmente al mio Potere Superiore di darmi la volontà di eliminare quegli atteggiamenti che ancora mi danno sofferenza, solo e soltanto per l'abitudine che hanno di presentarsi compulsivamente, come difetti.

Piano piano il programma lavora dentro di me ed io mi sento sempre più sollevata e consapevole. E forse posso guardare anche con occhi diversi e grati alle occasioni che mi offre la vita. (Brunella Monza)

3ª Testimonianza sul Dodicesimo Passo

Il risveglio spirituale non è stato per me una folgorazione bensì tante piccole scoperte, tante minuscole epifanie risultate da un lavoro continuo e quotidiano fatto da me e fatto dal Programma.

Come quando da piccola adoravo mettere le lenticchie in un velo di bambagia imbevuta di acqua e giorno dopo giorno correvo ad osservare se nasceva l'esile piantina che poi avrei interrato, così il Programma cresce se alimentato e poi

sembra che ad un tratto spunti un germoglio: ecco quello è il prodotto di un lavoro disciplinato, umile e onesto sul Programma. E poi entra in gioco la gratitudine.

Sì perché è la gratitudine che muove il desiderio di trasmettere il messaggio. La gratitudine mi rende serena e capace di attrarre altre persone, il mio prossimo percepisce che qualcosa in me è cambiato ed è cambiato in meglio e diventa curioso di saperne di più.

“Il modo più potente di trasmettere il messaggio è quello di risplendere qui e ora”. (Anonimo)



I Servizi Generali EA hanno pubblicato su YouTube un filmato prodotto dai nostri membri sulle Emozioni. Questo filmato che dura circa tre minuti, riprende una emotiva a viso celato che testimonia la sua esperienza sull'emozione della Paura. Il link lo potete trovare su YouTube cercando emotivianonimi.org. Ne seguiranno altri sempre sullo stesso canale.

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Le Dodici Tradizioni costituiscono le linee guida entro le quali il nostro gruppo e la nostra fratellanza possono svolgere le loro funzioni. Esse hanno provato negli anni di essere efficaci nel tenere insieme la fratellanza stessa e i gruppi.

Dodicesima Tradizione

L'anonimato è la base spirituale delle nostre tradizioni e ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle persone.

1^a testimonianza sulla Dodicesima Tradizione

La parola anonimato viene definita dal dizionario "la condizione di chi non porta il nome"

In questa tradizione troviamo due aspetti che vale la pena approfondire.

Il primo la tutela dell'anonimato personale, sono io che decido come e quando aprirmi agli altri e cosa dire di me, posso omettere persino i miei dati personali e quel che dico resta all'interno della stanza. Difatti nel nostro enunciato è espresso in maniera chiara "le cose qui dette devono essere mantenute segrete, teniamole dentro le mura della nostra stanza e dentro i confini della nostra mente" Questo velo protettivo ci permette di crescere e piano piano lasciar andare il nostro egocentrismo, fidarci ed affidare.

Anche verso l'esterno sono io che rompo il mio anonimato e dichiaro l'appartenenza alla fratellanza. Per me questo punto è stato di fondamentale importanza nel mio recupero. Ho rotto l'anonimato nelle stanze solo quando mi sono sentita pronta, man mano che acquisivo fiducia in me stessa e negli altri, così come all'esterno nel portare il messaggio, quando ho superato la paura del giudizio ed ero pronta a mettermi in gioco. Ancora oggi dopo anni di programma conservo in alcuni ambiti, come la mia famiglia il mio anonimato.

Il secondo aspetto riguarda di anteporre i principi sopra le individualità. L'io diventa noi valorizzando così l'aspetto spirituale che diviene più importante di qualsiasi persona. E' un invito chiaro a lavorare insieme con umiltà per superare le nostre differenze, per favorire l'unità del gruppo, nessun membro vale più o meno dell'altro.

La spinta verso la competizione messa in atto in passato in qualsiasi ambito della nostra vita che ci ha procurato dolore e sofferenza non ci riguarda più se aderiamo al principio dell'anonimato. Esso ci protegge dai nostri difetti di carattere e rende influenti le personalità.

Come in un'orchestra ogni strumento pur essendo singolo è sintonizzato con l'altro e dà il suo apporto al fine di produrre un'opera musicale, così è in un gruppo: diveniamo una parte preziosa di un tutto meraviglioso, con l'unico scopo di sostenerci l'un l'altro nel nostro recu-

pero spirituale e nel portare il messaggio a chi ancora soffre. *(Dora, Cesena)*

2^a testimonianza sulla Dodicesima Tradizione

Quando entrai nel Programma dei Dodici Passi ricordo che come tutto il resto anche questa Tradizione mi sembrava oscura. Col passare del tempo sono tornata più e più volte sull'anonimato e sull'importanza dei principi al di sopra delle persone. Attraverso il rispetto dell'anonimato viene esercitato il rispetto delle persone: l'anonimato è la protezione assoluta perché solo io posso decidere cosa rivelare di me agli altri e non solo, l'anonimato infatti garantisce che ciò che decido di rivelare rimarrà all'interno del gruppo nel quale ho trovato la fiducia e l'amore necessari per sentirmi al sicuro. Inoltre l'anonimato è anche un modo per abbassare il mio ego. Io sono Paola e sono emotiva: nella formula di presentazione dichiaro solo con il nome la mia identità più intima, il nome e non il cognome connota il mio sé più profondo e più intimo, in famiglia infatti vengo chiamata col nome, i miei amici mi chiamano per nome. E poi mi identifico con il motivo che mi ha portato nel gruppo, sono emotiva. Basta. Gli altri di me sanno da subito solo questo che mi pone a sentirmi immediatamente parte, poi attraverso il racconto di me, i miei dolori e le mie speranze gli amici del gruppo inizieranno a conoscere sempre di più della mia storia. Quindi ho iniziato a capire che lo spirito della fratellanza vive al di sopra dei membri che la costituivano e che tutti comunque ne sono parte vibrante ma il principio e i principi vanno tutelati al di là delle singole personalità. Io sono una parte importante di EA ma EA vive comunque nonostante me. *(Paola, Milano)*

La Settima



Non potrai dare quanto hai ricevuto, ma dai quanto puoi

I gruppi non si sono più riuniti in presenza, le settime quest'anno saranno scarse, la nostra fratellanza ha bisogno di contributi per crescere e portare il messaggio a chi soffre ancora.

Bonifico intestato a: Emotivi Anonimi Italia
Iban: IT19W0326801600052712545800

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Dodicesimo Concetto:

Una parte affascinante e stupefacente del programma di EA sta nel fatto che alle riunioni possiamo dire qualsiasi cosa, con la certezza che rimarrà lì. Tutto quello che sentiamo, durante le riunioni, al telefono o parlando con un altro membro è confidenziale e riservato, e non va ripetuto a nessuno, neppure agli altri membri di EA, al nostro partner, ai famigliari, ai parenti o agli amici.

Dodicesimo Solo per Oggi:

Solo per oggi, sceglierò di credere che posso vivere questa sola giornata.

Dodicesima Promessa:

Ci rendiamo conto che Dio fa per noi quanto, nel passato, non eravamo in grado di fare da soli.

Dodicesimo Motto:

Posso scegliere

Testimonianza sul Dodicesimo Solo per Oggi

Il punto di partenza di questo solo per oggi sono queste mie 24 ore che rappresentano per il nostro programma EA un punto fermo dal quale iniziare. Anch'io, come persona ansiosa e insicura, ero portato a rivivere il mio passato, con rabbia e sensi di colpa, e a prospettarmi un futuro grigio e complicato. Il risultato è stata una gestione malata del presente.

La prima fase del mio percorso in EA è stata di dover fare il programma. Questo ha voluto dire, per me, poca consapevolezza di quello che realmente mi veniva trasmesso. Grazie alla mia assidua frequentazione, al contatto e al confronto nelle riunioni EA sono passato dalla fase del dovere a quella del volere. Questo sostanziale cambiamento nell'approccio mi sta aiutando ora a scegliere di vivere tutte le mie energie solo in questa giornata. *(Luca Borsieri Milano)*

Testimonianza sul Dodicesimo Concetto

Una parte affascinante e stupefacente del programma di EA sta nel fatto che alle riunioni possiamo dire qualsiasi cosa, con la certezza che rimarrà lì. Tutto quello che sentiamo, durante le riunioni, al telefono o parlando con un altro membro è confidenziale e riservato e non va ripetuto a nessuno, neppure agli altri membri di EA, al nostro partner, ai familiari, ai parenti o amici. Questa parte affascinante e particolare del programma di EA mi richiama alla mente la Dodicesima Tradizione che parla di Anonimato. Il nostro contatto con questo concetto ha inizio quando entriamo dalla porta come nuovi arrivati e a un certo punto quasi sempre alla chiusura il condut-

tore ricorda di non riportare fuori quanto ascoltato durante la riunione. Spesso molti di noi si vergognano all'inizio, tuttavia ci si apre, trovando un luogo dove potersi sfogare e aprire il cuore.

Inconsapevolmente, tanto è forte il bisogno di esprimere quanto è sempre rimasto dentro, come tante emozioni, che si parla, si piange, ci si libera. E si affida al gruppo tutto di noi stessi, si raccontano fatti personali, storie dolorose, drammi familiari e sapere di potersi aprire in un clima di fiducia è un'importante garanzia.

Parlando della mia esperienza, non ho trovato difficile rispettare questa regola etica, un po' perché ne ero particolarmente colpita, all'inizio non pensavo di poter incontrare tanta sofferenza (come la mia, in fondo) che comunque mi portava ad una istintiva forma di compassione e di vicinanza.

Poi con il tempo, più consapevolmente ho imparato e desiderato contribuire a rendere le stanze luoghi sicuri e amorevoli. *(Maddalena EA)*.

Lo sapevate che...

Nascita di AA e influenza di Oxford Group

Un giorno un amico di Bill di nome Ebby Thatcher si convertì e si iscrisse ad un'associazione religiosa chiamata Oxford Group. Quest'associazione aiutava gli alcolisti a smettere di bere dando loro alcuni compiti a cui adempire: comportarsi come testimoni della grazia di Dio e ammettere la propria sconfitta personale in mezzo alle altre persone. I principi degli Oxford Group erano: la condivisione, l'inventario morale, l'ammissione dei propri difetti, l'ammenda per i torti fatti ed il perdono per quelli subiti, la meditazione e la preghiera, il servizio.

Però Bill declinò l'invito ad aderire a questa associazione. Anch'egli però ebbe un'esperienza spirituale in seguito ad un ricovero in ospedale per abuso di alcol e così si convinse a diventare anche lui membro della Oxford Group.

Il 10 giugno 1935 nacque Alcolisti Anonimi, fondata da Bill W e il Dott. Bob. Bill e Bob parteciparono agli incontri dell'Oxford group, tra il 1935 e il 1937, e li presero le basi dell'introspezione, del riconoscimento dei difetti di carattere (IV Passo), della pratica dell'ammenda per i danni arrecati (IX Passo), e del trasmettere il messaggio (XII Passo).

L'Oxford Group, nato come risposta alla reazione antireligiosa seguita alla Prima Guerra Mondiale, si definiva un "organismo" guidato dallo Spirito Santo, senza dirigenti o responsabili, ma solo uomini e donne arresi alla volontà di Dio.



Nel 1939 Bill scrisse un libro in cui spiegava i cosiddetti "dodici passi". Dal titolo del libro nacque il nome del movimento di recupero Alcolisti anonimi.

Le testimonianze, per chi desidera contribuire al periodico mensile "Il Risveglio", dovrebbero essere basate sui temi di recupero del mese successivo e vanno inviate entro l'ultima settimana del mese precedente in oggetto a: Ino Milano tramite whatsapp