



il Risveglio Spirituale

La newsletter mensile di EA Emotivi Anonimi Italia

n. 7 anno 4°
settembre 2023

Aprò questo numero della Newsletter con una dolorosa comunicazione ufficiale, il cui contenuto è già noto alla maggior parte dei membri di EA: Ino, promotore e fondatore dell'Associazione di Emotivi Anonimi nel 2016, insieme ad Elena e a Francesco, ex presidente ed ex segretario nazionale della fratellanza, ci ha lasciati.

Questo lutto che chi ha conosciuto Ino sta celebrando in un raccolto silenzio di preghiera, in testimonianze in sua memoria o con quanto di più vicino possa esserci al proprio sentire, la nostra redazione lo celebra con uno spazio che raccoglie le condivisioni di coloro che, tramite la penna, hanno sentito il bisogno di lasciare una traccia scritta di affetto e gratitudine per questa persona generosa, entusiasta e carismatica.

Difficile anticipare quanto accadrà nel mese di settembre, poiché siamo tutti appena usciti da un prolungato periodo di vacanza in cui la nostra operatività si è concessa una sospensione. E' previsto per fine settembre il Consiglio dei Fiduciari, che rimetterà in moto gli ingranaggi della vita associativa e in cui si affronterà il punto del prossimo Convegno Nazionale fissato per novembre 2023. Nel precedente Consiglio erano stati suggeriti dei possibili temi, ma era anche emersa la volontà di raccogliere suggerimenti dai gruppi.

Abbiamo diffuso l'avviso con questa richiesta, per cui invito i nostri lettori a meditarci su e a contattarci con le loro idee.

(Brunella Segretaria Nazionale EA Italia)



**Testo tratto da
"Il Risveglio Spirituale":**

Il Grande Libro di EA dice: (pag 121)

"Nel Nono Passo siamo andati dalle persone cui abbiamo fatto del male e abbiamo cercato di correggere i nostri errori. Fare ammenda significa avere la volontà di impegnarsi nel cambiare o migliorare qualcosa, o nel correggere un errore. Fare ammenda non è semplicemente dire che ci dispiace; comunque, una scusa può essere parte di un'ammenda. Facciamo ammenda quando cambiamo il nostro modo di comportarci. Cominciamo ad agire in maniera differente verso chi sta nella nostra vita. Nel fare ammenda proviamo

a essere umili, educati, ad avere tatto, ad essere sensibili. Non diventiamo uno zerbino.

A volte, per fare ammenda, servono tempo e soldi, non solo parole..."

Se il nostro stesso nome sta nella lista dell'Ottavo Passo, potremmo avere bisogno di fare ammenda verso noi stessi prima di procedere.

Abbiamo già avviato il processo aderendo al programma, ma facciamo ulteriori ammende con noi stessi scegliendo schemi di vita salutari.

Mentre lavoriamo sui Passi crescono il nostro rispetto per noi stessi e la nostra autostima.

Cominciamo ad accettarci e a sviluppare la giusta attitudine per fare ammenda verso gli altri."

Per lavorare sul Nono Passo, ti consigliamo prima di leggere la sezione del Grande Libro di EA sul Nono Passo e poi di prendere il tuo foglio di lavoro dell'Ottavo e Nono Passo. (vedi tabella di pag. 105).



Insieme al tuo sponsor, verifica tutte le ammende che desideri fare.

Poi, insieme, scorretele una ad una e assicuratevi che non ci siano ammende che potrebbero danneggiare voi stessi o altri.

Infine, cominciate a fare una lista di quale pensate sia l'ammenda appropriata per ogni danno che avete incluso nella lista.

Il Nono Passo ci insegna anche cosa non dire per non provocare un danno.

Il Consiglio dei Fiduciari e dei Responsabili di Comitato

Brunella Monza
Segretaria Nazionale Interni, Pubblica Informazione, Sponsorizzazione, Letteratura, Newsletter, Responsabile periodico "Il Risveglio"

Clara Milano
Fiduciaria Responsabile Comitato Sponsorizzazione

Fabio Treviso
Fiduciario Responsabile Sito e Social

Leo Milano
Fiduciario non emotivo Responsabile Tesoreria

Maddalena Roma
Fiduciaria Responsabile Esterni e Comitato Pubblica informazione

COMITATI

Daniela Bordighera
Comitato Newsletter Responsabile Operativo

Alberto Anzio
Responsabile Impaginazione Grafica

Ino Milano
Progetto Grafico

Caterina Bologna
Comitato Conferenza 2024 Coordinatore

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.

Nono Passo

Abbiamo fatto direttamente ammenda verso queste persone, quando possibile, salvo nei casi in cui questo avrebbe potuto recare danno a loro o ad altri.

Testimonianza sul Nono Passo

Il programma di EA mi dice che con il nono passo inizia una nuova fase del mio recupero: con le ammende do il via al nuovo tipo di relazioni che scelgo di avere con me, con gli altri e col Potere Superiore. Relazioni sane, fatte di onestà e umiltà che mi permettono di crescere in consapevolezza e sentirmi sempre più integra. Nessuno mi chiede di essere perfetta, ho fatto e farò ancora degli errori, ma ora so che posso ripararli. Non occorre più che io mi senta in colpa, sbagliata o cattiva. Sono un essere umano che può imparare dai propri errori e soprattutto posso chiedere scusa e non cercare di aver assolutamente ragione. La mia autostima si rinforza, imparo ad apprezzarmi sempre di più e ad accettarmi. Questo è quanto è successo dopo aver fatto ammenda a me stessa: non occorre più che io lotti per cercare di difendere un'immagine irrealista, posso sentirmi degna di esistere e imparare a riconoscere che sono una bella persona e ho fatto ciò che ho potuto, e come ho potuto, per sopravvivere. Ora posso finalmente imparare a vivere sempre più in sintonia con il mio vero sé, con gli altri e col Potere Superiore e, perché no, essere serena, come affermano le promesse del nono passo.

Anonima

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.

Nona Tradizione

I gruppi EA, come tali, non dovrebbero mai essere organizzati. Tuttavia, possono costituirsi consigli o comitati particolari, direttamente responsabili verso coloro, che essi servono.

Testimonianza sulla Nona Tradizione

La Nona tradizione trasmette un messaggio importante. EA ha una struttura ben diversa da tante altre associazioni nelle quali vigono gli obblighi.

Le regole, come dice questa tradizione, non servono e infatti i principi, i passi, le tradizioni e i concetti del nostro programma, sono dei suggerimenti e non imposizioni.

E con il tempo sono diventati vincenti, anche per me, e li ho accolti come strumenti di crescita soprattutto grazie alle testimonianze e agli esempi di tutti coloro che li hanno applicati e al supporto del mio sponsor, che mi ha fatto capire la loro valenza come modelli di comportamento di recupero per me, per i gruppi, per l'intergruppo e quindi per l'intera Fratellanza. E per crescere e trasmettere il messaggio, come suggerisce la seconda parte della nona tradizione, EA ha bisogno di un'organizzazione, di competenze e di impegno.

Il Centro Servizi Internazionale è punto di riferimento e di appoggio per tutti i gruppi. Gli intergruppi sono un riferimento e un supporto per i gruppi al loro interno e i comitati e consigli di servizio sono direttamente responsabili nei confronti dei gruppi e dei suoi membri.

E coloro che fanno parte di queste strutture di servizio, i membri, si assumono incarichi per puro spirito di servizio, sia in comitati informali che di maggiore responsabilità, assumendo compiti, a vari livelli, sempre propositivi e non di controllo.

Per evitare qualsiasi tipo di abuso di potere è importante che vi sia la rotazione in tutte le attività di servizio, per assicurare la salute spirituale dei singoli e di tutta la Fratellanza.

Luca EA, Milano

Il Gruppo
"Pensiero del Giorno"
vi invita al terzo Incontro Aperto
"Emozioni e Programma"
il 24 Settembre
dalle ore 9 alle ore 12

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Nona Promessa:

Le nostre relazioni con gli altri migliorano.

Nono Solo per Oggi:

Solo per oggi, mi prenderò un momento di calma e di meditazione per pensare al mio Potere superiore, a me stesso e ai miei cari. Mi rilasserò e cercherò la verità.

Nono Concetto:

Utilizziamo il Programma, non lo analizziamo; la nostra comprensione di esso verrà con l'esperienza della sua applicazione. Ogni giorno ciascuno di noi ne applica una parte per la propria vita.

Testimonianza sulla Nona Promessa

La pratica quotidiana del programma mi ha aiutato, tra le altre cose, a migliorare l'insieme delle mie relazioni.

Ho imparato ad essere più permissiva, amorevole e compassionevole verso gli altri, con l'aiuto del mio Potere Superiore.

Scoprendo ed accettando i difetti e i limiti del mio carattere, posso essere più tollerante verso i difetti degli altri.

Ho una mente e un cuore aperti, una coscienza risvegliata. Metto dei limiti nelle mie relazioni quando sento che la persona sta oltrepassando limiti che non ho permesso.

Ho compreso i miei sentimenti e le mie emozioni per chiarire le situazioni, in modo che gli altri non debbano immaginare o sopporre.

Mi sento libera e posso esprimere e comunicare con rispetto ciò che sento o non sento. Chiedo, in situazioni di ambiguità o mancanza di chiarezza. Cerco di avere aspettative realistiche e accetto l'altro come tale.

Mi scuso e ammetto i miei errori davanti agli altri. Posso andare avanti con compassione e amore incondizionato per gli altri solo con l'aiuto e la guida costante del mio Potere Superiore e di questo programma.

Luz EA

Testimonianza sul Nono Solo per Oggi

Per tanto tempo ho cercato un modo per dare direzione e continuità al mio risveglio.

Per me era il momento più difficile della giornata, i pensieri ossessivi e le ansie facevano irruzione prepotenti appena uscivo dal sonno.

Oggi, e solo per oggi, scelgo di dirigere i pensieri al mio Potere Superiore e sento la pace che le Sue

parole dentro di me infondono.

Questo rituale di preghiera e meditazione è diventato il mio "lasciapassare" per una giornata serena e so che posso rinnovarlo ogni mattina, e se occorre, ogni volta che dubbio, paura e ansia mi assalgono.

Nel Suo abbraccio rassicurante porto con me i miei cari e chiunque in quel momento mi torna in mente.

Sono grata di questo appuntamento dove "mi rilasso e cerco la verità" e che mi ricorda di poter, solo per oggi, accogliere e vivere pienamente tutto ciò che la vita mi porterà..

Daniela EA, Vallecrosia

Testimonianza sul Nono Concetto

Quando sono arrivato per la prima volta in Emotivi Anonimi, ero a terra e avevo l'impressione di averle provate tutte.

Il mio stato di spossatezza e depressione era tale che, per fortuna, la mia mente non aveva la forza di mettere in dubbio il messaggio di speranza del Programma.

L'unica cosa di cui ero certo era che volevo stare meglio! Mi riconoscevo in quelle pagine e ho così subito sentito di potermi affidare.

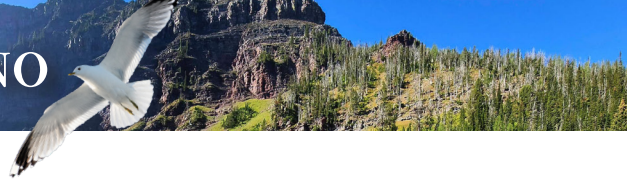
Se avessi adottato un atteggiamento sospettoso non avrei mai conosciuto l'accoglienza benevola del gruppo; avrei continuato a sentirmi solo, diverso e vittima di un destino irrisolvibile.

Sento spesso dire che "la mente mente" e di non dare troppo ascolto a certi trabocchetti che i miei pensieri mi tendono.

Il nostro è un programma di azione, non di ruminazione.

Oggi sono consapevole che leggere, meditare e condividere in riunione non sono sufficienti per il mio recupero spirituale: devo applicare gli insegnamenti e gli strumenti del Programma nella mia vita, con una consapevolezza costante, ora dopo ora.

Alberto EA (Bruxelles)



Ciao Ino...sto impaginando questa Newsletter sul tuo Progetto Grafico, come tutti tuoi erano quelli di ogni libro e leaflet che abbiamo a disposizione come Letteratura EA, che oraavrò l'onere e l'Onore di curare partendo dal tuo enorme Servizio. Non mi sembra ancora vero che abbiamo dovuto dedicarti parte di questo numero perchè non sei più tra noi, almeno fisicamente. Potrei spendere migliaia di parole per te e dire che sei stato un grande in tantissime cose, ma questo gonfierebbe il tuo ego e so che non lo vorresti, che ci hai sempre combattuto e mi hai insegnato tu per primo a capirne l'importanza distruttiva per un Emotivo come me...allora fammi semplicemente dire che...alcuni di noi lo sanno...se non avessi combattuto con tutti i tuoi pensieri, le tue energie e i tuoi sacrifici per far rimanere Vivo il Gruppo di Wagner e la Vita della Fratellanza stessa...quella sera di più di 7 anni fa avrei trovato chiuso...e allora per me lo sai questi 7 anni non ci sarebbero neanche stati...e così tutti i Miracoli successivi grazie ai 12 Passi. Caro Sponsor, Amico, Fratello maggiore, ti voglio bene. Sono convinto che il Potere Superiore che tanto hai cercato Vedrà tutto l'incredibile Lavoro che hai fatto per così tante Anime. Eh ti prego non storcere il naso :), so che non avevi pensato così l'impaginazione, ma guarda quanti ti hanno voluto ricordare! non potevo fare altrimenti!...e qui non è questione di gonfiare o meno l'Ego...si tratta di enorme riconoscenza e tanto tanto affetto. Un abbraccio Ino. Voli Libero come il nostro gabbiano.

Alberto EA

Ho molto meditato su dove focalizzare queste righe commemorative per esprimere l'innegabile gratitudine che provo nei confronti di Ino: "Per essere una valida guida, come lo sei stato, penso che siano essenziali due importanti qualità: assertività e fede nel programma. Qualità che ti hanno certamente contraddistinto.

Spesso l'essere assertivo ti è costato caro e qualcuno vi ha riconosciuto del predominio. E invece, se non fossi stato così probabilmente l'Associazione non sarebbe nata e prosperata. Eri un siciliano con una grinta nordica "a fa e disfà l'è tutt'aurà" ovvero "l'importante è non starsene con le mani in mano", fremevi per le lungaggini, ma non era ansia la tua.

Era una grinta creativa, uno slancio, un entusiasmo che alla tua età ho visto solo in pochi artisti, laddove l'energia circola libera e vitale.

Ed è stato proprio questo slancio che hai trasmesso, a me, che quando sono entrata in EA ero totalmente svuotata, emotivamente piatta. - Questo succede a chi fa servizio - e ho compreso il dodicesimo passo perché tu lo incarnavi. Non sei stato per me uno di tante parole.

In te il programma l'ho vissuto tramite i fatti e sei stato il mio modello.

Ho faticato molto a rapportarmi con te negli ultimi tempi. Siamo molto diversi, ma mi hai consegnato un dono per il quale ti sarò sempre grata: la fiducia che potessi svolgere un servizio così prezioso, come quello tu hai svolto fino a pochi mesi fa.

Ti abbraccio forte Ino, ovunque tu sia, e sono certa che il Potere Superiore avrà in serbo per te grandi progetti!"

Brunella EA, Monza

A Ino

Ciao Ino, ci mancherai. Ci mancherà la tua acuta intelligenza, la tua sincera profondità, la tua continua ricerca spirituale, il tuo eloquio colto, i tuoi guizzi geniali a volte fanciulleschi e le tue rigidità, i tuoi sogni chimerici e le tue capacità progettuali, la tua caparbità e la tua capacità non scontata di chiedere scusa, la tua cultura e l'amore sperticato per l'arte che a volte ti faceva perdere il senso del reale ma che ti ha riportato nella tua amata Sicilia. Abbiamo camminato poco insieme ma quel cammino è stato per tutti noi un esempio che anche nell'età dei bilanci ti ha fatto rimettere in gioco per migliorarti sempre di più e per aiutarci a nostra volta a cercare non la perfezione ma la perfettibilità. Anche se il nostro cammino insieme è stato breve è consapevolezza mia e nostra che il percorso su cui abbiamo camminato è stato solido e intenso e che non possiamo tornare indietro. Vivremo nella certezza che la tua energia vitale continuerà ad albergare nel gruppo e nell'anima di chi ti ha apprezzato e voluto bene. Ciao Ino buon viaggio e portaci nel tuo cuore come noi ti porteremo nel nostro.

Paola, Wagner Milano

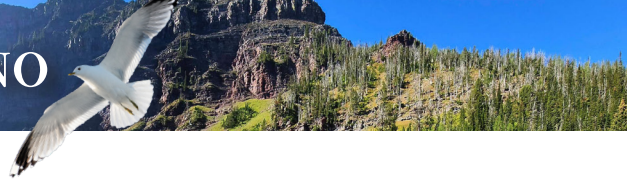
In memoria dell'amico Ino

Eccomi qui... per cercare in poche righe di esprimere la mia gratitudine al caro amico Ino che purtroppo non è più con noi... Ho conosciuto Ino nel 2019, dopo una lunga chiacchierata al telefono e sono poi stato accolto in Wagner dove ho partecipato ad un po' di riunioni, ho un ricordo molto positivo è quello che mi ha trasmesso condividendo la sua esperienza sono certamente stati speranza ed entusiasmo.

Non ero nuovo al Programma dei 12 Passi, frequentavo già AA e NA, in seguito CODA e ACA, non la pensavamo allo stesso modo su tutto, era un attimo che un confronto scivolasse in polemica, ma alla fine riuscivamo sempre a venirne a capo col sorriso, in fondo avevo imparato a volergli bene anche per questo... e l'intuizione di aver capito che i problemi emotivi e relazionali erano alla base delle mie dipendenze la devo a lui ed alla modalità EA di proporre il Recupero attraverso i 12 Passi.

Non ho continuato nella frequenza del Gruppo Wagner e non avevo uno Sponsor in EA, tuttavia negli anni a seguire Ino è stato sempre presente e molto disponibile durante i frequenti confronti telefonici, mi ha aiutato molto nel cercare e trovare le mie risposte, uno dei lavori più importanti che ho fatto insieme a lui è stato sul testo "Risveglio Spirituale" che lui conosceva molto bene.

Di nuovo ci siamo ritrovati a confrontarci e lavorare insieme su Principi e Tradizioni in occasione del "Tavolo dei 12 Passi" da lui aperto in occasione dell'adesione dei Gruppi al "Terzo Settore"... Entusiasmo, voglia di cooperare, senso di unità e azione ma soprattutto "apertura" e voglia di



trasmettere la sua esperienza di recupero, sono state cose che ho avuto il privilegio di veder nascere in lui nel tempo e di cui beneficiare io stesso, sono tutti piccoli tesori che oggi per me rappresentano la sua importante eredità. Ovunque tu sia, continuerai a vivere nei miei bellissimi ricordi e nel mio Recupero...grazie di cuore amico mio.

Marco F. Emotivo e Dipendente

Grazie, Ino. Sono entrata in EA grazie a due magnifiche persone: chi mi ha condotto e chi mi ha parlato per primo del dolore. Ino è una di queste persone. Quando sono arrivata in EA vivevo il dolore profondo per la perdita di una persona amata che fino a quel momento mi aveva aiutata a vivere: fra di noi c'era un'intesa affettiva e pratica e il venir meno mi aveva lasciata spiazzata.

Ino mi ha raccontato la sua sofferenza per la perdita di una persona cara e di come un dolore vada attraversato e vissuto per non rimanerne sopraffatti e che la morte è qualcosa che bisogna accettare perché tutto ciò serve per progredire. Mi diceva di affidare il mio dolore al Potere Superiore altrimenti avrei continuato a viverci dentro. Aveva sempre un modo di raccontare positivo come se certe problematiche le avesse già risolte.

Ascoltavo le sue condivisioni e mi domandavo come una persona così avesse bisogno di frequentare un gruppo di autoaiuto. Ma lui voleva restituire ciò che aveva ricevuto. Con lui ho capito che certe conquiste vanno sempre alimentate e sostenute con un lavoro costante su di sé: l'accettazione del passato è necessaria per poter apprezzare in pieno il presente.

Così sono diventata sempre più consapevole di ciò che provavo e mi sono resa conto del potere curativo delle sue condivisioni: prestavo più attenzione alle parole che entravano in me e le lasciavo lavorare. Ciò ha stimolato e mobilitato le mie risorse interiori.

Maurizia EA

Ciao INO, è stato un bel viaggio quello che abbiamo fatto insieme. Mi piace chiamarti fratello perché mi hai accolto senza pregiudizi: io anima fragile spaurita. Rimpiango la tua bontà, il tuo senso dell'umorismo, che non arrivava mai a ferire, ma alleggeriva.

Quello che hai dato alla fratellanza è risaputo: ma la nobiltà d'animo, e la Tenacia sono doti che fortemente ti appartenevano. Riposa in pace; sono sicura che da lassù sei ancora instancabile ad elargire speranza, forza e coraggio a NOI TUTTI.

Anonima EA

Caro Ino, l'altra mattina mi sono svegliata e appena alzata ho letto della tua partenza dalla terra verso.....verso quei paesaggi che sognavi, che dipingevi. Ci siamo conosciuti più di venti anni fa, in vari eventi dei 12 passi, ci siamo persi...e ritrovati in EA una decina di anni fa. Ricordo di te la voglia di far crescere EA, di viaggiare per aprire nuovi gruppi EA. Su alcune situazioni la pensavamo in maniera diversa, dicendoci e rispettandoci. 'Unita' nelle diversità.

Grazie per ciò che hai fatto e lasciato in EA. Come dice il Programma guardo a ciò che unisce piuttosto che a ciò che separa, per poter dare la mia: esperienza, forza, speranza. Primo non nuocere...per il resto mi attivo al meglio un giorno alla volta. Un abbraccio Ino, e grazie.

Clara EA

Per Ino

Ciao Ino ancora è difficile crederci...come posso dire quanto mi dispiace? So che non siamo noi a decidere e che Qualcuno, o Qualcosa, "oltre" sa meglio di noi cosa debba essere. Ma era bello saperti contento a vivere il tuo sogno di artista. Mi piace pensare che tu abbia trovato e percorso al meglio la tua via in questa vita.

Sono certa che sia stato così anche grazie al Programma che ti ha sostenuto e che hai condiviso con me e con tantissimi altri amici... grazie per la tua generosità! Scrivo perché non riesco ancora a dire col cuore "Sia fatta la Sua volontà", ma voglio pensarti fra le tue belle sculture che giochi con il grande Artista da cui tutto viene a cui tutto torna. Buona continuazione del viaggio nella pace e nell'amore! Ti abbraccio Ino.

Daniela EA, Vallecrosia

Caro Ino, ricordo la tua folta chioma bianca quando sono entrata in quella stanza, piena di timori, di buio. Tu pian piano con la tua saggezza, la tua profondità, il Programma mi hai illuminata, accompagnata in un percorso difficile ma che mi ha portato a prendere consapevolezza, a riconnettermi alla vita, a perdonarmi, ad affidarmi.

Sei stato una guida, una carezza di conforto, un dono. Ti auguro un viaggio meraviglioso, che tu sia in pace ovunque tu sia. Non ti ringrazierò mai abbastanza.

Ti porterò sempre con me.

Laura Emotiva

Insieme a te è volato un pezzo del nostro cuore; abbiamo pianto e riso, condiviso gioie e dolori; ci mancherà sicuramente la presenza di una persona speciale e gentile con tutti. Nelle occasioni che ci andavamo alla STANZA, sempre c'eri presente con il tuo modo di essere unico, il tuo generoso sorriso per assicurarci che tutto sarebbe andato bene quando abbiamo avuto bisogno. Ovunque l'oceano incontra il cielo ci saranno ricordi di te, il tuo ricordo è sempre nella nostra fratellanza. Grazie per averci insegnato come fratello maggiore cos'è l'amore incondizionato e l'amicizia più profonda.

Luz EA

Ciao Ino. Mi mancherà la tua profondità la tua caparbità, la tua intelligenza, la tua vicinanza. Ma la tua energia sarà sempre con me e con noi. Grazie di quello che hai fatto per il gruppo e per la fratellanza e per l'amore e la cura che hai riversato in quello che hai fatto. Non sarà facile per me, per noi trovare un amico, un fratello come te.

Se ti vogliamo bene ti lasceremo andare. Buon viaggio.

Paola EA