



il Risveglio Spirituale



Il mensile di
EA Emotivi Anonimi Italia
n. **4** anno 5°
aprile 2024

La Conferenza è alle porte e molte riflessioni sull'esperienza che sto vivendo come emotiva, si affacciano per restituirmi qualche consapevolezza in più. Ho compreso più profondamente, ad esempio, che ho bisogno di imparare a modulare il mio tempo, avendo sempre presente in che misura lo sto donando, in base alle aspettative che nutro, molte volte, ancora, inconsapevolmente.

Spesso maschio l'aspettativa con la speranza, ma capisco che mentre la speranza è animata da un pensiero positivo e proviene dal mio vero sé, l'aspettativa è nutrita dal perfezionismo e dal controllo del mio genitore critico, dell'ego che opera per un fine, un risultato preciso. Se non arriva subentra delusione, autosvalutazione, perdita di autostima; inizio a nutrire dubbi malsani non su quello che faccio ma su me stessa, sul mio valore.

E allora il Programma mi viene in aiuto: mi impegno al meglio delle mie capacità e in funzione delle mie effettive disponibilità, e i risultati sono del Potere Superiore. Quante volte ho ripetuto a me stessa questa frase! Ma il mio ego è testardo e, sospetto, anche un po' sordo e cieco: spesso mi spinge oltre, mi fa credere che io abbia a disposizione un "tempo elastico", un contenitore infinitamente estensibile, dove posso aggiungere qualsiasi cosa che penso valga la pena buttarci dentro, dandomi l'illusione che ci stia tutto.

"Lui" la chiama disponibilità, buona volontà, interesse... in realtà trascuro un punto fondamentale del programma il contatto con i miei bisogni profondi e con il Potere Superiore. Quando sono troppo "presa" creo squilibrio e sofferenza delle mie altre parti che restano inascoltate, a languire, in attesa di un ipotetico, lontano domani.

E con questo inestimabile bagaglio di riflessioni arriverò alla Conferenza, nel tempo che mi resta, più serena, sapendo che non ho altro da fare se non assecondare la volontà del Potere Superiore e vivere le mie giornate nella pienezza del tempo, dando priorità alle cose più importanti, tra le quali c'è un tempo prezioso che ho bisogno di dedicare ad una persona importante: me stessa.

(Brunella Segretaria Nazionale EA Italia)

Emotivi Anonimi BERGAMO

PROSSIMA APERTURA LUNEDI 22 APRILE 2024

Ogni lunedì ore 21.00

Via Bravi 9 - Terno D'Isola

Per informazioni: 340.5535989 - Vilma ternodisola@emotivianonimiitalia.it - Raul



IX Conferenza dei servizi generali 2024

IX conferenza dei servizi generali 2024

SABATO 13 APRILE dalle 14,30 alle 18,00

DOMENICA 14 APRILE dalle 09,00 alle 17,30

Sala Grande - Sala monasteriana Primo Nido C/O Centro commerciale Centergross
Piano di Argelato (BO)

Apertura Stanza Zoom (per connettersi seguire il link su: emotivianonimiitalia.it)
www.emotivianonimiitalia.it www.facebook.com/emotivianonimiitalia www.instagram.com/emotivianonimiitalia





REPORT DEL MESE

Cari amici emotivi sono Daniela EA, responsabile operativa del Comitato Risveglio Spirituale, vorrei riassumere brevemente la storia del nostro mensile, perché mi pare importante che i vari "pezzi" non vadano persi per strada e il puzzle possa ricomporsi, tenendo conto del contributo prezioso di ognuno di noi.

Nel **maggio 2020**, in piena pandemia, dal progetto grafico dell'allora segretario nazionale nasce il primo numero del Risveglio Spirituale di EA Italia.

Prima di allora, veniva soltanto tradotta in italiano la newsletter americana "Forza e Speranza" di EA International.

In questo primo numero compare il titolo Risveglio Spirituale, ma solo la prima pagina riportava alcune testimonianze italiane oltre all'editoriale del segretario nazionale, le altre pagine continuavano ad essere la traduzione della newsletter americana. Sarà poi dal numero successivo, di giugno 2020, che cominceranno a comparire esclusivamente testimonianze italiane, integrate da qualche testo particolarmente significativo ancora tradotto da EA, che nel frattempo diventerà una newsletters più breve, ma settimanale.

A **giugno 2020**, il segretario nazionale inoltre apre su WhatsApp la chat attuale del giornale EA. Facevano parte della chat tutti coloro che inviavano la propria testimonianza per il giornale, io sono stata invitata ad unirmi al gruppo nell'aprile 2021. Il segretario aveva creato la veste grafica e si occupava delle prime due pagine (testi, immagini, ecc.) e di impaginare il tutto e stamparlo.

La vicesegretaria è stata la prima coordinatrice del gruppo e si occupava di raccogliere e correggere le testimonianze prima dell'impaginazione e della pubblicazione.

Fra luglio 2022 e giugno 2023, il Risveglio Spirituale esce saltuariamente perché cambiano gli assetti del consiglio e il segretario finisce il suo mandato.

Anche nel Comitato Risveglio cambiano gli incarichi: la nuova segretaria diventa la responsabile del giornale, il lavoro del comitato passa ad una nuova coordinatrice e un nuovo grafico.

Da **Giugno 2023** ad oggi il giornale riprende ad uscire ogni mese regolarmente.

Il Risveglio Spirituale, come ho già condiviso e in continuità con coloro che lo hanno creato, è la voce dell'Associazione EA che proviene dall'interno e contribuisce a creare rete e connessione fra noi emotivi, collegandoci attraverso le informazioni di servizio e le testimonianze che ci doniamo l'un l'altro. Condividiamo la nostra esperienza, forza e speranza e cresciamo assieme un giorno alla volta come il Programma ci suggerisce.

Una voce che può farsi sentire anche all'esterno di EA, infatti succede che il Risveglio venga regalato ad amici, membri di altre fratellanze o professionisti che non sono parte di EA, ma a cui può interessare il nostro programma.

La mia esperienza in questo servizio è decisamente positiva, molto di più potrà essere fatto, ma per questo primo tratto di strada i risultati sono ottimi: c'è più partecipazione da parte di un numero sempre più ampio di amici che inviano le testimonianze. Abbiamo tanti progetti per il futuro, fra cui il desiderio di proporre una nuova riunione, chiedendo più presenza da parte di chi, oltre ad inviare le testimonianze, ha piacere di far parte di un piccolo gruppo di redazione che si occupi delle correzioni o di altre necessità.

C'è spazio per chiunque ami scrivere o provarci, abbiamo bisogno dei vostri feedback e consigli, possiamo divertirci e creare assieme nuove opportunità di crescita e nuove conoscenze.

Grazie a chi è già nel team, a chi vorrà farne parte, a chi legge e diffonde il messaggio del nostro Programma!

Con amore nel servizio.

Daniela Emotiva



Benvenuti alla nostra nuova pubblicazione mensile EA Italia. A seguito di questo periodo di quarantena, il Consiglio dei Fiduciari ha deciso di istituire un nuovo modo di rimanere in contatto con la fratellanza. Questo progetto nasce dalla constatazione che la quarta pagina del notiziario internazionale rimaneva vuota. Questa è stata la scintilla per far nascere l'idea di un nostro notiziario: il Potere Superiore ci stava suggerendo di riempirla con delle nostre testimonianze. Uno stimolo che nasce dal desiderio di instaurare un nuovo canale di comunicazione tra gli aderenti EA. Contiamo sul vostro entusiasmo e collaborazione attraverso l'invio di tante testimonianze per far crescere questa iniziativa. Per rompere il ghiaccio e dati i tempi ristretti, per questo primo numero abbiamo utilizzato alcune testimonianze italiane, inviate lo scorso anno, ai Servizi Internazionali per il nuovo libro sulle Emozioni.

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.

Quarto Passo

Abbiamo proceduto ad un inventario morale profondo e coraggioso di noi stessi.

1ª Testimonianza sul Quarto Passo

Il quarto passo mi è stato d'aiuto per prendere confidenza con i miei tratti di carattere.

Prima di conoscere il programma di emotivi ripetevo spesso la frase "lo sono fatta così, non ci posso fare niente" e credevo che fosse vero.

Scrivendo l'inventario ho iniziato a prendere in considerazione i tratti problematici e i tratti positivi del mio carattere.

Iniziai a vedere come il mio comportamento infantile mi portasse ad essere costantemente passiva/aggressiva/vittima nelle situazioni, un giorno alla volta a mettere in pratica il falla semplice suggeritomi dal programma e a stanare la mia tendenza a essere compiacente. Sperimentai per la prima volta la sobrietà emotiva, ho cominciato a modificare la mia disposizione mentale trasformandola da negativa a positiva.

Posso essere me stessa con i miei limiti e punti deboli e sentire la mia autostima che cresce, grazie al lavoro sul programma.

Posso iniziare a sentire la fiducia e l'amorevolezza

in connessione con il mio Potere Superiore, che si manifesta ogni giorno nelle relazioni, nel lavoro, nelle mie 24 ore. Qui posso stare in ascolto delle mie emozioni, viverle e iniziare a fare delle scelte.

Giorgia Emotiva

2ª Testimonianza sul Quarto Passo

Dalla mia nascita fino al quarto passo, non avevo fatto mai un inventario della ricchezza e del ciarpame che giaceva dentro di me. Esteriormente io sono una persona molto ordinata, e quando vedo qualcosa che non serve, o mi crea disagio, sono pronta a liberarmene, ma non si può fare pulizia al buio, avevo bisogno della luce della consapevolezza.

Quando ho fatto il Quarto Passo, e ho visto tutti i miei difetti di carattere e i pregi, la mia vita non è stata più come prima.

All'inizio mi sono sentita in colpa, per i difetti che hanno causato tanto male a me e agli altri, ma poi ho capito, grazie all'aiuto della Sponsor, che anche il peggior difetto, nasce dalla mente maleducata e dai programmi disfunzionali e dannosi che partono in automatico.

Con tanto dolore, ma anche desiderio di mettere ordine dentro di me, come ho sempre fatto all'esterno, ho continuato a fare l'inventario, a valorizzare le cose buone, a utilizzare le ricchezze che possiedo, e ad affidare al Potere Superiore tutto quello che deve essere trasformato o eliminato perché di intralcio per la mia crescita spirituale.

Stella EA Roma



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.

Quarta Tradizione

Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo, eccetto per le questioni riguardanti un altro gruppo, oppure EA nel suo insieme.

Testimonianza sulla Terza Tradizione

Come tutte le tradizioni anche questa stabilisce l'identità della nostra Associazione che ogni gruppo deve rispettare, affinché chi ha il desiderio di prendersi cura delle proprie emozioni possa conoscerla, come è stato per tutte le donne e gli uomini che già ne fanno parte. Certo, autonomia non significa anarchia, il gruppo può prendere delle decisioni interne (es: come sviluppare il programma dei 12+12, come spendere la settimana, ecc.) ma che siano comunque a favore di EA tutta.

Tutte le tradizioni nascono dall'esperienza di chi le ha tramandate, quindi l'autonomia non dovrebbe mai superare, per principio, gli altri valori di Emotivi Anonimi, per mantenere il cammino verso la serenità di tutti noi. Questo vale anche per la mia vita privata, dove invece, prima, l'autonomia significava fare ciò che volevo, col risultato di vivere una vita incontrollabile che mi portava a combattere con tossiche emozioni. Emotivi Anonimi mi ha consentito un cambiamento radicale.

Sì, posso prendere decisioni in autonomia, ma non devo trascurare la ricerca di un equilibrio, che mi permetta di vivere decorosamente e con umiltà.

Serene ventiquattrore.

Ferdinando Emotivo

Quarto Concetto:

Evitiamo di giudicare; di criticare; di argomentare, o di dare consigli su problemi personali o familiari.

Quarta Promessa:

Per quanto in basso possiamo essere caduti, constatiamo come la nostra esperienza possa essere utile ad altri.

Quarta Motto:

Vivi e lascia vivere.

Quarto Solo per Oggi:

Solo per oggi, avrò cura della mia salute fisica.

Allenerò la mia intelligenza.

Leggerò qualcosa di spirituale.

Testimonianza sul Quarto Concetto

Per gran parte della mia vita ho cercato di fare "la salvatrice" del mondo.

C'era un problema o una difficoltà: eccomi!

Soprattutto con le amiche, a cui dispensavo "saggi" consigli, che poi pretendevo fossero seguiti. Mi sentivo tanto utile e importante per loro, per cui non capivo perché, non solo non mi ringraziavano, ma spesso si opponevano al mio punto di vista o, addirittura, si opponevano alle mie interpretazioni.

Il Programma mi ha aiutata a capire che, in realtà, io ero soprattutto mossa dal bisogno di sentirmi brava e capace e dimostrarlo a tutti, evitando così di guardare realmente alle mie difficoltà e focalizzando l'attenzione sugli altri. I suggerimenti circa la modalità di condividere, che vengono dati nelle nostre riunioni per mantenere un clima rispettoso e sano, mi chiedono di non fare dialogo e di parlare delle mie esperienze, senza dare consigli o pareri circa ciò che gli altri condividono.

Se inizialmente mi è parsa una richiesta molto strana, piano piano mi sono accorta che questa è una "protezione" importante per ognuno di noi: ho imparato a non interferire e non subisco inutili interferenze, mi sento accolta e rispettata senza dover dimostrare nulla e, soprattutto, comprendo sempre di più cosa significhi ascoltare davvero e rispettare i tempi e i vissuti degli altri.

Daniela EA

Testimonianza sulla Quarta Promessa

Ero davvero convinta di essere caduta in basso. Come se tutte le più brutte esperienze al mondo fossero toccate a me.

Questo dolore mi rendeva debole e per me era naturale etichettarmi come "inutile", "sfortunata", "sbagliata". Pensavo fosse necessario nascondermi, celare le mie verità: non potevo essere di aiuto a nessuno col mio esempio e, anzi, credevo saggio non testimoniare tanta sofferenza.

Sarebbe stato fine a sé stesso e forse, ancora peggio, avrebbe potuto arrecare tristezza e brutti pensieri ad altri.

Il Programma mi ha insegnato quanto prezioso possa essere il dono della condivisione, quanto le mie esperienze da "inutili ceneri" possano diventare utile nutrimento per me ed altri.

Ogni difficile episodio vissuto, ogni vergogna, alla luce del Programma diventa questa promessa e si trasforma in una nuova rinascita che dissemina speranza e amore.

Silvia EA

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Testimonianza sul Quarto Motto

Un motto così semplice, ma a volte estremamente complicato. Mentre scrivo penso a quanta fatica ho sprecato ad esercitare il controllo sulla mia vita, a prefiggermi obiettivi irraggiungibili, a rincorrere la mia felicità in cose effimere, trascurando o quasi la mia parte spirituale.

Il controllo lo estendevo anche agli altri, come investita da un potere assoluto di cambiare il pensiero e il modo di vivere delle persone, in particolare i famigliari. Era come stare nel mondo con gli occhi bendati, lamentandomi della mia sorte. Ora cerco di vivere la vita come un bene prezioso e di ringraziare per questo.

Cerco, un giorno alla volta, di cogliere, afferrare le cose belle che sono in me e al di fuori di me e racchiuderle in uno scrigno prezioso: nel cuore e nel mio essere. Non sempre è così ma mi metto in gioco.

Io non sono autosufficiente: ho bisogno di un Potere Superiore che mi faccia da guida, affinché ogni momento sia colmo d'amore e gratitudine.

Virginia EA-Milano

Testimonianza sul Quarto Solo per Oggi

La responsabilità di prendermi cura di me stessa, so che è solo mia.

Quindi so che per avere il mio vigore e la mia vitalità naturali, devo continuare a prendermi cura della mia dieta, del mio riposo e continuare con le mie lezioni di yoga e i giochi di ping pong. Tutto ciò influisce sul mio umore e sul mio equilibrio naturale. Sono un'unità: mente, corpo e spirito. So anche che per esercitare la mia mente devo continuare a leggere e formarmi nella mia professione.

Voglio mantenere letture regolari e mantenere una mente aperta per continuare ad apprendere.

La lettura di testi spirituali mi avvicina sempre di più anche alla pratica del silenzio, della preghiera e della meditazione.

Solo prendendomi cura di me stessa a livello fisico, mentale e spirituale con la guida del mio Potere Superiore, posso andare avanti verso il raggiungimento e il mantenimento della mia serenità, equilibrio e armonia, un giorno alla volta.

Luz EA, Spagna

2ª Testimonianza sul Quarto Solo per Oggi

Anche questo solo per oggi mi racconta il percorso di questo programma spirituale

e d'azione ricordandomi quanto sia sano riconoscermi nella mia umanità e fallibilità.

La frequentazione delle riunioni e gli altri strumenti che offre questo programma mi aiutano ad avere una visuale nuova e più aperta rispetto ai miei credi egocentrici ed esclusivi del passato. Infatti un punto focale, per la mia crescita, è stato quello di accettare e riconoscere che oltre a un corpo e una mente ho anche una componente spirituale.

Io non sono né perfetto né autosufficiente e, così come un'automobile, per essere funzionante, ha bisogno della carrozzeria, del motore e del carburante, anch'io, per vivere in sobrietà, necessito di queste tre componenti alle quali devo dedicare attenzioni e cura costanti.

E so, ancora di più, quanto sia sano coltivare la mia parte spirituale che è una fonte inesauribile di buon senso.

Luca Emotivo



La nostra rubrica "QUI e ORA"

La riflessione di alcuni giorni fa suggeriva, come il programma dice, di fare "come se". Funziona! Ogni volta che la mente parte a disegnare scenari catastrofici per il futuro o lamentarsi di qualcosa del passato, la riporto qui e ora "come se" non ci fosse altro tempo per esistere...e di fatto non c'è!

Il passato è finito e il futuro non posso prevederlo. Posso scegliere di stare a rimuginare o posso ricevere qui e ora, senza giudizio, ciò che ha in serbo per me la Vita. Qui e ora mi rilasso, non lotto inutilmente e lascio all'Esistenza il timone del viaggio: "Sia fatta la Tua volontà". Grazie.

Daniela Emotiva

**LA NOSTRA BACHECA
DEGLI AVVISI**

*Ti piacerebbe collaborare
con il nostro Comitato Letteratura
inviandoci la storia personale
del tuo cammino in EA,
da inserire nel sito EA Italia
(In Home, alla voce Testimonianze)?*

*Per avere più informazioni
(modalità, lunghezza, ecc.)
puoi contattare Daniela su WhatsApp
o all'indirizzo mail:
risvegliospirituale@emotivianonimiitalia.it*

Il Consiglio dei Fiduciari
e dei Responsabili
di Comitato

Brunella Monza

Segretaria Nazionale

segreteria nazionale@emotivianonimiitalia.it

Consiglio dei fiduciari

consigliofiduciari@emotivianonimiitalia.it

Leo Milano

Fiduciario non emotivo

Responsabile Tesoreria

tesoreria@emotivianonimiitalia.it

Alberto Bruxelles

Responsabile Info

info@emotivianonimiitalia.it

COMITATI

Clara Milano

Fiduciaria Responsabile

Comitato Sponsorizzazione

sponsorizzazione@emotivianonimiitalia.it

Maddalena Roma

Fiduciaria Responsabile

Esterni e Comitato Pubblica
informazione

pubblicainformazione@emotivianonimiitalia.it

Daniela Bordighera

Comitato Il Risveglio Spirituale

risvegliospirituale@emotivianonimiitalia.it

Alberto

Comitato sito e social

social@emotivianonimiitalia.it

Teresa

Comitato nomina Fiduciari

nominafiduciari@emotivianonimiitalia.it

Caterina Bologna

Comitato Conferenza 2024

conferenza@emotivianonimiitalia.it

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

EA Emotivi Anonimi Italia è l'unica Associazione
registrata ufficialmente in Italia presso
l'Agenzia delle Entrate di Milano il 04/10/2016
Codice fiscale: 95235750635
sito: www.emotivianonimiitalia.it

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