



il Risveglio Spirituale

Il mensile di
EA Emotivi Anonimi Italia
n. **3** anno 5°
marzo 2024

Acqua che scende dal cielo, pioggia che giorno dopo giorno mi allontana dall'arida quiete invernale per ricordarmi che un ciclo si sta concludendo. Vedo già la vita strappare la terra nei vasi: una gemma, qualche filo d'erba, il gambo di un germoglio che raccoglie tutte le sue forze per offrirsi vittorioso al sole. Sembra un periodo di lacrime, in cui posso ritrovare il dolore per quanto mi lascio alle spalle, ma ora so che anch'io sono come il tempo. Vivo questo presente, minuto per minuto e imparo a stupirmi di ogni cosa che vedo, inalo, assaporo, e in ogni nuvola cerco di scorgere il segno di qualcosa che ho bisogno di comprendere, un passaggio di crescita che il Potere Superiore vuole che io compia.

E di gemme in questo periodo ne vedo spuntare parecchie: il nostro sito che ha raddoppiato i suoi visitatori, le persone che entrano nelle chat di Telegram ogni giorno grazie al nostro efficiente servizio Info, le testimonianze che arrivano al mensile Il Risveglio, la Pubblica Informazione in cui si stanno percorrendo delle interessanti iniziative, il Comitato Letteratura che ha aperto i battenti e Comitati operativi per la Conferenza, Nomina Fiduciari e Conferenza 2024, che si avvalgono di operosi membri disponibili agli "straordinari" di questo Servizio...e poi l'albero dell'Associazione che esprimerà il suo meglio in aprile con la Conferenza dei Servizi Generali a cui tutti siete chiamati a partecipare, anche se il diritto di voto spetta ai soli delegati. E' un' importante esperienza di crescita che permette di poter conoscere il funzionamento dell'Associazione, le sue potenzialità e i possibili sviluppi futuri. Inoltre, grazie alla maggiore durata di quest'anno (un giorno e mezzo), potremo anche avere a disposizione dei momenti di recupero in una dimensione corale più ampia, fondamentali per il benessere emotivo di tutti noi.

(Brunella Segretaria Nazionale EA Italia)



REPORT DEL MESE

Ero già nel comitato per la preparazione della Conferenza annuale EA lo scorso anno e con profonda gratitudine mi ritrovo anche quest'anno a lavorare con persone in recupero, capaci di ascolto e pronte a mettersi in discussione, con particolare attenzione e conoscenza di tradizioni e concetti di servizio.

Potermi confrontare con compagni di viaggio, consapevoli di essere imperfetti e attenti a non sovrastare gli altri, è per me un' occasione importante di crescita. Sento di essere una privilegiata e mi sento serena. La luce dei dodici passi mi fa sentire al sicuro.

Uno dei doni meravigliosi ricevuti in questo team, è stato l'incontro con persone meravigliose, disponibili ad uno scambio e a tendere la mano, anche fuori e dopo la conferenza. Per questo motivo auguro, a tutti coloro che si sentono pronti, la possibilità di crescere e gioire nel servizio.

Fare servizio è "rischiare con la rete di protezione", dice un'amica, e lo sento profondamente vero. Spesso ho avuto paura di non riuscire, di non essere capace di mediare con tutti i miei impegni quotidiani, di non avere tempo a sufficienza, ecc. ecc., ma il Potere Superiore mi è stato sempre vicino e con un mega faro mi ha mostrato gli amici intorno, l'amorevolezza che conforta e le tante possibilità nuove.

Grazie a tutti coloro che condividono con me questo percorso di luce con convinzione, ma grazie anche a chi ci prova seppur con fatica e incertezza. Sempre un giorno alla volta. Serene 24 ore a tutti.

Cate Emotiva

LA CONFERENZA DEI SERVIZI GENERALI

E' la vera voce e l'effettiva coscienza di tutta la nostra Associazione. Il suo obiettivo è quello di consentire lo scambio di esperienze e di idee per l'individuazione delle strategie che portino alla realizzazione dello scopo e degli ideali dell'Associazione stessa.

La Conferenza, in quanto espressione della Coscienza di Gruppo (attraverso una serie di deleghe di fiducia), individua suggerimenti e opinioni che saranno meritevoli della massima attenzione e della più alta considerazione da parte di tutta E.A. Italia.

La Conferenza è un organo di servizio e non di governo: le sue raccomandazioni sono indirizzate in particolare al Consiglio dei Servizi Generali quale organismo responsabile delle azioni necessarie al perseguimento degli obiettivi indicati dalla Conferenza stessa. La conferenza è composta dal segretario nazionale i fiduciari del consiglio e i rappresentanti dei gruppi. Si riunisce una volta all'anno e valuta il servizio svolto dal Consiglio nell'anno precedente e le proposte per l'anno successivo.

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.

Terzo Passo

Abbiamo deciso di sottomettere la nostra volontà e di affidare la nostra vita a Dio, così come ognuno di noi lo può concepire.

1ª Testimonianza sul Terzo Passo

Nel Primo Passo mi sono resa conto di essere impotente nelle tempeste delle emozioni e di non essere in grado di governare la mia vita.

Nel Secondo Passo ho riconosciuto in Dio un Potere Superiore in grado di risolvere i miei problemi in modo nuovo e sorprendente, perché le soluzioni che avevo sempre adottato erano le stesse che da piccola ho messo in atto per sedare il mio dolore, ma oggi non funzionano più.

Nel Terzo Passo ho finalmente lasciato il timone della mia vita a Dio, perché Lui sa come farmi uscire dalle tempeste e condurmi in porti sicuri.

Ho smesso di combattere con i venti delle emozioni, che mi spingono a fare scelte

sbagliate, e di resistere aggrappata al timone di una barca che sta andando alla deriva. Lavorando al Programma con la mia Sponsor, ho affidato la mia volontà e la mia vita a Dio, insieme a tutti i miei problemi irrisolti e a difetti di carattere, che hanno causato tanto dolore a me e agli altri.

Il mio Potere Superiore sa come liberarmi dalle onde travolgenti delle emozioni e farmi scoprire che dietro le nuvole c'è sempre il sole: il suo amore infinito.

Stella EA, Roma

2ª Testimonianza sul Terzo Passo

Il Terzo Passo, con l'affidare la mia vita alle mani del Potere Superiore, è stato un passaggio importante per abbandonare la mia volontà.

Mi ha dato la possibilità di iniziare a scoprire la mia parte, stando in ascolto con quello che c'è per me nella vita di tutti i giorni, stando presente nel mio qui e ora, rilassandomi e lasciando le mie preoccupazioni a qualcuno più grande di me.

Questo mi permette di uscire dal controllo e dalla manipolazione che mettevo in atto senza accorgermene. Il programma mi dona gli strumenti, non avere il controllo e affidare è una nuova libertà che prima non conoscevo.

Georgia Emotiva



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.

Terza Tradizione

L'unica condizione richiesta, per essere membri di EA, è il desiderio di acquistare la salute emotiva.

1ª Testimonianza sulla Terza Tradizione

Sono Ferdinando e sono un emotivo. Mi chiedo che possibilità avrei avuto se non esistesse Emotivi Anonimi, che mi ha teso la mano e mi ha invitato a partecipare alle sue riunioni, dicendomi: "Se hai il desiderio di acquisire una salute emotiva, noi ti possiamo aiutare a vivere meglio la tua vita che affermi che fin'ora è stata incontrollabile".

Ho subito accettato perché mi sono reso conto che ero impotente di fronte alle mie emozioni. Considero questa Terza Tradizione fondamentale, perché mi sento accettato e uguale a tutte le mie Sorelle e Fratelli che frequentano questa Grande Madre, "Emotivi Anonimi".

EA dichiara che non importa chi sono e cosa ho fatto precedentemente, di male o di bene, e anche che posso avere ancora atteggiamenti errati nel mio cammino come è stato nel passato. Avendo affermato che ho il desiderio di raggiungere una salute emotiva, sono un membro di EA alla ricerca di una vita serena e sobria.

Grazie Grande Madre di avermi fatto entrare con Amore nel tuo grembo per un sano cambiamento.

Ferdinando Emotivo

2ª Testimonianza sulla Terza Tradizione

Chiunque può far parte di EA a patto che desideri acquistare la salute emotiva. Cos'è per me la salute emotiva?

È la base del benessere, esattamente come la salute fisica, per cui necessita di cure costanti per me stessa e per chi mi è vicino.

Nessuno è un'isola, ogni cosa che succede fuori risuona dentro di me e viceversa.

Questa tradizione mi garantisce che nessuno può decidere per nessun altro di essere o non essere nella Fratellanza, nessuno potrà mai mandarmi via, né io potrò fare questo ad altri.

La Terza Tradizione tutela ognuno di noi da giudizi, aspettative, pretese su di sé o sulle

altre persone e ci ricorda che siamo una grande famiglia dove non esistono posizioni di potere. Come le altre tradizioni, difende la natura orizzontale e assolutamente rispettosa del nostro essere assieme.

Comprendere e riflettere sulle tradizioni mi aiuta ad essere più umana, umile, sensibile e a sentirmi parte di una grande comunità dove ognuno può trovare il suo posto ed è degno di esserci, per tutto il tempo che ritiene importante.

Personalmente oggi so di essere un' emotiva che ha avuto la fortuna di conoscere un programma che non lascerò più, perché mi insegna a vivere e ormai è parte del mio quotidiano.

Di questo sono infinitamente grata.

Daniela EA

Terzo Concetto:

Rispettiamo l'anonimato; non facciamo domande sull'identità dei nostri interlocutori. Cerchiamo di creare un ambiente d'amore e di accettazione. Poco importa chi siamo o ciò che abbiamo fatto.

Noi siamo i benvenuti.

Terza Promessa:

Comprendiamo il significato della parola serenità e conosciamo la pace interiore.

Terzo Motto:

Non complicare le cose.

Terzo Solo per Oggi:

Solo per oggi, cercherò di adattarmi alla realtà e non di forzarla per adattarla ai miei desideri. Accetterò la mia famiglia, i miei amici, il mio lavoro e gli avvenimenti della mia vita come essi sono.

1ª Testimonianza sulla Terza Promessa

Molto tempo fa il caos e la confusione facevano parte della mia vita.

Ho provato scoraggiamento, disperazione e dolore. A poco a poco, l'irrequietezza e le mie lotte interiori hanno lasciato il posto a conoscere e sperimentare uno stato di calma e tranquillità interiore.

La serenità e la pace della mente stavano gradualmente entrando nella mia vita per grazia di Dio.

Con questo programma EA ho sviluppato una comprensione e una coscienza spirituale che mi hanno progressivamente portato a trovare la serenità.

Ho iniziato a confidare in un Potere Superiore e a lasciare la mia volontà alle sue cure.

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Ho scoperto un percorso in cui non sono sola.
In quella direzione ho anche capito che in ogni momento posso scegliere di vivere un giorno alla volta e questo mi ha portato la capacità di vivere in modo libero.

Ho conosciuto me stessa e ho scoperto che tutto è molto più semplice.

Ho già rinunciato molte volte a voler gestire da sola un'emozione in determinati momenti e circostanze.

So che non posso farcela da sola.

Pratico l'accettazione giorno dopo giorno. Solo quando lascio tutto nelle mani del mio Potere Superiore mi sento più forte.

È in quell'orizzonte che posso sperimentare un'immensa felicità e calma interiore.

Scelgo di stabilirmi in quel luogo dove tutto è speranza, gratitudine e quiete.

Luz Emotiva, Spagna

Testimonianza sul Terzo Solo Per Oggi

Per molto tempo ho ostinatamente tentato di cambiare la realtà intorno a me: tutto ciò che non era conforme ai miei desideri andava affrontato e modificato.

Ho impiegato molto tempo ed energie per tentare di raggiungere i risultati sperati, ma quasi sempre invano.

Non ero mai soddisfatta della vita né serena guardando la realtà.

Il Programma, un passo alla volta, mi ha avvicinata al mio vivere "solo per oggi": occhi nuovi e un rinnovato spirito di fiducia e amore per me, il mondo, gli altri.

Non più inutili resistenze né amara rassegnazione, ma un bellissimo e, fino a prima sconosciuto, apprezzamento per la vita, le persone che mi sono accanto e per le situazioni anche più complicate.

Posso accettare la realtà che mi aiuta a crescere con amore, serenità e infinita gratitudine. "Solo per oggi".

Silvia EA



La nostra rubrica "QUI e ORA"

Panico. Si accavallano nella mia mente scene apocalittiche ed emozioni pesanti, come sempre esagerate. I drammi sono la mia specialità, specialmente al risveglio.

Certo, la situazione attuale della mia famiglia d'origine non è semplice da gestire, ma il programma mi ricorda che non devo fare tutto io: esiste un Potere Superiore che si prende cura di tutto e di tutti molto meglio di quanto io creda e (miracolo per me poterlo anche solo pensare!!!) si prende cura persino di me.

Nessuno mi chiede più di ciò che è nelle mie possibilità, nessuno se non io stessa!

Qui e ora vedo la bellezza della vita, ringrazio di esserci e di poter continuare a ricevere ciò che è, con la fiducia che non può succedere nulla che io non possa accogliere con l'aiuto del Potere Superiore e degli amici in cammino con me.

Daniela Emotiva

Ricevo la telefonata di un'amica, e lo sfogo della sua rabbia, con la voce che urla nelle mie orecchie. Mi sento invadere da quella rabbia che, finita la telefonata, resta dentro di me e mi fa male perché mi ricorda gli sfoghi violenti di mia madre.

Anche se la rabbia non è rivolta contro di me, io mi sento travolgere e riempire.

Poi l'amica mi dice di sentirsi meglio perché si è sfogata, riversandola su di me.

Ma questa volta posso affidarla al Potere Superiore e lo faccio. Lui mi ha insegnato come trasformarla in positivo: qui ed ora.

In fondo la rabbia è solo energia. L'ho affidata a Dio, tutta, chiedendogli di trasformarla in positivo. Così è tornata la calma e l'amore dentro di me.

Stella Emotiva da Roma

Sono sempre stata contornata da molte persone che ritenevo amiche fino a pochi anni fa. Mi piaceva ascoltarle, aiutarle a riflettere e ragionare sui loro avvenimenti da punti di vista diversi, farmi raccontare la loro vita. Per molto tempo ho goduto di questo perché il loro bisogno mi ha messo al centro dell'attenzione.

Poi però ciclicamente tutto finiva per un motivo o per l'altro e nel momento del mio bisogno mi ritrovavo spesso sola.

Quelli che io pensavo fossero miei amici erano estranei. Erano relazioni che stavano in piedi solo per l'univoco ascolto.

E non perché io non volessi parlare di me, ma perché agli altri non interessava.

Da poco ho iniziato il programma con la mia sponsor e grazie a ciò ho potuto fare questa riflessione guardandomi indietro

Sono fiduciosa che il Potere Superiore mi aiuterà a non chiudermi all'altro. L'amicizia è importantissima e come dice un motto: tutto passa, mariti, figli, lavoro ecc. ecc... ma gli amici quelli veri non passano mai.

Potere Superiore rendimi più umile.

Simona Emotiva

A volte mi capita di non sentirmi in completa armonia con me stessa : come se qualcosa mi impedisse di essere felice.

E'la mia mente che 'mente'

Oggi come è mia abitudine consolidata mi reco al mercato del mio paese: mi sentivo rabbuiata per vicende del giorno prima E'INCREDIBILE IL 'QUI E ORA' .

Seduta a bere un caffè ho visto avvicinarsi un papà sorridente con la sua bambina nel passeggiare che portava un fiore.

Il fiore era destinato alla sua mamma che svolgeva attività nel mercato! In quel momento in questa triade mamma papà, bambino ho visto AMORE solo amore.

Mi sono staccata dai miei pensieri tossici ed ho sorriso. Gioia e semplicità che mi sono portata a casa e ho custodito come un tesoro prezioso.

Io davo per scontate alcune cose. Ma se nell'oggi ho le risorse per cogliere l'intrinseca bellezza dell'accaduto significa che una Forza Superiore in me esiste..

Mi sento grata, anzi per oggi Salva!

È incredibile

Virginia EA, Milano

Oggi non è il compleanno di mio marito, ma vorrei fargli un regalo.

Mi piacerebbe lasciarlo essere se stesso e non cercare di cambiarlo, e lasciargli fare le cose a modo suo, indipendentemente dal modo in cui sceglierei di farlo o non farlo. Come dice la canzone: "Blocchi sempre la persona che ami".

Non faccio eccezione.

Una grande fonte dei miei turbamenti è che le persone dicono o fanno cose in modi che non approvo.

Ho aspettative che portano a delusioni e che, in primo luogo, non ho bisogno di coltivare.

Non mi piace quando le persone si aspettano troppo da me o si aspettano qualcosa a cui non avevo pensato.

Bene, ecco la mia occasione per mettere in pratica il programma. La critica è un mio problema fondamentale per gli stessi motivi che ho appena menzionato.

Oggi scelgo di essere amorevole e di lasciare andare le aspettative, soprattutto quelle irrealistiche, e di concentrarmi sulla mia guarigione...

Delores G.

da Notizie settimanali di EAI - 12 marzo 2024

Testimonianza sul PdG del 18 marzo

Ho usato spesso prima del programma modalità poco gentili nel parlare a me stessa: un soliloquio intriso di pretese di infallibilità.

Difficilmente mi perdonavo. Parlavo più con la mente che con il cuore.

Questo generava in me un senso di frustrazione, di insoddisfazione e di inevitabili sensi di colpa.

Sono quella che sono e non posso portarmi appresso il pesante fardello di avere tutto sotto controllo e di essere "tutto per tutti". Energie preziose consumate in una lotta infinita con me stessa e il mondo intero.

Ho iniziato a VOLERMI BENE, ad amarmi così come mi ama il Potere Superiore a non più arrovellarmi nel passato.

Mi sto dando valore e ripeto: sono degna d'amore, di comprensione, di pace

Virginia EA Milano



**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@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