



il Risveglio Spirituale

Il notiziario mensile di EA
Emotivi Anonimi Italia

n. 3 luglio 2020

Benvenuti al nostro terzo appuntamento. Per prima cosa vorrei ringraziare tutti quelli che hanno inviato una loro testimonianza per sostenere questo nuovo periodico. Credo che tutti noi non vediamo l'ora di ritornare alla normalità e alle nostre riunioni dal vivo. Al momento solo tre gruppi, da due settimane, hanno ripreso le riunioni tradizionali: il gruppo di Wagner Milano, quello di Bologna e quello di Firenze. In questo lunghissimo periodo di isolamento abbiamo avuto l'occasione di sperimentare un altro mezzo per stare insieme: la videoconferenza. Oggi tramite la rete internet abbiamo avuto la possibilità di uscire dai confini della nostra città ed essere presenti nelle riunioni di altri gruppi. La riunione del mattino, sul Pensiero del Giorno, iniziata dal gruppo Wagner è composta da membri di Palermo, Roma, Firenze, Cagliari, Milano... Un esperimento sulla tema della "meditazione del giorno" che ha avuto molto riscontro su scala nazionale. Un grosso abbraccio. *Ino Milano, Segretario Nazionale EA Italia.*

Introduzione al sesto passo

Il Grande libro di EA dice:

"Nel Sesto Passo siamo diventati pronti ad accettare che Dio, come possiamo concepirlo, elimini i nostri difetti di carattere. Nel Settimo Passo continuiamo questo processo pregando Dio di rimuovere le nostre insufficienze.

Quando i difetti vengono rimossi, vengono sostituiti con delle risorse. Tutto questo verrà fatto dal nostro Potere Superiore se dimostriamo la nostra disponibilità e chiediamo che sia fatto. Gli sforzi sono nostri ma i risultati vengono da Dio. Umiltà è la chiave per lavorare il Settimo Passo. Mentre progrediamo nel programma impariamo cos'è l'umiltà. Essa consiste nell'avere una visione chiara e reale di noi stessi.(...)Questo implica che non siamo migliori o peggiori di qualsiasi altra persona. Essere umili significa essere disposti ad imparare ad aprire la mente verso un nuovo modo di vivere..."

Stiamo facendo la nostra parte: andiamo alle riunioni, lavoriamo i Passi e condividiamo questo percorso con i nostri amici di EA. Abbiamo fatto un inventario personale e abbiamo visto alcune cose che possiamo cominciare a cambiare. Abbiamo elencato i nostri comportamenti e pensieri negativi e ci siamo impegnati a lasciarli andare. Ma ci siamo trovati anche di fronte ad alcune realtà e

carenze che noi non possiamo cambiare. Abbiamo sviluppato una relazione con un Dio comprensivo. Adesso mettiamo in pratica fiducia ed abbandono a questo Potere Superiore. Siamo sicuri che il nostro Potere Superiore può fare per noi ciò che non possiamo fare da soli.

Nel mettere in pratica il Settimo Passo abbiamo bisogno di diventare consapevoli del fatto che esso è un passo chiave **nel cambiamento dei nostri pensieri e convinzioni negativi**. Abbiamo cominciato questa sessione introducendo la prima parte del Sesto Passo lavorando su "cambiando le cose che possiamo cambiare". Abbiamo parlato delle strategie su come cambiare pensieri e credenze negative.

Ora arriviamo a sanare i modelli e le realtà che non possiamo cambiare da soli. Alcuni di questi non saremo neanche capaci di vederli.

Ma il nostro Potere Superiore li conosce e conosce la cura di cui hanno bisogno.

L'umiltà è la chiave di cui abbiamo bisogno per permettere al nostro Potere Superiore di guarirci. Cresciamo in umiltà man mano che vediamo che il nostro Potere Superiore fa le cose che non potremmo fare da soli. La seconda parte è diventare completamente pronti ad accettare che "Dio rimuova tutti questi difetti di carattere", riconoscendo di nuovo che siamo del tutto privi di potere (...)

(tratto dal libro "Risveglio Spirituale")



È arrivato, fresco di stampa: "Il Quarto Passo senza paura". Edizione per coloro che hanno bisogno di una guida che li aiuti in un passo importante.

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.

Settimo Passo

Gli abbiamo umilmente chiesto di porre rimedio alle nostre insufficienze.

1ª Testimonianza sul Settimo Passo

Durante una riunione telefonica EA un amico ha condiviso questo pensiero: "Il Programma non è per chi ne ha bisogno, ma per chi Lo desidera". Sono molto grato a queste parole che mi hanno posto con maggiore consapevolezza e responsabilità dinanzi al Sesto e Settimo Passo. Personalmente sono dovuto arrivare al "fondo" di tentare, seriamente, di rinunciare a questa vita prima di essere stato obbligato, verso me stesso, ad ammettere che in Realtà io non ho nessun controllo su di essa.

Sono entrato nel Programma per disperazione, l'ego era atrofizzato dall'umiliazione e dalla vergogna e questo ha permesso al Messaggio di entrare ed iniziare a lavorare dentro me.

Il Programma mi ha sollevato da quel "fondo" emotivo e, per grazia del Potere Superiore, con l'azione sono arrivati anche i primi successi materiali; ma insieme ad essi anche l'ego riprende vigore: si è nudi e si fa il primo Passo poi però ci si riveste...

Ed è qua che il Programma mi chiede di crescere, niente più giochini con la mia personalità ed i suoi difetti: desidero rinunciarvi?

Ogni mattina appena sveglio, scendo dal letto, mi inginocchio e prego:

"Fai scomparire le mie difficoltà, affinché la Tua vittoria su di esse possa essere di testimonianza del Tuo potente aiuto, del Tuo Amore e della condotta di vita che ci hai insegnato, verso coloro che soffrono ancora"; a volte mentre pronuncio ad alta voce questa preghiera penso se davvero desidero con tutto me stesso ciò per cui sto pregando.

Ora come ora, per me, lo scoglio più grande è proprio quello di lasciar andare la "malattia"; esiste qualche parte di me che si è creata

dipendenza anche dalla sofferenza emotiva, e che si alimenta grazie ai miei difetti di carattere.

In questa dipendenza emotiva mi salva il pensiero che il Programma non mi richiede di rinunciare per sempre ma solo per queste 24 ore: questa è la sola finestra dentro la quale riesco, con speranza, ad affidare il mio desiderio di migliorare.

E l'umiltà, da ideale, diventa azione che si concretizza in una richiesta: aiutami ad essere migliore!

Sono degno figlio del Potere Superiore, ne ho diritto, se lo desidero... *(Piergiorgio, Palermo)*

2ª Testimonianza sul Settimo Passo

Il Settimo Passo per me è stato cruciale, è il passo che mi chiede di lasciare il vecchio modo di vivere. Ma lo voglio veramente? Non è facile, una vita costruita su un falso Se che comunque mi ha dato un relativo benessere economico, una buona immagine professionale, delle relazioni affettive... ma allora perchè ho continuato a sentirmi solo?

In EA sono riuscito finalmente ad ascoltare una voce che continuamente gridava "nessuno mi ama" quella voce era del mio bambino interiore che non avevo mai voluto riconoscere come mia.

Ho amato molto la mia professione ma non mi ero mai reso conto che la svolgevo con compulsione, ogni progetto era una sfida alla mia intelligenza e quella altrui. Arrivavo alla presentazione del progetto esausto anche se felice, proprio questo credo che mi abbia tratto in inganno, ritenere che fosse la mia professione desiderata e che amavo.

Non mi ero mai reso conto che comunque la utilizzavo come via di fuga al mio vuoto interiore, al mio bambino che urlava che nessuno l'amava. La consapevolezza di questa realtà non mi permette però di risolvere il problema ma di riconoscerlo quando si presenta.

Oggi sono cosciente che quando riesco a portare a consapevolezza questo meccanismo e l'affido al mio Potere Superiore riesco a fermare la compulsività ed accettarmi per come sono con la mia ferita primaria.

Il mio Risveglio spirituale è la comprensione tra i miei pensieri, le mie emozioni e le azioni. *(Ivo emotivo, Milano)*



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.

Settima Tradizione

Ciascun gruppo EA deve sopperire interamente alle proprie necessità, rifiutando contributi esterni.

1^a testimonianza sulla Settima Tradizione

Ciascun gruppo EA deve mantenersi autonomamente, rifiutando contributi esterni”

Le Tradizioni, dopo un’iniziale perplessità da nuova venuta, mi affascinarono non appena colsi la loro valenza collettiva, ossia quando compresi che, non solo si trattava di regole che tutelavano l’unità della fratellanza, ma costituivano anche un ottimo modello di riferimento per un’organizzazione sociale di base.

La Settima Tradizione ne è un esempio illuminante. Questa tradizione mi invita a non accettare denaro da persone, società, enti o chicchessia, per il mantenimento del gruppo, affinché se ne possa garantire la completa autonomia.

Infatti, nel momento in cui il gruppo accetta qualsiasi forma di contributo esterno, contrae un “debito”, anche solo morale, nei confronti del benefattore, che potrebbe condizionare le scelte future, come ad esempio accettare l’ingresso nella riunione spirituale di figure professionali non previste, in cambio di un comodato d’uso gratuito della stanza. La settima tradizione mette dunque in evidenza il valore dell’autonomia economica, che può attuarsi solo grazie al contributo volontario, versato dai singoli membri nel corso della riunione, nello spazio appositamente dedicato. L’autonomia economica, a livello sociale, rappresenta un elemento importante di autoterminazione e libertà, e la settima tradizione sottolinea una necessità, che consente alla nostra fratellanza di non scendere a compromessi e di conservare ben ripulito il proprio ingranaggio, rimanendo un punto di riferimento affidabile e stabile, un Potere Superiore per tutti i suoi membri. L’autonomia economica è un valore molto importante anche per l’individuo, nella stessa misura in cui lo è per il gruppo, perché mi sottrae a scomodi legami che non ho scelto liberamente e contribuisce a sostenere la mia autostima.

Attraverso la Settima Tradizione io mi ricordo che, nella mia storia personale, la dipendenza emotiva mi ha condotto ad una dipendenza economica da cui desidero affrancarmi, indipendentemente dalle conseguenze di questa condizione sulla mia libertà individuale. Colgo questa preziosa occasione per affidare la mia difficoltà al Potere Superiore, nell’attesa di fare maggiore chiarezza dentro di me con la pratica del programma e di conoscere così la sua volontà. *(Brunella, Milano)*

2^a testimonianza sulla Settima Tradizione

Il vecchio dilemma: la spiritualità si può mischiare con il denaro? La ricchezza ha mandato in

rovina uomini e nazioni! Il denaro simbolo di prestigio e potere può fare tanto bene ma anche tanto male. Tuttavia la domanda è: noi in EA abbiamo bisogno di tanto denaro? Ispirata a Francesco d’Assisi la povertà collettiva ci tiene lontani dai litigi e vicini a perseguire lo scopo principale della fratellanza. Minima organizzazione nel servizio e minimo denaro collettivo per svolgere bene il recupero e la trasmissione del messaggio, la salvaguardia per il nostro futuro. Potremmo cadere, come singoli, nell’errore di non essere generosi con i nostri contributi da non poter sostenere i servizi essenziali del gruppo, dei Servizi Generali nazionali e internazionali.

La Settima Tradizione è testimonianza della gratitudine del ritrovato recupero. Essa è l’espressione sentita nel cuore per la realizzazione della Quinta Tradizione e la responsabilità di far conoscere l’associazione a chi ancora non ha avuto questo dono e in Italia ci sono molte regioni dove il messaggio non è ancora arrivato. Servono contributi per poter svolgere i servizi essenziali come ad esempio il sito e la sua gestione oggi finestra essenziale per portare il messaggio in anonimato a tutti coloro che ci cercano. Mentre il Potere Superiore ci aiuta a mantenerci da soli, possiamo lasciar andare le emozioni malate e intraprendere il sentiero di un felice destino. *(Maria)*

Pensiero del Giorno:

Le riflessioni e meditazioni giornaliere di EA (un pensiero al giorno) per essere concentrati col proprio Sè quotidianamente.

Testimonianza sul PdG del 26 luglio :

“Viviamo, cresciamo e siamo persone migliori a causa del programma. Chi potrebbe negarlo?”

Così inizia la pagina del pdg, ho conosciuto il percorso dei passi 22 anni fa, e con gioia il mio bilancio è positivo sono cresciuta e migliorata e la sensazione che ho oggi è di essere costantemente in “progress”. Non sfuggo più il confronto con la vita , comunque essa si presenti nei suoi molteplici aspetti di amore, gentilezza, dolore, noia, rabbia, brutalmente sincera. Il programma mi ha dato questo coraggio, soprattutto con il supporto del Potere Superiore, che riconosco essere la mia fonte insostituibile di amore.

Sono stata subito pronta ad adottare il programma subito dopo la prima riunione ,intuivo di aver trovato il posto giusto , con il tempo mi sono resa conto che non tutti hanno avuto o hanno gli stessi tempi, crescono in base ai loro.

A volte ho sentito il desiderio di spingere gli amici di cammino ad andare velocemente avanti, verso una vita che sto sperimentando più serena, ma la velocità non conta, la priorità è il miglioramento a passo di lumaca o a grandi balzi. Nella natura ci sono piante che crescono lentamente qualche centimetro l’anno, altre che spiccano verso l’alto in poche settimane.

È importante per me riconoscere i tempi di crescita degli altri e miei, la pazienza come antidoto dell’ansia. Tenendoci per mano, insieme possiamo. *(Maddalena Nettuno)*

Approfondiamo gli strumenti di recupero del mese

Settimo Motto:

Per grazia del Potere Superiore

Settima Promessa:

L'egoismo si attenua.

Settimo Solo per Oggi:

Solo per oggi, avrò un programma. Forse non lo seguirò fedelmente, ma lo avrò. Questo mi eviterà due guai: la fretta e l'indecisione.

Settimo Concetto:

Emotivi Anonimi è un programma spirituale, ma non è basato su alcuna forma di religione. Non sosteniamo alcun sistema di credenze.

1ª Testimonianza sul Settimo Motto

Per grazia del Potere Superiore la mia vita è stata, almeno in parte, stravolta da questo programma. Fino a poco tempo fa negavo e non riconoscevo la mia componente spirituale.

L'affidamento della mia vita a un qualcosa di esterno che non dipendeva direttamente dalla mia volontà è stato ed è un percorso lungo e faticoso per il mio ateismo e il mio egocentrismo. La consapevolezza, che devo riconquistare ogni giorno, di non potere affrontare e risolvere tutto io da solo e il sapere che posso lasciare andare ed affidarmi al mio Potere Superiore, oltre a confermarmi che sono umano e quindi con dei limiti, mi permette di vivere il mio oggi più serenamente. *(Luca Borsieri Milano)*

2ª Testimonianza sul Settimo Motto

E' da un po' di tempo che penso a due parole utilizzate nella nostra letteratura e sulle quali non molto spesso mi soffermo: grazia e bellezza. Queste due parole sono due aspetti della vita a cui raramente ho guardato. Sapere apprezzare la bellezza e percepire la grazia intorno a me è una scoperta recente. Il mio principio superiore mi concede la grazia, il dono, di vivere un giorno alla volta e di godere della bellezza della vita che scopro attraverso gli incontri, le persone, le parole, i gesti che ricevo e che io, a mia volta, ne faccio dono agli altri. E da questo apprezzamento e da questo riconoscimento che scaturisce la gratitudine per tutto ciò che ho. E oggi capisco la differenza della parola "grazia" in quanto concessione o annullamento di pena di un potere severo come percepivo da ragazza e la "grazia" nel senso di delicatezza, di garbo, di benevolenza con la quale oggi sento che il mio Potere Superiore mi fa dono della vita e della bellezza in ogni singolo giorno. *(Paola Wagner Milano)*

3ª Testimonianza sul Settimo Motto

Questo motto mi aiuta ha riflettere, sulla gratitu-

dine verso il Potere Superiore per i miracoli che ha compiuto nella mia vita.

Alla gratitudine nell'incontro di insegnanti o persone, che mi hanno sostenuta nei momenti bui della vita.

Alla gratitudine per la conoscenza del programma dei Dodici Passi che mi ha permesso di vivere una nuova vita. All'entrare nelle stanze, mi ha dato modo di conoscere nuove persone, che con le loro testimonianze mi hanno aiutata nella consapevolezza delle mie emozioni negative e positive.

Alla scoperta della gratitudine dono del programma che mi ha aiutata ha vedere il bicchiere mezzo pieno, anziché rimanere nell'autocommiserazione.

All'immensa gratitudine al Potere Superiore perché mi ha permesso l'esperienza della meditazione, che mi aiutato ad entrare in contatto con me e con Lui.

Strumento che utilizzo tutti le mattine, e mi aiuta ad aprire la mia giornata affidando al mio Potere Superiore la mia impotenza nel vivere le mie emozioni e chiedendogli di fare la sua volontà. *(Anonima)*

Testimonianza sul Settimo Solo per Oggi

Mi ricorda che devo avere un programma per utilizzare al meglio la giornata. Quando penso all'esistenza come a un viaggio in treno con le sue tappe più o meno importanti, constato che un treno può muoversi solo sui binari. Così anche il mio oggi deve muoversi su di un programma, altrimenti c'è il "deragliament".

Seguendo un programma potrò indirizzare i miei sforzi in modo produttivo. Se, invece, non mi do delle auto-indicazioni, arriverò al termine della giornata inadempiente. Allora dovrò fare tutto in fretta, all'ultimo minuto, raffazzonando e con ansia. Inoltre, ogni volta che rinvio, permetto all'accidia di mettere radici dentro di me, difficili poi da sradicare. Anche perché funziono, come essere umano, secondo la seguente modalità: più mi impegno, più mi darò da fare, ma più rallento, più mi impigrirò. Così scivolo nell'accidia dalla quale è difficile uscire.

Da quando conosco il programma EA ho imparato ogni sera a scrivere in ordine di priorità alcuni compiti da eseguire il giorno dopo, così la mia giornata nasce strutturata e non arrivo a fine serata senza aver concluso nulla o, peggio, ricordando gli impegni presi, quando ormai è troppo tardi per onorarli.

Se, invece, stendo la lista di sera e l'indomani porto a termine uno alla volta gli obiettivi che mi sono prefissata, a fine giornata mi sento serena per aver compiuto quanto occorreva, evitando fretta e indecisione. *(Francesca Brescia)*