



## THE EA CONNECTION: GENNAIO 2018



La vostra newsletter mensile dall'ISC

### Condividere il mio viaggio in EA

Mi chiamo Scott J. Vivo ad Hastings, nel Minnesota, e sono un membro del Comitato Organizzativo, all'interno del quale svolgo le funzioni di Vice presidente e tesoriere. Faccio parte anche del Comitato Libri e Letteratura. Sono il referente di fiducia per il gruppo EA di Hastings. Sono sposato da 30 anni ed ho due figlie ventenni. Sono un Pastore Luterano e lavoro come ministro ad interim.

Mentre vivevo nella piccola città di New Ulm, in Minnesota, in una nevosa vigilia di capodanno, contattai la referente EA nella vicina città di Le Sueur e le chiesi quando avrei potuto iniziare a conoscere EA. Lei rispose: "Che ne dici di domani?" Così iniziò il mio viaggio in EA il giorno di Capodanno di dieci anni fa, con una riunione di due ore e due persone, io e la 90enne Kathleen. Per merito del lavoro di trasformazione della mia Forza Superiore, continuo ad imparare da Ea ed a crescere nella mia abilità nell'avere a che fare con le persone e le circostanze della mia vita ed a gestire i miei pensieri e le mie emozioni in un modo più sano.

Attraverso la sponsorizzazione, il servizio agli altri come da 12° passo e la partecipazione alle riunioni, EA mi ha aiutato a sviappare una spiritualità più ricca ed autentica, in modo da entrare più in profondità nelle vite di altri che hanno intrapreso questo potente programma di recupero. Mi avvicino sempre di più alla mia Forza Superiore ed agli altri man mano che trovo il coraggio di fidarmi di loro. L'amore è la forza propulsiva che sta dietro al mio desiderio di aiutare gli altri a raggiungere la serenità nelle loro vite.

Mentre iniziamo questo 2018, vi invito a a permettere alla nostra forza superiore di portare salute, benessere e guarigione nelle nostre vite e nella fratellanza EA, e nel frattempo noi lavoriamo per aumentare il numero di membri e di gestire anche la parte economica di questa organizzazione tramite generose donazioni. Felice Anno Nuovo, Scott J.

### Gli strumenti di guarigione di EA

#### Primo passo:

Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alle nostre emozioni – che le nostre vite erano diventate ingestibili.

#### Prima Promessa:

Sperimentiamo una nuova libertà e felicità.

#### Primo Motto:

Lascia andare ed affidati alla FS.

#### Primo Solo per oggi:

Cercherò di vivere un giorno alla volta, senza affrontare tutti i problemi insieme. In questo momento posso fare qualcosa che mi scoraggerebbe se dovessi dedicarvi tutta la vita.

#### Prima Tradizione:

Il nostro benessere comune dovrebbe essere messo al primo posto: la guarigione personale dipende dall'unità degli EA.

#### Primo Concetto Utile:

Si viene in Ea per apprendere una nuova filosofia di vita attraverso il programma in 12 step di EA, che comprende:

i 12 Passi, le 12 Tradizioni, i 12 Concetti utili, i 12 Motti, la Preghiera della Serenità, i Solo per Oggi, le pubblicazioni EA, le riunioni periodiche, i contatti personali e telefonici, ed il vivere il programma un giorno alla volta.

Noi non veniamo per qualcun altro – veniamo per aiutare noi stessi e per condividere le nostre esperienze, la nostra forza e le nostre speranze con gli altri.



## **Guarire usando gli strumenti di EA**

**Primo passo: Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alle nostre emozioni – che le nostre vite erano diventate ingestibili.**

Sono mesi che procrastino la condivisione con il gruppo. Continuavo ad attendere che cambiassero le circostanze della mia vita e che i miei problemi si risolvessero, e come sicuramente immaginate, sto ancora aspettando...sono assurdamente complicata, il che non è buono per niente. Vado in giro con magliette con le scritte “La Vita è Bella” o “Mantienila Semplice”, che compro per ricordarmi di mettere in pratica questi principi. So che devo iniziare da qualche parte. Nel libro azzurro di Ea si dice: “Ammettere di non essere in grado di gestire la propria vita non è facile, non è facile ammettere il nostro egocentrismo, l’auto-commiserazione ed il risentimento, è difficile smettere di incolpare gli altri per come siamo e per come ci comportiamo”.

Oggi io ammetto che non sono in grado di gestire la mia vita e certamente non posso gestire quella di qualcun altro. Ho lavorato duramente giorno dopo giorno e devo ammettere che non sta funzionando un granchè. Per qualche motivo ho questa illusione di avere il controllo su tutta una serie di cose, ma non è così. Penso che talvolta mi faccio guidare dal mio ego al solo scopo di evitare il dolore. Ho scoperto tuttavia che il dolore si manifesta comunque, e dopo io mi sento in colpa per le mie reazioni alle situazioni, a prescindere dalle azioni di chiunque altro.

Nel libro si dice anche “Tramite il primo passo iniziamo ad accettare le nostre emozioni così come sono ed a non permettere loro di influenzare il nostro comportamento. Man mano che impariamo ad accettarle, riusciamo a gestire meglio la nostra vita. Riusciamo a fare scelte consapevoli di fronte alle nostre emozioni, piuttosto che lasciare che esse prendano il sopravvento. Cominciamo ad assumerci la responsabilità della nostra vita, a prescindere da chi o cosa possa averci influenzato nel passato. Questo primo passo comporta onestà ed umiltà. Ammettere le nostre limitazioni ci libera dallo sforzo di nascondere le nostre imperfezioni a noi stessi ed agli altri, permettendoci così di affrontare la realtà della nostra situazione”.

Sono grata per la speranza offerta dal Primo Passo. Credo che, se fossi capace di accettarmi di più, non mi

sentirei così influenzata dalle azioni e dalle scelte degli altri. E’ da parecchio che lotto, ormai: da oggi, affiderò questa situazione alla mia Forza Superiore.....**Michelle**

**Perché voglio** ammettere di essere impotente di fronte alle mie emozioni? Perché se non sono così impegnata a controllarle (o a cercare di farlo) posso iniziare ad accettare le emozioni così come si presentano, e rendermi conto che, quando accetto ognuna di esse e le riconosco in me stessa, esse possono cambiare da sole. Posso iniziare a rendermi conto che l’accettazione di ogni singola emozione con il tempo fa nascere nuove abilità in me. Anche nei momenti di maggiore paura, trovo il modo di “esserci” per me stessa, di rimanere presente, anche quando non mi sento “vera”. E’ davvero di grande aiuto il poter parlare con qualcuno delle mie paure, il tradurre le mie sensazioni in parole. Lentamente, lentamente, passo dopo passo...**Victoria**

### **1. Lascia andare ed affidati alla tua FS**

**Sono ancora** all’inizio del mio percorso, ma questo motto mi ha colpito da subito. Cercare di esercitare il controllo su ogni aspetto della mia vita era sempre stato il mio modo di combattere l’ansia e la depressione. Ora mi rendo conto che ciò in effetti peggiorava questi problemi, perché è semplicemente impossibile. Non posso controllare situazioni, problemi, altre persone o gli avvenimenti nella mia vita. Le uniche cose veramente mie sono le mie reazioni, le emozioni, i pensieri, ed anche su questi sono pressochè impotente. La mia prima reazione è sempre: “Come faccio?”, quando invece devo solo ricordarmi di lasciare andare ed affidarmi alla Fs. Io non sono capace, ma Essa sì, devo solo lasciarglielo fare. –E’ un tale stress cercare di essere in controllo, quando non è il mio compito e non rientra nelle mie possibilità. Nel cercare di sentirmi più sicura in effetti aumento le mie paure, il mio dolore ed il mio esaurimento. Lo capisco a livello teorico, è il metterlo in pratica che mi mette in difficoltà. Ma so che diventerà più facile col tempo, devo essere paziente con me stessa, devo affidare anche ciò alla mia Fs.....**Kathleen**

## **SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA**

NELLA CONFUSIONE DELLE FESTE, SPESSO PERDIAMO DI VISTA LA PACE E LA SERENITA' CHE SONO TANTO IMPORTANTI PER NOI CHE STIAMO FACENDO UN PERCORSO DI GUARIGIONE. CI VIENE SPESSO SUGGERITA LA MEDITAZIONE PER MIGLIORARE IL NOSTRO CONTATTO CON LA NOSTRA FORZA SUPERIORE (11° PASSO). MA LA MEDITAZIONE, CHE PUO' COSTITUIRE UN SENTIERO VERSO LA PACE E LA SERENITA', PUO' A VOLTE RIVELARSI FRUSTRANTE....

### **SENTIRSI FRUSTRATI QUANDO SI CERCA DI MEDITARE**

**Ogni mattina** negli ultimi giorni ho cercato di meditare durante le mie preghiere alla mia Forza Superiore. Ho notato quanto sia difficile per me concentrarmi, anche solo per 5 minuti. Inizio a recitare la mia preghiera e dopo anche solo 30 secondi ecco che la mia mente parte per i suoi voli pindarici, distratta da altri pensieri. Devo proprio sforzarmi, ed anche così ci riesco solo per un paio di minuti, poi mi distraigo. E' davvero frustrante per me - e mi spaventa anche un po'. Ma quando ritorno con il pensiero alla mia vita, noto che una delle mie difficoltà in generale è l'incapacità a concentrarmi, a focalizzarmi su qualcosa per più di un breve periodo, anche solo pochi giorni. Questo suona familiare a qualcun altro? C'è qualcun altro che combatte con lo stesso problema? Ho la sensazione che questo potrebbe essere una tessera significativa nel puzzle della mia salute emotiva, ma non so cosa fare o come affrontare il problema....**Chris**

### MEDITAZIONE

**Pratico** la meditazione da vent'anni. La meditazione non ha nulla a che fare con la concentrazione, che è un sottoprodotto della meditazione. Se si inizia con un sottoprodotto, si finirà certamente per essere frustrati. La meditazione ha a che fare con l'attenzione, non con la concentrazione. L'attenzione è più facile e più naturale. Prestiamo attenzione alle cose di cui abbiamo bisogno. Abbiamo bisogno di Grazia. Non c'è bisogno di concentrarsi sulla Grazia, basta essere attenti, lasciando tutti gli altri compiti e sedendosi con calma, a qualcosa che non fa parte del mondo fisico. La meditazione consiste solo nel sedersi e stare in Grazia. La meditazione non è un fare, è un non-fare. E' dare un attimo di respiro all'intelletto tormentato. Lasciamo che l'intelletto si astenga per un po' di tempo dalla sua perpetua azione di risoluzione dei problemi. Lo sappiamo tutti, non importa quanto l'intelletto umano lavori duramente per fornire soluzioni, ci sono troppi problemi irrisolti nel mondo. A causa dell'intelletto, siamo sempre più in modalità "distruzione del pianeta" con armi nucleari estremamente efficienti, il che può portare all'esaurimento degli elementi di base della vita: acqua, aria pura, ecc. La meditazione è tenersi lontani per un po' dall'intelletto e dalla logica, e rimanere in uno stato di Grazia cosciente per un po'. Ci sono enormi possibilità nell'intelletto, tuttavia esso ha delle limitazioni. Esso può indurire l'ego e bloccare una persona nella sua evoluzione dal duro bozzolo dell'intelligenza al bellissimo stadio di farfalla. La meditazione consiste nell'estraniarsi dall'intelletto e dalle emozioni, e rimanere in stato di Grazia per un po'...è quello che alcuni chiamano Nirvana....**Nareh**

### UN DONO

**Oggi** mi sento particolarmente grato. Ho due giorni di ferie, e me li sto godendo. In passato, mi sarei sentito depresso, mi sarei ritirato in me stesso, ed avrei contato i minuti che mi separavano dalla comoda e familiare routine. Oggi invece ne traggio giovamento, e credo sia perché ho imparato a godermi la vita. Per la prima volta da anni, posso veramente dire che mi piace la mia vita, una cosa che non ritenevo possibile. Adoro i miei bambini, amo mio marito, amo le riunioni di persona ed i partecipanti stanno diventando i miei più cari amici. Ho iniziato il programma un anno fa e mi è quasi impossibile paragonare la me stessa attuale con la me stessa del passato. Ho ricevuto un regalo davvero speciale, e cioè una seconda possibilità per una vita sana.....**Esti**

SOLO PER OGGI – 27 GENNAIO

Ogni giorno è migliore quando lo inizio comunicando con la mia Forza Superiore.

Se dimentico di iniziare la giornata con la meditazione, ricordatemi quanto sia importante per me.

## I DODICI PRINCIPI, PASSO 1: ONESTA'



Nei primi anni '50 iniziarono a formarsi gruppi dei 12 passi con l'obiettivo di condividere quello che è diventato universalmente noto come il Principio dei 12 Passi. Ogni passo corrisponde ad un principio che i membri dovrebbero tenere presente mentre lavorano sui passi. Qui di seguito le esperienze di alcuni membri sulla rilevanza dell'onestà all'interno del Primo Passo.

### **ABBIAMO AMMESSO DI ESSERE IMPOTENTI DI FRONTE ALLE NOSTRE EMOZIONI E CHE LE NOSTRE VITE ERANO DIVENTATE INGESTIBILI**

**Il principio** dell'onestà, nell'affrontare il programma EA, ci impone di essere autentici e genuini nell'approccio alla guarigione. Quando esamino onestamente me stesso e la mia vita, vedo gli aspetti positivi e quelli negativi. Devo fare di una valutazione onesta di tali aspetti, in altre parole si tratta di tirare le somme. Essere onesto nella vita quotidiana significa essere chiaro e diretto nell'avere a che fare con me stesso e con il mio mondo. Se riesco ad evitare il mio solito schema comportamentale di addossare tutte le colpe agli altri e di trovare scuse per il fatto di non eseguire i compiti prescritti dal programma, allora saprò di essere stato onesto nell'affrontare il programma....**Scott J.**

**Nel primo passo**, ho dovuto ammettere che non riuscivo a gestire da solo la mia vita e che ero impotente davanti alle mie emozioni. Ero preda di emozioni estreme e mi comportavo in modi in cui non avrei mai voluto comportarmi. Ammettere onestamente che avevo bisogno di aiuto è stato il primo passo sulla strada della libertà. Ricordo di aver chiesto alla mia prima sponsor EA: "Quanto devo essere onesto nel mio percorso di riabilitazione?" Lei mi rispose: "Quanto vuoi guarire?" Da allora ho sempre saputo che l'onestà sarebbe stato il principio guida nel mio percorso...**Connie W.**

**E' stato difficile** per me essere onesta con me stessa e con gli altri sull'ingestibilità della mia vita a causa delle mie emozioni totalmente fuori controllo, ma non era possibile per me fare un buon Primo Passo finché non fossi stato in grado di essere completamente onesta...**Susan**

#### **L'onestà è...**

Avere il coraggio di guardarmi così come sono in questo preciso momento

Accettare la mia responsabilità con fiducia e sicurezza, senza giudicare

Ammettere con umiltà di aver bisogno di aiuto, supporto e guida

Scegliere di non soffrire più in silenzio

Affrontare con fede una parte di me che non conosco

Sentire che posso essere accettata, apprezzata ed amata

L'unica strada che mi porta verso un'autentica trasformazione

Avere il coraggio di sceglierla come abitudine nella mia vita quotidiana...**Luz**

\*\*\*\*\*  
Che voi siate nella gelida tundra del Nord o sulle spiagge assolate dell'Australia, voglio augurarvi tutte le benedizioni del Nuovo Anno, che possiate crescere in pace e serenità attraverso i 12 Passi di Emotivi Anonimi. Karen M, Direttrice di Ea Connection  
\*\*\*\*\*