



## The EA Connection: Novembre 2018



### Gli strumenti di Ea per la guarigione

**Undicesimo passo:** Abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con la Forza Superiore, così come noi la concepiamo, chiedendole solo di farci conoscere la sua volontà e darci la forza di eseguirla.

**Undicesima tradizione:** La nostra politica di relazioni pubbliche è basata sull'attrazione piuttosto che sulla promozione. Dobbiamo sempre conservare l'anonimato personale per quanto riguarda la stampa, la radio ed i mezzi di informazione.

**Undicesima promessa:** Cresce in noi una sensazione di sicurezza.

**Undicesimo Concetto Utile:** Ognuno ha diritto alle proprie opinioni, e può esprimerle durante le riunioni, nel rispetto delle regole di EA. Siamo tutti uguali; nessuno è più importante di un altro.

**Undicesimo Solo per Oggi:** Solo per oggi, non mi paragonerò agli altri. Mi accetterò come sono e vivrò al meglio delle mie possibilità.

### DAL PRESIDENTE DEL COMITATO ESECUTIVO

Come già condiviso con voi nel numero di Ottobre di Connection, i membri del Comitato Esecutivo si sono riuniti il 4 e 5 Ottobre presso gli Uffici Internazionali di EA a St. Paul, in Minnesota. Avevamo parecchie cose su cui avevamo in programma di lavorare. Abbiamo iniziato la riunione il 4, rinnovando conoscenze che ci hanno portato al lavoro del seminario del 5. Abbiamo iniziato a prevedere il futuro di EA, il che ci ha portato a stabilire un Piano Strategico per l'Anno Fiscale 2019. Abbiamo rivisto il processo di nomina dei membri nonché esaminato membri in generale che hanno espresso l'intenzione di far parte del Comitato, dopo di che abbiamo iniziato la riunione del Comitato dei soci fiduciari, durante il quale abbiamo esaminato il resoconto finanziario ed il budget. Inoltre, su suggerimento del nostro direttore esecutivo, abbiamo esaminato i Regolamenti dell'organizzazione ed altri argomenti. Il 6 Ottobre si è svolta l'annuale riunione d'affari dei membri tramite conferenza telefonica o di persona. Le informazioni riguardanti la riunione verranno fornite in seguito.

**Novembre è il nostro Mese della Gratitudine.** Veniamo incoraggiati a fare una donazione speciale che esprime la nostra gratitudine sia come singoli che come gruppo. Tutte le donazioni sono apprezzate, sia le più grandi che le più piccole.

Quando penso alla serenità che EA mi ha portato, sono incoraggiato ad essere generoso nelle mie donazioni. Vi auguro un Felice Autunno e buona Festa del ringraziamento! Gus S., Presidente del Comitato Fiduciario

### SEMINARIO 2018 DEL COMITATO DEI SOCI FIDUCIARI

Al recente seminario dei soci fiduciari si è discusso della partecipazione ai gruppi di persone al di sotto dei 18 anni. EA ha deciso che **le persone minorenni dovranno essere accompagnate da un genitore o da un tutore legale per motivi di sicurezza.** Le riunioni di EA non sono progettate per i bambini o gli adolescenti, ma non sono loro precluse se c'è un adulto responsabile ad accompagnarli...**Elaine Weber Nelson, Direttore Esecutivo**



In memoria di John "Jack" Haller, Winnipeg, MB, Canada – Charlotte H, SC



Jack ha fatto parte del Comitato Esecutivo. Era un'anima gentile e ha fatto molte donazioni.



GUARIRE USANDO GLI STRUMENTI DI EA



**11° Passo: Abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con la Forza Superiore, così come noi la concepiamo, chiedendole solo di farci conoscere la sua volontà e darci la forza di eseguirla.**

L'undicesimo passo è sempre stato uno dei miei preferiti. Nella mia mente io lo chiamo il mio passo del "lascia andare", poiché in esso si dice di cercare la guida di Dio e di chiedergli di mostrarci la Sua volontà. Il mio problema è che spesso mi dimentico di farlo, e non è fino a quando sto veramente soffrendo che mi ricordo di rivolgermi a Dio perché mi consigli, sapendo che Lui ha sempre a cuore il mio benessere.

Trovo inoltre che i Motti spesso supportino il Passo 11, come ad esempio "Lascia andare ed affidati a Dio, Non sei Solo, Per Grazia di Dio e Falla semplice" Questo passo mi ricorda inoltre che Dio è sempre presente, devo solo "collegarmi" con Lui. Quindi, se ricordo di tenere l'undicesimo passo vicino a me e di usare i motti come compagni, la vita va davvero bene ed io sono grata...Cary

Per me l'undicesimo passo è stato duro da afferrare. Ero così pieno di ansia e di provocazioni interne. Vivevo la mia vita facendo, facendo, facendo e pensando, pensando, pensando – era così che avevo imparato ad andare avanti. Tempo per il relax? Dove l'avrei trovato, con la mia vita impegnata? Non c'era tempo per fermarsi e parlare con Dio, figuriamoci per ascoltarlo. Nel libro "Se io lo voglio funzionerà" si parla di aumentare la nostra consapevolezza Spirituale cercando momenti di calma. Io ero abituato a cercare di capire la vita e le altre persone. Cercavo sempre di capire le

motivazioni degli altri, finché un giorno mi resi conto che non dovevano interessarmi. Dio era interessato a me e aveva molto da dirmi su di me e sulla mia vita. Imparando a mettere in pratica l'undicesimo passo, iniziai a concentrarmi sulla Preghiera della Serenità ed a chiedere a Dio come "capire la differenza" tra me e gli altri. All'inizio era più che altro una specie di "momento delle lamentele", durante il quale facevo a Dio tutte le mie lamentele ed esprimevo tutto il mio risentimento nei confronti di persone che non si erano dimostrate all'altezza delle mie aspettative. Ci sono voluti molti anni per sviluppare una relazione con Dio ed ottenere quell'intuito interiore che viene dalla disciplina che questo passo mi ha insegnato. E' stato un processo graduale, in quanto la vita, i programmi, le persone si intromettevano tra me ed il tempo che volevo dedicare a Dio. Ne è valsa la pena di trovare il tempo per Dio. Ho scoperto che più pratico l'undicesimo passo e più ottengo da Dio. E' uno scambio Divino, il mio tempo per la Sua natura. L'undicesimo passo è stato quello che mi ha fatto capire che non ci sarebbe stato un termine nel mio seguire il programma, come la laurea per l'università. Dapprima non ne fui contento, poiché cercavo un risultato veloce, ma più continuavo ad affrontare i passi, usavo gli strumenti ed iniziavo a collegarmi con Dio, meno desideravo concludere il mio percorso. Adesso sono dipendente dai passi, da Dio e dal vivere nelle promesse. L'undicesimo passo è stato determinante per me nello sviluppare e coltivare la mia relazione con Dio e, nel praticarlo, Dio mi ha insegnato che **l'unica persona su cui**

**posso avere il controllo sono io.** Più applico e ricordo l'undicesimo passo, meno sono controllato dalle mie emozioni, e più so come gestire cose che un tempo mi lasciavano basita...Jessica

**Undicesimo Solo per Oggi: Solo per oggi, non mi paragonerò agli altri. Mi accetterò come sono e vivrò al meglio delle mie possibilità.**

L'altro giorno guardandomi allo specchio mi resi conto che guardavo immediatamente i miei attributi fisici peggiori ed ignoravo quelli migliori. Mi imposi di cambiare questo modo di guardarmi ed accettarmi per com'ero, nel bene e nel male. Alcune cose le posso cambiare, altre no, ma ho sempre la possibilità di lavorare sulle cose che posso cambiare. Sono grata per questo risveglio...Joan

Una delle cose che amo di Ea è l'undicesimo Solo per oggi. Mi aiuta il praticarlo tutti i giorni. Sapere che quando non mi paragono agli altri, mi sento bene essendo semplicemente me stessa. Quando mi accetto e vivo al meglio delle mie possibilità, le mie giornate vanno molto meglio e mi sento a mio agio nella mia pelle. Posso pregare la mia FS di aiutarmi quando mi capita ancora di paragonarmi agli altri. Quando mi sorprendo a farlo ed ho sentimenti negativi verso me stessa, affido questo mio difetto alla mia FS. Tutti abbiamo difetti e pregi e mi piace che Ea dica che nessuno è migliore o peggiore di chiunque altro. Il sentirmi uguale agli altri mi aiuta a sentirmi parte di un tutto, piuttosto che esclusa da tutto. Continuerò sempre a pregare la mia FS ogni giorno di aiutarmi con questo Solo per Oggi...Connie



## SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA



### GRATITUDINE PER IL RECUPERO E PER GLI STRUMENTI DI EA

Qualcuno mi ha chiesto cosa sono gli strumenti. Era una buona domanda, quindi ho pensato di condividere il mio pensiero su di essi. Per me, sono le basi del Programma. Senza di essi non avrei un programma. Faccio parte del recupero in 12 passi da 42 anni e sono grato tutti i giorni per la guida che mi forniscono.

I Passi mi hanno guidato verso la guarigione. Alcuni sembravano facili, altri difficili ma tutti sono necessari. Frequento una riunione alla settimana e noi li affrontiamo tutti in continuazione, uno alla settimana. Se mi avessero detto all'inizio del mio percorso che mi sarebbe piaciuto, avrei detto: "Figuriamoci!" Ma ora mi sembra che ogni volta che affrontiamo un passo scopro qualcosa di nuovo su di me, oppure intravedo il barlume di un pensiero che non avrei avuto da sola. Poi arrivarono le Promesse, me n'ero totalmente dimenticata finché qualcuno un giorno ne nominò una davvero buona. Le lessi e mi resi conto di quanto fossero meravigliose, e che ero disposto a lavorare perché si avverassero.

La sorpresa seguente furono i Solo per Oggi. Mi piacque il fatto di dover fare qualcosa per un solo giorno o per un'ora alla volta finché fui in grado di incorporarli veramente nella mia vita. Quando mi fu diagnosticato il cancro al seno, con tutto ciò che ne consegue, i Motti diventarono il mio salvagente. Solo una semplice frase che potevo ripetere all'infinito, qualcosa a cui aggrapparmi. Per me sono valide oggi come allora.

I Concetti mi aiutarono a comprendere il recupero ad un livello diverso. Con essi riuscii ad espandere la mia conoscenza del programma ed ottenni una maggiore comprensione del suo funzionamento.

Per ultime ma non di minore importanza, le Tradizioni, che divennero la mia guida costante negli anni in cui lavorai per Ea come Direttore Esecutivo. Dovetti affrontare cose che non capivo o che non sapevo gestire, e le Tradizioni rispondevano alle mie domande e fornirono una guida utile negli anni... **Karen Mead, redattrice**

### FUNZIONANO QUANDO LI SEGUO

All'inizio del mio percorso, scoprii che mi mancavano le capacità fondamentali per il progresso. Avevo un'energia infinita, ma ne consumavo la maggior parte manipolando, nascondendomi e sentendomi in colpa. In questo poi ero un'esperta. Tutti quegli sforzi e nessun successo, era frustrante ed estenuante. Eppure, non mi stancavo mai di dare la colpa a me stessa, il che era una decisione strategica in quanto, come scoprii, io era l'unica che non si sarebbe mai difesa. E così divenni la perenne vittima di me stessa. In seguito imparai i concetti di base, e la vita iniziò a trovare una giusta collocazione, ad avere un senso. Ma questo non fu privo di costi e non fu facile. Ho pagato un prezzo molto caro per il recupero. Una delle scoperte più importanti che feci fu che io rappresentavo veramente il ciclo della pazzia. Usavo una quantità enorme di sforzi usando gli strumenti sbagliati, e mi aspettavo risultati diversi: ciò non accadeva mai, era sempre peggio. Continuavo ad usare gli strumenti che avevo fatto miei per riuscire a sopportare la vita: disonestà, manipolazione, autocommiserazione, fuga, rabbia, paura, isolamento, ostilità, giusto per nominarne alcuni; e continuai ad usarli finché non iniziai a seguire i Passi. Ho messo un segnalibro sulla Parte II – Riflessioni sui Passi- nel libro "Se io lo voglio funzionerà". Mi ricorda i principi di ogni passo. Onestà, Speranza, Fede, Coraggio, Integrità, Buona Volontà, Umiltà, Responsabilità. Giustizia, Perseveranza, Risveglio Spirituale, Servizio. Questi principi formano parte integrale della mia routine giornaliera, perché quando uso uno o più di questi principi, la mia giornata migliora. E lo fa a prescindere da ciò che accade. Il recupero mi ha insegnato che non ho bisogno di una lite o di una scenata per esprimere un'opinione. Talvolta si ottiene di più con la comunicazione non verbale. Talvolta, tutto ciò che serve è la pura presenza. E' così che mi sento nei riguardi della mia Forza Superiore, che anch'io scelgo di chiamare Dio. Il recupero non è la carota in cima al bastone. Non ci sono anelli attraverso cui saltare. Ho capito che i 12 Passi funzionano se li segui. Un ex sponsor mi disse una volta che se volevo il cambiamento, dovevo liberarmi di una vecchia abitudine. Allora avevo paura del cambiamento, ora sono grata per la possibilità di cambiare...**Lynn**

## RIPETIZIONE

Quando partecipai alle prime riunioni non capivo perché leggevamo i Passi, i Solo per Oggi e le Promesse ogni volta. Mi sembrava una perdita di tempo. Col passare del tempo, fui sorpreso da quanto mi aiutassero. Scoprii che condividerli per alcune settimane aiutava ad interiorizzarli. Gradatamente scoprii che la ripetizione faceva sì che me li ricordassi meglio in ogni situazione di tutti i giorni. Invece di saltarli a piè pari, mi impongo di applicarli ogni giorno...**Karen G**

### I 12 PRINCIPI – IL RISVEGLIO SPIRITUALE



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 del Risveglio Spirituale all’interno dell’Undicesimo Passo.

**Undicesimo passo:** Abbiamo cercato, con la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con la Forza Superiore, così come noi la concepiamo, chiedendole solo di farci conoscere la sua volontà e darci la forza di eseguirla.

C’è rumore esterno tutto intorno a noi e, purtroppo, le nostre menti sono sempre piene di chiacchiericcio ogni giorno. Siamo stressati da tutte le attività che svolgiamo ogni giorno. Sono queste cose che ci fanno ammalare prima di tutto. Grazie al lavoro fatto sull’ Undicesimo Passo ed il relativo Principio, siamo in grado di stabilire una relazione più profonda e più gratificante con la nostra FS, e ciò avviene attraverso la preghiera e la meditazione, che non sono altro che l’ascolto del nostro io interno, che ci può portare alla serenità ed alla pace dell’animo. Personalmente, mi sento molto a mio agio semplicemente ascoltando i suggerimenti della mia FS. E’ tempo che dedico ad essere me stesso, nella mia zona di comfort, così come sono. Durante la mia preghiera, mi rendo perfettamente conto del dono delle Promesse, specialmente quando mi rendo conto che ora riesco a gestire situazioni difficili che un tempo mi mettevano in difficoltà, grazie FS! ... **Gus S**

Il risveglio spirituale per me è la chiave per seguire il programma con successo. La pratica della consapevolezza è qualcosa che esercito da anni – essere presente a ciò che succede in questo momento attraverso la preghiera e la meditazione. Devo rimuovere le distrazioni in modo da concentrarmi su ciò che è importante. Se sto attento a ciò che succede ora, posso essere responsabile delle mie reazioni a questo momento. La consapevolezza spirituale è importante – significa essere cosciente delle intenzioni della mia FS per me. Stranamente, se mi concentro troppo su concetti religiosi o teologici, ciò può entrare in conflitto con la mia consapevolezza spirituale. Devo tenere a mente che la FS a cui mi rivolgo per la cura ed il benessere della mia mente e delle mie emozioni potrebbe essere enormemente diversa da alcune delle cose “bibliche” e “di Chiesa” che mi erano state insegnate in precedenza. Ciò che la mia FS vuole per me è integrità, pace, gioia ed amore. Ciò mi basta per ora...**Scott J**

Noi siamo qui per ASCOLTARE, non per fare miracoli. Siamo qui per AIUTARVI A SCOPRIRE cosa sentite, non per far sparire le vostre sensazioni. Siamo qui per AIUTARVI AD IDENTIFICARE LE VOSTRE OPZIONI, non per decidere al posto vostro. Siamo qui per AIUTARVI A SCOPRIRE LA VOSTRA FORZA, non per salvarvi e lasciarvi ancora vulnerabili. Siamo qui per AIUTARVI A SCOPRIRE CHE POTETE AIUTARE VOI STESSI, non per prenderci la responsabilità al vostro posto. Siamo qui per AIUTARVI A SCEGLIERE, non per rendere inutile il fatto di prendere decisioni. Siamo qui per fornire il supporto per il CAMBIAMENTO...**Anonimo**

(Traduzione a cura di T.C. Digby) (