



Gli strumenti di guarigione di EA

Sesto passo: Siamo pronti a lasciare che la FS elimini tutti i nostri difetti di carattere.

Sesta Tradizione: Un gruppo Ea non deve mai avallare, finanziare o prestare il proprio nome ad associazioni esterne, per evitare che problemi di denaro, proprietà e prestigio possano distrarlo dal suo scopo primario, che è spirituale.

Sesto Solo per oggi: Solo per oggi, farò uno sforzo particolare per essere gentile nei confronti di qualcuno che incontrerò. Sarò affabile, parlerò con calma e cercherò di presentarmi al meglio. Non mi impegnerò in critiche sterili e non cercherò difetti negli altri, né cercherò di migliorare od impormi su altri che me stesso.

Sesta Promessa: Siamo meno preoccupati per noi stessi ed aumenta in noi l'interesse per gli altri.

Sesto Motto: Cerca il buono nelle cose.

Sesto Concetto Utile: Non si discute mai di religione, politica questioni nazionali od internazionali, né di altre forme di credo o politiche di affiliazione.

Dal Direttore del Comitato Esecutivo EA

Nel nostro continuo sforzo per far sì che sempre più membri partecipino in vari modi, abbiamo chiesto ad un membro svedese la sua opinione sul fatto che si sia passati dall'uso di entrambe le espressioni "Dio" e "Forza Superiore" all'uso esclusivo di quest'ultima nella nostra letteratura. Ecco il pensiero di Peter M.: Il mio rapporto con la mia FS è sempre stato burrascoso. La Svezia è un Paese piuttosto laico, e così è stata la mia infanzia. La religione non ha mai interferito con la fede dei miei genitori nel "Vangelo della Mente", dove il Cervello Umano regnava supremo. Diventai un ateo razionale. Fu così che all'età di 27 anni, quando la mia vita andò in pezzi, mi ritrovai perso in molti sensi. Avevo ormai lasciato i miei genitori e gli "strumenti" che avevo non funzionavano più. Fu allora che un amico mi fece conoscere il programma dei 12 passi e mi ridiede speranza. Essendo ateo, la parola che inizia con la "D" mi metteva ansia. Ma vidi anche che si diceva "Dio come noi lo concepiamo" e ciò mi diede un po' di respiro. Guardavo i miei nuovi amici che avevano Fede e li invidiavo, sembravano sentirsi a proprio agio in un modo che mi era estraneo. Per farla breve, ho incontrato Dio in modo tranquillo e tuttavia potente. Non fu facile; la mia lunga storia di "credente nel dio Cervello" faceva sì che si trattasse di una lotta, e talvolta lo è ancora. Ma ho preso una decisione sulla base delle mie esperienze personali. Adesso, EA sta per cambiare una parola. Nella letteratura si userà *Forza Superiore* al posto di *Dio*. La mia prima reazione alla notizia fu un rifiuto d'impulso: "Cosa

stanno cercando di fare? E' forse questa una mossa disperata per accontentare i dubbiosi? O è forse una mossa sensata con lo scopo di rimuovere un ostacolo per quelli che devono ancora scoprire il programma? Certamente a Dio non interessa come lo/la chiamiamo. Dopo averci riflettuto su per un po', penso che sia un cambiamento sensato. Il punto centrale del programma è un risveglio spirituale su cosa significhi essere un essere umano e come ci relazioniamo gli uni con gli altri. Quel punto centrale è molto di più che una singola parola; stiamo parlando di una parola e non della realtà che sta dietro quella parola. Non esiste forse il rischio che *Forza Superiore* sia più debole che *Dio*? Forse. Non è forse Dio una potente stampella a cui appoggiarsi? Può darsi. Ma è anche un'autorità (l'archetipo dell'autorità) per coloro che troppo spesso dalle autorità sono stati maltrattati. In Svezia ci sono due parole oggetto di discussione al momento: la prima è *kraft*, di solito tradotta con *forza*, e la seconda è *makt*, di solito tradotta con *potere*. *Makt* (potere) è *kraft* (forza) con uno scopo. Troppe persone hanno subito abusi dal *makt* e molti seguaci dei 12 passi reagiscono negativamente a quella parola. *Kraft*, d'altra parte, non ha quella connotazione negativa. Esiste e basta, come un muscolo forte od una mano esperta, e non è di solito associata con l'abuso. La parola *Dio* ha, temo, troppe associazioni con un cattivo uso del potere (guerre religiose, persecuzioni, ecc.). L'espressione *Forza Superiore* non ce l'ha (almeno non ancora!). Quindi, penso sia una mossa azzecata. Il futuro ci dirà se è stato veramente così. **Peter M., Svezia**



Guarire usando gli strumenti di EA



Sesto passo: Siamo pronti a lasciare che la FS elimini tutti i nostri difetti di carattere.

Se penso al Sesto Passo, la prima cosa che mi viene in mente è "E' un dono". Non sono mai stato capace di impormi di essere "completamente pronto" ad essere cambiato da una FS. Ho visto molti difetti di carattere sparire senza fare nulla perché ciò accadesse, ed ho vissuto questi eventi come doni, nulla su cui avessi il controllo, sia che ci volesse un certo tempo o che avvenissero in modo più drammatico, tutti in una volta. Ciò detto, guardandomi indietro mi rendo conto che ogni volta dovevo "essere pronto" prima che mi fosse fatto quel dono, in molti modi. Ad esempio, il crollo emotivo che ebbi l'estate scorsa, dopo di che finalmente iniziai ad avere fiducia nella FS, si verificò solo dopo che ebbi dovuto affrontare un certo numero di problemi che avevo con l'idea di "fede". Dovetti riuscire ad "essere pronto" in questo senso prima che i miei difetti di diffidenza e desiderio di controllo potessero essere eliminati. Ciò che intendo è che per poter lasciare che i miei difetti fossero eliminati, dovevo "rendermi pronto", e quel processo richiedeva uno sforzo da parte mia, ma allo stesso tempo era completamente fuori dal mio controllo. Tutto ciò che potevo fare era muovermi a passi incerti finché ad un certo punto mi sentivo pronto...**Tobias**

Il Sesto Passo mi aiuta a rimanere nella coscienza di Dio. Per me è un passo sulla strada del risveglio spirituale. Mi ricordo di aver sentito ad una riunione che il seme è stato piantato, e che io posso scegliere di seguire i passi e le tradizioni, ma posso anche scegliere di non farlo. "Il seme è stato piantato" significa anche che una volta che ho partecipato alla prima riunione non dimenticherò più che ho un posto dove tornare. Molti semi sono stati piantati e possono diventare cose buone come pensieri sani, libertà di scelta ed atteggiamenti positivi. Sono arrivata ad un punto nel mio programma in cui ho consegnato i ricordi dolorosi di tutta una vita a Dio, tanto non avevo nulla da perdere. Ho fatto la scelta di consegnare tutti i miei difetti di carattere a Dio. Sapevo di dover essere volenterosa, onesta e pronta ad imparare e mettere in pratica, se volevo crescere nel programma. Ero talmente sottosviluppata emotivamente! C'erano alcuni difetti di carattere che non volevo lasciare andare perché non avevo nulla con cui rimpiazzarli. Non sapevo che dovevo usare la fede e la speranza in

Dio, nella gente, nei posti e nelle cose. Dovevo uscire dal mio egocentrismo. Il mio mondo aveva bisogno di espandersi. Ho consegnato i miei difetti nelle mani di Dio praticando la fiducia nella fratellanza. C'erano volte in cui non sapevo cosa fare e chiedevo a Dio di guidarmi, dopo di che aspettavo un segno che stavo facendo la cosa giusta. Non ricevevo alcun segno da Dio, ero impaziente e dicevo a Dio che avrei provato ad imparare con il metodo empirico. I co-fondatori lo avevano fatto, perché non avrei dovuto farlo anch'io? Presi il toro per le corna e fu la risposta alla mia domanda. Imparai a fidarmi di me stessa. Ora, dopo anni di condivisione con la fratellanza, ho amici che condividono la loro esperienza, la loro forza e la loro speranza. Non sono più sola. L'umiltà mi ha insegnato a vivere liberamente e che io sola sono responsabile della mia serenità e felicità... **Pat M.**

SESTO MOTTO: CERCA IL LATO BUONO

Dicono che "la gratitudine cambia il tuo atteggiamento", ed è vero. Ci sono così tante cose nella mia vita per cui essere grata, e più mi rendo conto di queste cose, migliore è il mio atteggiamento di tutti i giorni. Oggi presterò attenzione a tutto il bene che c'è nella mia vita. Quando lo faccio, so per certo che la mia FS non mi sta prendendo di mira ma sta mettendomi davanti cose meravigliose, se solo mi prendo il tempo di notarle. In effetti sono molto veloce a notare le cose negative, quindi se metto la stessa attenzione nel notare quelle positive, il mio atteggiamento per quel giorno sarà decisamente migliore. Voglio impegnarmi di più a notare le cose buone. Chiederò ogni giorno alla mia FS di aiutarmi a farlo. Ad esempio se sono ad una riunione e qualcosa non mi piace, cerco di focalizzarmi piuttosto su qualcosa che mi piace in quella riunione. Oppure se sono un po' in conflitto con qualcuno, cerco di vedere cosa c'è di buono in quella persona, invece di concentrarmi su quel piccolo conflitto. Questo non mi viene naturale. Richiede del lavoro da parte mia, richiede di lasciar perdere le cose poco importanti, e richiede l'intervento della FS che mi indichi il buono nelle persone, nei luoghi e nelle cose. Quindi sono grata alla FS che mi aiuta ogni giorno. Devo solo assicurarmi di chiedere aiuto ogni giorno consegnando la mia volontà e la mia vita a quella Forza che rende i miei giorni migliori...**Connie**



SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA



LA MIA DIPENDENZA

Sono impotente di fronte alle mie emozioni ma non di fronte alle mie reazioni ad esse. Sono dipendente dal caos e dai drammi! Il fatto di partecipare da molti anni al programma EA mi ha dato una base solida su cui costruire una vita di pace e successo. Mi ha insegnato l'accettazione, il perdono e la coscienza. Mi ha dato motti, che mi permettono di regolarmi ogni giorno quando si verificano dei problemi e devo fare delle scelte e mi ha aiutato a trovare l'energia per fare queste scelte in modo più sano. Tutto ciò costituisce un buon impianto su cui costruire una vita. Ma io ho una storia ed ho un passato. Ho convissuto con la depressione per molti anni, addirittura trovavo una sorta di conforto nei meandri della mia depressione. Ho causato molto dolore a coloro che mi stavano intorno. Ero pieno di me, avevo una caparbia scatenata ed una serie di dipendenze che includevano il sesso, il fumo ed il cibo. Sguazzavo in tali dipendenze e ferivo molte persone. Io voglio ancora avere drammi e caos nella mia vita, e ce l'ho. Queste sono le cose che mi fanno andare avanti, ricevo molta energia negativa quando sono di questo umore, ma il programma EA mi ha aiutato a cercare il buono nelle cose, e quando finalmente arrivo dall'altra parte della negatività, riesco a trovare il lato buono. Oggi so che io sono il mio problema. La mia mente ed i miei sentimenti mi hanno reso ciò che sono oggi. So che sono un brav'uomo, che desidera aiutare gli altri e crescere con loro, ma sono anche un uomo che non ha superato il suo ego e che non è ancora riuscito a dominare la sua caparbia, il che rende molto difficile avere relazioni sane. Devo convivere con quello che sono, cercando di riuscire ad abbandonare le cose negative che fomentano la mia depressione e di trovare il coraggio di farlo con l'aiuto del programma EA. Prima del programma ero come la maggior parte delle persone quando avevo un problema. Facevo sempre l'inventario di qualcun altro, invece che di me stesso. Ora mi rendo conto che, dal momento che io sono il mio problema, ho la capacità di modificare le aree problematiche del mio carattere. Prima di EA non potevo scegliere questa strada più sana – ecco perché sono molto grato...**Paul H.**

UN DISCO ROTTO

Sono grata a questo programma e ai dodici passi perché per me sono come "un disco rotto" nella mia vita, che mi porta conforto, pace e stabilità perché continua a dire le stesse cose ancora ed ancora, cosicché io possa continuare a guarire ed a crescere. Ho bisogno di questo bellissimo disco rotto nella mia vita, questo continuo promemoria, questa guida, questa coerenza, questa affidabilità, perché è ciò che mi mancava prima. Questi dodici passi mi ricordano che non sono mai sola perché ho una Forza Superiore che cammina con me, così come i miei compagni di programma...**Kelly**

DIPENDENTE DALLA NEGATIVITA'

Ero dipendente dalla negatività. I miei pensieri tendevano ad andare in quella direzione piuttosto che in quella positiva. In ogni situazione pensavo sempre a cosa poteva andare male, piuttosto che a cosa poteva andare bene. La paura mi consumava. Avevo paura del fallimento, quindi, per paura di sbagliare, non facevo nulla. Mi sono persa molte cose della vita. Grazie ai dodici passi, oggi la mia negatività è sotto controllo. Tendo ancora naturalmente ad essere negativa, ma oggi ho gli strumenti adatti ad evitarlo. Confido nella mia FS perché mi aiuti ad avere un atteggiamento positivo su me stessa e sulla mia vita. Leggere le pubblicazioni EA mi ricorda che non sono sola e che anch'io posso cambiare se scelgo di farlo.

Mio marito diceva sempre che alle riunioni di AA si diceva ai nuovi: "Andate alle riunioni. Trovate Dio. E non bevete." Penso che in EA possiamo dire ai nuovi (ed anche ai vecchi): "Andate alle riunioni. Trovate Dio. E non pensate." Il pensare (sempre in negativo) era il mio più grande problema e non so quante volte mi è stato detto che pensavo troppo. Il programma mi ha insegnato a mettere il cervello in stand-by ed a smettere di analizzare, esaminare nei dettagli, omogeneizzare e pastorizzare ogni cosa all'infinito – mi ha insegnato a farla semplice andando alle riunioni, trovando Dio e non pensando così tanto...**Renee**

I 12 PRINCIPI, PASSO 6: LA BUONA VOLONTÀ



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 della Buona Volontà all’interno del Sesto Passo.

Per me, il principio della buona volontà va sempre di pari passo con altri due principi: quello dell’Onestà e dell’Apertura. Questi tre principi sono le basi fondamentali per progredire nel nostro lavoro di guarigione in EA.

Ho una volontà molto forte. Quindi, ogni giorno devo fare una distinzione tra “Buona Volontà” (con una componente di umiltà) e “Ostinazione” (si fa come dico io o niente”). Ironicamente, l’unico modo in cui posso scegliere di progredire umilmente nella mia ricerca della serenità comporta il chiedere alla mia FS di aiutarmi ad avere fiducia nella sua guida. La domanda di ogni giorno è: “Sarò ostinato o avrò buona volontà? ...**Scott J., Vice-Presidente del Comitato Esecutivo**

Ecco che abbiamo stabilito, come minimo, un rapporto al 50% con la nostra Forza Superiore, il che è certamente meglio di quando abbiamo iniziato il lavoro del Sesto Passo. Più lavoriamo sul Sesto Passo, più iniziamo a renderci conto che non è sempre facile cambiare i nostri atteggiamenti abituali, i nostri pensieri ed i nostri comportamenti che causano conflitti non necessari con gli altri, con noi stessi e forse persino con la nostra Forza Superiore. Eppure, questo sesto principio ci chiede semplicemente di desiderare di essere disponibili ad imparare nuovi e migliori metodi di fare le cose, persino di imparare dagli altri. Quindi, come sappiamo che siamo disponibili a farlo? La risposta è diretta e semplicissima...Facendolo! ...Gus S., Presidente del Comitato Esecutivo****

EA CERCA STORIE PER UNA NUOVA PUBBLICAZIONE



Una squadra di aderenti EA sta creando una nuova pubblicazione che sarà proposta al comitato per la letteratura EA più avanti nell’anno, con lo scopo di pubblicarla. La guida sarà intitolata “Dare il benvenuto al risveglio spirituale con me” ed includerà testimonianze, racconti e quesiti per essere di supporto ai membri durante il loro percorso attraverso i Passi e per dare il benvenuto al loro risveglio spirituale. La squadra è alla ricerca di membri EA che vogliano sottoporre racconti basati sui Passi che saranno

inclusi nella pubblicazione. Se siete interessati ad inviare un racconto e pensate che possa essere preso in considerazione, per favore contattate Sharon per avere delle linee guida. Tenete tuttavia presente che non tutte i racconti inviati potranno essere pubblicati nella versione finale. L’indirizzo mail di Sharon è SharonHighb2@icloud.com e la scadenza per l’invio è il 30 Giugno. Grazie a tutti!

(Traduzione a cura di T.C. Digby)