



## The EA Connection: Novembre 2019



### 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

In questo periodo dell'anno, molte culture in tutto il mondo osservano un giorno dedicato alla gratitudine: Thanksgiving, Dankdag, Niiname-sai, Dożynki, Erntedankfest ed altri. Come molti di noi nella nostra comunità mondiale, in questo periodo mi sforzo più del solito di riflettere sulle benedizioni della mia vita e, pur facendolo, non posso fare a meno di ritenere che il fatto di limitare la gratitudine ad un unico giorno o periodo ostacola la crescita spirituale. La gratitudine è una parte talmente importante del recupero emotivo che io aspiro (con vari gradi di successo) a vivere una vita piena di gratitudine ogni giorno!

Se trovate difficile trovare qualcosa per cui essere grati, immaginate per un momento di perdere tutto ciò che avete nella vostra vita: casa, lavoro, famiglia, amici, proprietà...tutto! Non ho parole per descrivere il trauma di una tale esperienza e la rabbia, il risentimento, il dolore e l'amarezza che avevano il sopravvento su di me nei miei primi anni di prigione. Davo la colpa a tutti e a tutto l'universo per la mia terribile situazione – tutti tranne l'unico responsabile: me stesso. In termini emotivi, bevevo veleno ogni giorno e mi aspettavo che morissero gli altri.

Sviluppare un "atteggiamento di gratitudine" mi ha letteralmente salvato la vita. Cambiando la mia prospettiva e concentrandomi sulle cose per cui potevo essere grato, piuttosto che sulle vecchie cose cattive e dolorose (che abbondavano dentro di me), ho iniziato a sviluppare la speranza ed, in un secondo tempo, l'accettazione, il perdono e la serenità. Come ho fatto? Ho iniziato a tenere un Diario della Gratitudine. Alla fine di ogni giorno, prima di andare a dormire, scrivevo una cosa per cui potevo essere grato. La sera dopo ne scrivevo un'altra. All'inizio, era difficile trovare qualcosa da scrivere, ma con la pratica quotidiana diventò via via più facile ed il mio diario si trasformò in una risorsa che mi aiutava a vedere i giorni neri della mia vita da una prospettiva diversa. Iniziai a vedere altri che stavano combattendo una battaglia ancora più dura della mia. Dare loro una mano mi ha fatto iniziare il mio viaggio verso una vita al servizio degli altri. In seguito, dopo molti anni, il comitato per la libertà condizionata riconobbe la mia crescita emotiva, la mia accettazione delle mie responsabilità e la diminuzione della mia rischiosità, e mi rilasciò. La mia vita è un miracolo, ma non più di quella di chiunque altro. Tutto ciò di cui ognuno di noi ha bisogno per vivere questo miracolo è di cambiare prospettiva, riconoscere ed essere grati per le molte benedizioni nelle nostre vite. So che qualche volta non è facile, ma se io sono stato in grado di trovare tali benedizioni dentro una prigione, allora chiunque lo può fare. Potrebbe suonare come una frase fatta, ma io vi dico che è vero e che io ne sono la prova vivente: essere grati non significa avere tutto ciò che si desidera: significa desiderare tutto ciò che si possiede. Felice giorno del Ringraziamento! **Steve B, Fiduciario**



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.**

La preghiera ha sempre occupato uno spazio importante nella mia vita. Prego la mia Forza Superiore dall'infanzia e credo che funzioni. Tuttavia, da quando ho iniziato il mio percorso di recupero affrontando i Passi 30 anni fa mi sono resa conto che il mio modo di pregare aveva bisogno di un cambiamento. Un tempo credevo di dover pregare per tutto e tutti con 5 minuti di preghiera per ogni cosa e persona. Ora non più. Adesso mi rendo conto che per rimanere sobrio e sano di mente, e quindi più presente per gli altri, le mie preghiere devono concentrarsi sul Terzo e sul Settimo Passo, perché io davvero non so di cosa gli altri abbiano bisogno, solo Dio lo sa. Quindi la mia preghiera ora consiste più che altro nel visualizzare le persone nelle delicate mani di Dio, nel restituirle a Lui e nel pregare che sia fatta la Sua volontà...**Jim**

Prima della guarigione pregavo per tutto in termini temporali di "Qui" ed "Ora". Tieni insieme il mio matrimonio. Fammi smettere di fumare. Fai che possa rimettermi in forma... Ciò che mancava, naturalmente, erano la fede e la fiducia in Dio, nella sua volontà per me. Da quando ho scoperto il recupero, le mie preghiere si sono ridotte in modo considerevole. Per me è stato un enorme salto il pregare solo per conoscere la volontà di Dio per me e per la forza di metterla in pratica. Non mi è venuto naturale o velocemente. Continuavo a pregare per chiedere delle cose. Mi sono reso conto che pregando in tal modo in effetti stavo cercando di riprendere il

controllo che avevo dato a Dio. La pratica spirituale continua significa pregare esattamente per conoscere la Sua volontà e per la forza di eseguirla. Niente di più. Più facile a dirsi che a farsi, ma ci vuole una Fede assoluta. E' l'estremo salto nelle nuvole, senza un orario o luogo di incontro predefiniti, senza paracadute. Solo io che salto nelle mani amorevoli della mia Forza Superiore, che io scelgo di chiamare Dio. E' un'esperienza esaltante, di cui non mi stanco mai. Solo dopo aver fatto questo salto, posso ricevere la ricompensa della completa Fede. La paura ti agghiaccia, Dio ti libera. La scelta è mia...**Lynn**

Nella mia mente penso all'Undicesimo passo come il mio passo del "Lasciare andare". Ciò è dovuto al fatto che in questo passo mi viene detto di cercare la guida di Dio e chiedergli di farmi sapere la sua volontà per me. Il mio problema è che spesso me ne dimentico. E' solo quando sto veramente soffrendo che mi ricordo di chiedere la guida di Dio, e che Lui ha a cuore solo i miei interessi. Il passo serve da promemoria che Dio c'è sempre, devo solo "collegarmi" con Lui. Trovo che i motti supportino l'undicesimo passo, ad esempio "Lascia andare ed affidati, Non sei solo, Per grazia e Non complicare le cose". Se ricordo di tener presente l'undicesimo passo ed uso i motti come compagni di viaggio, la vita va decisamente bene ed io sono grato...**Cary**

**Undicesimo Motto: Non complicare le cose.**

Oggi durante la mia passeggiata mi sono resa conto di una conversazione interiore. So che questa conversazione è sempre stata presente e normalmente ci sarei entrata, ma oggi l'ho vista per com'è: distruttiva. La conversazione va così:" Wow, hai fatto davvero qualcosa di

stupido", "dovresti vergognarti talmente" "di certo non si potrà risolvere", "non ti farà mai più amica", ecc. Poi rivedo nella mia mente tutte le mie azioni e/o ricordo altre situazioni simili e butto giù una lunga lista di soluzioni per "risolvere" il problema. Tutto ciò mi devasta. Credo di usare questa conversazione per nutrire la mia autocommiserazione, vergogna e odio di me stessa. Oggi però la mia Forza Superiore deve aver fermato la conversazione, dato che so di non poterla fermare da sola – non ancora per lo meno. La pausa è stata abbastanza lunga da permettermi di rendermi conto che non ho bisogno di intervenire nella conversazione e mantenerla in piedi. Un semplice "grazie per la condivisione" è sufficiente. Poi quando inizio a fare la mia lista delle cose da fare, che è sempre lunga e complicata (grazie FS), c'è una cosa semplice che posso fare. Posso lasciarla andare e fare una nuova azione la prossima volta che capita. Questo è davvero un programma semplice per gente complicata. So per certo che posso complicare qualunque cosa, quindi naturalmente mi complico la vita, specialmente nella categoria "Errori che non avrei mai dovuto commettere". Voglio impormi di adottare questo nuovo comportamento: non intervenire nella conversazione distruttiva e cercare una soluzione semplice...**Wren**

EA è un programma semplice per gente complicata. Io devo continuamente eliminare le sostanze estranee ricordandomi di Non Complicare le Cose allo scopo di ottenere pace e serenità nella mia vita...**Anonimo**



## SCOPRIRE GLI STRUMENTI DI EA



### GRATITUDINE PER UNA Forza Superiore AMOREVOLE

Sono impotente di fronte alle mie emozioni e di fronte alle persone, ai luoghi ed alle cose, ma la mia Forza Superiore mi aiuta a muovermi in mezzo alle tempeste della vita con più serenità che follia. Per questo sono molto grata. Ho avuto seri problemi emotivi in passato. Sono anche stata ricoverata in reparti psichiatrici alcune volte. Sono stata pesantemente sedata con tranquillanti. Oggi sono libera da tutti questi problemi grazie al mio desiderio di guarigione emotiva. Grazie a quel desiderio, faccio ciò che è necessario per stare bene, e cioè andare alle riunioni, leggere le pubblicazioni, aiutare gli altri, condividere, ascoltare e seguire la volontà della mia Forza Superiore. Sono fuori dai reparti psichiatrici dall'età di 21 anni. Fortunatamente, ho trovato EA a 22 anni e ciò mi ha aiutato a desiderare di fare meglio nella mia vita di quanto stessi facendo al tempo. Ho cercato un aiuto professionale e mi sono liberata di tutti i tranquillanti. Vedo ancora uno psicologo una volta al mese, il che mi aiuta, insieme alle riunioni di EA ed altre riunioni basate sui 12 passi. Mi sono sposata, ho avuto due figli che sono grandi adesso e sono tutta la mia famiglia. Ho divorziato come molti altri Americani, ma ho affrontato tutto con l'aiuto amorevole della mia Forza Superiore che mi guida e mi aiuta ogni giorno. Le cose vanno bene ora nella mia vita, o forse io semplicemente le accetto per come sono se non posso cambiarle. Non sono sempre capace a cambiare le condizioni, ma ho imparato ad accettarle quando non posso cambiarle. Tutto questo mi aiuta ad abbandonare le tempeste della vita alla mia Forza S, a pregare per la sua guida quotidiana, faccio ciò che posso e lascio andare il resto. Continuo a vivere un giorno alla volta e sono sicuro che la mia FS sarà lì con me per tutto il tempo. Sono così felice per EA. Non faccio più molte scenate con la gente e se mi capita di farlo, faccio le mie scuse immediatamente. Sto anche imparando ad avere il coraggio di farmi le mie ragioni. Continuerò a chiedere alla mia Forza Superiore di darmi più coraggio, specialmente nell'affrontare questa condizione legata all'artrite chiamata "dito a grilletto" che ho in due dita e nel pollice. Ho chiamato lo studio medico per avere dei consigli e spero che mi aiutino e, se non lo faranno, ho la possibilità di scegliere di vedere un altro medico se sarà necessario. Ho 58 anni e raramente ho avuto problemi di salute che mi causassero dolore, quindi credo che sia questo che mi dà così fastidio, ma continuerò a fare il mio dovere ed a chiedere alla mia FS di guidarmi quotidianamente...**Connie**



#### GRATO

Sono molto grato per EA. Considero voi tutti come amici. Oggi ho avuto una giornata grandiosa. Non voglio che finisca. E' la prima volta nella mia vita che la penso così in tutta la mia vita. La mia ansia oggi praticamente non esisteva. Devo tutto alla mia Forza Superiore ed a EA...**Brandon**

#### GRATITUDINE

Ho realizzato il mio sogno di sposarmi ed avere una bella famiglia. Sono stata innamorata al punto di dimenticare me stessa. Ho smesso di essere la donna felice e sicura di se stessa che ero per compiacere la mia famiglia, che era attiva in politica. Nel giro di soli due anni la mia vita si trasformò in un vero incubo. Per 10 anni ho sopportato e cercato di mantenere in piedi un matrimonio distrutto da infedeltà, scherno e minacce. Sono arrivata nel programma di EA nel 2015, una divorziata piena di paure, risentimento, collera, bassa autostima ecc. Adesso, grazie all'aiuto dei 12 passi e del mio gruppo femminile di EA sono in grado di avere un risveglio emotivo e spirituale. Ora sono coordinatrice di due gruppi a Corona, California, e questa è stata la miglior esperienza che potessi fare per mantenere il controllo delle mie emozioni. Dio è stato la mia guida e la preghiera della serenità mi ha mantenuto sul sentiero della verità nella mia vita...**Norma**

Le 12 tradizioni sono le linee-guida del nostro gruppo e della nostra fratellanza. Nel corso degli anni, si sono dimostrate efficaci nel mantenere uniti la fratellanza ed i gruppi individuali.

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.

Sono grato per la natura cautelativa dell'Undicesima Tradizione in due modi: Prima di tutto, ci trattiene dal diventare dei promotori: persone che fanno promesse (come i rappresentanti). Invece di promuovere la comunità di EA, aiutiamo ad attrarre le persone verso la possibilità che le promesse di EA si avverino nella loro vita. Una seconda forma di cautela – la parte più dura di questa tradizione – è l'elemento dell'anonimato e di come esso abbia trattenuto molte persone dal condividere il programma con altri – quando l'anonimato è stato interpretato in modo troppo restrittivo. I fondatori del nostro programma volevano evitare che qualcuno potesse parlare a nome della comunità di EA. I fondatori volevano evitare che una persona vista come un rappresentante di EA potesse in un momento successivo essere coinvolto in qualche pubblico scandalo, gettando ombre sul programma. Da qui la necessità dell'anonimato in situazioni pubbliche come stampa, radio e, al giorno d'oggi, internet. Possa la nostra Forza Superiore, attiva nella nostra vita, continuare a guidarci nella nostra missione di attirare gli altri verso questo programma salvavita cosicché esso possa aiutarli – proprio come ha salvato la mia vita – praticando la cautela lungo il cammino...**Scott J**

**Nella mia esperienza** con il programma, è stato importante comprendere le indicazioni espresse nell'Undicesima tradizione. Queste si basano su due idee collegate. La prima riguarda il fatto di attrarre verso la comunità di EA, piuttosto che promuoverla; la seconda riguarda invece la necessità di mantenere l'anonimato nelle comunicazioni esterne. Attrarre significa coinvolgere, mentre promuovere significa aumentare l'interesse o la richiesta di qualcosa. Sono concetti simili, tranne che la promozione potrebbe far balenare l'idea di un grande risultato, una soluzione per ogni problema – come la pelle liscia nella pubblicità delle creme per viso. Mantenere il mio anonimato, nel senso in cui viene usato qui, significa non identificare me stessa o nessun altro come portavoce della comunità di EA. E' collegato all'idea di "principi prima delle personalità". Talvolta mi chiedo come posso diffondere notizie sul programma alle persone che ne hanno bisogno. Come posso farlo umilmente, senza fare promesse? Come posso parlare di ciò che io ritengo essere la grande speranza offerta dal programma, evitando di presentarmi come portavoce di EA? E' una cosa su cui vale la pena riflettere...**Colleen C**

**Una volta compreso** il programma ed il potere positivo che può avere nelle nostre vite, molti di noi sono ansiosi di diffonderne il messaggio ad amici, familiari e chiunque sia disposto ad ascoltare. Raccontare le nostre esperienze ed il modo in cui usiamo e traiamo beneficio dal programma è accettabile ed in alcuni casi auspicabile. Ma c'è una linea di confine quando si parla di promuovere il programma. Non solo la comunità non vuole fare vane promesse su ciò che il programma può fare, vuole anche evitare che il programma venga riferito ad una o più persone specifiche. Ci sono molti modi in cui i membri possono attrarre persone verso il programma senza impegnarsi in pubblicità vistose, e spero che i miei colleghi possano continuare ad informare gli altri in modi che rispettino l'undicesima tradizione...**Paul N**

**Qualcuno mi ha detto** una volta che la "promozione" comporta il fare promesse sui risultati. Un'azienda di cosmetici *promuove* i suoi prodotti con promesse di giovinezza eterna. I politici *promuovono* le loro campagne con promesse di tasse inferiori o strade più sicure. Tuttavia in EA noi non facciamo promozione. Ea non promette risultati, non promette una cura emotiva, non promette una vita perfetta libera dai problemi. Invece di promuovere noi attiriamo le persone attraverso la divulgazione. La divulgazione non è promozione: non fa promesse sui risultati. Divulgazione significa far sapere alle persone dell'esistenza di EA, condividendo la nostra missione ed i nostri valori, e dicendo loro cosa la nostra comunità offre: un ambiente sicuro e di sostegno dove chiunque è il benvenuto se decide di lavorare sul proprio recupero. La divulgazione, di persona o attraverso le pubblicazioni od altri mezzi, non è solo completamente coerente

con l'undicesima tradizione, ma anche necessaria alla crescita ed alla prosperità della nostra comunità...**Steven B**

#### EA INVITA I GRUPPI LOCALI AD INIZIARE GLI STUDI SUL NUOVO LIBRO DI ESERCIZI

A Giugno EA ha pubblicato il nuovo libro di esercizi "Dare il benvenuto al risveglio Spirituale dentro di me". Questo libro ha una visione positiva sul prosperare piuttosto che solo sopravvivere. Il nuovo libro di esercizi rappresenta un enorme balzo in avanti per EA in quanto affronta un certo numero di argomenti determinanti per la guarigione che non sono stati affrontati altrove nelle pubblicazioni di Ea.

Il libro esplora, tra gli altri:

- Riconoscere, esplorare e guarire gli effetti dei traumi infantili nel nostro lavoro del Quarto Passo.
- Un capitolo che esplora i ruoli presenti nelle nostre famiglie di origine che noi interpretiamo tuttora.
- Esplorazione delle interpretazioni sane e non sane del concetto di impotenza.
- Esplorazione dei nuovi stadi di guarigione di EA: Stabilizzazione, Comprensione e Prosperità.
- Guarigione dalle relazioni codipendenti e disfunzionali attraverso i Passi di EA.
- Modi potenti di affrontare i passi da 6 a 12 che aiutano a trasformare il pensiero da negativo a positivo.
- Porre l'accento sulla compassione e la gentilezza nell'affrontare tutti i Passi di EA.

I gruppi locali sono invitati ad iniziare ad usare il nuovo libro di esercizi stabilendo riunioni di studio ad hoc.



Traduzione a cura di T.C. Digby)