

Właśnie dzisiaj

Powiedz sobie:

Właśnie dzisiaj moje myśli skupią się na zdrowieniu, życiu i cieszeniu się życiem bez zażywania narkotyków.

Właśnie dzisiaj zaufam komuś z NA, kto wierzy we mnie i chce pomóc mi w zdrowieniu.

Właśnie dzisiaj poddam się Programowi NA, który będę starać się wprowadzać w życie, najlepiej jak potrafię.

Właśnie dzisiaj poprzez NA będę starać się mieć szersze spojrzenie na swoje życie.

Właśnie dzisiaj nie będę mieć obaw, będę myśleć o moich nowych znajomych, ludziach, którzy nie zażywają i którzy znaleźli nową drogę życiową. Dopóki idę tą drogą, nie mam się czego obawiać.

Gdy przybyliśmy do NA, zdecydowaliśmy się równocześnie oddać nasze życie opiece Siły Wyższej. Dzięki temu, że powierzamy nasze życie, przestajemy żyć przeszłością i obawiać się przyszłości. Dostajemy prezent w postaci możliwości życia właśnie dzisiaj. Przyjmujemy życie takim, jakim jest w danym momencie i cieszymy się nim właśnie teraz. Jeśli odmawiamy sobie przyjęcia życia właśnie na dziś, odmawiamy sobie tym samym powierzenia naszej woli Siły Wyższej. To może spowodować jeszcze więcej cierpienia.

Uczymy się, że życie właśnie dzisiaj jest prezentem bez gwarancji. Z takim nastawieniem zarówno przeszłość jak i przyszłość stają się mało istotne, a chwila obecna jest dla nas najważniejsza. To sprawia, że nasze życie jest dużo prostsze.

Gdy kierujemy nasze myślenie na tu i teraz, trauma z przeszłości, spowodowana używaniem, maleje, dając miejsce nowej, czystej rzeczywistości. Doświadczamy, że kiedy mamy trudności, możemy podzielić się naszymi uczuciami z drugim zdrowiejącym uzależnionym. Dzieliąc się z innym członkiem Wspólnoty, odkrywamy, że nie jesteśmy tacy wyjątkowi, jak myśleliśmy o sobie, i że drugi uzależniony ma podobne przeżycia. Siła Wyższa „przemawia przez nas” podczas rozmowy z drugim członkiem Wspólnoty, nieważne czy rozmawiamy o naszych codziennych działaniach i troskach, czy słuchamy dzielenia się drugiej osoby.

Kiedy pozostajemy czyści właśnie dziś oraz jesteśmy blisko Siły Wyższej i przyjaciół z NA, nie mamy się czego obawiać. Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy, wybaczył nam błędy z przeszłości, a przyszłość jeszcze nie nadeszła. Medytacja oraz obrachunek moralny pomogą nam przejść przez dzień dzisiejszy ze spokojem i zawierzeniem przewodnictwu Siły Wyższej. Znajdujemy chwile w naszych codziennych obowiązkach, żeby podziękować Bogu, jakkolwiek Go pojmujemy, za umiejętność radzenia sobie z dniem dzisiejszym.

Hasło „Właśnie dzisiaj” odnosimy do wszystkich sfer naszego życia, nie tylko do abstynencji od narkotyków. Codziennie pamiętamy o tym, aby wprowadzać to w życie. Wielu z nas (uzależnionych) wierzy, że nasz Bóg nie wymaga od nas więcej, niż to, co możemy zrobić danego dnia.

Praca nad Programem Dwunastu Kroków NA daje nam nowe spojrzenie na nasze życie. Dziś nie musimy już wstydzić się tego, kim jesteśmy. Codzienny kontakt z siłą większą od nas wypełnia pustkę, której nigdy wcześniej nie mogliśmy wypełnić. Odnajdujemy spełnienie w życiu właśnie dzisiaj. Dzięki

przewodnictwu naszej Siły Wyższej tracimy przymus zażywania narkotyków. Doskonałość nie jest już naszym celem, jednakże możemy osiągnąć równowagę.

Bardzo ważne jest, aby pamiętać, że każdy uzależniony, który pozostaje czysty właśnie dzisiaj, jest cudem. Chodzenie na mityngi, praca nad programem, codzienne medytacje i rozmowa z ludźmi będącymi w programie – to czynności, które wykonujemy, aby pozostać zdrowymi duchowo. Odpowiedzialne życie jest możliwe.

Samotność i strach możemy zastąpić miłością i poczuciem bezpieczeństwa, jakie nam daje NA. Już nigdy więcej nie musimy być sami. We Wspólnocie mamy więcej prawdziwych przyjaciół, niż kiedykolwiek moglibyśmy sobie wyobrazić. Użalanie się nad sobą i uraza ustępują miejsca wierze i tolerancji. Otrzymaliśmy wolność, spokój ducha i radość, których tak długo poszukiwaliśmy.

Każdego dnia przytrafiają się nam zarówno pozytywne jak i negatywne sytuacje. Jeśli nie damy sobie czasu, aby te rzeczy docenić, możemy przegapić okazję do wzrostu. Nasze zasady duchowe pomagają nam zdrowieć, jeśli z nich korzystamy. Uważamy, że codzienne ich stosowanie jest niezbędne, aby dalej wzrastać w zdrowieniu.



Narcotics Anonymous®
Anonimowi Narkomani

Copyright © 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Wszystkie prawa zastrzeżone

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Tłumaczenie literatury zaaprobowanej przez Wspólnotę NA.

Narcotics Anonymous,   , i The NA Way
są znakami zastrzeżonymi

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-983-1 Polish 6/14

WSO Catalog Item No. PL-3108

IP Nr. 8-PL

Właśnie dzisiaj