

## Net vir vandag

Sê vir jouself:

*Net vir vandag*, sal my gedagtes by my herstel wees, om te lewe en die lewe te geniet sonder die gebruik van dwelms.

*Net vir vandag*, sal ek iemand in NA vertrou, wat in my glo en my wil help in my herstel.

*Net vir vandag*, sal ek 'n program hê. Ek sal probeer om dit na my beste vermoë te volg.

*Net vir vandag*, sal ek probeer om deur NA 'n beter perspektief op my lewe te kry.

*Net vir vandag*, sal ek nie bang wees nie, my gedagtes sal op my nuwe verbintnisse wees – mense wat nie dwelms gebruik nie en wat 'n nuwe lewenswyse gevind het. Solank ek hierdie werkswyse volg, het ek niks te vrees nie.

Toe ons deel geword het van die program van Narkotika Anoniem, het ons 'n besluit geneem om ons lewens toe te vertrou aan die sorg van 'n Hoër Mag. Hierdie oorgawe verlig die las van die verlede en die vrees vir die toekoms. Daar is nou 'n behoorlike perspektief op die geskenk van vandag. Ons aanvaar en geniet die lewe soos dit nou is. Wanneer ons weier om die realiteit van vandag te aanvaar, ontken ons ons geloof in ons Hoër Mag. Dit kan slegs meer lyding meebring.

Ons leer dat vandag 'n geskenk sonder waarborge is. Met dit in gedagte, raak die nietigheid van die verlede en die toekoms en die belangrikheid van ons daad vandag, eg vir ons. Dit vereenvoudig ons lewens.

Wanneer ons ons gedagtes op vandag fokus, vervaag die nagmerrie van dwelms en die nagmerrie word oorskadu deur die dagbreek van 'n nuwe realiteit. Ons vind dat wanneer ons onrustig is, ons ons gevoelens aan 'n ander herstellende verslaafde kan toevertrou. Deur ons verlede met ander verslaafdes te deel,

ontdek ons dat ons nie besonders is nie, maar dat ons gemeenskaplike bande deel. Om met ander NA-lede te gesels, om die beproewings van ons dag met hulle te deel, of hulle toe te laat om hulle s'n met ons te deel, is 'n manier waarop ons Hoër Mag deur ons werk.

Naby ons Hoër Mag en NA-vriende het ons nie nodig om te vrees of ons sal skoon bly nie. God het ons vergewe vir ons foute van die verlede en môre het nog nie aangebreek nie. Meditasie en 'n persoonlike inventaris sal ons help om kalmte en leiding dwarsdeur hierdie dag te kry. Ons neem 'n paar oomblikke uit ons daaglikse roetine om God, soos ons Hom verstaan, te bedank dat Hy ons die vermoë gegee het om vandag te hanteer.

“Net vir vandag” is van toepassing op alle gebiede van ons lewens, nie net op die onthouding van dwelms nie. Die werklikheid moet daagliks hanteer word. Baie van ons voel dat God nie meer van ons verwag as die dinge wat ons in staat is om vandag te doen nie.

Wanneer ons die Twaalf Stappe van die NA-program werk, gee dit ons 'n nuwe uitkyk op ons lewens. Vandag hoef ons nie meer verskonings te maak vir wie ons is nie. Ons daaglikse kontak met 'n Hoër Mag vul die leemte binne ons wat nooit voorheen gevul kon word nie. Ons vind vervulling deur vandag te lewe. Met ons Hoër Mag wat ons lei, verloor ons die begeerte om te gebruik. Volmaaktheid is nie meer vandag 'n doelwit nie; ons wil net goed genoeg wees.

Dit is belangrik om te onthou dat enige verslaafde wat vir een dag kan skoon bly, 'n wonderwerk is. Om vergaderings by te woon, die stappe te werk, daagliks te mediteer en met mense in die program te gesels, is dinge wat ons doen om geestelik gesond te bly. 'n Verantwoordelike lewenswyse is moontlik.

Ons kan eensaamheid en vrees vervang met die liefde van die genootskap en die waarborg van 'n nuwe lewenswyse. Ons hoef nooit weer

alleen te wees nie. In die genootskap het ons meer egte vriende gemaak as wat ons ooit geglo het moontlik kan wees. Selfbejammering en wrokke is deur verdraagsaamheid en geloof vervang. Ons ontvang die vryheid, kalmte en vreugde wat ons so ontsettend begeer het.

Baie dinge, sowel positief as negatief, gebeur in een dag. As ons nie die tyd inruim om albei te waardeer nie, sal ons miskien iets misloop wat ons kan help groei. Ons lewenswaardes sal ons lei in ons herstel wanneer ons hulle gebruik. Ons vind dit noodsaaklik om hulle op 'n daaglikse basis toe te pas.



**Narcotics Anonymous®**  
**Narkotika Anoniem**

Copyright © 2020 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Alle regte voorbehou

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel. (818) 773-9999  
Fax (818) 700-0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office–CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE  
Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office–IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Dit is 'n vertaling van literatuur wat deur  
die NA-Genootskap goedgekeur is.

Narcotics Anonymous,   , en The NA Way  
is geregistreeerde handelsmerke van  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-263-6

Afrikaans

4/20

WSO Catalog Item No. AF3108

IP Nr. 8-AF

**Net vir vandag**