

Só por hoje

Diga para você mesmo:

SÓ POR HOJE meus pensamentos estarão concentrados na minha recuperação, em viver e apreciar a vida sem drogas.

SÓ POR HOJE terei fé em alguém de NA, que acredita em mim e quer ajudar na minha recuperação.

SÓ POR HOJE terei um programa. Tentarei segui-lo o melhor que puder.

SÓ POR HOJE tentarei conseguir uma melhor perspectiva da minha vida através de NA.

SÓ POR HOJE não terei medo, pensarei nos meus novos companheiros, pessoas que não estão usando drogas e que encontraram uma nova maneira de viver. Enquanto eu seguir este caminho, não terei nada a temer.

Quando viemos para o Programa de Narcóticos Anônimos, decidimos entregar nossas vidas aos cuidados de um Poder Superior. Esta rendição alivia a carga do passado e o medo do futuro. Agora temos a perspectiva adequada da dádiva do dia de hoje. Aceitamos e apreciamos a vida como ela se apresenta agora. Quando nos recusamos a aceitar a realidade do hoje, estamos negando nossa fé em nosso Poder Superior. Isto só pode nos trazer mais sofrimento.

Aprendemos que o hoje é uma dádiva sem qualquer garantia. Com isto em mente, a insignificância do passado e do futuro e a importância de nossas ações hoje tornam-se reais para nós. Isto simplifica nossas vidas.

Quando focalizamos nossos pensamentos no hoje, o pesadelo das drogas desaparece, ofuscado pelo amanhecer de uma nova realidade. Descobrimos que, quando estamos

com problemas, podemos confiar nossos sentimentos a outro adicto em recuperação. Partilhando o nosso passado com outros adictos, descobrimos que não somos os únicos e que temos muito em comum. Nosso Poder Superior também trabalha através de nós quando partilhamos com outros membros de NA os acontecimentos e atribulações do nosso dia, ou quando permitimos que eles partilhem os deles conosco.

Não precisamos ter medo se hoje estamos limpos, próximos do nosso Poder Superior e dos nossos amigos de NA. Deus perdoou nossos erros do passado e o amanhã ainda não chegou. A meditação e um inventário pessoal nos ajudarão a ganhar serenidade e orientação para este dia. Dedicamos alguns momentos de nossa rotina diária agradecendo a Deus, como nós O compreendemos, por nos dar a capacidade de lidar com o dia de hoje.

“Só por hoje” se aplica a todas as áreas de nossas vidas, não apenas à abstinência das drogas. Temos que lidar com a realidade um dia de cada vez. Muitos de nós sentimos que Deus só espera de nós as coisas que somos capazes de fazer hoje.

Trabalhar o programa dos Doze Passos de NA deu-nos uma nova visão de nossas vidas. Hoje não precisamos mais inventar desculpas sobre quem somos. Nosso contato diário com um Poder Superior preenche o vazio dentro de nós, que nunca conseguíamos preencher. Encontramos plenitude em viver o dia de hoje. Com nosso Poder Superior nos guiando, perdemos o desejo de usar drogas. Hoje a perfeição não é mais nossa meta, podemos conseguir adequação.

É importante lembrar que qualquer adicto que consegue ficar limpo por um dia é um milagre. Frequentar reuniões, trabalhar os passos, meditar diariamente e conversar com pessoas do programa, são práticas

que usamos para nos mantermos espiritualmente saudáveis. É possível viver uma vida responsável.

Podemos substituir solidão e medo pelo amor da Irmandade e pela segurança de uma nova maneira de viver. Nunca mais precisamos ficar sozinhos. Jamais imaginamos a possibilidade de fazer tantos amigos verdadeiros, como fizemos na Irmandade. Autopiedade e ressentimentos são substituídos por tolerância e fé. Recebemos a liberdade, a serenidade e a felicidade que tão desesperadamente procurávamos.

Muitas coisas acontecem em um dia, tanto negativas quanto positivas. Se não nos damos tempo para apreciar ambas, podemos estar perdendo o que nos ajudaria a crescer. Nossos princípios de vida nos guiarão na nossa recuperação, sempre que os praticarmos. Achamos necessária essa prática constante em nosso dia a dia.



Narcotics Anonymous®
Narcóticos Anônimos

Copyright © 1991 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados

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



Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous, , , , e The NA Way
são marcas registradas de

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-135-4 Portuguese (Brazil) 11/16

WSO Catalog Item No. PB-3108

IP nº 8-PB

Só por hoje