

Bare for i dag

Sig til dig selv:

Bare for i dag vil mine tanker dreje sig om min bedring, at leve og nyde livet uden brug af stoffer.

Bare for i dag vil jeg have tillid til nogen i NA, der tror på mig, og som ønsker at hjælpe mig i min bedring.

Bare for i dag vil jeg have et program. Jeg vil prøve at følge det, så godt jeg kan.

Bare for i dag vil jeg ved hjælp af NA forsøge at få et bedre syn på mit liv.

Bare for i dag vil jeg ikke være bange. Mine tanker vil være hos mine nye fæller, mennesker, som ikke bruger, og som har fundet en ny måde at leve på. Så længe jeg følger denne vej, har jeg intet at frygte.

Da vi kom ind i Narcotics Anonymous' program, tog vi en beslutning om at lægge vores liv over til en Højere Magts omsorg. Denne overgivelse befrier os fra fortidens byrder og frygten for fremtiden. Gaven, dagen i dag, er nu sat i sit rette perspektiv. Vi accepterer og nyder livet, som det er lige nu. Når vi nægter at acceptere virkeligheden, som den er i dag, benægter vi vores tillid til en Højere Magt. Det kan kun bringe mere lidelse.

Vi lærer, at dagen i dag er en gave uden garantier. Når vi husker på dette, bliver fortiden og fremtiden uvæsentlig, ligesom vigtigheden af vores handlinger i dag bliver klar for os. Det gør vores liv enklere.

Når vi koncentrerer tankerne om dagen i dag, nedtones stoffernes mareridt, overskygget af en ny virkeligheds daggry. Når vi har bekymringer, opdager vi, at vi kan betroe vores følelser til en anden addict i bedring. Når vi deler vores fortid med andre addicts,

opdager vi, at vi ikke er unikke, at vi har fælles bånd. Vores Højere Magt virker gennem os, når vi deler dagens modgang og prøvelser med andre NA-medlemmer eller lader dem dele deres med os.

Vi har ingen grund til frygt, når vi i dag forbliver clean og holder os tæt til vores Højere Magt og vores NA-venner. Gud har tilgivet os vores tidligere fejl, og morgendagen er her ikke endnu. Meditation og en personlig status vil hjælpe os til at få sindsro og vejledning gennem dagen i dag. Vi tager nogle få øjeblikke ud af vores daglige rutine og takker Gud, som vi opfatter Gud, fordi Han giver os muligheden for at klare dagen i dag.

“Bare for i dag” gælder alle områder af vores liv – og ikke kun afholdenhed fra stoffer. Vi er nødt til at forholde os til virkeligheden hver dag. Mange af os føler, at Gud ikke forventer mere af os end de ting, vi er i stand til at gøre i dag.

At praktisere programmet, NA's Tolv Trin, giver os et nyt syn på vores liv. I dag er vi ikke længere nødt til at komme med undskyldninger for, hvem vi er. Vores daglige kontakt med en Højere Magt fylder de indre tomrum, der aldrig før kunne fyldes. Vi finder tilfredsstillelse i at leve i dag. Når vores Højere Magt vejleder os, mister vi trangen til at bruge. Det perfekte er ikke længere et mål i dag. Vi er gode nok som vi er.

Det er vigtigt at huske, at enhver addict, der kan forblive clean en hel dag, er et mirakel. At gå til møder og praktisere Trinene, daglig meditation og det at tale med mennesker i programmet er ting, vi gør for at forblive åndeligt sunde. Det kan lade sig gøre at leve ansvarligt.

Vi kan erstatte ensomhed og frygt med fællesskabets kærlighed og tryghed, når vi lever på en ny måde. Vi behøver aldrig at være alene igen. Vi har fået flere sande venner i fællesskabet, end vi nogen sinde troede var

muligt. Tolerance og tro erstatter selvmedlidenhed og modvilje. Vi bliver skænket den frihed, sindsro og glæde, som vi så desperat søgte.

Der sker mange ting i løbet af en dag både negative og positive. Hvis vi ikke tager os tid til at værdsætte begge dele, overser vi måske noget, der kunne hjælpe os med at vokse. Vores principper om at leve vil vejlede os i vores bedring, når vi bruger dem. Vi finder det nødvendigt at fortsætte med at gøre dette hver dag.



Narcotics Anonymous®

Copyright © 2004 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheder forbeholdt

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



Dette er en oversættelse af litteratur, godkendt af
NA-fællesskabet.

Narcotics Anonymous,    og The NA Way
er registrerede varemærker, der tilhører

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-580-2 Danish 10/19

WSO Catalog Item No. DK3108

IP nr. 8-DK

Bare for i dag