

## HANYA UNTUK HARI INI

Katakan pada diri anda:

*Hanya untuk hari ini*, pikiran-pikiran saya akan tertuju pada pemulihan saya, menjalani dan menikmati hidup tanpa menggunakan drugs.

*Hanya untuk hari ini*, saya akan meletakkan keyakinan saya pada seseorang di NA yang percaya akan saya dan ingin membantu pemulihan saya.

*Hanya untuk hari ini*, saya akan mempunyai program. Saya akan berusaha untuk mengikutinya sebaik mungkin.

*Hanya untuk hari ini*, melalui NA, saya akan berusaha untuk mendapatkan sudut pandang yang lebih baik terhadap kehidupan saya.

*Hanya untuk hari ini*, saya tidak akan takut. Pemikiran saya akan tertuju pada teman-teman baru saya, mereka yang tidak menggunakan drugs dan telah menemukan jalan hidup yang baru. Selama saya mengikuti jalan itu, tidak akan ada yang saya takuti.

Ketika kita tiba di program Narkotik Anonimus, kita membuat sebuah keputusan untuk menyerahkan hidup kita kepada pemeliharaan dari suatu kekuatan yang lebih besar dari kita, yang kita sebut Higher Power. Penyerahan seperti ini mengangkat beban masa lalu dan kekhawatiran akan masa depan. Dengan demikian, hari ini telah menjadi suatu anugerah. Kita menerima dan menikmati hidup seperti apa adanya pada saat ini. Ketika kita menolak untuk menerima kenyataan yang terjadi pada hari ini, kita berarti menentang keyakinan kita sendiri pada Higher Power, atau Kekuatan

yang Lebih Besar kita. Dan ini hanya akan membawa lebih banyak penderitaan.

Kita belajar bahwa hari ini adalah suatu hadiah yang akan menjadi bernilai dengan adanya usaha. Dengan memahami hal ini, memudarnya kepentingan masa lalu dan masa depan dan keperluan untuk berkonsentrasi pada segala tindakan di hari ini, menjadi jelas bagi kita. Pengertian akan hal ini juga akan menyederhanakan hidup kita.

Ketika kita memusatkan perhatian pada hari ini mimpi-mimpi buruk mengenai drugs akan perlahan-lahan hilang, terhapus oleh terbitnya kenyataan hidup yang baru. Kita menemukan bahwa, ketika kita sedang dalam kesulitan, kita dapat mempercayakan berbagai perasaan kita terhadap seorang pecandu lain dalam pemulihan. Dengan berbagi mengenai masa lalu kita dengan pecandu lain kita dapat melihat bahwa kita ini tidak unik, bahwa ada kesamaan yang mempersatukan kita. Berbicara dengan anggota NA yang lain, apakah untuk berbagi mengenai beratnya ujian dan cobaan hidup di hari itu atau menyediakan diri untuk mendengar cerita mereka, adalah jalan dari Higher Power untuk bekerja melalui diri kita.

Kita tidak perlu untuk merasa takut apabila kita bersih hari ini, dan kita senantiasa dekat dengan Higher Power dan teman-teman NA kita. Tuhan telah memaafkan berbagai kesalahan kita di masa lalu, dan hari esok belum lagi sampai di sini. Meditasi dan inventaris pribadi akan menolong untuk mencapai ketenangan dan mendapatkan bimbingan sepanjang hari ini. Kita mengambil waktu sejenak di tengah-tengah rutinitas harian kita untuk berterimakasih kepada Tuhan, sebagaimana kita memahami Tuhan, karena memberi kita kemampuan untuk menghadapi hari ini.

“Hanya untuk hari ini” dapat diterapkan pada semua bagian dari kehidupan kita, bukan hanya untuk berhenti dari menggunakan drugs. Kenyataan hidup harus dihadapi setiap hari. Banyak dari kita yang merasa bahwa Tuhan tidak akan menuntut kita untuk dapat melakukan lebih dari apa yang kita mampu pada hari ini.

Dengan mengerjakan program ini, yaitu Duabelas Langkah NA, kita telah mendapatkan pandangan yang baru mengenai kehidupan kita. Hari ini, kita tidak lagi perlu untuk membuat-buat suatu alasan mengenai kehidupan kita. Hubungan kita dengan Higher Power yang bersifat harian telah mengisi kekosongan dalam diri kita yang tidak pernah dapat diisi sebelumnya. Kita mendapatkan kepuasan batin cukup dengan hidup pada hari ini. Dengan bimbingan Higher Power kita keinginan untuk menggunakan drugs telah hilang. Kesempurnaan bukanlah menjadi target kita lagi; karena kita dapat mencapai kecukupan.

Sangat penting untuk diingat bahwa pecandu manapun yang dapat bertahan bersih untuk satu hari saja adalah suatu keajaiban. Menghadiri pertemuan, mengerjakan langkah-langkah, renungan harian, dan berbincang dengan orang-orang yang juga menjalani program adalah hal-hal yang kita lakukan untuk membina kesehatan spiritual kita. Kehidupan bertanggungjawab adalah sesuatu yang bisa tercapai.

Kita dapat mengganti kesepian dan ketakutan dengan kasih sayang dari persaudaraan dan rasa aman dari cara hidup yang baru. Kita tidak akan pernah harus sendiri lagi. Dalam persaudaraan kita, kita telah menjalin banyak persahabatan, lebih dari yang kita sangka kita mampu. Mengasihani diri sendiri dan kemarahan yang terpendam telah berganti menjadi

toleransi dan kepercayaan pada orang lain. Kita telah diberikan kebebasan, kedamaian, dan kebahagiaan yang kita cari-cari dulu.

Banyak hal yang dapat terjadi dalam satu hari, baik negatif ataupun positif. Jika kita tidak mengambil waktu sejenak untuk menghargai keduanya, kita mungkin akan kehilangan sebuah kesempatan untuk belajar. Prinsip-prinsip kehidupan kita dapat membimbing dalam pemulihan ketika kita memutuskan untuk menggunakannya. Kita merasa perlu untuk terus-menerus melakukan hal ini setiap harinya.

Copyright © 2009 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Semua Hak Dilindungi

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—EUROPE  
48 Rue de l'Eté  
B-1050 Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012  
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA  
150 Britannia Rd. E. Unit 21  
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada  
Tel. (905) 507-0100  
Fax (905) 507-0101



Ini adalah terjemahan literatur yang telah disetujui  
oleh Persaudaraan NA.

Narcotics Anonymous,   , dan The NA Way  
Merek Terdaftar

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-692-2 Indonesian 10/09

WSO Catalog Item No. ID-3108



**Narcotics Anonymous®**  
**Narkotik Anonimus**

IP No. 8-ID

**Hanya Untuk  
Hari Ini**