

Aðeins í dag

Segðu við sjálfan þig:

Aðeins í dag: Munu hugsanir mínar dvelja við bata minn, ég mun lifa og njóta lífsins án þess að nota fíkniefni.

Aðeins í dag: Mun ég hafa trú á einhverjum innan NA sem hefur trú á mér og vill hjálpa mér í bata mínum.

Aðeins í dag: Mun ég halda prógrammi, ég mun fylgja því eftir bestu getu.

Aðeins í dag: Gegnum NA mun ég reyna að fá betri innsýn í líf mitt.

Aðeins í dag: Mun ég vera óhræddur. Hugsanir mínar munu snúast um hin nýju tengsl mín, fólk sem er ekki að nota og hefur fundið nýja leið til að lifa. Eins lengi og ég fylgi þeirri leið, hef ég ekkert að óttast.

Þegar við byrjuðum í prógrammi Narcotics Anonymous, tókum við þá ákvörðun að leggja vilja okkar og líf í hendur Æðri Máttar. Með þessari uppgjöf lögðum við frá okkur byrðar fortíðar og óttann við framtíðina. Gjöf dagsins í dag er nú í réttu samhengi. Við meðtökum og njótum lífsins eins og það kemur okkur fyrir sjónir núna. Þega við afneitum veruleika dagsins, eru við einnig að afneita trú okkar á Æðri Mátt. Þetta getur kallar einungis á frekari þjáningar.

Okkur lærist að dagurinn í dag er gjöf sem kemur án nokkurrar ábyrgðar. Þegar við höfum þetta í huga verður lítilfjörleiki þeirra ákvarðanna sem við tókum í dag, okkur ljós. Þetta einfaldar líf okkar.

Þegar við einblínum á eigin hugsanir í dag skyggir dögum hins nýja veruleika á martröð eiturlyfjanna, sem fjarar í burtu. Okkur lærist að þegar við eigum í erfiðleikum, getum við treyst öðrum fíkli í bata fyrir tilfinningum okk-

ar. Með því að deila fortíð okkar með öðrum fíklum lærist okkur að við erum ekki sérstök, að við deilum sameiginlegum tengslum. Það eitt að tala við aðra féлага í NA, hvort sem við erum að deila erfiðleikum og mótlæti dagsins með þeim, eða að leyfa þeim að deila sínu með okkur, er einmitt sú leið sem Æðri Máttur okkar notar til að vinna gegnum okkur.

Við þurfum ekki að óttast neitt í dag ef við erum edrú, nærri Æðri Mætti okkar og vinum okkar í NA. Guð hefur fyrirgefið fyrri mistök okkar og morgundagurinn er ekki enn kominn. Hugleiðsla og persónuleg reikniskil munu hjálpa okkur að öðlast æðruleysi og njóta leiðsagnar gegnum daginn í dag. Við tókum frá nokkur augnablik af daglegri rútínu okkar til að þakka Guði eins og við skiljum Guð, fyrir að gefa okkur hæfileikann til að ráða við daginn í dag.

“Aðeins í dag” spannar öll svið lífs okkar, ekki einungis fráhald frá fíkniefnum. Við verðum að eiga við veruleikann á hverjum degi. Mörgum okkar finnst sem Guð ætlist ekki til neins annars af okkur, en að gera þá hluti sem við erum fær um að gera í dag.

Það að vinna prógrammið og Tólf Reynslusporin hefur gætt okkur nýrri sýn á líf okkar. Í dag þurfum við ekki lengur að afsaka það hver við erum. Daglegt samband okkar við Æðri Mátt, fyllir upp í það tómarúm innra með okkur, sem ekkert gat fyllt hér áður. Við finnum fyllingu í því að lifa í dag. Með handleiðslu Æðri Máttar okkar hverfur löngunin til að nota. Fullkomin er ekki lengur markmið í dag, við getum öðlast fullnægju.

Það er mikilvægt að muna að hver sá fíkill sem getur verið edrú í einn dag, er kraftaverk. Það að fara á fundi, vinna sporin, stunda daglega hugleiðslu og að tala við annað fólk í prógramminu eru hlutir sem við gerum til að viðhalda andlegu heilbrigði. Ábyrgur lífstíll er mögulegur.

Við getum skipt út einmanaleika og ótta fyrir ást félagsskaparins og því öryggi sem fylgir okkar nýja lífsmáta. Við þurfum aldrei að vera ein aftur. Í félagsskapnum, höfum við eignast fleiri vini en við töldum að væri mögulegt. Sjálfsvorkunn og gremja vika nú fyrir þolinmæði og trausti. Við höfum öðlast frelsi, æðruleysi og þá hamingju sem við svo sárlega þráðum.

Margt gerist á einum degi, jafnt neikvætt sem jákvætt. Ef við gefum okkur ekki tíma til að meta bæði til jafns, getur verið að við glötum tækifæri til vaxtar. Meginreglur þær sem gera okkur kleift að lifa munu leiða okkur áfram í bata okkar, þegar við notum þær. Okkur þykir nauðsynlegt að halda þannig áfram á daglegum grundvelli.



Narcotics Anonymous®

Copyright © 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Allur réttur áskilinn

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: 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



Þessi þýðing á lesefni hefur hlotið samþykki
NA samtakanna.

Narcotics Anonymous, , , , og The NA Way
eru skráð vörumerki

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-651-7

Icelandic

9/05

WSO Catalog Item No. IS-3108

IP Nr. 8-IS

Aðeins í dag