

## Solo per oggi

Dì a te stesso:

*Solo per oggi* penserò al mio recupero, vivendo e apprezzando la vita senza l'uso di droghe.

*Solo per oggi* avrò fiducia in un membro di NA, che crede in me e vuole aiutarmi nel mio recupero.

*Solo per oggi* avrò un programma, che cercherò di seguire al meglio delle mie capacità.

*Solo per oggi*, tramite NA, cercherò di vedere la mia vita in una prospettiva migliore.

*Solo per oggi* non avrò paura, penserò alle mie nuove relazioni: persone che non stanno usando e che hanno scoperto un nuovo modo di vivere. Finché seguirò anch'io questo stile di vita, non avrò nulla da temere.

Una volta entrati nel programma di Narcotici Anonimi, prendiamo la decisione di affidare la nostra vita alla cura di un Potere Superiore. Questa resa ci solleva dalla vergogna del passato e dalla paura del futuro. Il dono dell'oggi è ora nella giusta prospettiva: accettiamo e apprezziamo la vita così com'è in questo momento. Quando rifiutiamo di accettare la realtà dell'oggi, stiamo negando la fede nel nostro Potere Superiore, e così ci procuriamo maggiore sofferenza.

Impariamo che l'oggi è un regalo senza la garanzia. Tenendo questo a mente, la relatività del passato e del futuro e l'importanza delle nostre azioni oggi divengono realtà per noi. Questo ci semplifica la vita.

Quando riportiamo il pensiero sul presente, l'incubo delle droghe svanisce dissolvendosi in un'alba di nuova realtà. Abbiamo

scoperto che quando soffriamo possiamo confidare ciò che proviamo a un altro dipendente in recupero. Facendo partecipi del nostro passato gli altri dipendenti, scopriamo di non essere unici, ma di avere legami comuni. Parlare con altri membri di NA — sia confidando le nostre difficoltà e i nostri problemi della giornata, sia lasciando che essi ci confidino i loro — diviene un modo in cui il nostro Potere Superiore lavora attraverso di noi.

Se oggi restiamo puliti, non c'è motivo di aver paura vicini ai nostri amici di NA e al nostro Potere Superiore. Egli ha perdonato i nostri errori passati e il domani non è ancora arrivato. La meditazione e l'inventario personale ci aiuteranno a ricevere la serenità e una guida durante la giornata. Sottraiamo qualche momento alla routine quotidiana per ringraziare Dio, come possiamo concepirLo, di darci la capacità di affrontare l'oggi.

Il "Solo per oggi" si applica a tutti i campi della nostra vita, non solo all'astinenza dalle droghe. La realtà deve essere affrontata quotidianamente. Molti di noi credono che Dio non pretenda più di quanto siamo in grado di fare, oggi.

Lavorare il programma dei Dodici Passi di NA ci ha dato una nuova prospettiva per la nostra vita. Oggi non dobbiamo più giustificarci per quello che siamo. Il nostro contatto cosciente con un Potere Superiore riempie il vuoto interiore che un tempo niente riusciva a colmare. Noi troviamo la completezza nel vivere l'oggi, e col nostro Potere Superiore che ci guida perdiamo la voglia di usare. Oggi la nostra meta non è più la perfezione, ci basta divenire adeguati.

È importante ricordare che ogni dipendente che riesce a stare pulito per un giorno è un miracolo. Andare alle riunioni, lavorare i passi, meditare ogni giorno, e parlare

con le persone nel programma sono le cose che facciamo per mantenerci spiritualmente sani: una vita responsabile è possibile.

Alla solitudine e alla paura possiamo sostituire l'amore della fratellanza e la sicurezza in questo nuovo stile di vita. Non dovremo essere soli mai più: nella fratellanza ci siamo fatti più veri amici di quanto avremmo mai creduto possibile. Così l'autocommiserazione e i risentimenti vengono sostituiti dalla tolleranza e dalla fede. Ci vengono date la libertà, la serenità e la felicità che avevamo così disperatamente cercato.

In un giorno succedono un sacco di cose, sia negative che positive. Se non ci prendiamo il tempo per considerarle entrambe, potremmo tralasciare qualcosa che ci aiuterebbe a crescere. I nostri principi di vita, se li mettiamo in pratica, ci guideranno nel recupero. E pensiamo sia necessario continuare ad applicarli su base quotidiana.



**Narcotics Anonymous®**

**Narcotici Anonimi**

Copyright © 1996 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Tutti i diritti riservati

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



Traduzione della letteratura approvata  
dalla Fratellanza di NA.

Narcotics Anonymous, , , , e The NA Way  
sono marchi registrati del  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-288-0

Italian

9/05

WSO Catalog Item No. IT-3108

IP N° 8-IT

**Solo per oggi**