

Bare for i dag

Si til deg selv:

Bare for i dag vil mine tanker være på min tilfriskning, å leve og nyte livet uten bruk av rusmidler.

Bare for i dag vil jeg ha tillit til noen i NA som tror på meg, og ønsker å hjelpe meg i min tilfriskning.

Bare for i dag vil jeg ha et program. Jeg vil følge det etter beste evne.

Bare for i dag vil jeg gjennom NA prøve å få et bedre syn på livet mitt.

Bare for i dag vil jeg være uredd, mine tanker vil være på mine nye bekjente, mennesker som ikke bruker og som har funnet en ny måte å leve på. Så lenge jeg følger den veien har jeg ingenting å frykte.

Da vi kom inn i programmet til Anonyme Narkomane, besluttet vi oss til å overlate våre liv i en høyere makts omsorg. Denne overgivelsen letter byrden fra fortiden og frykten for fremtiden. Gaven som dagen i dag er, har nå fått riktig perspektiv. Vi aksepterer og nyter livet som det er akkurat nå. Når vi nekter å akseptere dagens virkelighet, benekter vi vår tillit til vår høyere makt. Dette kan bare føre med seg mer lidelse.

Vi lærer at dagen i dag er en gave uten garantier. Med dette i tankene blir ubetydligheten av fortiden og fremtiden, og viktigheten av våre handlinger i dag, virkelige for oss. Dette forenkler våre liv.

Når vi fokuserer våre tanker på dagen i dag, falmer rusmidlenes mareritt, overskygget av begynnelsen på en ny virkelighet. Vi finner at når vi er bekymret, kan vi betro våre følelser til en annen rusavhengig i tilfriskning. Ved å dele vår fortid med andre rusavhen-

gige oppdager vi at vi ikke er unike, men at vi deler felles bånd. Å snakke med andre NA-medlemmer, enten for å dele dagens prøvelser og motganger med dem, eller å tillate dem å dele deres med oss, er en måte vår høyere makt arbeider gjennom oss på.

Vi behøver ikke frykte hvis vi holder oss rusfrie i dag, nær vår høyere makt og våre NA-venner. Gud har tilgitt oss våre feiltagelser fra fortiden, og morgendagen er ennå ikke her. Meditasjon og en personlig selvransakelse vil hjelpe oss til å oppnå sinnsro og veiledning gjennom denne dagen. Vi tar noen få øyeblikk av vår daglige rutine for å takke Gud, slik vi oppfatter Gud, for at han gir oss evnen til å takle dagen i dag.

”Bare for i dag” anvendes på alle områdene i våre liv, ikke bare i avholdenhet fra rusmidler. Virkeligheten må takles på en daglig basis. Mange av oss føler at Gud ikke forventer mer av oss enn å gjøre de tingene vi er i stand til å gjøre i dag.

Å arbeide med programmet, NA's tolv trinn, har gitt oss en ny innstilling til våre liv. I dag behøver vi ikke lenger å unnskyld oss for hvem vi er. Vår daglige kontakt med en høyere makt fyller det tomrommet inne i oss som aldri før kunne bli fylt. Vi finner fullbyrdelse ved å leve dagen i dag. Med vår høyere makt som veileder, mister vi trangen til å bruke. Fullkommenhet er ikke lenger et mål i dag, vi kan oppnå tilstrekkelighet.

Det er viktig å huske at enhver rusavhengig som kan holde seg rusfri i en dag er et mirakel. Å gå på møter, arbeide med trinnene, daglig meditasjon og å snakke med mennesker i programmet er ting vi gjør for å holde oss åndelig friske. Å leve ansvarlig er mulig.

Vi kan erstatte ensomhet og frykt, med fellesskapets kjærlighet og tryggheten i en ny måte å leve på. Vi behøver aldri være alene igjen. I fellesskapet har vi fått flere virkelige

venner enn vi noen gang trodde var mulig. Selvmedlidenhet og nag blir erstattet med toleranse og tillit. Vi blir gitt den friheten, sinnsroen og gleden som vi så desperat søkte.

Mye skjer på en dag, både positivt og negativt. Hvis vi ikke tar oss tid til å sette pris på begge deler, vil vi kanskje gå glipp av noe som vil hjelpe oss til å vokse. Våre livsprinsipper vil veilede oss i tilfriskningen når vi bruker dem. Vi finner det nødvendig å fortsette å gjøre dette på en daglig basis.



Narcotics Anonymous®
Anonyme Narkomane

Copyright © 1994 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle rettigheter 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



Oversettelse av litteratur godkjent av NA-fellesskapet.

Narcotics Anonymous    og The NA Way
er registrerte varemerker for
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-178-0 Norwegian 5/17

WSO Catalog Item No. NR-3108

IP nr. 8-NR

Bare for i dag