

Лише сьогодні

Скажи собі:

Лише сьогодні мої думки будуть зосереджені на моєму одужанні, на тому, як жити і насолоджуватись життям без вживання наркотиків.

Лише сьогодні я довірятиму комусь в «АН», хто вірить в мене і хоче допомогти мені в моєму одужанні.

Лише сьогодні у мене буде програма. Я намагатимусь дотримуватися її якнайкраще.

Лише сьогодні за допомогою «АН» я намагатимусь поглянути на своє життя у кращому світлі.

Лише сьогодні я не боюся, я думатиму про моїх нових знайомих, людей, які не вживають і знайшли новий шлях у житті. Доки я на цьому шляху, мені нема чого боятись.

Коли ми прийшли в програму «Анонімні Наркомани», ми прийняли рішення довірити наше життя під опіку Вищої Сили. Ця капітуляція звільняє від тягаря минулого і страху за майбутнє. Тепер дар сьогодні повністю відкрився нам. Ми приймаємо та насолоджуємось життям таким, яким воно є саме зараз. Коли ми відмовляємось приймати реальність сьогодні - ми заперечуємо нашу віру у Вищу Силу. Це може лише збільшити страждання.

Ми вчимося, що сьогодні – це дарунок без жодних гарантій. Знаючи це, неважливість минулого і майбутнього та навпаки – важливість наших дій сьогодні стають для нас реальністю. Це полегшує наше життя.

Коли ми зосереджуємо наші думки на сьогодні – кошмар наркотиків зникає від світла нової реальності. Ми виявили, що коли ми стурбовані, ми можемо довірити свої почуття іншому одужуючому залежному. Розділяючи своє минуле з іншими залежними, ми дізналися, що ми не унікальні, що нас об'єднує спільне минуле. Спілкування з іншими членами «АН», незалежно, чи ми ділимося негараздами та випробуваннями нашого дня з ними, чи вони – з нами: саме так наша Вища Сила працює через нас.

Немає потреби боятися, якщо сьогодні ми залишаємось чистими поруч з нашою Вищою Силою і нашими друзями з «АН». Бог пробачив нам наші минулі помилки, а завтра ще не настало. Медитація та особиста інвентаризація допоможуть нам отримати душевний спокій і керівництво впродовж цього дня. Ми знаходимо декілька хвилин у нашому повсякденному житті, щоб подякувати Богу, як ми Його розуміємо, за здатність впоратися із сьогоднішнім днем.

Принцип «лише сьогодні» стосується всіх сфер нашого життя, а не лише утримання від вживання наркотиків. З реальністю потрібно мати справу щодня. Багато хто з нас відчуває, що Бог не очікує від нас більше, ніж те, що ми здатні сьогодні зробити.

Робота за програмою Дванадцять Кроків «АН» дала нам новий погляд на наше життя. Сьогодні нам більше не потрібно вибачатися за те, хто ми є. Наш щоденний контакт з Вищою Силою заповнює порожнечу всередині, яку неможливо було заповнити ніколи раніше. Ми знаходимо внутрішнє наповнення, коли живемо в сьогоднішньому дні. З нашої Вищої Силою, що направляє нас, ми втрачаємо бажання вживати. Сьогодні досконалість більше не є метою, ми можемо досягти адекватності.

Важливо пам'ятати, що будь-який залежний, який може залишатися чистим впродовж одного дня – це диво. Відвідувати зустрічі, працювати за кроками, медитувати щодня та говорити з людьми у програмі – це речі, які ми робимо, щоб залишатись духовно здоровими. Відповідальне життя можливе.

Ми можемо замінити самотність і страх любов'ю товариства та безпекою нового способу життя. Ми більше не маємо бути самотніми. В товаристві у нас з'явилося більше справжніх друзів, ніж ми могли собі уявити. Жалість до себе та почуття образи змінилися на терпимість і віру. Нам надана свобода, душевний спокій та щастя, яке ми так відчайдушно шукали.

Багато всього трапляється впродовж одного дня, як доброго, так і поганого. Якщо ми не будемо цінувати і те і інше, ми можемо втратити щось, що допоможе нам рости. Наші життєві принципи направлятимуть нас в одужанні, коли ми застосуватимемо їх. Ми вважаємо за необхідне робити так щодня.



Narcotics Anonymous®

Анонімні Наркомани

IP № 8-UA

**Лише
сьогодні**

Copyright © 2018 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Всі права захищені

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



Цей текст є перекладом літератури схваленої
Товариством «АН».

Narcotics Anonymous,   , ат The NA Way

є зареєстрованими торговими марками
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633801691 Ukrainian 9/18

WSO Catalog Item No. UA3108