

## Csak a mai nap

Mondd magadnak:

*Csak a mai nap* felépülésemre gondolok, arra, hogy droghasználat nélkül élelem és élvezem az életet.

*Csak a mai nap* hiszek valakiben az NA-ból, aki hisz bennem és segíteni akar nekem a felépülésemben.

*Csak a mai nap* lesz egy programom, amit legjobb képességeim szerint próbálok követni.

*Csak a mai nap* az NA-n keresztül megpróbálom életemet pozitívabban látni.

*Csak a mai nap* nem félek, új ismerőseimre gondolok, azokra az emberekre, akik nem használnak és találtak egy új életutat. Amíg ezt az utat követem, semmitől sem kell félnem.

Amikor a Narcotics Anonymous programjába érkezünk, elhatároztuk, hogy életünket egy Felsőbb Erő gondjaira bizzuk. Ez a megadás szabadít meg a múlt terheitől és a jövőtől való félelemtől. A mai nap ajándékát már helyesen látjuk. Az életet a jelen valóságában élvezzük és elfogadjuk. Amikor elutasítjuk a mai nap realizását, megtagadjuk a Felsőbb Erőnkbe vetett hitünket. Ez csak még több szenvedést hozhat.

Megtanuljuk, hogy a mai nap ajándék, biztosíték nélkül. Ha ezt észben tartjuk, a múlt és a jövő jelentéktelensége és a mai nap tetteinek jelentősége valósággá válik számunkra. Ez leegyszerűsíti életünket.

Ha gondolatainkat a mai napra összpontosítjuk, a drogokkal kapcsolatos rémálmok elhalványulnak, mert egy új valóság hajnala háttérbe szorítja azokat. Megtapasztaljuk, hogy ha bajban vagyunk, érzéseinket rábízzhatjuk egy másik felépülő függőre. Múltunkat más függőkkel megosztva meg-

értjük, hogy nem vagyunk egyediek; közös kötelekekről beszélünk. Akár mi osztiuk meg mai napi nehézségeinket, bánatunkat az NA tagokkal, akár mi hallgatjuk őket, a Felsőbb Erőnk nyilvánul meg rajtunk keresztül.

Nincs mitől félnünk, ha ma tiszták maradtunk, és közel állunk Felsőbb Erőnkhez és NA-s barátainkhoz. Isten már megbocsátott nekünk a múltban elkövetett hibáinkért, a holnap pedig még nem jött el. A meditáció és a személyes leltár segíteni fog, hogy elnyerjük a lelki békét és az útmutatást a mai naphoz. Néhány pillanatra kiszállunk a napi rutinból, hogy hálát adjunk a saját feladásunk szerinti Istennek, amiért lehetővé tette számunkra, hogy megbirkózzunk a mai nappal.

A „Csak a mai nap” életünk minden területére vonatkozik, nem csak a drogoktól való absztinenciára. A realitással napi szinten kell foglalkoznunk. Sokan úgy érezzük, hogy Isten nem vár el tőlünk többet, mint hogy megtegyük azokat a dolgokat, amiket a mai napon meg tudunk tenni.

A programon, az NA Tizenkét Lépésén való munka egy új életszemléletet nyújt számunkra. Ma már nem kell kifogásokat keresnünk azért, akik vagyunk. Egy Felsőbb Erővel való napi kapcsolatunk betölti azt a belső űrt, amit azelőtt semmi sem tudott betölteni. Teljességet találunk abban, hogy a mában élünk. Felsőbb Erőnk útmutatásával megszabadulunk a használat vágyától. Többé nem célunk a tökéletesség; el tudjuk érni a megfelelőt.

Fontos emlékeztünk arra, hogy az csoda, ha egy függő egy napig tiszta tud maradni. A gyűlésekre járás, a lépéseken való munka, a napi meditáció és a társakkal való beszélgetés azok a dolgok, amiket azért teszünk, hogy lelkileg egészségesek maradjunk. A felelőségteljes élet lehetséges.

A magányt és a félelmet felválthatjuk a közösség szeretetével és egy új életmód biztonságával. Soha többé nem kell egyedül lennünk. A közösségben több igaz baráttra leltünk, mint amit valaha is álmodni mertünk volna. Az önsajnálatot és a nehezfelelést felválthatja a tolerancia és a hit. Megtapasztaljuk a szabadságot, a békét és a boldogságot, amelyet oly kétségbeesve kerestünk.

Sok minden történik egy nap – jó és rossz egyaránt. Ha nem szentelünk figyelmet mindkettőnek, talán figyelmen kívül hagyunk valamit, ami segíti a fejlődésünket. Az élethez szükséges elveink irányt mutatnak a felépülésben, ha alkalmazzuk őket. Úgy véljük, erre továbbra is naponta szükségünk van.



**Narcotics Anonymous®**

Copyright © 2013 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Minden jog fenntartva

World Service Office  
PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700

Website: [www.na.org](http://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](http://www.na-iran.org)



Ez az NA Közössége által jóváhagyott irodalomfordítás.

A Narcotics Anonymous,  és a The NA Way  
a Narcotics Anonymous World Services, Incorporated  
bejegyzett védjegyei.

ISBN 978-1-55776-086-9 Hungarian 9/13  
WSO Catalog Item No. HU-3105

IP No. 8-HU

**Csak a mai nap**