



Bara för idag

Ny reviderad utgåva

Detta är en översättning av en publikation godkänd av NA-gemenskapen.

Copyright © 1994 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alla rättigheter förbehållna.

Säg till dig själv:

BARA FÖR IDAG ska jag tänka på mitt tillfrisknande, leva och glädjas åt livet utan att använda droger.

BARA FÖR IDAG ska jag ha tillit till någon i NA som tror på mig och vill hjälpa mig i mitt tillfrisknande.

BARA FÖR IDAG ska jag ha ett program. Jag ska försöka följa det efter bästa förmåga.

BARA FÖR IDAG ska jag genom NA försöka få ett bättre perspektiv på mitt liv.

BARA FÖR IDAG ska jag vara orädd. Mina tankar ska vara hos mina nya vänner, människor som inte använder och har funnit ett nytt sätt att leva. Så länge jag följer den vägen har jag inget att vara rädd för.

När vi kom in i Anonyma Narkomaners program tog vi ett beslut att lägga våra liv i händerna på en högre makt. Denna kapitulation befriar oss från bördan av det förgångna och rädslan inför framtiden. Vi ser nu gåvan av idag i rätt perspektiv. Vi accepterar och glädjer oss åt livet som det är just nu. När vi vägrar att acceptera verkligheten idag, förnekar vi vår tro på vår högre makt. Detta kan bara medföra mer lidande.

Vi lär oss att idag är en gåva utan garantier. Det förflutnas och framtidens obetydlighet och betydelsen av våra handlingar idag blir med detta i åtanke verkligt för oss. Detta förenklar våra liv.

När vi fokuserar våra tankar på idag, bleknar drogernas mardröm bort i en ny verklighets gryningsljus. Vi finner att när vi är oroade kan vi anförtro våra känslor åt en annan tillfrisknande beroende. Genom att dela med oss av vårt förflutna till andra beroende upptäcker vi att vi inte är unika, utan att vi har mycket gemensamt. Att tala med andra NA-medlemmar, antingen för att dela med oss av våra dagliga prövningar och vedermödor till dem eller låta dem dela med sig av sina till oss, är ett sätt vår högre makt verkar genom oss.

Om vi förblir drogfria, nära vår högre makt och våra NA-vänner idag, behöver vi inte vara rädda. Gud har förlåtit oss våra misstag i det förflutna och morgondagen är ännu inte här. Meditation och en personlig inventering kommer att hjälpa oss att uppnå sinnesro och att få vägledning genom hela dagen. Vi gör ett avbrott i vår dagliga rutin för att tacka Gud, som vi uppfattar Gud, för att han gett oss förmågan att klara av idag.

”Bara för idag” gäller för alla områden i våra liv, inte bara avhållsamhet från droger. Verkligheten måste hanteras på daglig grund. Många av oss anser att Gud inte förväntar sig mer av oss än att vi gör det vi kan idag.

Att arbeta med programmet, NA:s tolv steg, har gett oss en ny syn på våra liv. Idag behöver vi inte längre be om ursäkt för vilka vi är. Vår dagliga kontakt med en högre makt fyller de inre tomrum som aldrig kunde fyllas förut. Vi finner uppfyllelse genom att leva idag. Med vår högre makts vägledning blir vi av med önskan att använda. Perfektion är inte längre ett mål idag, vi kan uppnå det som behövs.

Det är viktigt att komma ihåg att varje beroende som kan förbli drogfri en dag är ett mirakel. Att gå på möten, arbeta med stegen, meditera dagligen och prata med människor i programmet är saker vi gör för att förbli andligt sunda. Att leva ansvarsfullt är möjligt.

Vi kan ersätta ensamhet och rädsla med gemenskapens kärlek och tryggheten i ett nytt sätt att leva. Vi behöver aldrig vara ensamma igen. I gemenskapen har vi funnit fler sanna vänner än vi någonsin trodde var möjligt. Självömkan och harm ersätts med tolerans och tillit. Vi har getts den frihet, sinnesro och lycka vi så desperat sökte.

Mycket händer under en dag, både negativt och positivt. Tar vi oss inte tid att uppskatta båda delarna kanske vi missar något som kommer att hjälpa oss att växa. Våra levnadsprinciper kommer att vägleda oss i tillfrisknandet, när vi använder dem. Vi finner att det är nödvändigt att fortsätta göra det på daglig grund.