

## Только сегодня

Скажи себе:

*Только Сегодня я буду думать о своем выздоровлении, о том, как жить и радоваться жизни, не употребляя наркотики.*

*Только Сегодня я доверюсь кому-нибудь в АН, кто верит в меня и хочет помочь мне в моем выздоровлении.*

*Только Сегодня в моей жизни будет программа. Я постараюсь следовать ей изо всех сил.*

*Только Сегодня с помощью АН я попытаюсь увидеть свою жизнь по-новому.*

*Только Сегодня я не буду скован страхом. Я буду думать о своих новых знакомых, о людях, которые не употребляют и которые нашли новый путь в жизни. Пока я следую по этому пути, мне нечего бояться.*

Когда мы пришли в программу «Анонимные Наркоманы», мы приняли решение препоручить наши жизни заботе некой Высшей Силы. Благодаря этой капитуляции мы освобождаемся от бремени прошлого и от страха будущего. Теперь дар сегодняшнего дня предстает перед нами во всей своей красоте. Мы принимаем жизнь такой, какая она есть, и радуемся ей прямо сейчас. Отказываясь принимать реальность сегодняшнего дня, мы тем самым отрицаем нашу веру в нашу Высшую Силу. Это не принесет нам ничего, кроме боли.

Мы учимся тому, что сегодняшний день – это дар, в котором нет обещаний. Когда мы понимаем это, то незначительность прошлого и будущего, и, наоборот, важ-

ность сегодняшних действий становятся для нас реальностью. Благодаря этому, наши жизни становятся проще.

Когда мы концентрируемся на сегодняшнем дне, рассвет новой реальности затмевает наркотический кошмар. Мы обнаруживаем, что когда нам плохо, мы можем поделиться своими чувствами с другим выздоравливающим зависимым. Когда мы делимся своим прошлым с другими зависимыми, мы открываем для себя, что мы не уникальны, что нас всех объединяет нечто общее. Высшая Сила работает через нас, когда мы разговариваем с другими членами АН, когда делимся с ними нашими злоключениями или позволяем им поделиться с нами своими.

Если сегодня мы остаемся чистыми, если мы не отдаляемся от нашей Высшей Силы и наших друзей в АН, нам нечего бояться. Ошибки нашего прошлого Бог нам уже простил, а наше будущее еще не пришло. Медитация и личная инвентаризация помогут нам обрести душевный покой и направление на всем протяжении сегодняшнего дня. В дневной суете мы находим немного времени, чтобы поблагодарить Бога, как каждый из нас понимает Его, за то, что Он дает нам способность справиться с сегодняшним днем.

Принцип «только сегодня» помогает не только воздерживаться от употребления наркотиков, им можно пользоваться во всех сферах нашей жизни. С реальностью нужно справляться каждый день. Многие из нас верят, что Бог не ожидает от нас больше, чем те действия, которые нам под силу именно сегодня.

Работа по программе, по Двенадцати Шагам АН, помогла нам увидеть наши жизни по-новому. Сегодня нам больше не нужно извиняться за то, что мы такие, какие есть. Наш ежедневный контакт с Высшей Силой заполняет ту внутреннюю

пустоту, которую нам никогда не удавалось заполнить. В жизни сегодняшним днем мы обретаем смысл. Под руководством нашей Высшей Силы мы избавляемся от желания употреблять. Мы перестаем стремиться к идеальности, нам по силам принять себя такими, какие мы есть.

Важно помнить, что любой зависимый, оставшийся чистым один день, это живое чудо. Оставаться здоровыми духовно нам помогают собрания, работа по шагам, ежедневная медитация и общение с другими членами сообщества. Мы в состоянии жить ответственно.

На смену страху и изоляции приходят любовь сообщества и безопасность нашего нового образа жизни. Проклятие одиночества разбито вдребезги. Мы и поверить не могли, что когда-нибудь у нас будет столько друзей. На смену обидам и жалости к себе приходят терпимость и вера. Нам даруются те самые счастье, свобода, ясность и душевный покой, которые мы так отчаянно искали.

Множество событий происходит в течение одного дня, как плохих, так и хороших. Если мы не будем благодарны и за те, и за другие, мы рискуем упустить нечто важное, нечто, способное помочь нам расти. Наши новые жизненные принципы будут направлять нас в выздоровлении, при условии, что мы будем пользоваться ими. И мы приходим к выводу, что пользоваться ими нужно ежедневно.



**Narcotics Anonymous®**  
**Анонимные Наркоманы**

Copyright © 2006, 2013 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Все права сохраняются

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)



Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,



являются зарегистрированными торговыми марками  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-471-3    Russian    6/13

WSO Catalog Item No. RU-3108

IP Nr. 8-RU

**Только  
сегодня**