

就在今天

要告訴自己：

就在今天，我要把心思意念放在我的康復，不靠毒品過生活，來享受人生。

就在今天，我要相信在 NA 裡有人對我有信心，並願意在我的康復路程上幫助我。

就在今天，我要有康復的計畫，並盡心盡力的實踐這個計畫。

就在今天，我要透過 NA，更好的來看待我的人生。

就在今天，我不再懼怕。我將要專注於我的新人際關係，就是不使用毒品並找到新生活的人。只要我如此做，就無可懼怕的。

當我們參加匿名毒癮者互助會時，我們就是決定將自己的生命交托給一位更高的力量。如此的交托使我們卸下對過去及未來的恐懼，並使我們能更好的來看待今天，讓我們能接受及享受今天的生活。相對的當我們不願意接受今天的現實生活時，其實就是否定了自己對更高的力量的信心，而這只將帶來更多的痛苦。

我們已認知到今天其實是一份沒有擔保的禮物。當我們秉持這個觀念時，過去和未來的渺小及今日行為的重要將成為我們的現實，如此我們的生活也變簡單了。

當我們專注於今天時，毒品的惡夢就被新希望的曙光遮蔽而消失。我們發現當我們心裡憂愁時，可以將自己的感受託付給另一個在康復中的成癮者。藉著與其他成癮者的分享，我們發現自己並非是孤單的，而是與他們有共同的連結。無論是述說自己今日的苦難或傾聽別人的述說，當我們與 NA 會員彼此分享時，我們的更高的力量就在我們當中運行了。

只要我們保持不吸毒，親近我們的更高的力量及 NA 的朋友，就不需為今天害怕。上蒼已赦免我們的過錯，而明天也尚未到來，透過默想和自我檢討，我們可以獲得今日的安寧和

引導。在每日的生活中，預留一點的時間來感謝這位按照各自所理解的上蒼，感謝祂賜給我們能力來面對今天。

《就在今天》不僅是為了幫助我們不吸毒，也可應用在我們生活上的各方面。每一天必有所要面對的現實，我們當中有很多人都相信上蒼只要求我們依照自己的能力各盡其事。

實踐 NA 十二步驟使我們對生命產生了新的觀點。今天的我們不再為自己找藉口，我們每天與上蒼的接觸使我們內心的空虛被填滿，是我們未曾體驗的。我們在今天的生活裡得滿足，在上蒼的引導之下，我們失去了想要吸毒的欲望。今天的目標不再是追求完美，而是足夠即可。

務必要記住，任何一個成癮者只要能一天不吸毒就是一個奇跡。為了心靈的健康，我們參加會議、實踐步驟、每日默想和與 NA 的成員分享，負責任的生活是可以實現的。

我們可以藉團體的愛及新生命所帶來的安全取代孤獨和恐懼。我們再也不會孤單，在團體裡，我們認識了很多真正的朋友，是過去無法想像的。自憐和怨恨已被寬容和信心取代，我們也獲得了極想得到的自由，安寧和幸福。

一天的生活有充滿正面和負面的事情的，如果我們兩者都不去體會，那我們就錯過了成長的機會。當我們學以致用時，我們的生活原則將在我們的康復上引導我們，並且每天都必須如此的去運行。



Narcotics Anonymous®

匿名毒癮者互助會

IP No. 8-CT

就在今天

Copyright © 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
版權所有

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



這是NA認可作品之翻譯版。

Narcotics Anonymous,    及 The NA Way 是
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
之註冊商標。

ISBN 978-1-55776-997-8 Chinese (Traditional) 9/14

WSO Catalog Item No. CT-3108