

Μόνο για σήμερα

Πες στον εαυτό σου:

Μόνο για σήμερα, οι σκέψεις μου θα είναι στην ανάρρωσή μου, θα ζω και θα χαίρομαι τη ζωή χωρίς τη χρήση ναρκωτικών.

Μόνο για σήμερα, θα έχω πίστη σε κάποιον στο ΝΑ που πιστεύει σε μένα και θέλει να με βοηθήσει στην ανάρρωσή μου.

Μόνο για σήμερα, θα έχω ένα πρόγραμμα. Θα προσπαθήσω να το ακολουθήσω όσο καλύτερα μπορώ.

Μόνο για σήμερα, με τη βοήθεια του ΝΑ, θα προσπαθήσω να δω τη ζωή μου πιο θετικά.

Μόνο για σήμερα, θα είμαι άφοβος/η. Οι σκέψεις μου θα είναι στις καινούργιες μου γνωριμίες, σε ανθρώπους που δεν κάνουν χρήση κι έχουν βρει έναν καινούργιο τρόπο ζωής. Όσο ακολουθώ αυτό το δρόμο, δεν έχω τίποτα να φοβηθώ.

Όταν ήρθαμε στο πρόγραμμα των Ναρκωτικών Ανωνύμων, πήραμε την απόφαση να παραδώσουμε τη ζωή μας στη φροντίδα μιας Ανώτερης Δύναμης. Αυτό μας ανακουφίζει από το βάρος του παρελθόντος και από το φόβο για το μέλλον. Βλέπουμε το σήμερα σαν δώρο, όπως πραγματικά είναι. Δεχόμαστε και ευχαριστιόμαστε τη ζωή όπως είναι αυτή τη στιγμή. Όταν αρνούμαστε την πραγματικότητα τού σήμερα, αρνούμαστε την πίστη μας στην Ανώτερή μας Δύναμη. Αυτό μόνο περισσότερα βάσανα μπορεί να φέρει.

Μαθαίνουμε ότι το σήμερα είναι ένα δώρο χωρίς υποσχέσεις. Με αυτό κατά νου, συνειδητοποιούμε ότι το παρελθόν και το μέλλον δεν είναι τόσο σημαντικά, όσο είναι οι πράξεις μας σήμερα. Αυτή η αντίληψη απλουστεύει τη ζωή μας.

Όταν επικεντρωνόμαστε στο σήμερα, ο επιπτώσης των ναρκωτικών σβήνει, καθώς φωτίζεται από την αυγή μιας νέας πραγματικότητας. Ανακαλύπτουμε ότι όταν είμαστε δύσκολα, μπορούμε να μοιραστούμε τα συναισθήματά μας μ' έναν άλλο ναρκομανή σε ανάρρωση. Όταν

μιλάμε για το παρελθόν μας με άλλους ναρκομανείς, ανακαλύπτουμε ότι δεν είμαστε μοναδικοί και ότι έχουμε θέματα που μας ενώνουν. Ένας από τους τρόπους που δουλεύει η Ανώτερή μας Δύναμη είναι όταν μοιραζόμαστε με άλλα μέλη του ΝΑ τις δοκιμασίες και τα βάσανα της μέρας μας και όταν έχουμε την προθυμία να ακούσουμε τα δικά τους.

Εάν σήμερα μείνουμε καθαροί, κοντά στην Ανώτερή μας Δύναμη και τους φίλους μας απ' το ΝΑ, δεν έχουμε να φοβηθούμε τίποτα. Ο Θεός μάς έχει συγχωρέσει για τα λάθη του παρελθόντος και το αύριο δεν έχει έρθει ακόμα. Η περισυλλογή και η προσωπική απογραφή θα μας βοηθήσουν να βρούμε γαλήνη και καθοδήγηση μέσα στη μέρα μας. Αφιερώνουμε μερικές στιγμές, βγαίνοντας από την καθημερινότητά μας, για να ευχαριστήσουμε το Θεό της κατανόησής μας, που μας βοήθησε για άλλη μία μέρα να τα βγάλουμε πέρα.

Το «μόνο για σήμερα» αφορά όλα τα κομμάτια της ζωής μας και όχι απλά την αποχή απ' τα ναρκωτικά. Η πραγματικότητα πρέπει να αντιμετωπίζεται σε καθημερινή βάση. Πολλοί από μας νοιώθουμε ότι ο Θεός δεν περιμένει από εμάς τίποτα παραπάνω απ' το να κάνουμε τα πράγματα που μπορούμε σήμερα.

Βλέπουμε τη ζωή μας από μια καινούργια οπτική γωνία όταν δουλεύουμε το πρόγραμμα και τα Δώδεκα Βήματα του ΝΑ. Σήμερα δεν χρειάζεται να δικαιολογηθούμε για το ποιοι είμαστε. Η καθημερινή επαφή με μία Ανώτερη Δύναμη γεμίζει το κενό που παλιά δεν γέμιζε με τίποτα. Ζώντας το σήμερα, νοιώθουμε πληρότητα. Με την καθοδήγηση της Ανώτερής μας Δύναμης χάνουμε την επιθυμία να κάνουμε χρήση. Σήμερα, στόχος μας δεν είναι πια η τελειότητα, αλλά να καταφέρουμε να είμαστε επαρκείς.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι οποιοσδήποτε ναρκομανής που μπορεί να μείνει καθαρός για μία μέρα, είναι ένα θαύμα. Πηγαίνουμε σε συγκεντρώσεις, δουλεύουμε τα βήματα, κάνουμε καθημερινά περισυλλογή και μιλάμε με ανθρώπους στο πρόγραμμα. Με αυτά μένουμε

πνευματικά υγιείς. Σήμερα είμαστε σε θέση να ζούμε υπεύθυνα.

Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τη μοναξιά και το φόβο με την αγάπη της αδελφότητας και την ασφάλεια ενός καινούργιου τρόπου ζωής. Δεν χρειάζεται ποτέ ξανά να είμαστε μόνοι. Στην αδελφότητα έχουμε κάνει πολύ περισσότερους αληθινούς φίλους από ότι θα πιστεύαμε ποτέ. Η αυτολύπη και οι μνησικακίες παραχωρούν τη θέση τους στην ανεκτικότητα και την πίστη. Μας δίνεται η ελευθερία, η γαλήνη και η ευτυχία που τόσο απελπισμένα αναζητούσαμε.

Πολλά συμβαίνουν σε μία μέρα, και αρνητικά και θετικά. Αν δεν κάνουμε την προσπάθεια να εκτιμήσουμε και τα δύο, ίσως μας διαφύγει κάτι που θα μας βοηθούσε να ωριμάσουμε. Οι πνευματικές μας αρχές, στο βαθμό που τις εφαρμόζουμε, μας καθοδηγούν στην ανάρρωση. Το θεωρούμε απαραίτητο να συνεχίσουμε να λειτουργούμε έτσι σε καθημερινή βάση.



Narcotics Anonymous®
Ναρκομανείς Ανώνυμοι

A

Ac.

Copyright © 2005 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα




World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office—CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101



Μετάφραση βιβλιογραφίας εγκεκριμένη από
την αδελφότητα του NA.

Τα 'Narcotics Anonymous',   , και

'The NA Way' είναι σήματα κατατεθέντα του
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 1-55776-591-X

Greek

6/05

WSO Catalog Item No. GR-3108

IP No 8-GR

**Μόνο για
σήμερα**