მხოლოდ დღეს

უთხარი შენს თავს:

მხოლოდ დღეს მე ვიფიქრებ ჩემს გამოჯანმრთელებაზე, იმაზე, როგორ ვიცხოვრო და ვიყო ბედნიერი ნარკოტიკის მოხმარების გარეშე.

მხოლოდ დღეს მე მივენდობი ვინმეს ენეიში, მას ვისაც სჯერა ჩემი და უნდა, რომ დამეხმაროს გამოჯანმრთელებაში.

მხოლოდ დღეს ჩემს ცხოვრებაში იქნება პროგრამა, და ყველა ღონეს ვიხმარ, რომ მივყვე მას.

მხოლოდ დღეს ენეი-ს დახმარებით შევეცდები უკეთესი ხედვა მქონდეს ცხოვრებაზე.

მხოლოდ დღეს არ შემიპყრობს შიში. ვიფიქრებ ჩემს ახალ ნაცნობებზე, იმ ხალხზე, ვინც აღარ მოიხმარს და ახალი გზა იპოვა ცხოვრებაში. სანამ ამ გზას მივყვები, შემიძლია არაფრის მეშინოდეს.

როდესაც ანონიმური ნარკომანების პროგრამაში მოვედით, მივიღეთ გადაწყვეტილება, რომ მაღალ ძალას ეზრუნა ჩვენს ცხოვრებაზე. ამგვარი დამორჩილება გვათავისუფლებს წარსულის ტვირთისგან და მომავლის შიშისგან. დღევანდელი დღის საჩუქარი სწორ პერსპექტივას გვისახავს. ჩვენ ვიღებთ და გვსიამოვნებს ცხოვრება ისეთი, როგორიც ახლა არის. როდესაც დღევანდელი რეალობის მიღებაზე უარს ვამბობთ, ამით მაღალი ძალის რწმენას უარვყოფთ. ეს კი მხოლოდ ტანჯვას გვიღრმავებს.

ვაცნობიერებთ, რომ დღევანდელი დღე არის საჩუქარი გარანტიების გარეშე. ამის გათვალისწინებით, წარსულის და მომავლის უმნიშვნელობა და ჩვენი დღევანდელი მოქმედებების მნიშვნელობა რეალური ხდება ჩვენთვის. ასეთი მიდგომა ცხოვრებას გვიმარტივებს.

როდესაც კონცენტრირებას დღევანდელ დღეზე ვახდენთ, ნარკოტიკულ კოშმარს ახალი რეალობა ჩრდილავს. აღმოვაჩენთ, რომ თუ შეწუხებულები ვართ, შეგვიძლია ჩვენი გრძნობები გამოჯანმრთელების გზაზე დამდგარ სხვა დამოკიდებულ მეგობარს გავანდოთ. საკუთარი წარსულის სხვა დამოკიდებულებისთვის გაზიარებით ვაცნობიერებთ, რომ გამონაკლისები არ ვართ და ბევრი მსგავსება გვაქვს სხვებთან. ენეი-ს სხვა წევრებთან დღევანდელი დღის განსაცდელზე და გასაჭირზე საუბარი, ან მათი მოსმენა არის ის გზა, რომლის საშუალებითაც მაღალი ძალა მუშაობს ჩვენი მეშვეობით.

დღეს თუ სუფთა ვართ, ახლოს ვართ ჩვენს მაღალ ძალასთან და ენეის მეგობრებთან, აღარ უნდა გვეშინოდეს. ღმერთმა გვაპატია წარსულში ჩადენილი შეცდომები, ხვალინდელი დღე კი ჯერ არ დამდგარა. მედიტაცია და პირადი ინვენტარიზაცია მოგვეხმარება სიმშვიდის მოპოვებაში და გაგვყვება დღის განმავლობაში. ჩვენს ყოველდღიურობაში რამდენიმე წუთს ვუთმობთ იმას, რომ მადლობა ვუთხრათ ღმერთს, როგორც ჩვენ გვესმის მისი, რადგან გვაძლევს დღევანდელ დღესთან გამკლავების ძალას.

პრინციპი „მხოლოდ დღეს“ ეხება ჩვენი ცხოვრების ყველა სფეროს და არა მხოლოდ ნარკოტიკებისგან თავის შეკავებას. რეალობასთან გამკლავება ყოველდღიურად არის საჭირო. ბევრ ჩვენგანს სწამს, რომ ღმერთი არ ელის ჩვენგან იმაზე მეტს, რისი გაკეთებაც სწორედ დღეს შეგვიძლია.

ენეის თორმეტი ნაბიჯის პროგრამაზე მუშაობამ ჩვენი ცხოვრების ახალი ხედვა მოგვცა. დღეს უკვე აღარ ვიმართლებთ თავს და აღარ გვრცხვენია საკუთარი თავის. ყოველდღიური კონტაქტი მაღალ ძალასთან გვივსებს იმ სიცარიელს, რომელიც მუდმივად შეუვსებელი იყო. დღევანდელი დღით ცხოვრება შვებას გვანიჭებს. როდესაც წინ მაღალი ძალა მიგვიძღვის, მოხმარების სურვილი იკარგება. სრულყოფილება დღეს უკვე აღარ წარმოადგენს მიზანს, რადგან შეგვიძლია მივიღოთ საკუთარი თავი ისეთებად, როგორებიც ვართ.

მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ ნებისმიერი დამოკიდებული, რომელსაც შეუძლია ერთი დღე სუფთა დარჩეს, უკვე სასწაულია. ჯგუფებზე სიარული, ნაბიჯებზე მუშაობა, დღიური მედიტაცია და პროგრამაში მყოფ ხალხთან კონტაქტი, ეს ყველაფერი არის ის, რაც სულიერ სიჯანსაღეს გვაძლევს. პასუხისმგებლობით ცხოვრება შესაძლებელი ხდება.

შეგვიძლია შიში და მარტოობა ჩავანაცვლოთ სიყვარულით ჩვენი გაერთიანების მიმართ და უსაფრთხო ახალი ცხოვრებით. მარტოობა ჩვენ აღარასოდეს არ მოგვიწევს. ენეიში ბევრად მეტი ნამდვილი მეგობარი შევიძინეთ, ვიდრე ეს შესაძლებელი გვეგონა. თვითგვემა და წყენა შემწყნარებლობით და რწმენით შეიცვალა. მივიღეთ თავისუფლება, სიმშვიდე და ბედნიერება, რომელსაც ასე უიმედოდ ვეძიებდით.

ერთ დღეში ბევრი რამ ხდება, როგორც ცუდი, ასევე კარგი. თუ ორივეს დაფასებას ვერ შევძლებთ, რაღაც მნიშვნელოვანი გამოგვრჩება, რაც ზრდაში გვეხმარება. ჩვენი ცხოვრების პრინციპები გამოჯანმრთელებაში შეგვიწყობს ხელს, როდესაც მათ გამოვიყენებთ და დავრწმუნდებით, რომ აუცილებელია ამ პრინციპების ყოველდღიურად დაცვა.

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
ყველა უფლება დაცულია

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel 818.773.9999 Fax 818.700.0700
www.na.org

World Service Office–Canada
Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646 6012

World Service Office–Iran
Tehran, Iran
www.na-iran.org

ეს არის გაერთიანება ენეი-ს მიერ დამტკიცებული
ლიტერატურის თარგმანი.

Narcotics Anonymous, და The NA Way
წარმოადგენს Narcotics Anonymous World Services,
Incorporated -ის რეგისტრირებულ სავაჭრო ნიშნებს.

ISBN 9781633803121 Georgian 11/20

WSO Catalog Item No. KA3108

Narcotics Anonymous®
„ანონიმური ნარკომანები“

სფ №8-KA

მხოლოდ დღეს