

Alleen Voor Vandaag

Zeg tegen jezelf:

Alleen Voor Vandaag zal ik met mijn gedachten bij mijn herstel zijn, zal ik leven en van het leven genieten zonder drugs te gebruiken.

Alleen Voor Vandaag zal ik vertrouwen hebben in iemand in NA die in mij gelooft en mij wil helpen in mijn herstel.

Alleen Voor Vandaag zal ik een programma hebben. Ik zal proberen het te volgen naar mijn beste kunnen.

Alleen Voor Vandaag zal ik met hulp van NA proberen een beter zicht op mijn leven te krijgen.

Alleen Voor Vandaag zal ik niet bang zijn, mijn gedachten zullen bij mijn nieuwe kontakten zijn, mensen die niet gebruiken en een nieuwe manier van leven hebben gevonden. Zolang ik volgens die manier leef, heb ik niets te vrezen.

Toen we bij het programma van NA-Anonieme Verslaafden kwamen, namen we de beslissing ons leven over te dragen aan de zorg van een Hogere Macht. Deze overgave verlicht de last van het verleden en de angst voor de toekomst. Het geschenk van vandaag staat nu in het juiste perspectief. We aanvaarden het leven zoals het nu is en hebben er plezier in. Wanneer we de realiteit van vandaag weigeren te aanvaarden, ontkennen we ons vertrouwen in onze Hogere Macht. Dit kan alleen meer lijden met zich meebrengen.

We leren dat vandaag een geschenk is zonder garanties. Met dit in gedachten worden de onbeduidendheid van verleden en

toekomst en het belang van onze handelingen vandaag reëel voor ons. Dit vereenvoudigt ons leven.

Wanneer we onze gedachten richten op vandaag, vervaagt de nachtmerrie van drugs, overschaduwd door de dageraad van een nieuwe werkelijkheid. We merken dat, wanneer we ergens mee zitten, we onze gevoelens kunnen toevertrouwen aan een andere herstellende verslaafde. Door ervaringen uit ons verleden met andere verslaafden te delen, ontdekken we dat we niet uniek zijn en dat we veel met elkaar gemeen hebben. Met andere NA-leden praten, of het nu is om het wel en wee van onze dag met hen te delen of hun de kans te geven het hunne met ons te delen, is een manier waarop onze Hogere Macht via ons werkt.

We hoeven niet bang te zijn als we vandaag clean blijven, dicht bij onze Hogere Macht en onze NA-vrienden. God heeft ons de fouten die we in het verleden gemaakt hebben, vergeven en morgen is er nog niet. Meditatie en een persoonlijke inventaris zullen ons vandaag helpen gemoedsrust en leiding te vinden. We nemen iedere dag even de tijd om God, zoals we God begrijpen, te danken voor het vermogen dat ons gegeven is om vandaag aan te kunnen.

“Alleen voor vandaag” is van toepassing op ieder facet van ons leven, niet alleen op onthouding van drugs. Met de realiteit moet dagelijks worden omgegaan. Velen hebben het gevoel dat God van ons niet meer verwacht dan dat we vandaag doen wat we kunnen.

Werken aan het programma, de Twaalf Stappen van NA, heeft ons een nieuwe kijk op ons leven gegeven. Vandaag hoeven we ons niet meer te verontschuldigen voor wie we zijn. Ons dagelijks contact met een Hogere Macht vult de leegtes in ons die nooit eerder gevuld konden worden. Door in het

heden te leven, vinden we voldoening. Onze Hogere Macht leidt ons en zo raken we ons verlangen om te gebruiken kwijt. Perfectie is niet langer een doel vandaag; “voldoende zijn” is bereikbaar.

Het is belangrijk te onthouden dat elke verslaafde die één dag clean kan blijven een wonder is. Naar bijeenkomsten gaan, aan de stappen werken, dagelijkse meditatie en praten met mensen in het programma zijn dingen die we doen om spiritueel gezond te blijven. Verantwoordelijk leven is mogelijk.

We kunnen eenzaamheid en angst vervangen door de liefde van de NA-gemeenschap en de zekerheid van een nieuwe manier van leven. We hoeven nooit meer alleen te zijn. Binnen de NA-gemeenschap hebben we meer ware vrienden gemaakt dan we ooit voor mogelijk hielden. Zelfmedelijden en wrok zijn vervangen door tolerantie en vertrouwen. Er is ons de vrijheid, de gemoedsrust en het geluk gegeven waar we zo wanhopig naar op zoek waren.

Er gebeurt veel op één dag, zowel in negatieve als in positieve zin. Als we niet de tijd nemen om beide op waarde te schatten, ontgaat ons misschien iets dat ons zal helpen groeien. Onze levensprincipes zullen ons leiden in ons herstel wanneer we er gebruik van maken. Het is onze ervaring dat het noodzakelijk is hier iedere dag mee door te gaan.



Narcotics Anonymous®
NA-Anonieme Verslaafden

Copyright © 1997 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle Rechten Voorbehouden

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



Dit is een vertaling van door de NA-gemeenschap
goedgekeurde literatuur.

Narcotics Anonymous, , , , and The NA Way
zijn gedeponeerde handelsmerken van
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-259-7 Nederlands 5/12

WSO Catalog Item No. NL-3108

IP Nr. 8-NL

**Alleen
Voor Vandaag**