

Tikai šodien

Pasaki sev:

Tikai šodien manas domas būs saistītas ar atveseļošanos, ar to, kā dzīvot un izbaudīt dzīvi bez narkotikām.

Tikai šodien es ticēšu kādam no NA, kas tic man un vēlas man palīdzēt atveseļoties.

Tikai šodien manā rīcībā ir programma; es centīšos to izpildīt tik labi, cik vien spēju.

Tikai šodien ar NA palīdzību es mēģināšu iegūt labāku savas dzīves redzējumu.

Tikai šodien es nebūšu nobijies, manas domas būs saistītas ar maniem jauniešiem paziņām, cilvēkiem, kas nelieto narkotikas un ir atraduši jaunu dzīvesveidu. Kamēr es eju pa šo ceļu, man nav no kā baidīties.

Kad mēs iesaistījāmies Anonīmo Narkomānu programmā, mēs nolēmām nodot savu dzīvi Augstākā Spēka gādībai. Šī pakļaušanās atbrīvo mūs no pagātnes nastas un bailēm no nākotnes. Tagad mēs ar pašāvību varam raudzīties uz šodienu kā uz vēl vienu dienu, kas mums tiek dāvāta. Mēs pieņemam un izbaudām dzīvi tādu, kāda tā šobrīd ir. Ja mēs atsakāmies pieņemt šodienas realitāti, mēs noliedzam savu ticību Augstākajam Spēkam. Tāda attieksme var tikai sagādāt vēl vairāk ciešanu.

Apgūstot to, ka šodiena ir dāvana bez garantijām, mēs pieņemam, ka pagātne vai nākotne nav svarīgāka par to, ar ko mēs esam nodarbināti šodien. Tas padara dzīvi vienkāršāku.

Ja mēs koncentrējam domas uz šodienu, jaunās realitātes rītausma izklien narkotiku murgu. Mēs uzzinām, ka tad, kad mūs

kas nomāc, mēs varam uzticēt savas sajūtas kādam citam atkarīgajam, kas atveseļojas. Daloties savā pagātnes pieredzē ar citiem atkarīgajiem, mēs atklājam, ka neesam unikāli un mūs visus vieno kaut kas kopīgs. Sarunas ar kādu no NA, vienalga, vai mēs paši dalāmies savos pārdzīvojumos un likstās vai arī uzklusām kādu citu NA biedru, ir veids, kā Augstākais Spēks darbojas mūsu dzīvē.

Ja šodien mēs paliekam tīri, būdami kopā ar Augstāko Spēku un mūsu NA draugiem, mums nav jābaidās. Dievs ir piedēvis mūsu pagātnes kļūdas, un rītdiena vēl nav pienākusi. Meditācija un darbs pie sava pašnovērtējuma palīdzēs mums visas dienas garumā iegūt sirdsmieru un vadību.

„Tikai šodien” attiecas ne tikai uz atturēšanos no narkotikām, bet gan uz visām mūsu dzīves jomām. Ar realitāti ir jāsadzīvo katru dienu. Daudziem no mums ir sajūta, ka Dievs no mums neprasa vairāk par to, cik mēs spējam paveikt šodien.

Darbs NA Divpadsmit Soļu programmā ir devis mums jaunu savas nākotnes redzējumu attiecībā uz savu dzīvi. Šodien mums vairs nevajag attaisnoties par to, kas mēs esam. Mūsu ikdienas saskarsme ar Augstāko Spēku aizpilda tukšumu, kuru iepriekš nekas nevarēja aizpildīt. Mēs rodam savu piepildījumu, dzīvojot šodienā. Mūsu Augstākā Spēka vadībā un gādībā mums zūd vēlme lietot narkotikas. Ja mēs spējam pieņemt un samierināties ar to, kas mēs esam un cik daudz esam spējuši paveikt, mums vairs nav jātiecas pēc pilnības – mēs varam būt apmierināti ar paveikto.

Ir svarīgi atcerēties, ka ikviens atkarīgais, kurš spēj palikt tīrs vienu dienu, ir brīnums. Sapulču apmeklējumi, darbs ar soļiem, ikdienas meditācija, sarunas ar citiem NA biedriem – to visu mēs darām, lai saglabātu savu garīgo veselību. Atbildīga dzīve ir iespējama.

Vientulību un bailes mēs varam aizstāt ar mīlestību un drošību, ko sniedz sadraudzība un mūsu jaunais dzīvesveids. Mums vairs nav jābūt vieniem. Mēs nekad nebūtu iedomājušies, ka sadraudzībā atradīsim tik daudz uzticamu draugu. Sevis žēlošanu un aizvainojumus nomaina iecietība un ticība. Mums tiek dāvāta brīvība, sirdsmiers un laime, ko mēs tik izmisīgi bijām meklējuši.

Dienas laikā notiek daudz kas – gan labs, gan slikts. Ja mēs neveltīsim laiku tam, lai novērtētu gan vienu, gan otru, iespējams, ka palaidīsim garām kaut ko, kas varētu sekmēt mūsu izaugsmi. Mūsu jaunapgūtie dzīves principi darbosies kā atveseļošanās ceļvedis, ja mēs tos izmantosim. Mēs uzskatām, ka tas jādara katru dienu.



Narcotics Anonymous®
Anonīmie Narkomāni

Copyright © 2010 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Visas tiesības pieder autoram

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



Šis ir NA Sadraudzības literatūras apstiprināts tulkojums.

Narcotics Anonymous,   , un The NA Way
ir Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
reģistrētas preču zīmes.

ISBN 978-1-55776-847-6 Latvian 2/13

WSO Catalog Item No. LV-3108

IP Nr. 8-LV

Tikai šodien