

Jen pro dnešek

Řekni si:

Jen pro dnešek se mé myšlenky soustředí na uzdravování, na život a užívání života bez braní drog.

Jen pro dnešek budu věřit někomu v NA, kdo věří ve mě a chce mi pomoci v uzdravování.

Jen pro dnešek budu mít program a budu se ho snažit následovat, jak nejlépe dovedu.

Jen pro dnešek se budu skrze NA snažit nalézt lepší pohled na svůj život.

Jen pro dnešek se nebudu bát, moje myšlenky se soustředí na nové známé, přátele, kteří neberou drogy a našli nový způsob života. Dokud půjdu touto cestou, nemusím se ničeho bát.

Když jsme vstoupili do programu Anonymních narkomanů, rozhodli jsme se odevzdat svůj život do péče Vyšší moci. Toto odevzdání nás zbavuje břemene minulosti a strachu z budoucnosti. Dar dneška nyní spočívá ve správné perspektivě. Přijímáme a užíváme si život takový, jaký je právě teď. Když odmítáme přijmout realitu dneška, popíráme svou víru ve Vyšší moc. To může přinést jen další utrpení.

Učíme se, že dnešek je dar bez záruky. Když si to uvědomíme, bezvýznamnost minulosti a budoucnosti a důležitost toho, co děláme dnes, se pro nás stanou reálné. To nám zjednodušuje život.

Když se soustředíme na dnešek, noční můra drog mizí a zastíní ji úsvit nové reality. Zjistíme, že když nás něco trápí, můžeme své pocity svěřit jinému uzdravujícímu se závislému. Při sdílení své minulosti s ostatními závislými zjišťujeme, že nejsme jedineční, že máme společná pouta. Mluvit s ostatními

členy NA, ať už proto, abychom se s nimi podělili o zkoušky a trápení našeho dne nebo jim umožnili podělit se s námi o své, je způsob, jak naším prostřednictvím působí naše Vyšší moc.

Když dnes zůstaneme čistí, v blízkosti své Vyšší moci a přátel z NA, nemusíme se bát. Bůh nám odpustil naše minulé chyby a zítřek ještě nenastal. Meditace a osobní inventura nám pomohou získat klid a vedení po celý dnešní den. Vyčleníme si několik chvil z každodenní rutiny, abychom poděkovali Bohu, jak ho sami chápeme, za to, že nám dal schopnost zvládnout dnešní den.

„Jen pro dnešek“ se týká všech oblastí našeho života, nejen abstinence od drog. S realitou je třeba se vyrovnávat každý den. Mnoho z nás cítí, že Bůh od nás neočekává víc než to, že budeme dělat věci, které jsme schopni dělat dnes.

Práce na programu Dvanácti kroků NA nám dala nový pohled na náš život. Dnes už se nemusíme vymlouvat na to, jací jsme. Náš každodenní kontakt s Vyšší mocí nám zaplňuje prázdná místa v nitru, která dříve nebylo možné zaplnit. Nacházíme naplnění v tom, že žijeme dnes. Když nás vede naše Vyšší moc, ztrácíme touhu brát. Cílem už dnes není dokonalost, dosáhnout můžeme přiměřenosti.

Je důležité si uvědomit, že každý závislý, který vydrží čistý jeden den, je zázrak. Chodit na setkání, pracovat na krocích, denně meditovat a mluvit s lidmi v programu jsou věci, které děláme, abychom zůstali duchovně zdraví. Žít zodpovědně je možné.

Osamělost a strach můžeme nahradit láskou společenství a jistotou nového způsobu života. Už nikdy nemusíme být sami. Ve společenství jsme získali více opravdových přátel, než jsme kdy věřili, že je možné. Sebelítost a zášť jsou nahrazeny tolerancí a vírou. Je nám dána svoboda, klid a štěstí, které jsme tak zoufale hledali.

Během jednoho dne se toho stane hodně, a to jak negativního, tak pozitivního. Pokud si neuděláme čas na to, abychom obojí ocenili, možná nám unikne něco, co nám pomůže růst. Naše zásady pro život nás povedou při uzdravování, když je budeme používat. Považujeme za nutné v tom pokračovat každý den.



Narcotics Anonymous®
Anonymní narkomani

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Veškerá práva vyhrazena

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999
F +1/818.700.0700
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.wsoiran.org



Toto je překlad literatury schválený Společenstvím NA

Narcotics Anonymous, , , , a The NA Way
jsou registrované ochranné značky společnosti
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633804388 Czech 2/25

WSO Catalog Item No. CS3108

IP č. 8-CS

Jen pro dnešek