

Len pre dnes

Povedz si:

Len pre dnes budú moje myšlienky o uzdravovaní, žití a vychutnávaní života bez brania drog.

Len pre dnes budem veriť niekomu z NA, kto verí vo mňa a chce mi pomôcť v mojom uzdravovaní.

Len pre dnes budem mať program. Budem sa ho snažiť nasledovať najlepšie ako viem.

Len pre dnes sa prostredníctvom NA budem snažiť získať lepší nadhľad na svoj život.

Len pre dnes sa nebudem báť, moje myšlienky sa budú sústrediť na mojich nových známych, ľuďoch, ktorí neberú drogy a ktorí našli nový spôsob života. Kým nasledujem túto cestu, nemám sa čoho báť.

Keď sme vstúpili do programu Anonymných Narkomanov, rozhodli sme sa odovzdať svoje životy do starostlivosti Vyššej Sily. Toto odovzdanie nás zbavuje bremena minulosti a strachu z budúcnosti. Dar dnešného dňa je teraz v správnej perspektíve. Prijímame a užívame si život taký, aký je práve teraz. Keď odmietame prijať realitu dneška, popierame svoju vieru vo Vyššiu Silu. To môže priniesť len viac utrpenia.

Učíme sa, že dnešok je dar bez sľubov. Keď si to uvedomíme, stávajú sa pre nás minulosť a budúcnosť menej významnými a naše dnešné činy oveľa dôležitejšími. To zjednodušuje náš život.

Keď sa sústredíme na dnešok, nočná mora drog sa vytratí, zatieni ju úsvit novej reality. Zisťujeme, že keď sa trápime, môžeme sa so svojimi pocitmi zveriť inému uzdravujúcemu sa závislému. Keď zdieľame svoj minulosť

s inými závislými, zisťujeme, že nie sme jedineční, že nás spájajú rovnaké putá. Rozhovory s ostatnými členmi NA, či už preto, aby sme sa s nimi podelili o svoje každodenné problémy alebo preto, aby sme im umožnili podeliť sa s nami o tie ich, sú spôsobom, akým cez nás pôsobí naša Vyššia Sila.

Nemusíme sa báť, ak dnes zostaneme čistí, v blízkosti našej Vyššej Sily a našich priateľov z NA. Boh nám odpustil naše chyby z minulosti a zajtrašok ešte len príde. Meditácia a osobná inventúra nám pomôžu získať pokoj a vedenie počas tohto dňa. Počas dňa si niekoľkokrát vyhradíme čas, aby sme Bohu, tak ako ho chápeme, poďakovali za to, že nám dal schopnosť zvládnuť dnešný deň.

„Len pre dnes“ sa týka všetkých oblastí nášho života, nie len abstinencie od drog. S realitou sa treba vyrovnávať každý deň. Mnohí z nás majú pocit, že Boh od nás neočakáva viac, než aby sme robili veci, ktoré sme schopní robiť dnes.

Práca na programe Dvanástich Krokov NA nám dala nový pohľad na náš život. Dnes sa už nemusíme ospravedlňovať za to, kým sme. Náš každodenný kontakt s Vyššou Silou vyplňa prázdne miesta v našom vnútri, ktoré predtým nebolo možné zaplniť. Dnes nás žitie života naplňuje. S našou Vyššou Silou, ktorá nás vedie, strácame túžbu brať. Dokonalosť už dnes nie je cieľom, môžeme dosiahnuť primeranosť.

Je dôležité si uvedomiť, že každý závislý, ktorý dokáže zostať čistý jeden deň, je zázrak. Chodenie na mítingy, práca na krokoch, každodenná meditácia a rozhovory s ľuďmi v programe sú veci, ktoré robíme, aby sme zostali duchovne zdraví. Zodpovedný život je možný.

Osamelosť a strach môžeme nahradiť láskou spoločenstva a istotou nového spôsobu života. Už nikdy nemusíme byť

sami. V spoločenstve sme získali viac skutočných priateľov, než sme kedy verili, že je možné. Sebaľútosť a ukrivdenosť sú nahradené toleranciou a vierou. Dostali sme slobodu, pokoj a šťastie, ktoré sme tak zúfalo hľadali.

Za jeden deň sa toho stane veľa, negatívneho aj pozitívneho. Ak si nenájdeme čas, aby sme ocenili oboje, možno nám unikne niečo, čo nám pomôže rásť. Naše zásady života nás budú viesť pri zotavovaní, keď ich budeme používať. Považujeme za potrebné, aby sme v tom pokračovali každý deň.



Narcotics Anonymous®
Anonymní Narkomani

IP Nr. 8-SK

Len pre dnes

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Všetky práva vyhradené.

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
F +1/818.700.0700
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



Preklad literatúry schválenej NA Spoločenstvom.

Narcotics Anonymous,    a The NA Way
sú registrované ochranné známky
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-456-2

Slovak

6/25

WSO Catalog Item No. SK3108