

Só por Hoje

Diz para ti:

Só por Hoje, vou concentrar-me na minha recuperação, vivendo e gozando a vida sem ter de consumir drogas.

Só por Hoje, terei fé em alguém de NA que acredite em mim e queira ajudar-me na minha recuperação.

Só por hoje, terei um programa. Tentarei segui-lo o melhor que puder.

Só por Hoje, tentarei, através de NA, obter uma melhor perspectiva da minha vida.

Só por Hoje, não terei medo, os meus pensamentos estarão nos meus novos amigos, pessoas que não estão a consumir e que encontraram um novo modo de vida. Se eu seguir este caminho, não tenho nada a recear.

Quando viemos para o Programa de Narcóticos Anónimos, tomámos a decisão de entregar a nossa vida aos cuidados de um Poder Superior. Esta entrega alivia o peso do passado e o medo do futuro. Encontrámos a dádiva do presente. Aceitamos e gozamos a vida tal como ela é. Quando recusamos aceitar a realidade do presente, estamos a negar a nossa fé no nosso Poder Superior. Isso só nos trará mais sofrimento.

Aprendemos que o presente é uma dádiva sem quaisquer garantias. Tendo isto em mente, a insignificância do passado e do futuro, bem como a importância dos nossos actos no presente, tornam-se reais para nós. Isso simplifica as nossas vidas.

Quando focamos os nossos pensamentos no presente, o pesadelo das drogas desaparece com o nascer de uma nova realidade. Descobrimos que quando estamos preocupados podemos confiar os nossos

sentimentos a outro adicto em recuperação. Ao partilharmos o nosso passado com outros adictos, descobrimos que não somos diferentes e que temos coisas em comum. Conversar com outros membros de NA, seja para partilharmos as dificuldades e angústias dos nossos dias ou permitirmos que estes partilhem connosco as suas, é a forma como o nosso Poder Superior actua através de nós.

Não haverá nada a recear se hoje nos mantivermos limpos de drogas, perto do nosso Poder Superior e dos nossos amigos de NA. Deus perdoou-nos os erros do passado e o dia de amanhã ainda não chegou. A meditação e um inventário pessoal irão ajudar-nos a ganhar serenidade e orientação ao longo do dia. Reservamos alguns momentos da nossa rotina diária para agradecer a Deus, na forma em que O concebemos, por nos dar a capacidade para lidar com o dia.

“Só por Hoje” aplica-se a todas as áreas da nossa vida, não só à abstinência de drogas. Temos de lidar diariamente com a realidade. Muitos de nós sentimos que Deus não pretende que façamos hoje mais do que aquilo que está ao nosso alcance.

Praticar o programa, os Doze Passos de NA, deu-nos uma nova perspectiva das nossas vidas. Hoje já não precisamos de arranjar desculpas para aquilo que somos. O nosso contacto diário com um Poder Superior preenche aqueles vazios dentro de nós que antes não conseguíamos preencher. Sentimo-nos bem ao viver o presente. Com o nosso Poder Superior a guiar-nos, perdemos o desejo de consumir drogas. A perfeição deixa de ser um objectivo; torna-se possível a adaptação.

É importante lembrarmo-nos de que qualquer adicto que consegue manter-se limpo de drogas por um dia é um milagre. Ir a reuniões, praticar os Passos, meditar

diariamente, falar com pessoas que estejam no programa, são coisas que fazemos para nos mantermos espiritualmente saudáveis. Torna-se possível viver uma vida responsável.

Podemos substituir a solidão e o medo pela confiança em NA e pela segurança de um novo modo de vida. Já não precisamos de estar sós. Em NA fizemos mais amizades verdadeiras do que alguma vez julgáramos possível. A autopiedade e os ressentimentos são substituídos pela tolerância e pela fé. É-nos dada a liberdade, a serenidade e a felicidade que tão desesperadamente procurávamos.

Num só dia, acontecem muitas coisas, tanto positivas quanto negativas. Se não valorizarmos ambas, podemos perder algo que nos ajude a crescer. Os nossos princípios de vida irão guiar-nos na recuperação sempre que os pusermos em prática. Sabemos que é necessário continuar a fazê-lo diariamente.



Narcotics Anonymous®
Narcóticos Anónimos

Copyright © 1994 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados

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



Esta é uma tradução de literatura aprovada pela
Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous, , , , e The NA Way
são marcas registradas de

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-070-8

Portuguese

1/20

WSO Catalog Item No. PO3108

IP N° 8-PO

Só por Hoje