

Yalnızca Bugün İçin

Kendine de ki:

Yalnızca bugün için düşüncelerim, iyileşmek, uyuşturucu kullanmadan yaşamak ve yaşamdan zevk almak üzerinde olacak.

Yalnızca bugün için NA'da bana inanan ve iyileşmemde bana yardımcı olmak isteyen birine inanacağım.

Yalnızca bugün için bir programım olacak; ona elimden gelenin en iyisini yaparak uymaya çalışacağım.

Yalnızca bugün için NA'nın içinden yaşamıma daha iyi bir bakış açısı getirmeye çalışacağım.

Yalnızca bugün için korkmayacağım; düşüncelerim yeni tanıdıklarımın üzerinde olacak - kullanmayan ve yeni bir yaşam yolu bulmuş kişiler. Bu yolu izlediğim takdirde korkmak için bir nedenim olmayacak.

Adsız Narkotik programına geldiğimizde yaşamımızı bir Yüksek Gücün gözetimine devretmeye karar verdik. Bu teslimiyet geçmişin yükünü ve geleceğin korkusunu hafifletir. Bir armağan olan bugün, şimdi doğru perspektiftedir. Yaşamı şu an olduğu gibi kabul eder ve tadını çıkarırız. Bugünün gerçeğini kabullenmeyi reddettiğimizde Yüksek Gücümüze olan inancımızı yadsıyoruz. Bunun tek getirebileceği, daha çok ıstıraptır.

Bugünün, garantisi olmayan bir armağan olduğunu öğreniriz. Akılda bu varken, geçmiş ve geleceğin önemsizliği ve bugünkü eylemlerimizin önemi bizim için gerçek olur. Bu yaşamımızı basitleştirir.

Düşüncelerimizi bugün üzerinde odakladığımızda, uyuşturucuların kabusu yeni bir gerçeğin ağarmasıyla gölgelenip, silinir gider. Sıkıntılıyken bir başka iyileşmekte olan

bağımlıya, duygularımızı güvenerek açabileceğimizi görürüz. Geçmişimizi diğer bağımlılarla paylaşımında benzersiz olmadığımızı, ortak bağlar taşıdığımızı keşfederiz. Günün iniş ve çıkışlarını, kâh biz onlarla paylaşarak, kâh onların bizimle paylaşmalarına izin vererek diğer NA üyeleri ile konuşmak, Yüksek Gücümüzün bizim kanalımla çalışmasının bir yoludur.

Eğer bugün temiz ve Yüksek Gücümüze, NA arkadaşlarımıza yakın kalırsak, korkmamız gerekmez. Tanrı geçmiş hatalarımız için bizi bağışladı ve yarın henüz gelmedi. Meditasyon ve kişisel bir envanter huzur ve yol gösteri kazanmamıza yardımcı olacaktır. Tanrı'ya, anlayışımıza göre Tanrı'ya, bize bugün ile başa çıkma gücü verdiği için teşekkür etmeye günlük rutinimizden birkaç an ayırırız.

"Yalnızca bugün için" yalnızca uyuşturuculardan uzak durmada değil, yaşamımızın her alanında geçerlidir. Gerçek, günlük bazda ele alınmalıdır. Birçoğumuz Tanrı'nın bugün bizden yapabileceklerimizden daha fazlasını beklemediğini hissederiz.

Programı, NA'nın On iki Basamağını çalışmak yaşamlarımıza yeni bir bakış açısı verdi. Artık bugün kim olduğumuz hakkında mazeret bulmaya ihtiyaç duymuyoruz. Yüksek bir Güçle bağlantımız, içimizde önceleri asla doldurulamayan yerleri doldurur. Bugünü yaşamada doyum buluruz. Yüksek Gücümüzün bize yol göstermesi ile kullanma arzusu kaybederiz. Bugün artık mükemmellik bir hedef değildir, yeterli olmayı becerebiliriz.

Bir gün temiz kalabilen her bağımlının bir mucize olduğunu hatırlamak önemlidir. Toplantılara gitmek, basamakları çalışmak, günlük meditasyon ve programdaki insanlarla konuşmak ruhsal olarak sağlıklı kalmak için yaptığımız şeylerdir. Sorumlu yaşamak mümkündür.

Yalnızlık ve korkunun yerine arkadaşlık birliğinin sevgisini ve yeni bir yaşam yolunun güvencesini koyabiliriz. Bir daha asla yalnız olmak zorunda değiliz. Arkadaşlık birliğinde mümkün olacağına asla inanmadığımız kadar çok gerçek dost edindik. Kendine acıma ve kinin yerini, hoşgörü ve inanç alıyor. O ümitsizce aradığımız özgürlük, huzur ve mutluluk verildi bize.

Bir günde olumlu ve olumsuz pek çok şey olur. Her ikisini de takdir etmek için zaman ayırmazsak, belki de gelişmemize yararlı olacak birşeyi gözden geçiririz. Yaşam ilkeleirimizi kullandığımızda, onlar bize iyileşmede yol gösterecekler. Bunu yapmaya günlük bazda devam etmeyi zorunlu buluyoruz.



Narcotics Anonymous®

Adsız Narkotik

Copyright © 1999 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Tüm hakları saklıdır.

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



NA Arkadaşlık Birliği onaylı literatür çevirisidir.

Narcotics Anonymous, , , , ve The NA Way
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
tescilli markalarıdır.

ISBN 978-1-55776-NEED Turkish 11/12

WSO Catalog Item No. TU-3108

IP No. 8-TU

Yalnızca
Bugün İçin