Só por hoje

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

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

Diz para ti:

SÓ POR HOJE, vou concentrar-me na minha recuperação, vivendo e gozando a vida sem ter de usar drogas.

SÓ POR HOJE, terei confiança 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 compreender melhor a minha vida através de NA.

SÓ POR HOJE, não terei medo. Pensarei nos meus novos amigos, pessoas que não estão a usar drogas e que encontraram um novo modo de vida. Se eu seguir este caminho, não terei 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. Encontramos a dádiva do dia de hoje. Aceitamos e gozamos a vida como ela é agora. Quando recusamos aceitar a realidade do dia de hoje, estamos a negar a nossa fé no nosso Poder Superior. Isso só nos trará mais sofrimento.

Aprendemos que o dia de hoje 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 dia de hoje, tornam-se reais para nós. Isso simplifica as nossas vidas.

Quando focamos os nossos pensamentos no dia de hoje, o pesadelo das drogas desaparece atrás do 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. Falar com outros membros de NA, seja ao partilharmos com eles os acontecimentos e os problemas do nosso dia, seja ao deixarmos que eles partilhem os deles conosco, é uma maneira de o nosso Poder Superior actuar através de nós.

Não haverá nada a recear se durante o dia de 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 a percorrer o caminho do dia. Guardamos 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 espera mais de nós senão que façamos hoje aquilo que pudermos fazer.

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 espaços vazios dentro de nós que antes não conseguíamos preencher. Sentimo-nos bem ao viver o dia de hoje. Com o nosso Poder Superior a guiar-
-nos, perdemos o desejo de usar drogas. A perfeição deixa de ser hoje um objectivo, pois sabemos que basta sentirmo-nos bem com nós mesmos.

É bom 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. Não mais precisamos de estar sós. Em NA fizemos mais amizades verdadeiras do que alguma vez julgávamos possível. A autopiedade e os ressentimentos são substituidos pela tolerância e pela fé. São-nos dadas a liberdade, a serenidade e a felicidade que tão desesperadamente procurámos.

Num só dia acontecem muitas coisas, coisas positivas e coisas negativas. Se não dermos a nós mesmos a oportunidade de viver ambas, perderemos decerto algo que nos ajudará 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.