

Tikai šodien

② ② ②

**Ikdienas pārdomas atkarīgajiem,
kuri atveselojas**

Priekšvārds

Grāmata "Tikai šodien", kuru turat rokās, ir gandrīz desmit gadu ilga NA sadraudzības darba rezultāts. Nopietna interese par ikdienas pārdomu grāmatas izveidi NA biedriem radās neilgi pēc mūsu Bāzes teksta sākotnējās apstiprināšanas 1982. gadā. No 1984. līdz 1989. gadam simtiem atsevišķu biedru un desmitiem vietējo literatūras apakškomiteju izstrādāja gandrīz tūkstoš lappušu sākotnējā materiāla. 1989. un 1990. gadā Pasaules dienesta konferences literatūras komiteja sāka eksperimentēt ar metodēm, kā no apkopotā materiāla izveidot grāmatu ar ierakstu katrai gada dienai, un 1991. gada aprīlī tika pieņemts lēmums. Nākamajā mēnesī sākās aktīvs darbs pie šīs grāmatas projekta un 1991. gada novembrī grāmata bija pabeigta.

Šis ir mūsu komitejas 1990. gada jūlija paziņojums, sakarā ar darbu, kas jāveic saistībā ar "Tikai šodien":

"Tikai šodien" mērķis ir piedāvāt dažādas ikdienas pārdomu tēmas atkarīgajiem, kuri atveselojas. Šīs tēmas svārstās no atveselošanās pamata jautājumiem līdz neierobežotam garīgo jēdzienu klāstam. Grāmata ir paredzēta ikvienam atkarīgajam, jebkurā atveselošanās stadijā un neatkarīgi no tūrības laika. Mēs ceram, ka tā sniegs, iedrošinās un pat iedvesmos atveselošanās prieku. Apzināti iekļaujot plašu viedokļu, koncepciju un jautājumu klāstu, mēs ceram, ka tā aptvers mūsu Sadraudzības daudzveidību un piedāvās katram individuālām to, kas viņam vai viņai jebkurā laikā ir nepieciešams.

Ir vairāki šīs grāmatas pielietojuma veidi. Ikviens no mums to var izmantot kā daļu no savas ikdienas atveselošanās programmas. To var lasīt katrā konkrētā kalendāra datumā vai arī no sākuma līdz galam - kā jums labāk tiks. Grāmatas aizmugurē esam iekļāvuši tēmu rādītāju, lai, ja vēlaties, meditācijas varētu koncentrēt uz konkrētiem tematiem.

Anonīmo Narkomānu grupas var ieklaut "Tikai šodien" kā savu sapulču formāta neatņemamu sastāvdaļu. Dažās grupās sapulces sākumā tiek nolasītas dienas pārdomas kopā ar Baltā bukleta fragmentiem, kurus lasa lielākā daļa grupu. Citas grupas var sākt sapulces ar "Tikai šodien", kurās, kā sapulces tēma, tiek izmantota dienas meditācija vai kāda cita konkrēta tēma.

Anonīmie narkomāni ir garīga programma, kuras mērķis ir savienot bezspēcīgos atkarīgos ar Spēku, kas ir varenāks par mums. Šī iemesla dēļ šajā grāmatā jūs atradīsiet daudzas atsauces uz lūgšanu, meditāciju, "Dievu", "Dievu, kā mēs Viņu saprotam" un "Augstāko Spēku". Tomēr, lūdzu, atcerieties, ka katra atsevišķa biedra garīguma izpratne ir pilnībā šīs personas ziņā.

Lūdzu, ņemiet vērā, ka Bāzes teksta lappušu numuri pēc lielākās daļas atsauču uz citātiem attiecas uz Anonīmo Narkomānu¹.

Esam pateicīgi, ka mums ir dota iespēja būt daļai no šī projekta. Mēs ceram, ka turpmākajos gados "Tikai šodien" būs noderīga jums, jūsu grupai un NA sadraudzībai kopumā. Paldies, ka ļāvāt mums kalpot.

WSC Literatūras komiteja 1991. gada 21. novembrī

"Tikai šodien" citējumi bez citāta ir
no iepriekšējām NA literatūras versijām,
kuras vairs netiek publicētas.

¹ *Anonīmo Narkomānu* balstās uz Angļu valodas *Narcotics Anonymous*, Piektā izdevuma, kas vairāk netiek publicēts. [*Narcotics Anonymous*, Sestais izdevums aizvieto *Narcotics Anonymous*, Piekto izdevumu]. "

Tikai šodien

TIKAI ŠODIEN manas domas būs saistītas ar atveselošanos, ar to, kā dzīvot un izbaudīt dzīvi bez narkotikām.

TIKAI ŠODIEN es uzticēšos kādam no NA, kurš man tic un vēlas man palīdzēt atveseloties.

TIKAI ŠODIEN man būs programma, es centīšos tai sekot, cik labi vien spēju.

TIKAI ŠODIEN ar NA programmas palīdzību es centīšos iegūt labāku savas dzīves redzējumu.

TIKAI ŠODIEN es nebūšu nobijies. Es domāšu par savām jaunajām paziņām, cilvēkiem, kuri nelieto un ir atraduši jaunu ceļu dzīvē. Kamēr es eju pa šo ceļu, man nav no kā baidīties.

Janvāris

1. janvāris

Modrība

“Mēs saglabājam to, kas mums ir, tikai esot modri...”

Bāzes teksts, 62. lpp.

Kā tad mēs saglabājam modrību savā atveseļošanās ceļā? Pirmkārt, saprotot to, ka mums ir neizārstējama slimība. Neatkarīgi no tā, cik ilgi esam bijuši *tīri*, neatkarīgi no tā, kā uzlabojusies mūsu dzīve, un neatkarīgi no mūsu garīgās izaugsmes līmeņa, mēs joprojām esam atkarīgie. Mūsu slimība pacietīgi gaida savu iespēju izpausties, ja vien mēs tādu tai dodam.

Modrības saglabāšana ir ikdienas darbs. Mēs cenšamies būt pastāvīgi modri un gatavi rīkoties, ja rodas nepatikšanas. Mums nav jādzīvo nepamatotās bailēs, ka kaut kas briesmīgs notiks, ja uz brīdi zaudēsim modrību – mēs vienkārši veicam piesardzības pasākumus. Ikdienas lūgšana, regulāra sapulču apmeklēšana un izvēle pielietot garīgos principus ir vienkāršas darbības, lai uzturētu modrību. Mēs veicam personīgo inventarizāciju, kad vien tas ir nepieciešams, un dalāmies ar citiem savā pieredzē, kad mums to lūdz. Mēs rūpējamies par savu atveseļošanos, saglabājot modrību.

Mēs katru dienu nedodam vaļu savai atkarībai, ja vien esam modri. Katru dienu mēs ievērojam atveseļošanās principus un katru vakaru pateicamies mūsu Augstākajam Spēkam par vēl vienu *tīru* dienu.

Tikai šodien: Es saglabāšu modrību, darot visu nepieciešamo, lai rūpētos par savu atveseļošanos.

2. janvāris

Nomierinies un parunā ar Dievu!

“Dažreiz, lūdzoties, notiek kas būtisks: mēs atrodam veidus, līdzekļus un enerģiju veikt uzdevumus, kas ir sarežģītāki par mūsu spējām tos izpildīt.”

Bāzes teksts, 48. Ipp.

Tikt galā ar nelielām dzīves problēmām un nepatikšanām dažkārt ir visgrūtākais, kas mums atveseļojoties jāiemācās. Ikdienā mēs saskaramies ar dažādām neērtībām. Sākot ar bērnu kurpu mezglu atsiešanu un beidzot ar stāvēšanu lielveikala rindā, mūsu ikdienā gadās nelielas grūtības, ar kurām mums kaut kā ir jātiekt galā. Ja neesam piesardzīgi, reizēm varam pamanīt, ka risinām katru problēmu, “kāpjot pāri citiem cilvēkiem”, vai griežam zobus, vienlaikus lasot sev lekciju par to, kā mums ar to pareizāk tikt galā. Iespējams, ka šis ir mazliet pārspīlēts piemērs, taču pat ja mēs nerīkojamies tik ekstrēmi, vienmēr pastāv iespēja rīkoties prātīgāk.

Katru reizi, kad dzīve liek šķēršļus mūsu ikdienas plāniem, mēs vienkārši varam dziļi ieelpot un parunāties ar Dievu, kā mēs Viņu saprotam.

Zinot, ka no šī Spēka varam gūt pacietību, iecietību un visu, kas mums ir nepieciešams, mēs labāk tiekam galā ar ikdienas problēmām un biežāk smaidām.

Tikai šodien: Es nomierināšos un parunāšu ar Dievu, kā es Viņu saprotu, ikreiz, kad būšu neapmierināts.

3. janvāris

Mūsu galvenā nepieciešamība

“Galu galā mēs pārskatām savus uzskatus un pārliecību, līdz saprotam, ka mūsu lielākā nepieciešamība ir izprast Dieva gribu attiecībā uz mums un saņemt spēku to izpildīt.”

Bāzes teksts, 50. lpp.

Kad pirmo reizi ieradāmies NA, mums bija visdažādākās idejas par to, kas mums ir vajadzīgs. Daži darīja visu, lai iegūtu materiālo labklājību. Mēs domājām, ka atveseļošanās ir līdzvērtīga ārējiem panākumiem. Taču atveseļošanās un materiālie panākumi nav viens un tas pats. Šodien mēs uzskatām, ka mūsu galvenā nepieciešamība ir pēc garīgas vadības un spēka.

Vislielākais kaitējums, ko mums nodarīja atkarība, bija kaitējums mūsu garīgumam. Mūsu galveno motivāciju noteica mūsu slimība – dabūt, lietot un atrast veidus un līdzekļus, kā dabūt vēl. Mūsu dzīvei, kuru bija paverdzinājusi nepārvarama vajadzība pēc narkotikām, trūka mērķa un saiknes. Mēs bijām garīgi bankrotējuši.

Agrāk vai vēlāk mēs saprotam, ka mūsu galvenā nepieciešamība atveseļojoties ir “zināšanas par Dieva gribu attiecībā uz mums un spēks to izpildīt”. Tajā mēs atrodam virziena un mērķa izjūtu, kuru atkarība no mums bija paslēpusi. Mūsu Dieva gribā mēs atrodam brīvību no patvaļas. Mūs vairs nevada tikai mūsu pašu vajadzības, mēs varam brīvi un līdzvērtīgi sadzīvot ar citiem cilvēkiem.

Nav nekā nosodāma ārējā labklājībā, taču bez garīgās saiknes, ko piedāvā NA programma, mūsu galvenā nepieciešamība atveseļošanās procesā paliek nepiepildīta, neatkarīgi no tā, cik “veiksmīgi” mēs esam.

Tikai šodien: Es centīšos rast piepildījumu savai galvenajai nepieciešamībai: saiknei ar Dievu, kā es Viņu saprotu.

4. janvāris

Sadraudzības mīlestība

“Šodien, būdami Sadraudzības gādībā, mēs beidzot varam ieskatīties otram cilvēkam acīs un būt pateicīgi par to, kas mēs esam.”

Bāzes teksts, lpp. 95. lpp

Kad mēs lietojām, tikai daži no mums varēja skatīties acīs citiem cilvēkiem – mums bija kauns par to, kas mēs esam. Mūsu apziņā nebija vietas kaut kam krietnam vai veselīgam, un mēs to zinājām. Mūsu laiks, nauda un enerģija netika tērēti, lai veidotu veselīgas attiecības, dalītos ar citiem cilvēkiem vai censtos kalpot sabiedrībai. Mēs bijām ieslodzīti apsēstības un slimības diktētu rīcību virpulī, kas veda tikai vienā virzienā – uz leju.

Atveselojoties, mēs pārtraucām šo lejupslīdi. Bet kas bija tas, kas pārtrauca šo virzību uz leju un atgrieza mūs atpakaļ plašajā un brīvajā pasaule? To ir izdarījusi Sadraudzības mīlestība.

Atrodoties starp citiem atkarīgajiem, mēs zinājām, ka netiksim atraidīti. Citu atkarīgo piemērs mums parādīja, kā pozitīvi iekļauties apkārtējā dzīvē. Brīžos, kad mēs nebijām pārliecināti, pa kuru ceļu iet, kad paklupām, kad mums bija jālabo pieļautās kļūdas, mēs zinājām, ka mūsu biedri mūs atbalstīs.

Pamazām mēs sajutām brīvību. Mēs vairs neesam ieslodzīti savā slimībā – mēs varam brīvi augt un dalīties savā pieredzē ar citiem, un, kad mums ir nepieciešams atbalsts, lai spertu nākamo soli, mums ir vieta, kur to iegūt. Drošība, ko esam atraduši Sadraudzības mīlestībā, ir padarījusi iespējamu mūsu jauno dzīvi.

Tikai šodien: Es droši varu skatīties acīs cilvēkiem. Es esmu pateicīgs par mīlestību un atbalstu, kas ļāva to panākt.

5. janvāris

Atveseļošanās mājās

“Mēs varam gūt jauna veida prieku savās ģimenēs un būt tām pienesums, nevis apkaunojums vai nasta.”

Bāzes teksts, 107. lpp

Mums lieliski veicas atveseļošanās jomā, vai ne? Mēs katru dienu dodamies uz sapulci, katru vakaru pavadām kopā ar Sadraudzības draugiem un katru nedēļas nogali dodamies uz kādu no kalpošanas komitejām. Bet, ja mēs aizmirstam par saviem mājas pienākumiem, mums patiesībā nemaz tik lieliski neveicas.

Mēs gaidām sapratni no mūsu ģimenēm. Galu galā mēs vairs nelietojam narkotikas. Kāpēc viņi nerēdz mūsu progresu? Vai viņi nesaprot, cik nozīmīgas ir mūsu sapulces, kalpošana un mūsu dalība Sadraudzībā?

Mūsu ģimenes nenovērtēs pārmaiņas, ko NA ienes mūsu dzīvē, ja mēs tās viņiem neparādīsim. Kas ir mainījies, ja mēs skrienam uz sapulci tāpat, kā mēs skrējām lietot narkotikas? Ja mēs turpinām ignorēt savu partneru un bērnu vajadzības un vēlmes, ja mājās nepildām savus pienākumus, mēs patiesībā “nepielietojam šos principus visā mūsu dzīvē”.

Mums ir jāattiecinā programmas principi uz visu, ko darām. Ja vēlamies, lai garīgā dzīve būtu kas vairāk nekā teorija, mums tā ir jāpielieto mājās. Kad mēs to darām, mūsu līdzcilvēki noteikti pamānīs pārmaiņas un būs pateicīgi, ka esam atraduši NA.

Tikai šodien: Es neaizmirsīšu, ka ģimenes dzīve ir daļa no manas atveseļošanās.

6. janvāris

Kā tas strādā?

“Es kādreiz domāju, ka man ir atbildes uz visiem jautājumiem, bet šodien es priecājos, ka tā nav.”

Kāds ir visbiežāk lietotais teiciens atkarīgajam? “Es zinu!” Diemžēl daudzi no mums ierodas NA, domājot, ka mums ir atbildes uz visiem jautājumiem. Mums ir daudz zināšanu par savu slimību, taču pašas par sevi šīs zināšanas nekad nav palīdzējušas mums palikt *tīriem*.

Sadraudzības biedri ar ilgāku atveseļošanos laiku atzīs pirmie, ka, jo ilgāk viņi šeit atrodas, jo vairāk viņiem ir jāiemācās. Taču viņi zina vienu lietu – sekojot šai vienkāršajai Divpadsmīt Soļu programmai, viņi ir spējuši saglabāt *tīribu*. Viņi vairs nejautā “kāpēc”; viņi jautā “kā”. Nebeidzamā prātuļošana par slimības būtību nobāl to atkarīgo pieredzes priekšā, kuri ir atraduši veidu, kā palikt *tīriem* un dzīvot *tīri*.

Tas nenozīmē, ka mēs neprasām “kāpēc”, kad tas ir nepieciešams. Mēs neesam nonākuši NA, lai pārstātu domāt! Taču sākotnēji būtu labi pārformulēt mūsu jautājumus. Tā vietā, lai vaicātu “kāpēc”, mēs jautājam “kā”. *Kā* man strādāt ar šo Soli? *Cik* bieži man jāapmeklē sapulces? *Kā* es varu palikt *tīrs*?

Tikai šodien: Man nav atbildes uz visiem jautājumiem, bet es zinu, kur tās meklēt. Šodien es pajautāšu citam atkarīgajam: “Kā tas strādā?”

7. janvāris

Atveseļošanās

“Anonīmie Narkomāni atkarīgajiem piedāvā atveseļošanās programmu, kura ir kas vairāk kā tikai dzīve bez narkotikām. Šis dzīves veids ir ne tikai labāks par elli, kurā dzīvojām, tas ir labāks par jebkuru dzīvi, kādu iepriekš esam pazinuši.”

Bāzes teksts 110. lpp

Tikai nedaudziem no mums interesē “atlabt” līdz stāvoklim, kāds mums bija pirms lietošanas sākšanas. Daudzi no mums smagi cieta no fiziskas, seksuālas un emocionālas vardarbības. Lietot šķita vienīgais iespējamais veids, kā sadzīvot ar šādas vardarbības sekām. Citi cieta mazāk izteiktos, tāču tikpat sāpīgos veidos, pirms atkarība pārņēma varu pār mums. Mums trūka virziena un mērķa. Mēs bijām garīgi iztukšoti. Mēs jutāmies izolēti, nespēdamī līdzjūtīgi izturēties pret citiem. Mums nebija nekā, kas dzīvei piešķir jēgu un vērtību. Mēs lietojām narkotikas, veltīgi mēģinot aizpildīt šo tukšumu. Lielākā daļa no mums negribētu “atlabt” līdz šādam stāvoklim.

Viennozīmīgi, ka atveseļošanās, ko mēs iegūstam NA, ir kaut kas cits – tā ir iespēja iegūt jaunu dzīvi. Mums tiek doti instrumenti, lai sakārtotu mūsu dzīves. Mums tiek sniegti atbalsts, drosmīgi virzoties pa jaunu dzīves ceļu, un mums tiek dāvāts apzināts kontakts ar Spēku, kas ir varenāks par mums. Tas dod mums spēku un iekšējo virzienu, kura mums tik ļoti agrāk trūka.

Vai mēs atveseļojamies? Protams. Mēs iegūstam pilnīgi jaunu dzīvi, daudz labāku par to, par kuru esam sapņojuši. Par to mēs esam pateicīgi.

Tikai šodien: Es esmu ieguvis to, kā man nekad agrāk nav bijis. Ko tādu, par ko nekad nebiju iedrošinājies sapņot – atkarīgā, kurš atveseļojas, dzīvi. Pateicos Tev, Augstākais Spēks, vairāk nekā var izteikt vārdos.

8. janvāris

Briedums

“Mūsu garīgais stāvoklis ir sekmīgas atveseļošanās, kas piedāvā neierobežotu izaugsmi, pamatā.”

Bāzes teksts 46. lpp.

Kad mūsu biedri svin savas atveseļošanās gadadienas, viņi bieži dalās, ka ir “pieauguši” NA. Un tad mēs domājam, *ko gan tas nozīmē?* Mēs prātojam, vai paši esam pieauguši? Mēs paraugāmies uz savu dzīvi un atrodam visas nobrieduša cilvēka pazīmes: norēķinu knts bankā, bērni, darbs un ikdienas pienākumi. Tomēr iekšēji mēs reizēm jūtamies kā bērni. Dzīve mūs joprojām mulsina. Mēs ne vienmēr zinām, kā pareizi rīkoties. Dažreiz domājam, vai mēs patiešām esam pieauguši cilvēki, vai arī mēs esam bērni, kas kaut kādā veidā ir ievietoti pieaugušo ķermenī un kuriem ir uzticēti pieaugušo pienākumi.

Briedumu nevar mērīt pēc fiziskā vecuma vai atbildības līmeņa. Mūsu labākais izaugsmes rādītājs ir mūsu garīgais stāvoklis, kas ir mūsu atveseļošanās pamats. Ja mēs joprojām esam atkarīgi no cilvēkiem, vietām un lietām, gluži kā bērns ir atkarīgs no vecākiem, mums patiešām vēl ir daudz kas darāms. Taču, ja uzskatām, ka garīgums ir prioritāte, un tā uzturēšana ir mūsu vissvarīgākā atbildība, tas liecina par briedumu. Uz šī pamata mūsu izaugsmes iespējas ir bezgalīgas.

Tikai šodien: Manu brieduma pakāpi raksturo tas, kā es uzņemos atbildību par sava garīgā stāvokļa uzturēšanu. Šodien tā būs mana galvenā prioritāte.

9. janvāris

Atmaksāt mūsu sponsoram ar laipnību

“Mūsu pirmie mēģinājumi veidot attiecības ar citiem bieži sākas ar mūsu sponsoru.”

Bāzes teksts 59. lpp.

Mūsu sponsors var būt neizsmejams atveseļošanās informācijas, gudrības un mīlošu vārdu avots. Viņš ir tik daudz izdarījis mūsu labā. Sākot ar vēliem vakara telefona zvaniem, līdz stundām, kas pavadītas, klausoties mūsu darbu ar Soliem, viņš ir ticējis mums un ieguldījis savu laiku, lai to pierādītu. Viņš saprotami un ar mīlestību parādīja, kā būt godīgiem. Viņa neizmērojamā līdzjūtība mūsu dzīves grūtākajos brīžos ir devusi mums spēku turpināt mūsu atveseļošanās ceļu. Viņa palīdzība ir mudinājusi mūs meklēt atbildes sevī, kā rezultātā esam kļuvuši par nobriedušiem, atbildīgiem un pārliecinātiem cilvēkiem.

Lai arī mūsu sponsors ir dāsni devis, neko neprasot pretī, ir lietas, kuras mēs varam darīt, lai izrādītu savu pateicību. Mēs izturamies pret sponsoru ar cieņu. Sponsors nav atkritumu tvertne, kas paredzēta mūsu drazu savākšanai. Arī sponsoram mēdz gadīties grūti laiki tāpat kā mums, un dažreiz viņam ir nepieciešams mūsu atbalsts. Viņš ir cilvēks, viņam ir jūtas, un viņš būs pateicīgs mums, ja pret tām mēs izturēsimies ar cieņu. Iespējams, ka viņš vēlētos saņemt apsveikuma kartīti pa pastu vai telefona zvanu ar mūsu mīlestības apliecinājumu.

Neatkarīgi no tā, ko mēs darām, lai atmaksātu mūsu sponsoram ar laipnību, tas palīdzēs mūsu personīgajam atveseļošanās procesam, nemaz nerunājot par prieku, ko viņam sagādāsim.

Tikai šodien: Mans sponsors ir rūpējies par mani, kad es pats nevarēju par sevi parūpēties. Šodien es izdarīšu kaut ko jauku savam sponsoram.

10. janvāris

Pateicība

"Es esmu Joti pateicīgs, ka esmu nonācis pie ticības."

IP Nr. 21. The Loner

Ticība Augstākajam Spēkam var mainīt visu, kad lietas neiet spīdoši! Kad atveselošanās procesā viss nenotiek, kā esam iecerējuši, mūsu sponsors var ieteikt mums sastādīt pateicības sarakstu. Kad to darām, mums sarakstā ir jāiekļauj ticība Spēkam, kas ir varenāks par mums. Viena no lielākajām dāvanām, ko mēs saņemam Divpadsmit Soļu programmā, ir mūsu ticība Dievam, kā mēs Viņu saprotam.

Divpadsmit Soļi mūs pamazām ved uz garīgo atmodu. Gluži tāpat kā progresēja mūsu atkarība, attīstās arī mūsu garīgā dzīve NA programmā. Soļi ir mūsu ceļš uz attiecībām ar Dievu, kā mēs Viņu saprotam. Augstākais Spēks dod mums izturību, kad ceļš kļūst ērkšķains.

Vai esam pateicīgi par mūsu padzīlinātajām attiecībām ar Augstāko Spēku? Vai mēs atceramies pateikties Dievam par katru *tīru* dienu, neatkarīgi no tā, kas šajā dienā ir noticis? Vai mēs atceramies, ka neatkarīgi no tā, cik labi vai slikti mums klājas, Dievs, kā mēs Viņu saprotam, vienmēr ir ar mums?

Mūsu atveselošanās ir dāvana, kuru mēs dažreiz uztveram kā pašsaprotamu. Mēs varam būt pateicīgi mūsu Augstākā Spēka rūpēm par katru mums dāvātu *tīru* dienu.

Tikai šodien: Es esmu pateicīgs par savām attiecībām ar Augstāko Spēku, kurš rūpējas par mani.

11. janvāris

Ticība

"Attīstot ticību ikdienā, mēs saprotam, ka Augstākais Spēks dod mums nepieciešamo vadību un spēku."

Bāzes teksts, 97. lpp.

Daži no mums uzsāk atveseļošanos, būdami ļoti nobijušies un nedroši. Mēs jūtamies vāji un vientuļi. Mēs neesam pārliecināti, kurp dodamies, un nezinām, kur meklēt atbildes. Mums teica, ka, ja mēs atradīsim ticību Spēkam, kas ir varenāks par mums, mēs iegūsim drošības sajūtu un vadību. Mēs ļoti vēlamies šo drošības un vadības sajūtu. Taču ticība nerodas vienas dienas laikā. Ir nepieciešams laiks un mums ir jāpieliek pūles, lai to iegūtu.

Mēs iestādam ticības sēklas, kad lūdzam palīdzību mūsu Augstākajam Spēkam, un, kad to saņemam, mēs saprotam, no kurienes tā rodas. Ar ikdienas lūgšanām mēs rūpīgi audzējām šo trauslo ticības stādu. Mūsu ticība aug, ja pieņemam dzīvi tādu, kāda tā ir, un tad kādu dienu mēs saprotam, ka mūsu ticība ir kļuvusi par milzīgu kuplu koku. Tas neaptur dzīves vētras, taču mēs zinām, ka esam droši tā patvērumā.

Tikai šodien: Es zinu, ka ticība Augstākajam Spēkam neapturēs visas dzīves vētras, taču tā dāvās man dvēseles mieru. Es paļaušos uz savu ticību dzīves grūtajos laikos.

12. janvāris

Garīgā atmoda

"Sasnieguši garīgo atmodu šo Soļu izpildes rezultātā..."

Dīvpadsmitais Solis

"Kā es sapratīšu, ka esmu garīgi atmodies?" Daudziem no mums garīgā atmoda notiek pakāpeniski. Iespējams, mūsu pirmā garīgā apziņa ir vienkārša pateicības sajūta par dzīvi, kas mums ir dota. Varbūt kādu dienu mēs pēkšņi pamanīsim putnu dziesmas agri no rīta. Vienkārša zieda skaistums mums var atgādināt, ka viss ko redzam sev apkārt, ir Augstākā Spēka radīts.

Bieži vien mūsu garīgā atmoda kļūst stiprāka ar laiku. Mēs varam tiekties pēc garīgās atmodas izpratnes, vienkārši dzīvojot savu dzīvi. Mēs varam turpināt uzlabot savu apzināto kontaktu ar Augstāko Spēku ar lūgšanu un meditāciju palīdzību. Mēs varam ieklausīties savā iekšējā balsī, lai gūtu nepieciešamo vadību. Mēs varam iztaujāt citus atkarīgos par viņu pieredzi ar garīgumu. Mēs varam vienkārši nesteigties un novērtēt pasauli, kurā dzīvojam.

Tikai šodien: Es domāšu par sevis pieredzēto garīgo atmodu. Es centīšos apzināties Dieva, kā es Viņu saprotu, klātbūtni. Es atvēlēšu laiku, lai novērtētu Augstākā Spēka darba auglus.

13. janvāris

Padoties, lai uzvarētu

“Palīdzība atkarīgajiem ir iespējama tikai tad, kad spējam atzīt pilnīgu sakāvi.”

Bāzes teksts, 23. lpp.

Pilnīga sakāve ir interesanta koncepcija! Tas laikam nozīmē podošanos. Kapitulēt nozīmē padoties bez iebildumiem. Pacelt rokas un pārtrauktu cīņu. Varbūt pacelt roku mūsu pirmajā sapulcē un atzīt, ka esam atkarīgie.

Kā mēs zinām, ka esam spēruši Pirmo Soli, kas ļaus mums dzīvot bez narkotikām? Mēs zinām, jo tiklīdz esam spēruši šo milzīgo soli, mums nekad vairs nebūs jālieto – tikai šodien. Tieši tā. Tas nav viegli, taču tas ir ļoti vienkārši.

Mēs strādājam ar Pirmo Soli. Mēs atzīstam, ka esam atkarīgie. “Viena reize ir par daudz, bet tūkstošiem nepietiekami.” Esam to pierādījuši sev neskaitāmas reizes. Mēs atzīstam, ka nespējam kontrolēt lietošanu jebkādā veid. Ja nepieciešams, mēs to pasakām skāļi.

Katras jaunas dienas sākumā mēs veicam Pirmo Soli. Tikai vienai dienai. Šī atzīšana mūs atbrīvo no nepieciešamības atkal atgriezties aktīvajā lietošanā. Mēs kapitulējam, bet, padodoties, mēs uzvarām, un tas ir Pirmā Soļa paradoxs: Mēs padodamies, lai uzvarētu, un, padodoties, mēs iegūstam daudz lielāku spēku, nekā jebkad varējām iedomāties.

Tikai šodien: Es atzīstu, ka esmu bezspēcīgs savas atkarības priekšā. Es padošos, lai uzvarētu.

14. janvāris

Mīlošais Dievs

“Kā mēs saprotam Augstāko Spēku ir mūsu pašu ziņā. Vienīgais ieteikums ir, lai šis Spēks būtu mīlošs, gādīgs un varenāks par mums pašiem.”

Bāzes teksts, 25.-26. lpp.

Mums teica, ka varam ticēt jebkuram Augstākajam Spēkam, ja vien tas ir mīlošs un, protams, varenāks par mums. Taču dažiem no mums ir grūtības ar šo ieteikumu. Mēs vai nu ticam *tikai* sev vai arī ticam, ka jebkas, ko varētu saukt par “Dievu”, ir cietsirdīgs un nesaprātīgs un pēkšņu iegribu dēļ sagādā mums nepatikšanas.

Ticēt mīlošam Augstākajam Spēkam, dažādu iemeslu dēļ, daudziem no mums ir biedējoši. Doma nodot mūsu gribu un dzīvi kāda gādība, kurš, mūsuprāt, varētu mūs sāpināt, noteikti rada pretestību. Ja nonākam programmā, uzskatot, ka Dievs nevar piedot un ir spējīgs tikai tiesāt, mums ir jāpārvērtē šī pārliecība, pirms mēs varam patiesi un bez bailēm nonākt Trešajā Solī.

Mūsu pozitīvā pieredze atveseļošanās laikā var palīdzēt mums noticet mīlošam Dievam, kā mēs Viņu saprotam. Mēs esam guvuši atvieglojumu no slimības, kas mūs ir ilgstoši mocījusi. Mēs esam atraduši vadību un atbalstu, kas mums nepieciešami, lai uzsāktu jaunu dzīves veidu. Mēs sajūtam piepildījumu sevī, kur kādreiz bija tikai tukšums. Tas mums pārliecinoši parāda, ka Dievs ir mīlošs, nevis skarbs un naidpilns. Uzkrājot pieredzi savā atveseļošanās celā, mēs sāksim vairāk uzticēties šim mīlošajam Augstākajam Spēkam.

Tikai šodien: Es atvēršu savu prātu un sirdi, lai noticetu, ka Dievs ir mīlošs, un uzticēšu savam Augstākajam Spēkam paveikt to, kas nav manos spēkos.

15. janvāris

Bailes

"Mēs sākam justies droši ar Augstāko Spēku kā mūsu spēka avotu. Mācoties paļauties uz šo Spēku, mēs sākam pārvarēt bailes no dzīves."

Bāzes teksts, 26. lpp.

Esot bezspēcīgiem, dzīvošana pēc savas gribas ir biedējoša un nevadāma pieredze. Atveselojoties, mēs nododam savu gribu un dzīvi Dieva, kā mēs Viņu saprotam, gādībā. Mēs atsakāmies no Dieva, kā mēs viņu saprotam, gādības, ja pārstājam strādāt ar programmu, mēs zaudējam apzinātu kontaktu ar Augstāko Spēku un ļaujam patvaļai vadīt mūsu dzīves. Mūs atkal pārņem bailes, ja mūsu lēmums nodot savu gribu un dzīvi Augstākā Spēka gādībā nekļūst par ikdienas sastāvdaļu.

Strādājot ar Divpadsmit Soļiem, mēs atklājam, ka ticība Spēkam, kas ir varenāks par mums, palīdz mazināt bailes. Tuvojoties mīlošam Dievam, mēs sākam apzināties savu Augstāko Spēku. Jo skaidrāka šī apziņa klūst, jo mazāk bailes ietekmē mūsu dzīves.

Kad esam nobijušies, mēs sev uzdodam jautājumus: "Vai šīs bailes liecina par ticības trūkumu manā dzīvē? Vai es atkal esmu pārņēmis kontroli un vēlreiz pārliecinos, ka mana dzīve joprojām ir nevadāma?" Ja atbildes ir apstiprinošas, mēs varam pārvarēt savas bailes, no jauna pieņemot lēmumu nodot savu gribu un dzīvi Dieva, kā mēs Viņu saprotam, gādībā.

Tikai šodien: Es paļaušos uz sava Augstākā Spēka gādību, lai mazinātu bailes no dzīves.

16. janvāris

Piezvani

"Mēs baidījāmies, ka, ja mēs atklāsimies tādi, kādi mēs esam, mūs noteikti atgrūdīs... NA biedri mūs saprot."

Bāzes teksts 33.-34. lpp.

Mums ir nepieciešami mūsu NA biedri – viņu pieredze, draudzība, smiekli, vadība un vēl daudz kas cits. Tomēr daudzi no mums vilcinās piezvanīt mūsu sponsoram vai apciemot NA draugus. Mēs nevēlamies viņus apgrūtināt. Mēs domājam, ka varētu piezvanīt kādam, taču nejūtamies viņu laika cienīgi. Mēs baidāmies, ka, ja viņi mūs pa īstam *iepazītu*, tad noteikti mūs atraidītu.

Mēs aizmirstam, ka mūsu NA biedri ir tieši tādi paši kā mēs. Nekas, ko esam darījuši, kur esam bijuši, vai ko esam jutuši, nav tāds, ar ko citi atkarīgie, kuri atveselojas, nespētu identificēties. Jo vairāk Jausim citiem mūs iepazīt, jo vairāk dzirdēsim: "Tu esi īstajā vietā. Tu esi draugu vidū. Tu šeit iederies. Laipni lūdzam!"

Mēs arī aizmirstam, ka tāpat kā mums ir vajadzīgi citi atkarīgie, viņiem esam vajadzīgi mēs. Mēs neesam vienīgie, kas vēlas justies piederīgi, kuri vēlas izjust draudzības siltumu, kas vēlas ar kādu dalīties. Ja mēs norobežojamies no saviem biedriem, mēs viņiem atņemam to, kas viņiem ir vajadzīgs. Ko tādu, ko tikai mēs viņiem varam dot – savu laiku un savu klātbūtni.

NA atkarīgie rūpējas viens par otru. Ja mēs kādam piezvanīsim, tad noteikti netiks atraidīti, bet gan saņemsim mīlestību, siltumu un piederības sajūtu NA sadraudzībai. Piezvani!

Tikai šodien: NA es esmu starp draugiem. Es būšu atvērts citiem, dodot un saņemot to, ko tikai Sadraudzība ir spējīga sniegt.

17. janvāris

Piedošana

"Kad mēs apzināmies, ka mums ir nepieciešama piedošana, mēs cenšamies vairāk piedot citiem. Vismaz mēs zinām, ka ar nodomu vairs nepadarīsim citu dzīves nožēlojamas."

Bāzes teksts, 41. lpp.

Lietojot, mēs bieži izturējāmies slikti pret citiem, dažreiz apzināti meklējot veidus, kā padarīt viņu dzīves nelaimīgas. Atveselojoties, mums joprojām var būt tendence nosodīt citu cilvēku rīcību, jo mēs domājam, ka zinām, kā viņiem vajadzētu rīkoties. Taču, turpinot atveselojoties, mēs saprotam, ka, lai pieņemtu sevi, mums ir jāpieņem apkārtējie cilvēki.

Dažreiz var būt grūti noraudzīties, kā izpaužas kāda neprāts. Tomēr, ja norobežosimies no problēmas, mēs varam sākt meklēt risinājumus. Mēs varam pielietot piedošanas principu, ja jūtam, ka citu cilvēku rīcība mūs ietekmē.

Tikai šodien: Es centīšos piedot, nevis meklēt piedošanu sev. Es centīšos rīkoties tā, lai mana mīlestība pret sevi būtu pelnīta.

18. janvāris

Vienkārša inventarizācija

"Turpināt personīgo inventarizāciju nozīmē izveidot regulāru ieradumu izvērtēt sevi, savu rīcību, attieksmei un savas attiecības."

Bāzes teksts, 44. lpp

Ikdienas inventarizācija ir instruments, kuru mēs varam izmantot savas dzīves vienkāršošanai. Sarežģītākā regulāras inventarizācijas daļa ir izlemt, ar ko sākt. Vai mums tā būtu jāraksta? Kas mums būtu jāraksta? Cik detalizēti? Un kā mēs zinām, ka tā ir pabeigta? Domājot šādā veidā, vienkāršu uzdevumu jau esam pārvērtuši par milzīgu projektu.

Taču ir viena vienkārša pieeja ikdienas inventarizācijai. Katras dienas beigās mēs atvēlām laiku, lai mierīgi pievērstu uzmanību tam, ko jūtam. Vai mūs kaut kas uztrauc lielākā vai mazākā mērā? Vai mēs jūtamies neapmierināti attiecībā uz pagājušo dienu? Kas ir noticis? Kāda bija mūsu loma notikušajā? Vai mēs varējām rīkoties savādāk? Ja mums būtu iespēja, ko mēs darītu savādāk?

Ikdienas pašanalīzē mums jāpievērš uzmanība mūsu dzīves pozitīvajiem aspektiem. Kas mums šodien ir devis gandarījumu? Vai esam ražīgi pastrādājuši? Rīkojušies atbildīgi? Izrādījuši laipnību un mīlestību? Vai mēs esam bijuši nesavīgi? Vai mēs pilnībā izbaudījām to mīlestību un skaistumu, ko mums piedāvāja šī diena? Vai šodien paveicām ko tādu, ko mēs labprāt gribētu darīt vēlreiz?

Lai ikdienas inventarizācija būtu efektīva, tai nav jābūt sarežģītai. Tas ir ļoti vienkāršs instruments, kuru mēs varam izmantot, lai katru dienu būtu saskaņā ar sevi.

Tikai šodien: Es vēlos pastāvīgi un apzināti izjust dzīvi, kas man ir dota. Šīs dienas beigās es veikšu ūsu un vienkāršu inventarizāciju.

19. janvāris

No mušas uzpūst ziloni

"Kad mēs pārstājam dzīvot šeit un tagad, mūsu problēmas nesamērīgi samilzt."

Bāzes teksts, 103. lpp.

Dažiem no mums ir raksturīgi pārspīlēt jebkuru situāciju, no mušas uzpūšot ziloni. Arī tie, kuri ir ieguvuši zināmu dvēseles mieru, iespējams, ir pārspīlējuši kādas problēmas nozīmīgumu. Ja to vēl neesam darījuši, mums viss vēl ir priekšā!

Kad dzīve mūs atkal iedzen stūrī, mēs varam sev atgādināt, ka viss, kas notiek, notiek uz labu. Varbūt mēs baidāmies, ka mēs nevarēsim samaksāt tekošos rēķinus. Tā vietā, lai sēdētu pie kalkulatora un no jauna skaitītu savus parādus, mēs varam padomāt par to, kā samazināt izdevumus. Turoties pie šāda domu gājiena, mēs atgādinām sev, ka, kamēr darām to, kas ir mūsu spēkos, mīlošais Augstākais Spēks rūpēsies par mūsu dzīvi.

Dzīvē reizēm gadās nopietni sarežģījumi, taču mums pašiem tie nav jārada. Ticība Dievam, kā mēs Viņu saprotam, palīdzēs mums lielāko daļu problēmu redzēt to patiesā lielumā. Mums pašiem vairs nav jārada haoss savās dzīvēs, lai sajustu adrenalīnu. Mūsu atveseļošanās pieredze dos mums neskaitāmas reālas dzīves situācijas satraukumam un pārdzīvojumiem.

Tikai šodien: Nepārspīlējot, es paskatīšos uz savām problēmām un redzēšu, ka vairums no tām ir mazsvarīgas. Es nesākšu tās uzpūst un izbaudīšu savu atveseļošanos.

20. janvāris

Viens solījums - daudz dāvanu

“Anonīmie Narkomāni dod tikai vienu solījumu – brīvību no aktīvās atkarības ...”

Bāzes teksts, 109. lpp.

Iedomājieties, kā būtu, ja mēs nonāktu pie Anonīmo Narkomānu durvīm ar vienu vienīgu vēlēšanos pārtraukt narkotiku lietošanu, un tur mūs sagaidītu reklāmas plakāts: “Ja jūs strādāsiet ar Soļiem un nelietosiet narkotikas, jūs apprecēsieties, dzīvosiet priekšpilsētā, jums būs 2,6 bērni un jūs valkāsiet smalkas dizaineru drēbes. Jūs kļūsiet par atbildīgiem, produktīviem sabiedrības locekļiem un iederēsieties karaļu un prezidentu sabiedrībā. Jūs būsiet bagāts un jums būs dinamiska karjera.” Lielākajai daļai no mums šāda reklāma liktu pagriezties un meklēt izejas durvis.

Šādu blēņu vietā mums tiek dots tikai viens solījums – brīvība no aktīvās atkarības. Mēs jūtam atvieglojumu, kad dzirdam, ka mums nekad vairs nav jālieto narkotikas un nav obligāti jākļūst par kaut ko!

Protams, pēc kāda laika, kas pavadīts atveseļojoties, mūsu dzīvē parādās labas lietas. Mums tiek dotas dāvanas – garīgas un materiālas dāvanas. Dāvanas, par kurām mēs vienmēr esam sapņojuši, bet nekad neesam uzdrošinājušies cerēt tās saņemt. Tās patiesi ir dāvanas – tās mums netiek solītas tikai tāpēc, ka mēs kļūstam par NA biedriem. Viss, kas mums tiek *solīts*, ir brīvība no aktīvās atkarības. Tas ir vairāk kā pietiekami!

Tikai šodien: Man tika apsolīta brīvība no aktīvās atkarības. Viss pārējais, ko es saņemu, ir atveseļošanās dāvanas.

21. janvāris

Vienotība un vienveidība

"Anonīmo Narkomānu sadraudzība nevar pastāvēt bez vienotības."

Bāzes teksts, 65. lpp.

Vienotība nav vienveidība. Vienotība izriet no tā, ka mums ir vienots mērķis – atveseloties un palīdzēt citiem saglabāt *tīribu*. Mēs bieži secinām, ka, cenšoties sasniegt vienu un to pašu mērķi, mūsu līdzekļi un metodes var būt kardināli atšķirīgas.

Mēs nevaram citiem uzspiest savas vienotības idejas vai sajaukt vienotību ar vienveidību. Patiesībā, liela daļa NA programmas pievilkcības slēpjās vienveidības trūkumā. Vienotība izriet no mūsu kopīgā mērķa, nevis no standartiem, kurus reizēm grupai uzspiež daži labu vēloši Sadraudzības biedri. Grupa, kuras vienotība rodas mūsu biedru mīlošajās sirdīs, ļauj katram atkarīgajam nest vēsti sev raksturīgā veidā.

Sadarbojoties NA, mēs dažreiz viens otram nepiekrtam diezgan skalji. Mums ir jāatceras, ka veids, kādā mēs kaut ko darām, ne vienmēr ir svarīgs, ja vien mēs koncentrējamies uz grupas galveno mērķi. Mēs esam redzējuši kā biedri, kuri bieži strīdās par nebūtiskām lietām, kļūst vienoti, kad jaunpienācējam ir nepieciešama palīdzība. Kāds mūs sagaidīja, kad mēs pirmo reizi nokļuvām NA. Tagad ir mūsu kārta sagaidīt *citus*. Mums ir nepieciešama vienotība, kas var palīdzēt jaunpienācējam ieraudzīt to, ka šis dzīves veids strādā.

Tikai šodien: Es centīšos būt daļa no vienotības. Es zinu, ka vienotība nav tas pats, kas vienveidība.

22. janvāris

Atveseļošanās skola

“Šī ir mācīšanās programma.”

Bāzes teksts, 17. lpp.

Mācīšanās atveseļojoties ir smags darbs. To, ko mums visvairāk būtu jāzina, bieži vien ir visgrūtāk iemācīties. Mēs iedziļināmies atveseļošanās programmā, lai sagatavotos situācijām, ko dzīve mums sniegs. Kad klausāmies biedrus, kuri dalās ar savu pieredzi sapulcēs, savās domās mēs atzīmējam to, kas mums varētu būt noderīgs nākotnē. Lai būtu gatavi dzīvei, mēs “starpbrīžos” studējam savas piezīmes un NA literatūru. Gluži tāpat kā studentiem ir iespēja pielietot savas zināšanas eksāmenu laikā, mums ir iespēja likt lietā iegūtās zināšanas krīzes brīžos.

Mums vienmēr ir izvēle, kā uztvert dzīves izaicinājumus. Mēs varam no tiem baidīties un izvairīties kā no draudiem dvēseles mieram, vai arī mēs varam tos pateicīgi pieņemt kā mūsu izaugsmes iespējas. Dzīves izaicinājumi padara mūs stiprākus, ja pielietojam prasmes, kuras esam apguvuši atveseļošanās laikā. Bez šādiem izaicinājumiem mēs varētu aizmirst to, ko esam iemācījušies, un mūsu atveseļošanās process apstātos. Mums ir iespēja garīgi augt, ja pieņemam dzīves izaicinājumus.

Mēs pamanīsim, ka pēc katras krīzes seko atelpas brīdis, kas dod mums laiku pierast pie mūsu jaunajām prasmēm. Kad esam tās apguvuši, mūs lūdz dalīties savās zināšanās ar citiem atkarīgajiem, kuri vēl mācās to, ko nupat esam apguvuši. Atveseļošanās skolā mēs visi esam gan skolotāji, gan mācekļi.

Tikai šodien: Es apgūšu atveseļošanās prasmes. Es pieņemšu dzīves izaicinājumus, jo esmu pārliecināts par savām zināšanām. Es labprāt dalīšos ar kādu, kuram tās ir nepieciešamas.

23. janvāris

Dvēseles miera pārbaude

"Ikdienas garīguma uzturēšanas trūkums var izpausties dažādi."

Bāzes teksts, 98. lpp.

Vai jums kādreiz ir bijusi situācija, kad apkārtējie priecājas par jaukajiem laika apstākļiem, bet jums tie šķiet nepatīkami? Kad tas notiek, mēs, iespējams, ciešam no atveseļošanās programmas pielietošanas trūkuma savā ikdienā.

Atveseļojoties, dzīve var kļūt gana spraiga. Varbūt papildus pienākumi darbā jūs ir nogurdinājuši. Varbūt kādu laiku neesat bijis sapulcē. Iespējams, jūs esat bijis pārāk aizņemts, lai meditētu, vai arī neesat regulāri ēdis vai labi izgulējies. Lai arī kāds būtu iemesls, jūsu dvēseles miers pamazām zūd.

Kad tas notiek, ir jāsāk rīkoties. Mēs nevaram pieļaut vienai "sliktais dienai" ar mūsu negatīvu attieksmi kļūt par divām dienām, četrām dienām vai nedēļu. Mūsu atveseļošanās ir atkarīga no programmas pielietošanas ikdienā. Neatkarīgi no tā, kas notiek mūsu dzīvē, mēs nevaram atļauties atstāt novārtā principus, kas ir izglābuši mūsu dzīvības.

Ir daudz veidu, kā atgūt mūsu dvēseles mieru. Mēs varam doties uz sapulci, piezvanīt savam sponsoram, ieturēt pusdienas ar kādu Sadraudzības biedru vai arī mēģināt nest vēsti jaunpienācējam. Mēs varam lūgties. Mēs varam veltīt laiku, lai pajautātu sev, kādas vienkāršas lietas mēs vēl neesam izdarījuši. Kad mūsu nevērīgā attieksme tuvina nepatikšanas, mēs varam novērst nelaimi, izmantojot vienkāršus risinājumus.

Tikai šodien: Es pārbaudīšu, kā strādā mana ikdienas atveseļošanās programma.

24. janvāris

No izolācijas līdz saiknei ar dzīvi

“Mūsu slimība mūs bija izolējusi... Būdam iaidīgi, aizvainoti, egocentriski un patmīlīgi, mēs norobežojāmies no apkārtējās pasaules.”

Bāzes teksts, 4. lpp.

Atkarība ir izolējoša slimība, kas norobežo mūs no sabiedrības, ģimenes un sevis. Mēs slēpāmies. Mēs melojām. Mēs nespējām dzīvot tā kā citi cilvēki, kuru dzīves mēs nicinājām. Sliktākais ir tas, ka mēs sev teicām, ka mums viss ir kārtībā, kaut arī mēs zinājām, ka esam neglābjami slimī. Mūsu saikne ar apkārtējo pasauli tika sarauta. Mūsu dzīve zaudēja jēgu, un mēs attālinājāmies no realitātes.

NA programma ir īpaši radīta tādiem cilvēkiem kā mēs. Tā palīdz mums atgūt saikni ar dzīvi, kurai mēs bijām radīti. Mēs pārstājam sev melot attiecībā uz savu stāvokli un atzīstam savu bezspēcību un savas dzīves nevadāmību. Mēs iegūstam ticību tam, ka mūsu dzīve var uzlaboties, ka atveseļošanās ir iespējama un mēs varam būt laimīgi. Mēs esam godīgi, beidzam slēpties, klūstam atvērtāki un sakām taisnību, lai kāda arī tā nebūtu. Tādā veidā mēs izveidojam saikni, kas mūsu dzīvi savieno ar apkārtējo pasauli.

Mums, atkarīgajiem, nav jādzīvo izolācijā. Divpadsmi Soļi, ja mēs tos izpildām, var atjaunot mūsu saikni ar dzīvi.

Tikai šodien: Es esmu daļa no apkārtējās dzīves. Es pielietošu programmu, lai stiprinātu savu saikni ar pasauli.

25. janvāris

Papildus dāvanas

“Mēs redzam, kā mūsu starpā tas notiek katru dienu. Šīs brīnumainās pārmaiņas ir garīgas atmodas pierādījums.”

Bāzes teksts, 53. lpp.

Mēs redzam viņus garīgi salauztus, ierodamies uz savu pirmo sapulci. Viņu ciešanas ir skaidri pamanāmas, un vēlme pēc palīdzības vēl acīmredzamāka. Viņi saņem savu pirmo balto žetonu un aizkustināti atgriežas savās vietās.

Mēs redzam viņus atgriežamies, un šķiet, ka viņi jūtas nedaudz ērtāk. Viņi ir atraduši sponsoru un apmeklē sapulces katra dienu. Viņiem joprojām ir grūti skatīties mums acīs, taču saprototi māj ar galvu, kad mēs dalāmies savā pieredzē. Viņu acīs pamanām cerības dzirksteli, un viņi mulsi smaida, kad mēs viņus mudinām atgriezties.

Pēc dažiem mēnešiem mēs redzam sevī pārliecinātus cilvēkus. Viņi ir iemācījušies izveidot acu kontaktu. Viņi atveselojas, strādājot ar Soļiem, sava sponsora vadībā. Mēs klausāmies, kā viņi dalās savā pieredzē. Kopā ar viņiem mēs uzkopjam telpas pēc sapulces.

Pēc dažiem gadiem viņi uzstājas NA konferencēs. Viņi ir kļuvuši par brīnišķīgiem un jautriem cilvēkiem. Viņi smaida, ieraugot mūs. Viņi mūs apskauj un saka, ka nekad nebūtu varējuši to izdarīt bez mums. Viņi saprot, kad atbildam: “Tāpat kā mēs bez Tevis.”

Tikai šodien: Es gūšu prieku, redzot, kā citi atveselojas.

26. janvāris

Egocentrisms

“Mūsu slimības garīgo aspektu raksturo pilnīgs egocentrisms.”

Bāzes teksts, 21. lpp.

Kas ir egocentrisms? Mēs ne tikai domājam, bet esam pārliecināti, ka pasaule griežas ap mums. Mūsu vēlmes un prasības ir vienīgais, kas mums rūp. Mūsu egocentriskais prāts ir pārliecināts, ka mēs spējam panākt visu ko vēlamies. Egocentrisms rada pilnīgas pašpietiekamības ilūziju.

Mēs sakām, ka egocentrisms ir mūsu slimības garīgais aspekts, jo uz sevi vērstais prāts nespēj iedomāties neko lielāku vai svarīgāku par sevi. Tomēr mūsu slimībai ir garīgs risinājums – NA Divpadsmit Soļi. Soļi mūs novērš no apmātības ar sevi un tuvina Dievam, kā mēs –iņu saprotam.

Mēs atbrīvojamies no pašpietiekamības maldiem, atzīstot savu bezspēcību un meklējot Spēka, kas ir varenāks par mums, palīdzību. Mēs apzināmies sava paštaisnuma nepietiekamību, atzīstot, ka esam kļūdījušies, un atlīdzinot sevis nodarīto ļaunumu. Tagad izparatne par to, kas mums ir labāk, nāk no Dieva, kā mēs Viņu saprotam, nevis no mums pašiem. Mēs zaudējam savu milzīgo pašnozīmīguma sajūtu, cenšoties kalpot citiem cilvēkiem, ne tikai sev. Mūsu egocentrismam ir garīgs risinājums – Divpadsmit Soļi.

Tikai šodien: Mana vadība nāk no Augstākā Spēka. Es strādāšu ar Divpadsmit Soļiem un mazināšu savu egocentrismu, vairāk pievēršoties Dievam, kā es Viņu saprotu.

27. janvāris

Mācīties dzīvot no jauna

"Mēs apgūstam jaunu veidu, kā dzīvot. Mēs vairs neesam savu veco ideju ierobežoti."

Bāzes teksts, 59. lpp.

Iespējams, ka mums bērnībā iemācīja vai arī neiemācīja atšķirt labu no slikta un citas pamatlīetas. Lai kā tas nebūtu, kad ieradāmies programmā, lielākajai daļai no mums nebija skaidra priekšstata par to, kā dzīvot. Mūsu izolācija no pārējās sabiedrības lika mums ignorēt cilvēciskās pamatvērtības un attīstīt savādas izdzīvošanas prasmes.

Daži no mums nezināja, kā teikt taisnību, bet citi bija tik atklāti, ka mēs aizskārām ikvienu, ar kuru kontaktējāmies. Daži no mums nespēja tikt galā ar vienkāršām personīgām problēmām, bet citi mēģināja risināt visas pasaules problēmas. Daži no mums nekad nebija spējīgi dusmoties, pat ja pret mums izturējās negodīgi. Tikmēr citi to vien darīja, kā protestēja pret visiem un visu.

Neatkarīgi no mūsu problēmām, lai cik ekstrēmas tās būtu, mums visiem NA ir iespēja iemācīties dzīvot no jauna. Varbūt mums jāiemācās būt laipniem un rūpēties par citiem cilvēkiem. Varbūt mums ir jāmācās būt atbildīgiem, vai jāpārvar bailes un jāuzņemas risks, kad tas ir nepieciešams.

Viena lieta ir skaidra – katru dienu, vienkārši dzīvojot šo dzīvi, mēs iemācīsimies kaut ko jaunu.

Tikai šodien: Šodien es zinu vairāk, nekā es zināju vakar, bet ne tik daudz, kā zināšu rīt. Šodien es iemācīšos kaut ko jaunu.

28. janvāris

Atkarīgais katru dienu

“Mēs nekad pilnībā neatveseļosimies, vienalga, cik ilgi mēs paliku tīri.”

Bāzes teksts, 86. lpp.

Pavadot kādu laiku programmā, daži no mums sāk domāt, ka esam izārstējušies. Mēs esam iemācījušies visu, ko NA mums var iemācīt, sapulces ir kļuvušas garlaicīgas un mūsu sponsors ir apnicis ar savu pantiņu: “Soļi - soļi - soļi!” Mēs nolemjam, ka ir pienācis īstais laiks sakārtot savas dzīves, aizmirst sapulces un mēģināt atgūt zaudētos gadus, kurus pavadījām, lietojot narkotikas. Un mēs to darām, riskējot ar savu atveseļošanos.

Tie no mums, kuri pēc šādas epizodes ir norāvušies, mēģina apmeklēt pēc iespējas vairāk sapulču – daži no mums vairākus gadus iet uz sapulcēm katru dienu. Var paitet diezgan ilgs laiks, līdz mēs saprotam, ka vienmēr būsim atkarīgie. Ir dienas, kad mēs jūtamies labi, un ir dienas, kad slikti, taču mūsu atkarība ir ar mums *pastāvīgi*. Katru dienu mēs esam pakļauti maldiem, noliegumam, racionalizācijai, atrunām un neprātam – visām tipiska atkarīgā domāšanas veida iezīmēm. Mums katru dienu ir jāpielieto atveseļošanās programma, ja mēs vēlamies turpināt dzīvot un baudīt dzīvi bez narkotiku lietošanas.

Tikai šodien: Es esmu atkarīgais uz mūžu, taču šodien man ir izvēle būt par atkarīgo, kurš atveseļojas. Es izdarīšu šo izvēli, strādājot ar programmu.

29. janvāris

Pirmais solis - rīcības solis

"Vai mēs apzināmies, ka reāli mums nav kontroles pār narkotikām?"

Bāzes teksts, 20. lpp.

Sākumā daudzi no mums varēja domāt, ka Pirmajā Solī nav nepieciešama nekāda darbība – mēs vienkārši padodamies un pārejam pie Otrā Soļa. Taču Pirmais Solis *prasā* rīcību!

Darbības, ko mēs veiksim Pirmajā Solī, būs redzamas mūsu dzīvesveidā jau no pirmās *tirības* dienas. Ja mēs patiesi ticam, ka esam bezspēcīgi atkarības priekšā, mēs izvairīsimies atrasties tur, kur lieto narkotikas. Ja mēs turpinām dzīvot kopā vai kontaktējamies ar atkarīgajiem, kuri joprojām lieto, tas liecina par atrunām mūsu programmā. Pilnīga pārliecība, ka Pirmais Solis attiecas uz mums, nozīmēs to, ka mēs iztīrām savas mājas no visa veida narkotikām un to lietošanas piederumiem.

Laikam ejot, mēs ne tikai ievērosim pamatnosacījumus, bet arī pievienosim jaunas darbības savam Pirmā Soļa repertuāram. Mēs iemācīsimies pārdzīvot savas jūtas, nevis mēģināsim tās kontrolēt. Mēs beigsim domāt, ka zinām visu par atveseļošanos, un pārtrauksim sponsorēt paši sevi. Mēs biežāk meklēsim Spēku, kas ir varenāks par mums, lai gūtu garīgu gandarījumu, nevis mēģināsim aizpildīt šo tukšumu ar kaut ko citu.

Kapitulācija ir tikai sākums. Kad esam to izdarījuši, mums ir jāiemācās saglabāt atrasto mieru.

Tikai šodien: Es veikšu visas nepieciešamās darbības, lai praktizētu Pirmo Soli. Es patiešām ticu, ka tas attiecas uz mani.

30. janvāris

Nesavīgi daloties

"Mums brīvi un ar pateicību ir jāatdod tas, kas brīvi un ar pateicību tika dots mums."

Bāzes teksts, 51. lpp.

Atveselojoties, mēs saņemam daudz dāvanu. Varbūt viena no lielākajām dāvanām ir garīgā atmoda, kuru iegūstam, kad pārtraucam lietot narkotikas. Tā kļūst nozīmīgāka ar katru dienu, ja mēs pielietojam Soļus savā dzīvē. Jaunās dzīves dzirksts ir tiešs rezultāts mūsu jaunajām attiecībām ar Augstāko Spēku. Attiecībām, kuras aizsākās un pilnveidojās, izpildot Divpadsmit Soļus. Pamazām, turpinot savu programmu, atveselošanās gaisma kliedē slimības tumsu.

Viens no veidiem, kā mēs izrādām pateicību par atveselošanās dāvanām, ir palīdzēt citiem atrast to, ko esam atraduši paši. Mēs to varam darīt dažādos veidos – daloties savā pieredzē sapulcēs, piedaloties vēsts nešanas pasākumos, piekrītot kļūt par sponsoru vai brīvprātīgi veicot IE&S vai tālruņa līnijas operatora pienākumus. Garīgajai dzīvei, kas mums ir dota, ir nepieciešama izpausme, jo "mēs varam saglabāt to, kas mums ir, tikai atdodot".

Tikai šodien: Mana atveselošanās dāvana kļūst nozīmīgāka, ja es ar to dalos. Es atradīšu kādu, ar kuru dalīties.

31. janvāris

Uzticies!

"Tikai šodien es uzticēšos kādam no NA, kurš man tic un vēlas man palīdzēt atveseļoties."

Bāzes teksts, 96. lpp.

Mācīties uzticēties ir diezgan riskants ieteikums. Mūsu līdzšinējā narkotiku lietošanas pieredze mums ir iemācījusi, ka mūsu biedriem nevar uzticēties. Vēl vairāk – mēs nevarējām uzticēties paši sev.

Taču tagad, kad atveseļojamies, uzticēšanās ir vitāli nepieciešama. Mums ir vajadzīgs kaut kas, kam mēs varam ticēt, kas mums dotu cerību uz atveseļošanos. Daudziem no mums pirmais, kam mēs sākam ticēt, ir mūsu atveseļošanās biedru stāsti, kurus dzirdam sapulcēs. Mēs jūtam, ka tie ir patiesi.

Ir daudz vieglāk lūgt palīdzību, ja mēs atrodam kādu, kuram varam uzticēties. Pieaugot uzticībai viņu atveseļošanās pieredzei, mēs iemācāmies uzticēties sev.

Tikai šodien: Es beidzot pieņemšu lēmumu kādam uzticēties. Mana rīcība būs tam pierādījums.

Februāris

1. februāris

Grūtības

“Mums likās, ka esam atšķirīgi no citiem... Tikai padodoties, mēs spējam pārvarēt atkarības radīto atvešinātību.”

Bāzes teksts, 23. lpp.

“Jūs taču nesaprostat!” mēs kliedzām, attaisnojoties. “Es esmu savādāks! Man tiešām ir klājies smag!” Aktīvajā lietošanas laikā mēs bieži attaisnojām sevi, mēģinot izvairīties no mūsu rīcības sekām. Mēs izvairījāmies ievērot noteikumus, kas attiecās uz pārējiem cilvēkiem. Iespējams, ka mēs tā vaimanājām savā pirmajā sapulcē, un varbūt pavism nezen mēs čīkstējām līdzīgi.

Daudzi no mums jūtas atšķirīgi vai unikāli. Mēs, atkarīgie, varam izmantot gandrīz jebko, lai sevi atvešinātu no šīs pasaules. Taču nav nekāda attaisnojuma tam, lai neizmantotu iespēju atveseļoties. Nekas nevar padarīt mūs neatbilstošus programmai – ne hroniska slimība, ne nabadzība, ne kaut kas cits. Tūkstošiem atkarīgo atveseļojas, neskatoties uz īstām grūtībām, ar kurām viņiem nākas saskarties. Strādājot programmā, viņu garīgā apziņa ir augusi, neraugoties uz šīm grūtībām vai, gluži pretēji, par spīti tām.

Mūsu individuālajiem apstākļiem un atšķirībām nav nozīmes, kad runa ir par atveseļošanos. Zaudējot savu unikalitāti un pieņemot šo vienkāršo dzīves veidu, mēs noteikti secināsim, ka jūtamies kā daļa no kaut kā vesela. Šī piederības sajūta dod mums spēku dzīvot un tikt galā ar grūtībām.

Tikai šodien: Es atteikšos no savas unikalitātes un pieņemšu atveseļošanās principus, kas man ir kopīgi ar daudziem citiem. Grūtības man neliedz atveseļoties – tās drīzāk mudina mani to darīt.

2. februāris

Labā griba

“Vislabākais labvēlības piemērs ir kalpošana. Patiesa kalpošana ir “rīkoties pareizi pareizu iemeslu dēj”.”

Bāzes teksts, lpp. vii

Mūsu slimības garīgā daļa ir egocentrism. Saskarsmē ar citiem cilvēkiem atkarība mūs iemācīja tikai vienu uzvedības veidu – mēs gribējām to, ko gribējām, un, kad mēs to gribējām. Apmātība ar sevi ir dzīļi iesaknējusies mūsu dzīves pamatā. Kā lai mēs izskaužam šo egoismu savā atveselošanās procesā?

Mēs mazinām slimības izpausmes, pielietojot dažus ļoti vienkāršus garīgos principus. Mēs iemācāmies pielietot *labas gribas* principu, tādā veidā ierobežojot savu egocentrismu. Mēs sākam kalpot citiem, tā vietā, lai rūpētos tikai par sevi. Mēs iemācāmies domāt par citu labklājību, tā vietā, lai domātu tikai par to, ko mēs varam iegūt no jebkuras situācijas. Kad mēs nonākam morālas izvēles priekšā, mēs mācāmies ieturēt pauzi, atgādināt sev garīgos principus un rīkoties atbilstoši.

Mēs varam pamanīt pārmaiņas sevī, kad mēs “rīkojamies pareizi pareizu iemeslu dēl”. Ja agrāk mūs vadīja egoisms, tagad mūs vada labvēlība pret citiem. Atkarības hroniskais egocentrismus zaudē savu varu pār mums. Mēs mācāmies “pielietot šos principus visā mūsu dzīvē”. Mūsu slimības progress ir apturēts, un mēs atveselojamies.

Tikai šodien: Lai ko es darītu, lai kur es atrastos, es centīšos kalpot citiem, ne tikai sev. Ja man būs jāizdara izvēle, es centīšos rīkoties pareizi pareizu iemeslu dēl.

3. februāris

Mēs esam vajadzīgi viens otram

“Mums var pievienoties jebkurš neatkarīgi no vecuma, rases, seksuālās identitātes, ticības, reliģiskās piederības vai tās neesamības.”

Bāzes teksts, 10. lpp.

Atkarība mūs padarīja aizspriedumainus pret visu, kas ir jauns vai savādāks. Mēs domājām, ka mums neviens un nekas nebija vajadzīgs. Mēs nesaskatījām neko vērtīgu cilvēkos no citas apkaimes, citas rases vai etniskās piederības, atšķirīgas sociālās vai ekonomiskās šķiras. Mēs, iespējams, domājām, ka, ja viņi ir savādāki, tad viņi ir slikti.

Atveselojoties, mēs nevaram atlauties šādu attieksmi. Mēs nonācām NA, jo mūsu “pareizais” domāšanas veids mūs bija atvedis uz nekurienu. Ja mēs vēlamies piedzīvot garīgu izaugsmi, mums ir jāatver siksni prāts jaunai pieredzei, lai no kurienes tā nāktu.

Neatkarīgi no mūsu personīgās izcelsmes, mums visiem NA ir divas kopīgas lietas – mūsu slimība un atveselošanās. Mēs esam atkarīgi no pieredzes, kurā dalāmies, un jo plašāka ir šī pieredze, jo labāk. Mūsu *tīrajā* dzīvē būs daudz situācijas, kurās mums noderēs kāda cita biedra pieredze vai skats uz programmu.

Atveselošanās reizēm nav viegla. Atbalstu, kas mums ir nepieciešams, mēs gūstam no saviem NA biedriem. Šodien mēs esam pateicīgi, ka atšķiramies viens no otra, jo tieši šajā daudzveidībā mēs gūstam savu spēku.

Tikai šodien: Es zinu, ka jo daudzveidīgāka ir manas grupas pieredze, jo labāk tā spēs man piedāvāt atbalstu dažādās dzīves situācijās, kurās es varu nokļūt. Šodien es priecājos redzēt jebkuras izcelsmes NA biedru savā mājas grupā.

4. februāris

Laba pašsajūta nav galvenais

“Mums atvesejošanās ir kas vairāk par baudu.”

Bāzes teksts, 46. lpp.

Aktīvajā lietošanā vairums no mums precīzi zināja, kā mēs jutīsimies šodien un nākamajā dienā. Mums vajadzēja tikai pārliecināties, ka mums ir pareizā pudele vai maisiņš ar vajadzīgo vielu. Mēs paši plānojām savas sajūtas, un mūsu mērķis bija justies labi katru dienu.

Atveselojoties, mēs varam justies *dažādi* – mūsu sajūtas var mainīties katru dienu, reizēm, pat katru minūti. Mēs varam justies enerģiski un laimīgi no rīta, bet pēc tam dīvainā kārtā kļūt drūmi un noskumuši pēcpusdienā. Tā kā mēs vairs neplānojam to, kā mēs jutīsimies šodien, mums var gadīties nepatīkamas sajūtas, piemēram, nogurums no rīta un bezmiegs vakarā.

Protams, vienmēr pastāv iespēja justies labi, taču tas nav galvenais. Šodien mūsu galvenis uzdevums nav vienmēr justies labi, bet gan saprast un tikt galā ar savām jūtām neatkarīgi no tā, kādas tās ir. Mēs darām to, strādājot ar Soliem un daloties savās sajūtās ar citiem.

Tikai šodien: Es pieņemšu savas jūtas, lai arī kādas tās nebūtu. Pielietojot programmu, es iemācīšos sadzīvot ar tām.

5. februāris

Turpiniet atgriezties!

“Mēs esam pateicīgi par laipno uzņemšanu sapulcēs, kas ļāva mums justies labi.”

Bāzes teksts, 86. lpp.

Vai atcerieties, cik nobijušies mēs bijām, kad devāmies uz savu pirmo NA sapulci? Pat ja atnācām kopā ar draugu, lielākajai daļai no mums bija grūti nosēdēt līdz sapulces beigām. Kas mums lika atgriezties? Daudziem no mums ir saglabājušās atmiņas par silto uzņemšanu, cik mājīgi mēs jutāmies. Kad mēs pacēlām roku kā jaunpienācējs, mēs devām iespēju citiem biedriem mūs sveikt un izrādīt savu laipnību.

Reizēm atšķirība starp tiem atkarīgajiem, kuri nekad neatgriežas NA pēc savas pirmās sapulces, un atkarīgajiem, kuri paliek, lai atveselotos, ir vienkāršs NA biedra apskāviens. Kad atveselojoties jau pavadīts ilgāks laiks, ir viegli novērsties no jaunpienācēja – galu galā mēs esam redzējuši cilvēkus nākam un ejam. Tomēr tieši no mums, kuriem ir ilgāks *tīrības* laiks, var būt atkarīgs tas, kurš atgriežas un kurš nē. Atstājot sava tālruņa numuru, silti apskaujot vai vienkārši sirsnīgi sveicot, mēs sniedzam roku tam atkarīgajam, kurš joprojām cieš.

Tikai šodien: Es labi atceros to silto uzņemšanu, kad pirmo reizi ierados NA. Šodien es izrādīšu savu pateicību, apskaujot jaunpienācēju.

6. februāris

Es nevaru - mēs varam

"Mēs bijām sevi pārliecinājuši, ka ar visu tiksim galā paši, un ar tādu pārliecību arī dzīvojām. Rezultāti bija katastrofāli, un galu galā mums katram nācās atzīt, ka pašpietiekamība ir pašapmāns."

Bāzes teksts, 65. lpp.

"Es nevaru, bet mēs varam." Šī vienkāršā, bet viedā patiesība ir pamatā tam, kas mums kā NA biedriem ir nepieciešams visvairāk – kopā mēs varam palikt *tīri*, bet, izolējoties, mēs nokļūstam sliktā kompānijā. Mums ir nepieciešams citu atkarīgo atbalsts, lai atveseļotos.

Pašpietiekamība ietekmē ne tikai mūsu spēju saglabāt *tīrību*. Ar narkotikām vai bez tām, patvaļa mūs neizbēgami novēd pie katastrofas. Mēs esam atkarīgi no citiem cilvēkiem attiecībā uz visu. Sākot no ikdienas precēm un pakalpojumiem, bez kuriem nevaram iztikt, un beidzot ar mīlestību un draudzību, tomēr tieši patvaļa mūs novēd pastāvīgā konfliktā ar šiem cilvēkiem. Mums ir jādzīvo harmonijā ar citiem cilvēkiem, lai mēs dzīvotu piepildītu dzīvi.

Citi atkarīgie un cilvēki kopumā nav vienīgie, no kuriem mēs esam atkarīgi. Mums ir nepieciešams spēks, lai atveseļotos. To mēs to atrodam Spēkā, kas ir varenāks par mums, un tas sniedz mums vadību, kuras mums pašiem tik ļoti pietrūkst. Kad mēs izliekamies pašpietiekami, mēs norobežojamies no šī svarīgā enerģijas avota – mūsu Augstākā Spēka.

Pašpietiekamība ir ilūzija. Mums ir vajadzīgi citi atkarīgie, citi cilvēki. Lai mēs dzīvotu pilnvērtīgi, mums ir nepieciešams Spēks, kas ir varenāks par mums.

Tikai šodien: Es meklēšu citu atkarīgo, kuri atveseļojas, atbalstu, saskaņu ar citiem cilvēkiem un mana Augstākā Spēka gādību. *Es nevaru, bet mēs varam.*

7. februāris

Tas nav pārbaudījums

“... un esam atraduši mīlošu personīgo Dievu, pie kura varam vērsties.”

Bāzes teksts, 29. lpp.

Dažiem no mums atveselošanās sākumā likās, ka dzīves grūtības tiek speciāli sūtītas mums no augšas, lai mēs kaut ko iemācītos. Šī pārliecība ir skaidri redzama, kad notiek kaut kas nelāgs, un mēs parasti nodomājam: “Mans Augstākais Spēks mani pārbauda!” Ja kāds mums piedāvā narkotikas, mēs esam pārliecināti, ka tas ir tests uz atveselošanos. Kad mēs nonākam situācijā, kurā varam rīkoties pretēji saviem principiem un palikt nesodīti, mēs uzskatām, ka tā ir mūsu rakstura pārbaude. Mēs pat varam domāt, ka saskarsme ar sāpēm vai traģisku atgadījumu ir ticības pārbaudījums.

Taču mīlošais Augstākais Spēks nepārbauda mūsu atveselošanos, raksturu vai ticību. Tāda ir dzīve, un reizēm tā sāpina. Daudzi no mums ir zaudējuši mīlestību, pašiem neesot pie vainas. Daži no mums ir zaudējuši materiālo labklājību. Starp mums pat ir tādi, kuri ir piedzīvojuši savu bērnu zaudējumu. Dzīve reizēm var būt patiesām sāpīga, taču tas nav mūsu Augstākā Spēka nodarījums. Gluži pretēji, šis Spēks vienmēr ir kopā ar mums, gatavs mūs nest uz rokām, ja mēs paši nevaram paitet. Dievs, kā mēs Viņu saprotam, var dziedēt jebkuru dzīves radīto brūci.

Tikai šodien: Es ticēšu, ka mans Augstākais Spēks ir mīlošs un gādīgs. Ja būs nepieciešams, es meklēšu savu Augstākā Spēka palīdzību.

8. februāris

Kas ir sponsors?

“... sponsors ir Anonīmo Narkomānu sadraudzības biedrs, kura dzīvesveids ir mūsu atveselošanās programma. Viņš vēlas izveidot personīgas divu cilvēku attiecības, kuras sniedz atbalstu.”

IP Nr. 11, Sponsorēšana

Kas ir sponsors? Tas jaukais cilvēks, ar kuru kopā dzērāt kafiju pēc pirmās sapulces. Tā dāsnā dvēsele, kurš bez atlīdzības dalās savā atveselošanās pieredzē. Tas, kurš pārsteidz ar savu redzējumu attiecībā uz mūsu rakstura trūkumiem. Tas, kurš turpina atgādināt, ka jāpabeidz Ceturtais Solis, kurš klausās jūsu Piekto Soli un kurš nevienam nestāsta, cik dīvains tipiņš jūs esat.

Ir diezgan viegli to visu uztvert kā pašsaprotamu, kad esam pieraduši, ka vienmēr ir kāds, kurš ir gatavs mums palīdzēt. Ar laiku mēs kļūstam “pašpietiekami” un sākam domāt: “Piezvanīšu savam sponsoram vēlāk, bet šobrīd man ir jāiztira māja, jāiet iepirkties, jāiepazīstās ar šo burvīgo...” Un nonākot nepatikšanās, mēs brīnāmies, ko gan izdarījām ne tā.

Mūsu sponsors neprot lasīt mūsu domas. Tā ir mūsu atbildība – sazināties un lūgt palīdzību. Neatkarīgi no tā, vai mums ir nepieciešama palīdzība darbā ar Soļiem, palīdzība ieraudzīt esošo situāciju patiesajā gaismā un sakārtot mūsu neadekvāto domāšanu, vai vienkārši ir vajadzīgs draugs – griezties pēc palīdzības ir mūsu pienākums. Sponsori ir jauki, gudri un brīnišķīgi cilvēki un viņu atveselošanās pieredze ir mums pieejama – atliek tikai pajautāt.

Tikai šodien: Es esmu pateicīgs par laiku, mīlestību un pieredzi, ar kuru dalījās mans sponsors. Šodien es piezvanīšu savam sponsoram.

9. februāris

Sevis pieņemšana

"Kad mēs pieņemam sevi, mēs, iespējams, pirmo reizi dzīvē spējam bez nosacījumiem pieņemt arī citus cilvēkus."

IP Nr. 19, Sevis pieņemšana

Jau no pašas bērnības mēs nejutāmies piederīgi šai pasaulei. Mēs vienmēr jutāmies vientuļi, neatkarīgi no tā, cik daudz cilvēku bija mums apkārt. Mums bija grūti iekļauties kolektīvā. Mēs bijām pārliecināti, ka, ļaujot citiem mūs patiesi iepazīt, noteikti tiks atraidīti. Iespējams, ka tieši uz šī egocentrisma pamata radās mūsu slimības iedīgļi.

Daudzi no mums slēpa savas atsvešinātības sāpes aiz vienaldzības maskas. Patiesībā mūsu attieksme pret apkārtējo pasauli bija sekojoša: "Jums mani nevajag? Labi, arī jūs man neesat vajadzīgi. Man ir narkotikas un es varu pats par sevi parūpēties!" Progresējot mūsu atkarībai, mēs arvien vairāk norobežojām sevi no apkārtējās pasaules.

Atsvešinātības sienas grūst, kad mēs sajūtam pieņemšanu no citiem atkarīgajiem, kuri atveseļojas. Citi cilvēki mūs pieņem, un mēs sākam apgūt tik svarīgo sevis pieņemšanas principu. Kad mēs pieņemam sevi, mēs ļaujam citiem cilvēkiem būt daļai no mūsu dzīves, nebaidoties tikt atraidītiem.

Tikai šodien: NA mani pieņem. Šeit es jūtos savējais. Šodien es jūtos droši, atverot savu dzīvi citiem cilvēkiem.

10. februāris

Izklaide

"Atveselojoties, mūsu izpratne par izklaidi mainās."

Bāzes teksts, 110. lpp.

Atskatoties uz lietošanas laiku, daudzi no mums saprot, ka mūsu priekšstati par izklaidi bija, maigi sakot, dīvaini. Daži no mums sapucējās un devās uz vietējo klubu. Mēs dejojām, dzērām un lietojām dažādas narkotikas līdz pat saules lēktam. Bieži izcēlās kautiņi. Ko mēs toreiz saucām par jautrību, tagad saucam par neprātu.

Šodien mūsu izpratne par izklaidi ir mainījusies. Tagad mums izklaide ir pastaiga pie jūras, vērojot saulrietu. Mēs izklaidējamies, kopīgi dzerot tēju vakarā pēc sapulces vai dodoties un NA tusiņu. Mēs baudām dzīvi, uzpošoties un ejot uz banketu, kur mums nebūs jauztraucas par iespējamiem kautiņiem.

Pateicoties Augstākā Spēka labvēlībai un NA sadraudzībai, mūsu uzskati par izklaidi ir pilnībā mainījušies. Šodien mēs ieraugām saullēktu, jo esam labi izgulējušies, nevis tāpēc, ka sešos no rīta pametām klubu un acis bija aizpampušas no narkotiku lietošanas. Ja tas arī ir viss, ko esam saņēmuši Anonīmajos Narkomānos, tas ir pietiekami.

Tikai šodien: Es gūšu *baudu* no atveselošanās!

11. februāris

No lāsta uz svētību

"Atveselošanās gaitā mēs esam kļuvuši ļoti pateicīgi... Mēs esam slimī, tomēr mēs atveselojamies."

Bāzes teksts, 8.-9. lpp.

Aktīva lietošana nebija rožu lauks – daudziem no mums tik tikko izdevās palikt dzīviem. Taču žēlošanās par šo slimību – ko tā mums ir nodarījusi un kādā stāvoklī tā mūs ir novedusi – var tikai vairot rūgtuma un aizvainojuma sajūtas. Ceļš uz brīvību un garīgo izaugsmi sākas tur, kur beidzas nozēla. Tas sākas ar pieņemšanu.

Tas nenozīmē to, ka mēs noliedzam atkarības radītās ciešanas. Tomēr tieši šī slimība mūs atveda uz Anonīmajiem Narkomāniem – bez tās mēs nebūtu ne meklējuši, ne arī atraduši atveselošanās svētību. Izolējot mūs no apkārtējās pasaules, atkarība lika mums meklēt Sadraudzību. Liekot mums ciest, tā deva mums unikālu pieredzi, kas ir nepieciešama, lai palīdzētu citiem. Nospiežot mūs uz ceļiem, atkarība deva mums iespēju paļauties uz mīlošā Augstākā Spēka gādību.

Mēs nevienam negribētu novēlēt šādu slimību. Taču mēs esam atkarīgie un mums jau ir šī slimība, lai gan, iespējams, bez tās mēs nekad nebūtu uzsākuši savu garīgo ceļojumu. Tūkstošiem cilvēku visu savu dzīvi meklē to, ko esam atraduši Anonīmajos Narkomānos – Sadraudzību, dzīves mērķa apziņu un apzinātu kontaktu ar Augstāko Spēku. Šodien esam pateicīgi par visu, kas nesa mums šo svētību.

Tikai šodien: Es pieņemšu savas slimības faktu un būšu pateicīgs par iespēju atveseļoties.

12. februāris

Dzīvot šajā brīdī

“Mēs nožēlojām savu pagātni, baidījāmies par nākotni, un arī par tagadni mēs nebijām stāvā sajūsmā.”

Bāzes teksts, 8. lpp.

Līdz brīdim, kad mēs sākām atveseļoties, strādājot ar Divpadsmit Soļiem, mēs šaubījāmies, ka iepriekš aprakstītais stāvoklis jebkad mainīsies. Lielākā daļa no mums NA ierodas ar kauna sajūtu, domājot par pagātni un vēloties, lai mums būtu iespēja atgriezties un to mainīt. Mūsu fantāzijas un cerības par nākotni var būt tik ekstrēmas, ka jau pirmajā randīņā mēs domājam, kuru advokātu mēs izmantosim šķiršanās gadījumā. Gandrīz katras tagadnes pieredze liek mums atcerēties kaut ko no pagātnes vai arī domās aizskriet uz nākotni.

Sākumā ir grūti būt šeit un tagad. Liekas, ka mūsu prāts nekad neapstāsies. Mums grūti padodas būt tiem, kas mēs esam. Katru reizi, kad saprotam, ka mūsu domas nav vērstas uz to, kas notiek šobrīd, mēs varam lūgt mīlošo Dievu norobežot mūs no sevis. Ja nožēlojam pagātni, mēs atlīdzinām sevis nodarīto kaitējumu, dzīvojot savādāk šodien. Ja baidāmies no nākotnes, tad šodien cenšamies dzīvot un rīkoties atbildīgi.

Ja strādājam ar Soļiem un izmantojam lūgšanas katru reizi, kad pamanām, ka neesam šeit un tagad, mēs ievērosim, ka mūsu spēja būt tagadnē pamazām pieaug. Mūsu ticība mums palīdzēs dzīvot tikai šodien. Mēs piedzīvosim stundas, pat dienas, kad visa mūsu uzmanība tiks koncentrēta uz pašreizējo laika brīdi, nevis uz nožēlojamo pagātni vai briesmīgo nākotni.

Tikai šodien: Dzīvojot šeit un tagad, es izbaudu tos dzīves priekus, kurus citādi es varētu palaist garām. Ja man radīsies grūtības, es lūgšu mīlošā Dieva palīdzību.

13. februāris

Saites, kas mūs vieno

“Līdz brīdim, kamēr saites, kas mūs vieno, ir stiprākas par tām, kas var mūs šķirt, ar mums viss būs labi.”

Bāzes teksts, 62. lpp.

Daudzi no mums uzskata, ka bez NA mēs noteikti būtu miruši no savas slimības. Tāpēc tās pastāvēšana ir mūsu dzīvības galvenā līnija. Tomēr vienotības trūkums reizēm ir Anonīmo Narkomānu dzīves fakts. Mums ir jāiemācās konstruktīvi reaģēt uz destruktīvajām ietekmēm, kas dažkārt rodas mūsu Sadraudzībā. Ja mēs cenšamies rast problēmas risinājumu, mēs ejam pareizajā virzienā.

Personīgā atveseļošanās un NA izaugsme ir atkarīga no atveseļošanās gaisotnes uzturēšanas mūsu sapulcēs. Vai mēs vēlamies palīdzēt mūsu grupai konstruktīvi risināt konfliktus? Vai mēs kā grupas biedri cenšamies risināt grūtības atklāti, godīgi un taisnīgi? Vai mēs cenšamies veicināt visu mūsu biedru kopējo labklājību, nevis tikai savējo? Un vai kā uzticami kalpotāji ņemam vērā to, kā mūsu rīcība varētu ietekmēt jaunpienācējus?

Kalpošana var izcelt gan mūsu labākās, gan sliktākās rakstura īpašības. Iesaistoties kalpošanā, mēs sākam apzināties savus nomācošākos rakstura trūkumus. Vai mēs neizvairāmies no kalpošanas pienākumiem, lai nesaskartos ar to, ko mēs varētu uzzināt par sevi? Ja paturēsim prātā, ka saites, kuras mūs vieno, lai atveseļotos no aktīvās lietošanas, ir pamats visam – ar mums viss būs labi.

Tikai šodien: Es centīšos kalpot Sadraudzībai. Es nebaidīšos atklāt, kas es esmu.

14. februāris

Godīgums un garīgums

“Mums ir pilnīgas tiesības uz personīgu Dieva izpratni. Tā kā mums ir šādas tiesības, mums jābūt godīgiem attiecībā uz savu ticību, ja mēs vēlamies garīgi augt.”

Bāzes teksts, 27. lpp.

Sapulcēs, kopīgi dzerot tēju un sarunājoties ar mūsu sponsoru, mēs dzirdam, kā mūsu NA draugi runā par to, kā viņi saprot savu Augstāko Spēku. Būtu viegli ”peldēt pa straumi”, pieņemot kāda cita uzskatus. Aizlienēts garīgums nevar aizstāt mūsu personīgo izpratni par garīgumu, gluži tāpat kā neviens cits nevar atveseļoties mūsu vietā. Mums ir godīgi jāmeklē sava izpratne par Dievu, kas patiesi darbosies mūsu labā.

Daudzi no mums šo meklējumu sāk ar lūgšanām un meditāciju un papildina to ar jaunu pieredzi mūsu atveseļošanās ceļā. Vai ir bijuši gadījumi, kad mums pēkšņi parādās spēks, kura agrāk nebija, lai stātos pretī dzīves izaicinājumiem? Vai esam atraduši izeju no nepatikšanām brīžos, kad mierīgi to meklējām? Kas, mūsuprāt, mūs ir vadījis un devis spēku? Kādu spēku mēs meklējam? Izmantojot atbildes uz šiem jautājumiem, mēs pietiekami labi sapratīsim savu Augstāko Spēku, lai justos droši un pārliecināti, kad lūgsim to parūpēties par mūsu dzīvi un mūsu gribu.

Aizlienēta Dieva izpratne var nostrādāt īstermiņā. Ilgtermiņā mums pašiem ir jānonāk līdz izpratnei par savu Augstāko Spēku, jo tieši šis spēks vedīs mūs pa atveseļošanās ceļu.

Tikai šodien: Es meklēju Spēku, kas ir varenāks par mani un kas varētu man palīdzēt garīgi augt. Šodien es godīgi pārskatīšu savus uzskatus un nonākšu pie savas izpratnes par Dievu.

15. februāris

Garīgā atmoda

“Mēs nemeklējām garīgo atmodu.”

Bāzes teksts, 51. lpp.

Tikai daži no mums ieradās uz savu pirmo Anonīmo Narkomānu sapulci ar nepārvaramu vēlmi veikt personīgo morālo inventarizāciju, vai pārliecību, ka mūsu dvēselēs ir garīgs tukšums. Mums nebija ne mazākās nojausmas, ka drīz uzsāksim ceļojumu, kas pamodinās mūsu snaudošo garu.

Līdzīgi kā modinātāja zvans, Pirmais Solis mūs pamodina no miega, lai gan šajā brīdī mēs neesam pārliecināti, vai vēlamies kāpt ārā no gultas vai pagulēt vēl piecas minūtes. Maiga roka pieskaras mūsu plecam, kad strādājam ar Otru un Trešo Soli. Tā liek mums piecelties, nožāvāties un izstaipīties. Mums ir jāizberž miegs no acīm, lai uzrakstītu Ceturto Soli un dalītos savā Piektajā Solī. Bet, strādājot ar Sesto, Septīto, Astoto un Devīto Soli, smaids parādās uz mūsu lūpām un mūsu gaita kļūst modrāka. Mūsu gars līksmo zem atspirdzinošās rīta dušas, kad veicam Desmito un Vienpadsmito Soli. Un tad mēs veicam Divpadsmito Soli, izejot no mājas, lai meklētu citus, kurus vajadzētu pamodināt.

Mums nav jāpavada atlikušo dzīvi garīgā komā. Mums var nepatikt celties no rīta, bet, izkāpjot no gultas, mēs gandrīz vienmēr priecājamies, ka esam to izdarījuši.

Tikai šodien: Es izmantošu Divpadsmīt Soļus, lai pamodinātu savu snaudošo garu.

16. februāris

Jūtas, kas balstās uz ticību

“Ja mēs atsakāmies pieņemt šodienas realitāti, mēs noliedzam savu ticību Augstākajam Spēkam. Tāda attieksme var tikai sagādāt vēl vairāk ciešanu.”

IP Nr. 8, *Tikai šodien*

Dažas dienas vienkārši nav tādas, kādas mēs tās vēlētos. Mūsu problēmas var būt ļoti ikdienišķas, piemēram, pārplīsus kurpjus aukla vai nepieciešamība stāvēt lielveikala rindā. Mēdz gadīties arī daudz nopietnākas problēmas kā darba, mājas vai tuvinieka zaudēšana. Jebkurā gadījumā mēs meklējam veidu, kā izvairīties no mūsu jūtām, tā vietā, lai vienkārši atzītu, ka šīs jūtas ir sāpīgas.

Neviens mums nav apsolījis, ka, pārtraucot lietošanu, viss notiks tieši tā, kā mēs vēlamies. Patiesībā mēs varam būt pārliecināti, ka dzīve turpināsies neatkarīgi no tā, vai mēs lietojam vai nē. Mēs saskarsimies gan ar labām un sliktām dienām, gan ar patīkamām un sāpīgām sajūtām. Tomēr mums vairs nav jābēg no savām jūtām, lai arī kādas tās nebūtu.

Mēs varam izjust sāpes, bēdas, skumjas, dusmas, neapmierinātību – visas tās sajūtas, no kurām savulaik izvairījāmies, lietojot narkotikas. Mēs atklājam, ka esam spējīgi pārdzīvojot šīs jūtas bez narkotiku lietošanas. Mēs nemirsim un pasaulei nepienāks gals tikai tāpēc, ka mums ir nepatīkamas sajūtas. Mēs iemācāmies paļauties, ka varam pārdzīvot katru jaunu dienu, lai kāda tā būtu.

Tikai šodien: Es pierādīšu savu ticību Dievam, nodzīvojot šo dienu tieši tādu, kāda tā ir.

17. februāris

Nest vēsti, nevis atkarīgo

"Viņus var analizēt, "psihoterapeitizēt", mēģināt pārliecināt, par viņiem var lūgties, viņiem var draudēt, viņus var piekaut vai ieslodzīt, bet viņi nepārtrauks lietot narkotikas, kamēr paši to nevēlēsies."

Bāzes teksts, 67. lpp.

Iespējams, ka viena no rūgtākajām patiesībām, ar kuru saskaramies atveselošanās laikā, ir tāda, ka mēs esam tikpat bezspēcīgi cita cilvēka atkarības priekšā kā savējās. Mums liekas, ka, piedzīvojot garīgo atmodu, mums vajadzētu būt spējīgiem pārliecināt citu atkarīgo atveseloties. Taču pastāv robežas tam, ko mēs varam darīt, lai palīdzētu citam atkarīgajam.

Mēs nevaram piespiest viņus pārtraukt lietošanu. Mēs nevaram uzdāvināt viņiem savu Soļu darba rezultātus vai garīgi augt viņu vietā. Mēs nevaram atbrīvot viņus no vinentulības vai sāpēm. Nav tādu vārdru, lai pārliecinātu nobijušos narkomānu atteikties no pazīstamajām atkarības ciešanām par labu biedējošai atveselošanās nenoteiktībai. Mēs nevaram ielīst citu cilvēku ādā, mainīt viņu mērķus vai izlemt to, kas viņiem ir vislabākais.

Tomēr, ja atsakāmies uzspiest viņiem savu palīdzību, mēs varam palīdzēt. Viņi var pieaugt, ja ļaujam viņiem saskarties ar realitāti, lai cik sāpīga tā būtu. Viņi var ātrāk izdarīt savu izvēli, ja vien mēs nemēģinām to darīt viņu vietā. Viņi var uzņemties atbildību par savu dzīvi, ar nosacījumu, ka esam atbildīgi tikai paši par sevi. Ja spējam to visu pieņemt, mēs varam darīt to, kas mums ir paredzēts – nest vēsti, nevis atkarīgo.

Tikai šodien: Es pieņemšu to, ka esmu bezspēcīgs ne tikai savas, bet arī citu atkarības priekšā. Es nesišu vēsti, nevis atkarīgo.

18. februāris

Atveseļošanās sadarbība

“Es zinu, ka Augstākais Spēks par mani rūpējās, ja es lieki nesatraucos un pildu savas saistības pret Viņu darīt visu, kas ir manos spēkos, pēc labākās sirdsapziņas.”

Daudzi no mums uzskata, ka mūsu galvenā saistība atveseļošanās gaitā ir sadarbība ar mūsu Augstāko Spēku. Apzinoties, ka mums pašiem pietrūkst spēka saglabāt *tīrību* un atveseloties, mēs uzsākam sadarbību ar Spēku, kas ir varenāks par mums. Mēs apņemamies dzīvot sava Augstākā Spēka gādībā, savukārt mūsu Augstākais Spēks dāvā mums vadību.

Šī partnerība ir būtiska, lai mēs saglabātu *tīrību*. Atveseļošanās sākumā mums šķiet, ka tas ir vissarežģītākais uzdevums, ko jebkad esam veikuši. Taču mūsu apņemšanās atveseloties un Dieva gādības spēks ir pietiekoši, lai mēs saglabātu *tīrību* tikai šodien.

Mūsu loma šajā sadarbībā ir dzīvot tikai šodien, darīt visu iespējamo, ko mēs varam katra dienu, un pēc iespējas labāk pielietot atveseļošanās principus. Mēs apsolām darīt visu iespējamo. Nevis tēlot un izlikties par pārcilvēkiem, bet vienkārši darīt to, ko mums iesaka atveseļošanās programma. Izpildot savu daļu šajā atveseļošanās sadarbībā, mēs izjūtam gādību, ko mums ir dāvājis Augstākais Spēks.

Tikai šodien: Es godīgi pildīšu savas saistības sadarboties ar Augstāko Spēku.

19. februāris

Atrunas

"Recidīvs nekad nav nejaušs. Lietošanas atsākšana ir zīme, ka mums ir atrunas."

Bāzes teksts, 82. lpp.

Atrunas ir tas, ko mēs rezervējam lietošanas turpināšanai. Mūsu gadījumā atrunas ir nosacījums, ka, ja notiks tas vai kas cits, mēs noteikti atsāksim lietot. Kam ir jānotiek, lai to būtu pārāk sāpīgi pārdzīvot?

Varbūt mēs domājam, ka mēs noteikti "bliezīsim", ja mūsu dzīvesbiedrs vai mīlākais mūs pametīs? Ja mēs zaudēsim darbu, tad noteikti norausimies? Varbūt mēs domājam, ka tuvinieka nāve būs pārāk neizturama. Jebkurā gadījumā mūsu atrunas dod mums atļauju lietot tad, kad tās piepildās – kā tas bieži notiek.

Tā vietā, lai noskaņotos uz norāvienu, mēs varam noskaņoties uz veiksmi, izpētot mūsu atrunas un mainot tās tur, kur tas ir iespējams. Lielākā daļa no mums nes sevī veselu "gaidāmo nelaimju katalogu", kas ir cieši saistīts ar mūsu bailēm. Mēs varam iemācīties pārdzīvot sāpes, vērojot, kā citi Sadraudzības biedri pārdzīvo līdzīgas sāpes. Mēs varam piemērot viņu pieredzi mūsu personīgajām gaidām. Tā vietā, lai pateiktu sev, ka būs jālieto, ja tas notiks, mēs mierīgi varam sevi pārliecināt, ka arī mēs varam palikt *tīri*, lai kas dzīvē atgadītos.

Tikai šodien: Es pārbaudīšu visas atrunas, kas varētu apdraudēt manu atveselošanos, un dalīšos tajās ar citu atkarīgo.

20. februāris

Bezspēcība un personīga atbildība

“Nespēdam iezīmēties atbildību, mēs patiesībā paši radījām savas problēmas.”

Bāzes teksts, 14. lpp.

Mēs nedodam sev nekādu iespēju, ja atsakāmies uzņemties atbildību par savu dzīvi. Mums ir jāatceras, ka mēs esam bezspēcīgi attiecībā uz mūsu atkarību, nevis uz savu uzvedību.

Daudzi no mums ir manipulējuši ar bezspēcības jēdzienu, lai izvairītos no lēmumu pieņemšanas vai uzvestos bērnišķīgi. Mēs esam attiecinājuši bezspēcības jēdzienu uz visām savām darbībām. Mēs esam vainojuši citus cilvēkus attiecībā uz apstākļiem, kuros esam nokļuvuši, tā vietā, lai rīkotos un mainītu šos apstākļus. Ja mēs turpinām izvairīties no atbildības, apgalvojot, ka esam “bezspēcīgi”, mēs nolemjam sevi tam pašam izmisumam un ciešanām, ko piedzīvojām mūsu aktīvās lietošanas laikā. Iespēja pavadīt atveselošanās gadus upura lomā ir ļoti reāla.

Mēs varam iemācīties izdarīt atbildīgu izvēli un riskēt, tā vietā, lai turpinātu dzīvot un uzvesties pa vecam. Mēs pat varam pieļaut kļūdas, taču mēs varam mācīties no šīm kļūdām. Padziļināta izpratne par sevi un vēlme uzņemties personīgu atbildību dod mums brīvību mainīties, izdarīt izvēli un augt.

Tikai šodien: Tās ir manas jūtas, mana rīcība un mana izvēle. Es uzņemšos atbildību par tām.

21. februāris

Sevis žēlošana vai atveselošanās - tā ir mūsu izvēle

"Sevis žēlošana ir viens no postošākajiem trūkumiem – tā izsūc no mums visu pozitīvo enerģiju."

Bāzes teksts, 83. lpp.

Aktīvajā lietošanā daudziem no mums sevis žēlošana bija izdzīvošanas mehānisms. Mēs neticējām, ka pastāv alternatīva sadzīvot ar mūsu slimību, vai varbūt mēs negribējām tam ticēt. Mums nevajadzēja pieņemt savas rīcības sekas, kamēr mēs varējām sevi žēlot un vainot kādu citu savās nepatikšanās.

Mums nevajadzēja pieņemt pārmaiņas, jo uzskatījām sevi par bezspēcīgiem kaut ko mainīt. Šī "izdzīvošanas mehānisma" izmantošana neļāva mums uzsākt atveselošanās procesu un katru dienu tuvināja mūs pašiznīcībai. Sevis žēlošana ir mūsu slimības rīks – mums ir jāpārtrauc to lietot un tā vietā ir jāiemācās izmantot instrumentus, kurus atrodam NA programmā.

Mēs nonācām pie pārliecības, ka mums ir pieejama efektīva palīdzība. Kad mēs meklējam šo palīdzību un atrodam to NA programmā, sevis žēlošanas vietā rodas pateicība. Mūsu rīcībā ir daudz instrumentu – Sadraudzība, Divpadsmit Soļi, mūsu sponsora atbalsts un mūsu Augstākā Spēka gādība. Visu šo rīku pieejamība ir vairāk nekā pietiekams iemesls pateicībai. Mēs vairs nedzīvojam izolēti, bez cerības. Mums ir pieejama palīdzība jebkurā dzīves situācijā. Drošākais veids, kā kļūt pateicīgam, ir izmantot palīdzību, kura mums ir pieejama NA programmā, un sajust tās izmaiņas, ko programma ienesīs mūsu dzīvē.

Tikai šodien: Es būšu pateicīgs par cerību, ko NA man ir devusi. Es centīšos atveseloties un beigšu sevi žēlot.

22. februāris

Dieva griba vai mana?

“Mēs turpinājām veikt personīgo inventarizāciju un, kad kļūdījāmies, to nekavējoties atzinām.”

Desmitais Solis

Anonīmajos Narkomānos mēs esam secinājuši, ka, jo vairāk dzīvojam saskaņā ar mūsu Augstākā Spēka gribu, jo vairāk harmonijas ir mūsu dzīvē.

Lai saglabātu šo saskaņu, mēs izmantojam Desmito Soli. Katru dienu mēs atvēlam laiku, lai izvērtētu savu uzvedību. Daži no mums novērtē katru savu darbību ar ļoti vienkāršu jautājumu: “Vai tā ir Dieva griba vai mana?” Daudzos gadījumos mēs atklājam, ka mūsu rīcība ir bijusi saskaņā ar mūsu Augstākā Spēka gribu, un tāpēc mēs dzīvojam saskaņā ar apkārtējo pasauli. Tomēr dažos gadījumos mēs atklāsim, ka pastāv neatbilstība starp mūsu uzvedību un mūsu vērtībām. Mēs rīkojāmies pēc savas, nevis pēc Dieva gribas, un rezultāts mūsu dzīvē ir nesaskaņas.

Atklājot šādas neatbilstības, mēs atzīstam, ka esam kļūdījušies, un cenšamies labot esošo situāciju. Ar skaidru sapratni par to, kāda ir Dieva griba šajās situācijās, mēs aizvien retāk atkārtosim šādas kļūdas, un, visticamāk, dzīvosim saskaņā ar mūsu Augstākā Spēka gribu un apkārtējo pasauli.

Tikai šodien: Es vēlos dzīvot saskaņā ar apkārtējo pasauli. Šodien es pārbaudīšu savu rīcību ar vienkāršu jautājumu: “Vai tā ir Dieva griba vai mana?”

23. februāris

Vēsts un vēstnesis

“Anonimitāte ir visu mūsu tradīciju garīgais pamats, kas mums vienmēr atgādina, ka principi ir svarīgāki par personībām.”

Divpadsmitā Tradīcija

Divpadsmitā Tradīcija mums atgādina, ka ir svarīgi stādīt “principus augstāk par personībām”. Mūsu sapulcēs to varētu pārfrāzēt kā “nešaujiet uz vēstnesi”. Mēs bieži vien jaucam vēsti ar vēstnesi un noliedzam to, ar ko kāds dalās sanāksmē, tikai tādēļ, ka mums ir personīgs konflikts ar šo cilvēku.

Ja mums rodas problēmas uzsklausīt mūsu biedru pieredzi, iespējams, mums vajadzētu meklēt padomu pie sava sponsora. Mūsu sponsors var palīdzēt mums koncentrēties uz teikto, nevis uz to, kurš to saka. Mūsu sponsors var arī palīdzēt mums tikt galā ar aizvainojušiem, kas, iespējams, liedz mums atzīt kādas konkrētas personas atveseļošanās pieredzes vērtību. Tas ir pārsteidzoši, cik daudz vairāk mēs varam iegūt no sapulcēm, ja ievērojam Divpadsmito Tradīciju, koncentrējoties uz atveseļošanās principiem, nevis personībām.

Tikai šodien: Šodien NA sapulcē es pielietošu anonimitātes principu. Es koncentrējos uz atveseļošanās vēsti, nevis uz vēstneša personību.

24. februāris

Jaunā ietekme

"Tas, kas mums patiešām bija nepieciešams, bija izmaiņas mūsu personībās. Mums bija nepieciešams mainīt savus pašiznīcinošos uzvedības modeļus".

Bāzes teksts, 16. lpp.

Mūsu dzīves sākumā vairums no mums bija spējīgi priecāties un apbrīnot, dot un saņemt beznosacījuma mīlestību. Sākot lietot narkotikas, mēs savā dzīvē ielaidām ietekmi, kas mūs lēnām attālināja no šīm lietām. Jo tālāk virzījās mūsu atkarības ceļš, jo vairāk mēs atteicāmies no prieka, apbrīna un mīlestības.

Šīs pārvērtības nenotika vienas dienas laikā, taču, neatkarīgi no tā, cik ilgs laiks pagāja, mēs nonācām pie NA durvīm ar vairāk nekā tikai narkotiku problēmu. Atkarības ietekme bija izmainījusi visu mūsu dzīves veidu līdz nepazīšanai.

Divpadsmit Soļi dara brīnumus. Tā ir taisnība, tomēr vairums no tiem nenotiek vienas dienas laikā. Mūsu slimība pakāpeniski degradēja mūsu garīgo attīstību. Atveseļošanās ievieš jaunu ietekmi mūsu dzīvē. Ar Sadraudzības un garīguma palīdzību mēs lēnām ieviešam jaunus un veselīgus uzvedības modeļus mūsu dzīvēs.

Šīs izmaiņas, protams, "nenotiks uzreiz", taču, ja mēs nepretosimies jaunajai ietekmei, kuru NA ir ienesusi mūsu dzīvē, laika gaitā mēs piedzīvosim personības izmaiņas, kuras mēs saucam par atveseļošanos. Divpadsmit Soļi dod mums programmu, kas nepieciešama, lai mūsu dzīvē atjaunotu prieku, apbrīnu un mīlestību.

Tikai šodien: Es būšu atvērts Sadraudzības un garīguma ietekmei, ko NA ir ienesusi manā dzīvē. Es strādāšu pie nākamā Soļa savā programmā.

25. februāris

Tieši tik slimī, cik mūsu neatklātie noslēpumi

"Būtu traģiski, ja visu to uzrakstījuši, mēs noglabātu to atvilknē. Šie trūkumi aug tumsā un mirst dienas gaismā."

Bāzes teksts, 33. lpp.

Cik reizes esam dzirdējuši, ka mēs esam tieši tik slimī, cik ir mūsu neatklātie noslēpumi? Lai gan daudzi Sadraudzības biedri sapulcēs nemēdz dalīties ar savas dzīves intīmākajiem notikumiem, ir svarīgi, lai mēs katrs noskaidrotu, kas mums der vislabāk. Vai mūsu uzvedība, pirms uzsākām atveselošanos, radītu mums kaunu, ja tā nāktu gaismā? Cik daudz mēs jūtamies ērti atklāt un kam? Pie kā mums vērsties, ja sapulcēs neesam gatavi dalīties ar kādu konkrētu savas dzīves notikumu?

Atbildi uz šiem jautājumiem mēs atradām, izvēloties sponsoru. Lai gan attiecību veidošana ar sponsoru prasa laiku, ir svarīgi, lai mēs viņam uzticētos un spētu būt pilnīgi godīgi. Mūsu defektiem ir spēks tikai tik ilgi, kamēr tie paliek neatklāti. Ja mēs vēlamies atbrīvoties no šiem trūkumiem, mums ar tiem ir jādalās. Noslēpumi ir tikai noslēpumi, līdz mēs tos atklājam citam cilvēkam.

Tikai šodien: Es atklāšu savus noslēpumus. Es būšu godīgs pret savu sponsoru.

26. februāris

Sirdsapziņas pārmetumi

"Astotais Solis piedāvā lielas izmaiņas dzīvei, kurā valda vainas apziņa un sirdsapziņas pārmetumi."

Bāzes teksts, 41. lpp.

Sirdsapziņas pārmetumi bija viena no sajūtām, kas lika mums turpināt lietot narkotikas. Savā lietošanas ceļā mēs atstājām postijumu un kaitējumu pēdas, kas bija pārāk sāpīgas, lai tās apzinātos. Mūsu nožēlu bieži vien pastiprināja pārliecība, ka mēs tur neko nevaram darīt un nepastāv nekādās iespējas atlīdzināt nodarītās pārestības.

Mēs mazinām sirdsapziņas pārmetumu spēku tad, kad godīgi atzīstam sev to esamību. Mēs uzsākam Astoto Soli, rūpīgi sastādot visu to cilvēku sarakstu, kuriem esam nodarījuši kaitējumu. Mēs atzīstam savu lomu mūsu sāpīgajā pagātnē.

Astotais Solis neprasa mums labot visas savas kļūdas, tikai izrādīt *gatavību* atlīdzināt visiem šiem cilvēkiem. Mēs apliecinām gatavību mainīties, kad mums rodas vēlēšanās atlīdzināt sevis nodarīto kaitējumu. Mēs apzināmies atveseļošanās dziedinošo procesu.

Sirdsapziņas pārmetumi vairs nav rīks, kuru mēs izmantojam, lai sevi spīdzinātu. Tie ir kļuvuši par instrumentu, kuru mēs varam izmantot, lai mācītos sev piedot.

Tikai šodien: Es izmantošu jebkuras sirdsapziņas pārmetumu izpausmes kā atspēriena punktu atveseļošanās procesā ar Divpadsmit Soļu palīdzību.

27. februāris

“Nevainojamī” motīvi

“Mēs izpētām savu rīcību, reakcijas un motīvus. Bieži vien aptveram, ka mums ir gājis labāk, nekā esam jutušies.”

Bāzes teksts, 45. lpp.

Iedomājieties mūsu ikdienas meditācijas grāmatu ar šāda veida vēstījumu: “No rīta pamostoties, pirms jūs pieceljeties no savas gultas, veltiet laiku pārdomām. Atgulieties, apkopojiet savas domas un apsveriet savus šodienas plānus. Rūpīgi pārdomājiet šo plānu motīvus. Ja jūsu motīvi nav pilnīgi nevainojamī, tad neceļieties un turpiniet gulēt tālāk.” Murgs, vai ne?

Neatkarīgi no mūsu tīrības laika gandrīz visiem no mums ir neviennozīmīgi motīvi, kas ir pamatā visam, ko darām. Tomēr tas nav iemesls, lai atliktu mūsu dzīvi līdz labākiem laikiem. Mums nav jāgaida, kad mūsu motīvi kļūs pilnīgi tīri, lai sāktu atveseļoties.

Pielietojot programmu savā dzīvē, mēs aizvien retāk rīkojamies apšaubāmāko motīvu vadīti. Mēs regulāri pētām sevi un pārrunājam ar savu sponsoru to, ko esam atklājuši. Mēs lūdzam sava Augstākā Spēka gribu attiecībā uz mums un meklējam spēku rīkoties saskaņā ar mums dotajām zināšanām. Rezultāts? Mēs nekļūstam perfekti, taču noteikti kļūstam labāki.

Mēs esam uzsākuši darbu ar garīgu programmu, tomēr mēs nekad nekļūsim par garīgiem guru. Taču, paskatoties uz sevi objektīvi, mēs droši vien sapratīsim, ka mums ir gājis labāk, nekā mēs esam jutušies.

Tikai šodien: Es objektīvi novērtēšu sevi. Es centīšos rīkoties saskaņā ar saviem labākajiem, nevis sliktākajiem motīviem.

28. februāris

Vislielākā dāvana

“Mūsu jauniegūtā ticība ir drošs pamats būt drosmīgiem nākotnē.”

Bāzes teksts, 99. lpp.

Apmeklējot sapulces, mēs dzirdam, kā citi atkarīgie runā par dāvanām, kuras viņi ir saņēmuši šajā programmā, par lietām, kuras mēs nekad agrāk neuzskatījām par dāvanām. Viena no šādām dāvanām ir atjaunotā spēja just emocijas, kuras mēs tik ilgi centāmies notrulināt ar narkotikām. Nav grūti uzskatīt mīlestību, prieku un laimi kā dāvanas, pat ja ir pagājis ilgs laiks, kopš mēs pēdējo reizi tās jutām. Bet kā ir ar “sliktajām” sajūtām, piemēram, dusmām, skumjām, bailēm un vientulību? Mēs esam pārliecināti, ka šādas emocijas nevar uzskatīt par dāvanām. Galu galā, kā mēs varam būt pateicīgi par lietām, no kurām vēlamies izvairīties?

Mēs varam kļūt pateicīgi par šīm emocijām savā dzīvē, ja paraudzīsimies uz tām no cita skata punkta. Mums ir jāaatceras, ka esam nonākuši pie pārliecības, ka mūsu Augstākais Spēks ir mīlošs, un mēs esam līguši šo Spēku rūpēties par mums, kā arī to, ka mūsu Augstākis Spēks nepieļauj kļūdas. Jūtas, kas mums tiek dotas, “labas” vai “sliktas”, tiek dotas kaut kāda iemesla dēļ. Paturot to prātā, mēs saprotam, ka nav sliktu jūtu, ir tikai mācību stundas, kuras mums ir jāapgūst. Mūsu ticība un mūsu Augstākā Spēka gādība dāvā mums drosmi, lai pārdzīvotu jebkuras jūtas, ar kurām mums būs jāsaskarās ikdienā.

Atveselošanās sākumā esam dzirdējuši, ka “Augstākais Spēks nedos vairāk, nekā šodien varam panest”. Spēja just savas emocijas ir viena no lielākajām atveselošanās dāvanām.

Tikai šodien: Es priecāšos par savām jūtām, stingri ticot, ka man pietiks drosmes pārdzīvot jebkuras emocijas, kas radīsies manā dzīvē.

29. februāris

Viss ir iespējams!

“Mūsu slimība ir apturēta, un tagad viss ir iespējams. Mēs kļūstam aizvien atvērtāki jaunām idejām visās mūsu dzīves jomās.”

Bāzes teksts, 110. lpp.

Daudzi no mums uzskata, ka pirmie mēneši vai gadi NA programmā ir brīnišķīgs laiks. Mēs vēlamies izmēģināt jebko, un esam atvērti jauniem priekiem un jaunām iespējām. Beidzot brīvi no aktīvās lietošanas, mūsu atveseļošanās ir nesena un svaiga, un šķiet, ka viss ir iespējams.

Tomēr, kad esam uzkrājuši nedaudz *tīrības* laika, mūsu programmas degsme var mazināties. Mēs, iespējams, vairs nejūtam nepieciešamību izmantot citu cilvēku pieredzi. Varbūt esam saskārušies ar dažiem šķietami nenovēršamiem mūsu rakstura trūkumiem, kas mazina mūsu agrīnās atveseļošanās neizmērojamo optimismu. Mēs zinām pārāk daudz, lai ticētu, ka viss ir iespējams.

Kā atjaunot mūsu atveseļošanās entuziasmu? Mēs par to lūdzamies, mēs ar to dalāmies un meklējam iedvesmu, kuras mums trūkst. Mūsu programmā ir biedri ar lielāku vai mazāk tīrības laiku nekā mums, kuriem piemīt mūsu meklētais entuziasms, un kuri ar prieku dalīsies tajā, ja mēs to lūgsim.

Lai gūtu labumu no viņu pieredzes, mums ir jāpielieto atvērtības princips un jākļūst gataviem mācīties. Ja būsim atvērti jaunām idejām un vēlēsimies tās izmēģināt, mēs pamanišsim, ka atkal viss šķiet iespējams.

Tikai šodien: Manā atveseļošanās procesā vienmēr ir ko mācīties un kāds, no kura mācīties. Šodien es būšu atvērts jaunām idejām un gatavs tās izmēģināt. Kamēr esmu dzīvs, es zinu, ka viss ir iespējams.

Marts

1. marts

Panikas lēkme!

“Mēs saprotam, ka Spēks, kas mūs atveda uz šo programmu, joprojām ir ar mums un turpinās vadīt mūs, ja vien mēs Viņam to jausim.”

Bāzes teksts, 28. lpp.

Vai jums kādreiz ir bijusi panikas lēkme? Dzīves izaicinājumi mūs pārsteidz visur, lai arī kur mēs nedotos. Mēs jūtamies paralizēti un nezinām, kā rīkoties. Kā pārtraukt šo panikas lēkmi?

Pirmkārt, mēs apstājamies. Mēs nevaram tikt galā ar visu uzreiz, tāpēc uz brīdi apstājamies, lai ļautu notikumiem norimties. Tad mēs veicam to lietu “inventarizāciju”, kuras mūs uztrauc. Mēs analizējam katru no tām, uzdodot sev jautājumu: “Cik tas tiešām ir svarīgi?” Vairumā gadījumu mēs pamanīsim, ka lielākajai daļai mūsu baiļu un raižu nav nepieciešams tūlītējs risinājums. Mēs varam tās atlikt un koncentrēties uz jautājumiem, kas patiešām ir jāatrisina uzreiz.

Tad mēs atkal apstājamies un pajautājam sev: “Kurš to visu kontrolē?” Tas palīdz mums atcerēties, ka tas ir mūsu Augstākais Spēks. Mēs cenšamies saprast Augstākā Spēka gribu šajā situācijā, lai arī kāda tā būtu. Mēs to varam izdarīt caur lūgšanām, sarunām ar mūsu sponsoru un NA draugiem vai, apmeklējot sapulci un lūdzot citiem dalīties savā pieredzē. Kad mūsu Augstākā Spēka griba kļūs skaidra, mēs lūdzam spēju to piepildīt. Visbeidzot, mēs rīkojamies.

Panikas lēkmēm nav jābūt paralizējošām. Mēs varam izmantot NA programmas resursus, lai tiktu skaidrībā ar visu, kas var gadīties mūsu dzīvē.

Tikai šodien: Mans Augstākais Spēks nav devis man iespēju atveseļoties, lai mani pamestu! Kad mani pārņems panika, es veikšu darbības, lai meklētu Dieva nebeidzamās rūpes un vadību.

2. marts

Panākumi

“Jebkāda veida panākumi mums bija sveši un biedējoši.”

Bāzes teksts, 15. lpp.

Pirms ierašanās NA tikai nedaudzi no mums zināja, kas ir veiksme. Ikviens mēģinājums pārtraukt lietot patstāvīgi bija beidzies neveiksmīgi. Mēs bijām sākuši zaudēt cerību, ka jebkad atbrīvosimies no aktivās lietošanas. Mēs bijām pieraduši pie neveiksmes – gaidījām un samierinājamies ar to, domājot, ka tā ir daļa no mūsu būtības.

Kad pārtraucam lietot, mēs sākam piedzīvot panākumus savā dzīvē. Mēs sākam lepoties ar paveikto. Mēs sākam uzņemties veselīgu risku. Iespējams, ka šajā procesā mēs “uzsitam pāris punus”, bet pat tos var uzskatīt par panākumiem, ja vien mēs no tiem gūstam pieredzi.

Reizēm, kad sasniedzam kādu mērķi, mēs vairāmies “uzsist sev uz pleca”, baidoties, ka izskatīsimies augstprātīgi. Taču mūsu Augstākais Spēks vēlas, lai mēs gūtu panākumus un dalītos ar savu lepnumu par paveikto ar tiem, kurus mēs mīlam. Ja mēs dalāmies panākumos ar citiem NA biedriem, viņi sāks ticēt, ka arī ir spējīgi sasniegt savus mērķus. Ja esam veiksmīgi, mēs palīdzam atgūt ticību citiem biedriem, kuri seko mūsu pēdās.

Tikai šodien: Es atvēlēšu laiku, lai izbaudītu savus sasniegumus. Es ar lepnumu dalīšos savos panākumos.

3. marts

Norāviens

"Tomēr būs dienas, kad mēs jutīsimies nelāgi, gribēsim no visa aizbēgt un atsākt lietot."

Bāzes teksts, 84. lpp.

Ja mēs patiešām apsveram iespēju atsākt lietošanu, tad mums vajadzētu pārdomāt šo procesu līdz tā bēdīgajām beigām. Daudziem no mums šis process var beigties ar nopietnām veselības problēmām, ieslodzījumu vai pat nāvi. Daži no mums pazina cilvēkus, kuri pēc daudziem *tīrības* gadiem ir norāvušies, lai nomirtu no savas slimības.

Taču pastāv nāve, kas pavada atgriešanos aktīvajā lietošanā, un tā var būt sliktāka nekā fiziskā nāve. Tā ir garīgā nāve, kuru mēs piedzīvojam, kad zaudējam saikni ar savu Augstāko Spēku. Ja mēs atsāksim lietošanu, tad garīgās saites, kuras tik rūpīgi gadu gaitā esam ieguvuši, kļūs vājākas un, iespējams, izzudīs. Mēs patiešām jutīsimies pamesti.

Nav šaubu, ka mūsu atveseļošanās laikā gadās grūti brīži. Ir tikai viens veids, kā mēs varam tos pārdzīvot – ar ticību. Ja mēs ticam, ka mūsu Augstākais Spēks ir ar mums, tad mēs zinām, ka viss būs labi. Lai arī kā mēs nejustos atveseļojoties, norāviens nekad nav risinājums.

Kopā mēs atveseļojamies. Ja mēs paliksim *tīri*, tumsa izklīdīs, un mēs atklāsim dzīļāku saikni ar mūsu Augstāko Spēku.

Tikai šodien: Es pateicos savam Augstākajam Spēkam par dāvanu, kuru esmu saņēmis NA. Es zinu, ka norāviens nav izeja. Neatkarīgi no tā, ar kādiem izaicinājumiem man nāksies saskarties, es tos pieņemšu kopā ar Dievu, kā es Viņu saprotu.

4. marts

Process

“Programma ir kļuvusi par daļu no manis... Es skaidrāk saprotu lietas, kas notiek manā dzīvē. Es vairs necīnos ar šo dzīves procesu.”

Basic Text, p. 127

Kad lietojām narkotikas, viss notika bez šķietamas saiknes vai iemesla. Mēs vienkārši “darījām lietas”, bieži nezinot kādēļ un kādi būs rezultāti. Dzīvei bija maza vērtība vai nozīme.

Divpadsmit Soļu process mūsu dzīvei piešķir jēgu. Strādājot ar Soļiem, mēs pieņemam gan savas tumšās, gan gaišās puses. Mēs atbrīvojamies no nolieguma, kas neļāva mums saprast atkarības ietekmi uz mums. Mēs veicam pašanalīzi, saprotot mūsu domu, jūtu un uzvedības modeļus. Mēs iegūstam pazemību un lietu patieso redzējumu, pilnībā atklājot sevi citam cilvēkam. Cenšoties atbrīvoties no mūsu trūkumiem, mēs iegūstam pienācīgu attieksmi pret savu bezspēcību un Spēku, kas ir varenāks par mums. Padziļinot izpratni attiecībā uz sevi, mēs vairāk saprotam un pieņemam citus cilvēkus.

Divpadsmit Soļi ir atslēga procesam, kuru mēs saucam par “dzīvi”. Darot Soļus, tie kļūst par daļu no mums, un mēs kļūstam par daļu no apkārtējās pasaules. Tā vairs neliekas bezjēdzīga – mēs vairāk saprotam to, kas šodien notiek mūsu dzīvē. Mēs vairs necīnāmies ar šo dzīves procesu. Šodien, strādājot ar Soļiem, mēs tajā piedalāmies.

Tikai šodien: Dzīve ir process. Divpadsmit Soļi ir tā atslēga. Šodien es izmantošu Soļus, lai piedalītos šajā procesā, saprotot un priecājoties par sevi un savu atveseļošanos.

5. marts

No skaras atklāsmes līdz garīgai atmodai

“Situācijās, kad jāatzīst sava bezspēcība, mēs pretojamies un meklējam citus risinājumus. Tomēr, kad esam izsmēluši sevi, mēs sākam dalīties ar citiem un iegūstam cerību.”

Bāzes teksts, 85. lpp.

Dažreiz sapulcēs esam dzirdējuši, ka “skarba atklāsme noved pie garīgas atmodas”. Ar kāda veida skarbām atklāsmēm mums nākas sastapties atveseļošanās procesā? Šāda atklāsme var notikt, ja pēkšņi visiem kļūst zināma kāda mūsu nekrietna rīcība, kuru, kā mēs domājām, bijām droši noslēpuši. Vai varbūt mūsu sponsors var izprovocēt šādu atklāsmi, sakot, ka mums tāpat kā visiem pārējiem būs jāstrādā ar Soļiem, ja vēlamies saglabāt *tīrību* un atveseļoties.

Vairumam no mums nepatīk, ka mums “norauj palagus”, mums nepatīk, ka mūs redz “kailus”. Taču šāda pieredze dāvā mums ievērojamu pazemības devu. Mūsu pirmā reakcija parasti ir šoks un dusmas, tomēr mēs atzīstam patiesību, kad ar to saskaramies. Tas ir tas, ko mēs saucam par skarbu atklāsmi.

Šādas atklāsmes palīdz nojaukt šķēršļus, kas traucē mums gūt garīgu progresu mūsu atveseļošanās procesā. Kad šie šķēršļi ir atklāti, mēs varam veikt darbības, lai no tiem atbrīvotos. Mēs varam izjust atvieglījumu un rāmumu, kas ir priekšnosacījumi garīgai atmodai.

Tikai šodien: Es pieņemšu jebkuru skarbu atklāsmi, kā iespēju augt savas garīgas atmodas virzienā.

6. marts

Vienkāršojot mūsu atveselošanos

“Pateicoties Divpadsmit Soļiem, es vairs nespēju sevi maldināt un dzīvot pa vecam.”

Mēs visi cenšamies racionalizēt. Dažkārt mēs to zinām un atzīstam, tomēr turpinām visu vienkāršot! Atveselošanās var būt ļoti sāpīga, ja nolemjam, ka tā vai cita iemesla dēļ vienkāršie programmas principi uz mums neattiecas.

Ar mūsu sponsora un citu NA biedru palīdzību mēs sākam redzēt savas uzvedības attaisnojumus. Vai uzskatām, ka daži programmas principi uz mums neattiecas? Vai mēs domājam, ka zinām vairāk nekā citi šajā programmā, pat tie, kuri ir atveselojušies jau daudzus gadus? Kas mums liek domāt, ka esam tik īpaši?

Nav šaubu, ka kādu laiku mēs varam veiksmīgi vienkāršot savu atveselošanās procesu, taču galu galā mums būs jāsaskarās ar patiesību un jāsāk atbilstoši rīkoties. Divpadsmit Soļu principi virza mūs uz jaunu dzīvi atveselošanās procesā. Racionalizācijai tur nav vietas.

Tikai šodien: Es nevaru strādāt ar Soļiem un turpināt sevi maldināt. Es centīšos saskatīt racionalizāciju savā domāšanas veidā, atklāšu to savam sponsoram un atbrīvošos no tās.

7. marts

Prioritātes

“Taču arī labie laiki var izrādīties bīstami – mēs varam aizmirst, ka mūsu galvenā prioritāte ir saglabāt tīrību.”

Bāzes teksts, 45.-46. lpp.

Atveseļošanās procesā dzīve var būt brīnišķīga. Varbūt mēs esam atraduši savu “otro pusīti”, izveidojuši pienācīgu karjeru vai nodibinājuši ģimeni. Iespējams, mūsu attiecības ar ģimenes locekļiem ir uzlabojušās. Lietas kārtojas tik labi, ka mums tik tikko pietiek laiks apmeklēt sapulces. Mēs sākam adoptēties sabiedrībā tik veiksmīgi, ka brižiem aizmirstam, ka ne vienmēr reagējam konkrētās situācijās tā, kā to dara citi cilvēki.

Uz mirkli pieļausim domu, ka mūsu prioritātes ir mainījušās. Vai sapulču apmeklēšana mums joprojām ir prioritāte? Vai mēs joprojām dalāmies savā atveseļošanās pieredzē, sponsorējot? Kad pēdējo reizi esam zvanījuši *savam* sponsoram? Ar kuru Soli mēs strādājam? Vai mēs joprojām esam gatavi nakts laikā piecelties no gultas un atbildēt uz Divpadsmītā Soļa zvanu? Vai mēs atceramies pielietot šos principus *visās* mūsu lietās? Vai citiem NA biedriem ir iespēja griezties pie mums, ja viņiem tas ir nepieciešams? Vai mēs atceramies, no kurienes esam nākuši, vai arī “labie laiki” ir jāvuši to aizmirst?

Lai saglabātu *tīrību*, mums ir jāatceras, ka mēs esam tikai vienas devas attālumā no mūsu pagātnes. Mēs esam pateicīgi par “labajiem laikiem”, taču neļausim tiem mūs novirzīt no atveseļošanās ceļa Anonīmajos Narkomānos.

Tikai šodien: Esmu pateicīgs par “labajiem laikiem”, taču es neesmu aizmirsis, no kurienes esmu nācis. Šodien mana galvenā prioritāte ir saglabāt *tīrību* un turpināt atveseloties.

8. marts

Mācamies mīlēt sevi

“Tas, ko mēs vēlamies visvairāk – būt mierā pašiem ar sevi.”

Bāzes teksts, 104. lpp.

“Mēs tevi mīlēsim, līdz tu iemācisies mīlēt sevi.” Šie vārdi, kas tik bieži ir dzirdēti mūsu sapulcēs, sola mums dienu, kuru mēs tik nepacietīgi gaidām, – dienu, kad mēs iemācisimies, kā mīlēt sevi.

Pašcieņa – mēs visi vēlamies iegūt šo netveramo īpašību, tiks līdz par to uzzinām. Šķiet, ka daži no mums to nejauši sāk meklēt, iedzīlinoties sevī, bet citi uzsāk dažādus psiholoģiskus vingrinājumus, līdz pat pašiedvesmai pie spoguļa. Taču paņēmieni kā “tiec ar to galā pats” vai citas modernas psiholoģiskas ārstniecības metodes var mūs novirzīt no galvenā mērķa.

Ir daži praktiski soļi, kurus mēs varam veikt, lai izpaustu mīlestību pret sevi, neatkarīgi no tā, vai mēs to “jūtam” vai nē. Mēs varam veltīt uzmanību tam, par ko esam atbildīgi. Mēs varam sev darīt jaukas lietas, tādas, kuras mēs darītu savam mīlotam cilvēkam vai draugam. Mēs varam pievērst uzmanību savām vajadzībām. Mēs pat varam pievērst uzmanību īpašībām, kuras novērtējam savos draugos, piemēram, intelekts un humors, un meklēt šādas īpašības sevī. Mēs noteikti pārliecināsimies, ka patiešām esam mīlestības vērti, un, darot to, mēs būsim uz pareizā ceļā.

Tikai šodien: Šodien es izdarīšu ko tādu, kas man palīdzēs atpazīt un izjust mīlestību pret sevi.

9. marts

Sīkumi

“Agrāk vienkāršus risinājumus mēs pārvērtām problēmās; no mušas mēs uzpūtām ziloni.”

Bāzes teksts, 93. lpp.

Šķiet, ka no mušas uzpūst ziloni ir mūsu mīļākā nodarbošanās. Vai esat dzirdējuši, ka tukša riepa atkarīgajam ir traģēdija? Un kā ar tiem no mums, kuri, saskaroties ar sliktu auto vadītāju, aizmirst visus garīgos principus? Vai kā ar to salauzto konservu attaisītāju, kuru izmetāt pa logu no otrā stāva? Mēs atpazīstam citu teikto: “Dievs, dāvā man pacietību *tūlit!*”

Ne jau lielās nepatikšanas ir tās, kuras dzen mūs izmisumā. Nopietnās nelaimes – šķiršanās, nāve, smaga slimība, darba zaudēšana – tās mūs satricina, bet mēs tās pārdzīvojam. No savas pieredzes esam iemācījušies, ka mums ir jāvēršas pie sava Augstākā Spēka un citiem atkarīgajiem, lai pārdzīvotu lielās dzīves krīzes. Šķiet, ka lielāko daļu atkarīgo atveseļošanās laikā visspēcīgāk ietekmē mazās lietas, nemitīgie ikdienas izaicinājumi, kas saistīti ar dzīvi bez narkotiku lietošanas.

Kad sīkumi rada problemas, lūgšana par dvēseles mieru var mums palīdzēt atgūt objektīvu skatījumu uz lietām. Mēs varam atcerēties, ka, nododot šos sīkumus mūsu Augstākā Spēka gādībā, tiek panākts dvēseles miers un dzīvei tiek piešķirta jēga.

Tikai šodien: Es strādāšu pie savas pacietības. Es mēģināšu neuzpūst no mušas ziloni un šodien būt kopā ar savu Augstāko Spēku.

10. marts

Mūsu personīgā atveselošanās

“Šie Soļi ir mūsu risinājums. Tie ir mūsu “izdzīvošanas komplekts”. Tie ir mūsu aizsardzība pret atkarības slimību, kas ir nāvējoša. Mūsu Soļi ir principi, kas padara mūsu atveselošanos iespējamu.”

Bāzes teksts, 20. lpp.

Mums daudz kas patīk Anonīmajos Narkomāmos. Piemēram, sapulces ir lieliskas. Mēs satiekamies ar draugiem, dzirdam iedvesmojošus stāstus, dalāmies personīgajā pieredzē, varbūt pat satiekamies ar savu sponsoru. Saiti, konferences, dejas ir brīnišķīga laika pavadīšana *tīrībā* citu atkarīgo, kuri atveselojas, kompānijā. Taču mūsu atveselošanās programmas sirds ir Divpadsmit Soļi – tie ir šī programma!

Mēs esam dzirdējuši sakām, ka mēs nevaram saglabāt *tīrību* ar osmozes palīdzību, citiem vārdiem sakot, lai cik bieži mēs neapmeklētu sapulces, mēs nevaram ieelpot atveselošanos caur mūsu ādas porām. Atveselošanās ir “iekšējs darbs” un mūsu darba rīki ir Divpadsmit Soļi. Viena lieta ir neskaitāmas reizes dzirdēt par pieņemšanu, bet pašiem strādāt ar Pirmo Soli ir kaut kas pavism cits. Stāsti par kaitējumu atlīdzināšanu var būt iedvesmojoši, taču tie nesniegs mums brīvību no sirdsapziņas pārmetumiem. To var izdarīt tikai personīgi veikts Devītais Solis. Tas pats attiecas uz visiem Divpadsmit Soļiem.

NA ir augsti vērtējama programma, taču, lai patiešām atveselotos, mums pašiem ir jāstrādā ar Divpadsmit Soļiem.

Tikai šodien: Es gribu visu, ko var piedāvāt mana personīgā programma. Es pats strādāšu ar Soļiem.

11. marts

Atvieglojot nastu

“Citu cilvēku tiesāšana mūs nepadarīs par labākiem cilvēkiem. Mēs jutīsimies labāk, ja sakārtosim savu dzīvi...”

Bāzes teksts, 40. lpp.

Dažkārt mums ir nepieciešams kaut kas taustāms, lai palīdzētu mums saprast, ko ilgstoša aizvainojuma sajūta mums patiesībā nodara. Iespējams, mēs pat neapzināmies, cik postoši ir aizvainojumi. Mēs domājam: “Man ir tiesības būt dusmīgam” vai “varbūt es jūtos aizvainots, bet neredzu tajā nekā jauna.”

Lai skaidrāk redzētu, kā aizvainojumi ietekmē mūsu dzīvi, mēs varam iedomāties, ka katrs aizvainojums ir akmens, kuru mēs nesam. Neliela neapmierinātība, piemēram, dusmas uz sliktu šoferi, līdzinās mazam akmentiņam. Aizvainojums uz kādu cilvēku grupu jau var līdzināties milzīgam laukakmenim. Mēs noteikti nogurtu no tādas smagas nastas, ja mums būtu jānes akmens par katru aizvainojumu. Faktiski, jo smagāka būs mūsu nasta, jo patiesāki būs mūsu centieni no tās atbrīvoties.

Aizvainojumu slogans kavē mūsu garīgo izaugsmi. Mēs centīsimies atbrīvoties no pēc iespējas lielākas aizvainojumu nastas, ja patiešām vēlamies brīvību. Atbrīvojoties no tās, mēs pamanīsim, ka rodas spēja piedot līdzcilvēkiem viņu kļūdas un piedot pašiem sev. Mēs augsim garā ar labām domām, laipniem vārdiem un kalpošanu citiem.

Tikai šodien: Es centīšos atbrīvot savu garu no aizvainojumu nastas.

12. marts

Izrauties no rutīnas

“Mūsu atveselošanās procesā būs reizes, kad mūs vajās vecie murgi. Dzīve atkal var kļūt bezjēdzīga, vienmuļa un garlaicīga.”

Bāzes teksts, 80.-81. lpp.

Dažkārt šķiet, ka dzīvē nekas nemainās. Mēs katru dienu ceļamies un ejam uz vienu un to pašu darbu. Katru vakaru mēs ēdam vakariņas vienā un tajā pašā laikā. Katru nedēļu mēs apmeklējam tās pašas sapulces. Šī rīta rituāli bija identiski tiem, kurus mēs veicām vakar, aizvakar un dienu pirms tās. Pēc mūsu atkarības elles un trauksmaini neprātīgā atveselošanās sākuma stabilā dzīve uz ūsu laiku var būt pievilcīga. Taču galu galā mēs saprotam, ka vēlamies kaut ko vairāk. Agrāk vai vēlāk mēs pārstājam adekvāti pieņemt mūsu dzīves vienmuļo un garlaicīgo rutīnu.

Mēs noteikti piedzīvojam laiku, kad jūtamies neapmierināti ar savu atveselošanos. Mēs jūtamies tā, it kā kaut kāda iemesla dēļ mums kaut kas pietrūktu, bet mēs nezinām kas un kāpēc. Mēs sastādām pateicības sarakstu un patiešām atrodam simtiem lietu, par kurām esam pateicīgi. Visas mūsu vajadzības tiek apmierinātas, mūsu dzīve ir pilnīgāka, nekā bijām cerējuši. Tad kāpēc mēs tā jūtamies?

Varbūt ir pienācis laiks pilnībā izmantot mūsu potenciālu. Mūsu iespējas ierobežo tikai mūsu iztēle. Mēs varam uzzināt kaut ko jaunu, uzstādīt sev jaunu mērķi, palīdzēt vēl vienam jaunpienācējam vai iegūt jaunu draugu. Ja labi pacentīsimies, mēs noteikti atradīsim jaunu izaicinājumu, un dzīve atkal kļūs jēgpilna, daudzveidīga un piepildīta.

Tikai šodien: Es izraušos no rutīnas un pilnībā izmantošu savas iespējas.

13. marts

Tas īpašais cilvēks

"Sponsoram nav obligāti jābūt draugam, taču viņš var būt kāds, kuram mēs uzticamies. Ar sponsoru mēs varam dalīties lietās, par kurām mums varētu būt neērti dalīties sapulcē."

IP Nr. 11, Sponsorešana

Mēs esam lūguši, lai kāds klūst par mūsu sponsoru, un iemeslu, kāpēc mēs lūdzam šo konkrēto cilvēku, ir tikpat daudz, cik smilšu graudu pludmalē. Varbūt mēs esam dzirdējuši viņa jautro un iedvesmojošo stāstu spīkeru sapulcē. Varbūt mēs domājām, ka viņam ir lieliska automašīna, un arī mums tāda būs, ja strādāsim ar programmu tāpat kā viņš. Vai varbūt mēs dzīvojam mazpilsētā, un viņš bija vienīgais, kuram bija laiks palīdzēt.

Neatkarīgi no tā, kādi bija mūsu sākotnējie iemesli šai izvēlei, mēs noteikti pārliecināsimies, ka turpinām uzturēt kontaktu ar šo cilvēku pavisam citu iemeslu dēļ. Viņš var mūs negaidīti pārsteigt ar satriecošu skatu uz lietām, liekot mums aizdomāties, vai viņš nav slepus ielūkojies Ceturtajā Solī. Vai varbūt mēs pārdzīvojam kādu dzīves krīzi, un viņa pieredze līdzīgā situācijā palīdz mums neiedomājamos veidos. Dzīves smagajos brīžos mēs viņam zvanām, un viņš atrod īpašus un gādīgus vārdus, kas sniedz mums patiesu mierinājumu.

Neviens no šiem ievērojamajiem mūsu sponsora veikumiem nav tikai nejaušība. Viņš vienkārši ir mērojis to pašu ceļu pirms mums. Augstākais Spēks mums ir devis šo īpašo cilvēku, un mēs esam pateicīgi par viņa klātbūtni.

Tikai šodien: Es novērtēšu šo īpašo cilvēku manā dzīvē – savu sponsoru.

14. marts

Attiecības

"Savās inventarizācijās mēs izvērtējam arī mūsu attiecības ar citiem cilvēkiem."

Bāzes teksts, 31. lpp.

Tas vēl ir maigi teikts! Īpaši vēlākā atveselošanās stadijā visa mūsu inventarizācija var koncentrēties uz attiecībām ar citiem cilvēkiem. Mūsu dzīvi piepilda attiecības ar mīlotājiem, draugiem, vecākiem, darbabiedriem, bērniem un visiem citiem, ar kuriem mēs saskaramies. Ieskats šajās attiecībās var daudz ko pateikt par mūsu raksturu.

Bieži vien mūsu inventarizācijas satur aizvainojumus, kuri rodas no mūsu ikdienas mijiedarbības ar citiem cilvēkiem. Mēs cenšamies aplūkot savu lomu šajos konfliktos. Vai mēs neizvirzām nereālas cerības attiecībā uz citiem cilvēkiem? Vai mēs neuzspiežam savus standartus citiem? Vai dažkārt neesam neiecietīgi?

Reizēm inventarizācijas rakstīšana atbrīvos mūs no spiediena, ko rada problemātiskas attiecības, taču mums noteikti ir jādalās uzrakstītajā ar citu cilvēku. Tādā veidā mēs iegūstam savas lomas redzējumu šajās situācijās un to, kā mēs varam rast tām risinājumu.

Inventarizācija ir rīks, kas dod mums iespēju uzlabot savas attiecības. Mēs nonākam pie sapratnes, ka šodien ar šī instrumenta palīdzību mēs varam sākt izbaudīt savas attiecības ar citiem cilvēkiem.

Tikai šodien: Es izpētišu lomu, kuru spēlēju attiecībās ar citiem cilvēkiem. Es centīšos būt atbildīgāks šajās attiecībās.

15. marts

Justies kā “daļai no”

“Pulcēšanās pēc sapulcēm ir laba iespēja dalīties ar to, kas sapulcēs netika pārrunāts.”

Bāzes teksts, 102. lpp.

Aktīvā lietošana mūs nošķira un izolēja no sabiedrības. Šīs atsvešinātības pamatā bija bailes. Mēs domājām, ka, ļaujot citiem cilvēkiem mūs iepazīt, viņi atklās tikai mūsu trūkumus. Mūsu nepieņemšana būs viņu vienīgā logiskā reakcija.

Ierodoties uz mūsu pirmo NA sapulci, mēs esam pārsteigti par to vienkāršību un draudzīgumu, ar kuru dalās atkarīgie, kuri atveseļojas. Arī mēs, ja vēlamies, varam kļūt par šīs Sadraudzības daļu. Proti, pievienojoties pārejiem, kuri pēc sapulces dodas uz tuvāko tējnīcu.

Šādās pulcēšanās vietās mēs varam “nojaukt sienas”, kas mūs šķir no citiem, un atklāt lietas par sevi un citiem NA biedriem. Privātās sarunās mēs dažkārt varam atklāt lietas, ar kurām, iespējams, nevēlamies dalīties grupā. Šajos vēlajos vakara saietos mēs iemācāmies komunicēt un nodibināt dziļas, patiesas draudzības saites.

Pateicoties mūsu jaunajiem draugiem, mums vairs nav jādzīvo izolēti. Mēs varam kļūt par daļu no lielāka veseluma – Anonīmo Narkomānu sadraudzības.

Tikai šodien: Es atbrīvošos no izolācijas. Es centīšos justies kā daļa no NA sadraudzības.

16. marts

Inventarizācija

"Rūpīgas un bezbalīgas morālās inventarizācijas mērķis ir tikt skaidrībā ar apjukumu un pretrunām mūsu dzīvēs, lai noskaidrotu, kas mēs patiesībā esam."

Bāzes teksts, 29. lpp.

Atkarīgie, kuri lieto narkotikas, ir apjukuši cilvēki, kas pastāvīgi mulsina citus cilvēkus. Nekad nevar skaidri zināt, ko viņi darīs vai kādi viņi būs nākamajā brīdī. Bieži vien paši atkarīgie ir pārsteigti par savu rīcību.

Kad mēs lietojām, mūsu uzvedību diktēja atkarības vajadzības. Daudzi no mums joprojām identificē savu personību ar uzvedību lietošanas laikā, liekot mums sajust kaunu un izmisumu. Šodien mums nav jābūt tiem cilvēkiem, kādi mēs kādreiz bijām – atveseļošanās mums ir devusi iespēju mainīties.

Mēs varam izmantot Ceturtā Soja inventarizāciju, lai redzētu kādi mēs bijām un uzzinātu, kādi mēs vēlamies būt šodien. Aprakstot savu uzvedību un vērojot, kā mēs *jūtamies* šajā sakarā, palīdz mums saprast, kādi mēs vēlamies būt. Mūsu inventarizācija palīdz mums paraudzīties plašāk – aiz atkarības noteiktajiem uzvedības modeļiem un vēlmei būt pieņemtiem un mīlētiem. Mēs noskaidrojam, kas mēs esam patiesībā. Mēs sākam saprast, kas mums ir piemērots, un kādu mēs vēlētos redzēt savu dzīvi. Šis ir sākums, lai klūtu par to, kas mēs patiesībā esam.

Tikai šodien: Ja es vēlos uzzināt, kas es patiesībā esmu, es noskaidrošu, kāds es biju un kāds es gribu būt.

17. marts

Patiesa drosme

“Tie, kuri izdzīvo šādus posmus, rāda drosmi, kas nav viņu pašu.”

Bāzes teksts, 88. lpp.

Pirms ierašanās NA daudzi no mums uzskatīja, ka esam drosmīgi vienkārši tāpēc, ka nekad nebijām jutuši bailes. Mēs “aplietojām” visas savas jūtas, tajā skaitā bailes, līdz bijām pārliecinājuši sevi, ka esam izturīgi un drosmīgi cilvēki, kuri nesalūzīs ne pie kādiem apstākļiem.

Taču drosmei, ko atradām narkotikās, nav nekā kopīga ar dzīvi, kuru mēs dzīvojam šodien. Būdami *tīri* un atveselojoties, mēs reizēm jūtamies nobijušies. Kad mēs pirmo reizi saprotam, ka tā jūtamies, mēs varam domāt, ka esam glēvuļi. Mēs baidāmies pacelt tālruni, jo, iespējams, cilvēks vada otrajā galā mūs var nesaprast. Nevēlēdamies būt atraidītiem, mēs baidāmies lūgt kādu kļūt par mūsu sponsoru. Mēs baidāmies meklēt darbu. Mēs baidāmies būt godīgi pret saviem draugiem. Taču visas šīs bailes ir dabiskas, pat veselīgas. Tas, kas nav veselīgi, ir |aut bailēm mūs paralizēt. Ja |ausim bailēm apturēt mūsu izaugsmi, mēs piedzīvosim sakāvi. Patiesa drosme nav baiļu neesamība, bet gan gatavība tās pārvarēt.

Tikai šodien: Šodien es būšu drosmīgs. Ja būšu nobijies, es darīšu visu, kas man ir jādara, lai augtu savā atveselošanās ceļā.

18. marts

Pilnvērtīga vēsts

“Atkarīgajiem tā ir īpaša sajūta, kad tie atklāj, ka ir citi cilvēki ar līdzīgām pagātnes un tagadnes grūtībām.”

Bāzes teksts, 58. lpp.

Mūsu atveseļošanās vērtība ir pārāk nozīmīga, lai to paturētu tikai sev. Daži no mums uzskata, ka, daloties sapulcēs, mums vajadzētu “atcerēties jaunpienācēju” un vienmēr mēgināt nest pozitīvu vēstījumu. Dažreiz mūsu pozitīvākā vēsts ir tā, ka atveseļošanās laikā mēs saskaramies ar grūtībām, un, neskatoties uz tām, saglabājam *tīribu*!

Jā, ir iepriecinoši sniegt iedvesmojošu cerības vēsti mūsu jaunpienācējiem. Nevienam nepatīk īdētāji. Tomēr reālajā un neizpušķotajā dzīvē notiek lietas, kas var satricināt pat Anonīmo Narkomānu sadraudzības veterānus. Ja mūsu rīcībā ir programmas instrumenti, mēs varam pārdzīvot šādus satrinājumus, saglabāt *tīribu* un dalīties savā pieredzē.

Atveseļošanās nenotiek vienas dienas laikā – tas ir nepārtraukts process, dažkārt tā ir cīņa. Ja mēs “saīsināsim” savu vēstījumu, atstājot novārtā epizodes par grūtajiem laikiem, kurus mums nākās pārdzīvot mūsu ceļojumā, mēs nedosim iespēju jaunpienācējiem saprast, ka arī viņi var palikt *tīri*, neatkarīgi no tā, kas notiek viņu dzīvēs. Ja dalāmies ar pilnu savu atveseļošanās vēsti, iespējams, nezinām, kurš no tās gūs labumu, taču varam būt pārliecināti, ka *kādam* tā noteikti paīdzēs.

Tikai šodien: Es godīgi dalīšos gan ar labajiem, gan ar grūtajiem atveseļošanās posmiem. Es atcerēšos, ka mana pieredze, pārdzīvojot grūtus laikus, var nākt par labu citam biedram.

19. marts

Kaut kas vērtīgs, ar ko dalīties

"Vienkārša un godīga ziņa par atveselošanos no atkarības ir vispatiesākā."

Bāzes teksts, 53. lpp.

Jūs esat sapulcē. Sanākušie jau dalās savā pieredzē. Viens vai divi dalībnieki ir aprakstījuši savu garīgo pieredzi īpaši jēgpilnā veidā, savukārt kāds cits – uzjautrinājis ar izklaidējošiem stāstiem. Un tad sapulces sekretārs dod vārdu jums... Jūs kautrīgi iepazīstināt ar sevi, stostoties, pasakiet dažus teikumus, pateicaties visiem par uzmanību un atlikušo sapulces daļu pavadāt apmulsumā. Izklausās pazīstami? Jūs neesat vienīgais.

Mums visiem ir bijuši laiki, kad esam domājuši, ka mūsu izteikumi nav pietiekami garīgi, pietiekami izklaidējoši, ne tas, kas ir vajadzīgs. Taču dalīties sapulcē nav sporta sacensību veids. Mūsu sapulču jēga ir identifikācijā un pieredzē, kas mums visiem ir pietiekoša. Kad mēs no sirds un patiesi dalāmies savā pieredzē, citi atkarīgie jūt, ka var mums uzticēties, jo viņi zina, ka mēs esam tādi paši kā viņi. Ja mēs vienkārši dalāmies ar to, kas mums dzīvē ir palīdzējis, mēs varam būt pārliecināti, ka mūsu vēstījums būs noderīgs citiem.

Mūsu stāstam nav jābūt ne izdomātam, ne smieklīgam, lai tas izklausītos patiesi. Katram atkarīgajam, kurš godīgi strādā ar šo atveselošanās programmu, ir kaut kas īpaši vērtīgs, ar ko dalīties, kas tāds, ko nevar dot neviens cits – viņa personīgā pieredze.

Tikai šodien: Man ir kaut kas vērtīgs, ar ko dalīties. Es šodien apmeklēšu sapulci un dalīšos savā atveselošanās pieredzē.

20. marts

Augstākais Spēks

“Vairākumam no mums nesagādā grūtības atzīt, ka atkarība bija kļuvusi par postošu spēku mūsu dzīvēs. Mūsu vislabākie centieni beidzās ar vēl lielāku postu un izmisumu. Līdz vienā brīdī mēs sapratām, ka mums ir nepieciešama Spēka, kas ir varenāks par mūsu atkarību, palīdzība.”

Bāzes teksts, 25. lpp.

Lielākajai daļai no mums nav šaubu, ka mūsu dzīve bija piepildīta ar iznīcību. Apziņa, ka mums ir slimība, kuru sauc par atkarību, palīdz mums saprast šīs iznīcības avotu vai cēloni. Mēs varam atzīt atkarību kā spēku, kas mūsu dzīvē ir radījis postu. Veicot Pirmo Soli, mēs atzīstam, ka atkarības iznīcinošais spēks ir lielāks par mūsējo. Mēs esam bezspēcīgi attiecībā pret to.

Šajā brīdī mūsu vienīgā cerība ir atrast kādu Spēku, kas ir varenāks par mūsu atkarības spēku – Spēku, kas ir gatavs saglabāt dzīvību, nevis to izbeigt. Mums tas nav jāsaprot vai jānosauc vārdā – mums atliek tikai ticēt, ka varētu būt šāds Augstākais Spēks. Pārliecība, ka var pastāvēt labestīgs Spēks, kas ir varenāks par mūsu atkarību, dod mums pietiekami daudz cerību palikt *tīriem* tikai šodien.

Tikai šodien: Es ticu iespējamībai, ka pastāv Spēks, kas ir varenāks nekā mana atkarība.

21. marts

Slimība, kuru var ārstēt

“Atkarība ir slimība, kas ietver sevī vairāk nekā tikai narkotiku lietošanu.”

Bāzes teksts, 3. lpp.

Savā pirmajā sapulcē mēs, iespējams, bijām pārsteigti, kā citi dalījās par to, kā atkarības slimība ir ietekmējusi viņu dzīvi. Mēs pie sevis domājām: “Slimība? Man taču ir tikai problēma ar narkotikām! Par ko viņi ellē runā?”

Pēc kāda laika programmā mēs sākām saprast, ka mūsu atkarība ir kaut kas vairāk par apmātību un kompulsīvu narkotiku lietošanu. Mēs redzam, ka ciešam no hroniskas slimības, kas ir skārusi daudzas mūsu dzīves jomas. Mēs nezinām, kur “noķērām” šo slimību, bet, analizējot sevi, sapratām, ka tā mums ir jau daudzus gadus.

Tāpat kā atkarības slimība arī NA programma ietekmē katru mūsu dzīves jomu. Mēs apmeklējam mūsu pirmo sapulci ar visiem slimībai raksturīgajiem simptomiem – garīgu tukšumu, emocionālu agoniju, bezspēcību un nevadāmību.

Mūsu slimības ārstēšana ietver daudz vairāk nekā tikai atturību no narkotikām. Mēs izmantojam Divpadsmit Soļus, un kaut arī tie “neizārstē” mūsu slimību, tie mums palīdz atveseļoties, kā rezultātā mums tiek dāvāta dzīvība.

Tikai šodien: Es ārstēšu savu slimību ar Divpadsmit Soļu palīdzību.

22. marts

Pašnodrošinātības princips

“Lietošanas laikā mēs bijām atkarīgi no cilvēkiem, vietām un lietām. Mēs paļavāmies, ka tie mūs atbalstīs un dos to, kas mums pašiem sevī trūka.”

Bāzes teksts, 73.-74. lpp.

Dzīvnieku valstībā ir radība, kas dzīvo uz citu rēķina. To sauc par dēli. Tā piesūcas cilvēkiem un nēm to, kas viņai ir vajadzīgs. Kad viens upuris no dēles atbrīvojas, tā vienkārši aiziet pie nākamā upura.

Lietošanas laikā mēs izturējāmies līdzīgi. Mēs izsūcāmām visu no savām ģimenēm, draugiem un sabiedrības. Apzināti vai neapzināti mēs centāmies iegūt kaut ko par velti gandrīz no visiem, ar kuriem sastapāmies.

Kad mēs ieraudzījām ziedoju mu trauku savā pirmajā sapulcē, mēs, iespējams, nodomājām:
“Pašnodrošinātība! Kas tas par jocīgu jēdzienu?” Taču turpinot vērot, mēs kaut ko pamanījām. Šie narkomāni, kuri praktizēja pašnodrošinātības principu, bija brīvi. Par visu maksājot pašiem, viņi bija nopelnījuši privilēģiju pieņemt savus lēmumus.

Mēs iegūstam sev tāda paša veida brīvību, ja pielietojam pašnodrošinātības principu savās personīgajās dzīves. Nevienam vairs nav tiesību mums norādīt, kur dzīvot, jo mēs paši maksājam īri. Mēs varam ēst, Valkāt vai braukt ar ko vien vēlamies, jo mēs paši sev to nodrošinām. Atšķirībā no dēles, mūsu eksistence vairs nav atkarīga no citiem. Jo vairāk atbildības mēs uzņemamies, jo lielāku brīvību iegūstam.

Tikai šodien: Brīvībai, kuru es varu iegūt, nodrošinot sevi, nav ierobežojumu. Šodien es uzņemšos personisko atbildību un par visu maksāšu pats.

23. marts

Dieva dāvanas

“Mēs speram nepieciešamos soļus un pieņemam to, kas mums tiek dots ikdienā.”

Bāzes teksts, 49. lpp.

Mūsu attiecības ar Augstāko Spēku ir kā iela ar divvirzienu kustību. Lūgšanā mēs runājam, un Dievs mūs uzklausa. Meditējot, mēs darām visu iespējamo, lai ieklausītos mūsu Augstākā Spēka gribā. Mēs zinām, ka esam atbildīgi par savu attiecību daļu. Ja mēs nelūdzam un neklausāmies, mēs izslēdzam no savas dzīves Augstāko Spēku.

Kad domājam par attiecībām ar savu Augstāko Spēku, ir svarīgi atcerēties, ka mēs esam bezspēcīgi. Mēs varam lūgt vadību, mēs varam lūgt gatavību vai spēku, mēs varam lūgt par sava Augstākā Spēka gribu, taču mēs nevaram izvirzīt prasības. Dievs, kā mēs Viņu saprotam, piepildīs šo attiecību pusi, dodot mums tieši to, kas mums ir vajadzīgs, un kad mums tas ir vajadzīgs.

Katru dienu mums ir jāveic darbības, lai uzturētu attiecības ar Augstāko Spēku. Viens no veidiem, kā to izdarīt, ir Vienpadsmītības Solis. To darot, mēs atceramies par savu bezspēcību un pieņemam Spēka, kas ir varenāks par mums, gribu.

Tikai šodien: Es esmu bezspēcīgs attiecībās ar savu Augstāko Spēku. Apzinoties, kas es esmu, šodien es pazemīgi pieņemšu Dieva dāvanas, kā es Viņu saprotu.

24. marts

Atstājot pagātni

"Nav svarīgi, no kurienes mēs nākam, svarīgi ir tas, uz kurieni mēs dodamies."

Bāzes teksts, 24. lpp.

Kad pirmo reizi ieradāmies Sadraudzībā, daži no mums izjuta kaunu vai izmisumu, saucot sevi par atkarīgajiem. Uzsākot atveseļoties un cenšoties rast jaunu jēgu mūsu dzīvēs, mēs varam izjust gan bailes, gan cerību.

Mūsu pagātne var likties neizbēgama un nepārvarama. Mums ir grūti domāt par sevi savādāk, nekā vienmēr to esam darījuši. Atmiņas par pagātni var kalpot kā atgādinājums par to, kas mūs sagaida, ja atkal lietosim, taču tās var arī turēt mūs kauna un baiļu murgā. Nav viegli atbrīvoties no šīm atmiņām, tomēr katra atveseļošanās diena mūs var attālināt no aktīvās lietošanas. Katru dienu mēs varam atrast ko vairāk, pēc kā tiekties, un mazāk, par ko sevi sodīt.

Kad atveseļojamies, mums ir atvērtas visas durvis. Mums ir plaša izvēle. Mūsu jaunā dzīve ir bagāta un cerību pilna. Lai gan mēs nevaram aizmirst pagātni, mums nav tajā jādzīvo. Mēs varam virzīties uz priekšu.

Tikai šodien: Es atstāšu savu pagātni un virzīšos uz cerību piepildītu tagadni.

25. marts

Es nevaru, bet mēs varam

"Norobežojušies savā atkarībā, mēs atrodam cilvēku sadraudzību, kuru saista kopīga atveseļošanās ... Mūsu ticība, spēks un cerība nāk no cilvēkiem, kuri dalās ar savu atveseļošanos..."

Bāzes teksts, 101. lpp.

Neatzīt vājumu, slēpt savus trūkumus, noliegt jebkuru neveiksmi un darboties vienatnē – šāds dzīves kredo bija daudziem no mums. Mēs noliedzām, ka esam bezspēcīgi attiecībā uz savu atkarību un to, ka mūsu dzīve bija kļuvusi nevadāma, neraugoties uz visiem pierādījumiem par pretējo. Daudzi no mums nepadevās bez pārliecības, ka ir kaut kas, kā dēļ ir vērts padoties. Daudzi no mums spēra savu Pirmo Soli tikai tad, kad bija pilnībā pārliecināti, ka, pateicoties NA programmai, atveseļošanās ir iespējama.

NA mēs sastopam cilvēkus, kuri ir bijuši līdzīgās situācijās, ar tādām pašām vajadzībām, kuri ir atraduši sev piemērotus instrumentus. Šie atkarīgie ir gatavi dalīties ar mums savā pieredzē un sniegt mums nepieciešamo emocionālo atbalstu, kamēr mēs iemācāmies to pielietot. Atkarīgie, kuri atveseļojas zina, cik svarīga var būt šāda palīdzība, jo paši ir saņēmuši šo palīdzību. Kļūstot par daļu no Anonīmo Narkomānu sadraudzības, mēs pievienojamies tādiem pašiem atkarīgajiem kā mēs – cilvēku grupai, kuri zina, ka mēs palīdzam viens otram atveseloties.

Tikai šodien: Es pievienošos kopīgam atveseļošanās procesam. Es atradīšu sev nepieciešamo pieredzi, spēku un cerību Anonīmo Narkomānu sadraudzībā.

26. marts

Uzticēties sponsoram ir riska vērts

“Lielākā daļa Sadraudzības biedru, meklējot sponsoru, lūkojas pēc tāda, kuram viņi var iemācīties uzticēties un kurš šķiet līdzjūtīgs...”

IP Nr. 11, *Sponsorēšana*

Sponsorēšanas ideja mums var būt kaut kas jauns. Mēs daudzus gadus esam pavadījuši bezmērķīgi, paļaujoties tikai uz sevi, būdami aizdomīgi pret visiem, nevienam neuzticoties. Tagad, kad mēs mācāmies dzīvot atveselojoties, mēs saprotam, ka mums ir vajadzīga palīdzība. Mēs vairs nevaram to paveikt vieni – mums ir jāuzņemas risks uzticēties citam cilvēkam.

Bieži vien pirmais cilvēks, ar kuru mēs uzņemamies šo risku, ir mūsu sponsors – kāds, kuru mēs cienām, ar kuru mēs identificējamies, kuram ir iemesls uzticēties.

Kad mēs atklājamies savam sponsoram, mūsu starpā izveidojas saikne. Mēs atklājam savus noslēpumus un mācamies paļauties uz sava sponsora diskrētumu.

Mēs dalāmies ar to, kas mūs uztrauc, un mācāmies novērtēt mūsu sponsora pieredzi. Mēs dalāmies savās sāpēs un mūs pieņem ar līdzjūtību. Mēs iepazīstam viens otru, cienām viens otru un mīlam viens otru. Jo vairāk mēs uzticēsimies savam sponsoram, jo vairāk mēs iemācīsimies uzticēties sev.

Uzticēšanās palīdz mums atstāt dzīvi, kurā valda bailes, apjukums, aizdomas un neizlēmība. Sākumā mums liekas, ka uzticēties citam atkarīgajam ir riskants pasākums. Taču šāda uzticēšanās ir tas pats princips, kuru mēs piemērojam attiecībās ar savu Augstāko Spēku – riskanti vai nē, bet mūsu pieredze liecina, ka bez tās mēs nevaram iztikt. Jo vairāk mēs riskēsim uzticēties savam sponsoram, jo brīvāk jutīsimies savā dzīvē.

Tikai šodien: Es gribu augt un mainīties. Es riskēšu uzticēties savam sponsoram un tikšu atalgots par savu uzticēšanos.

27. marts

Meklējot labās īpašības

"Saskaņā ar atveseļošanās principiem mēs cenšamies viens otru netiesāt, nemoralizēt un nestereotipizēt."

Bāzes teksts, 12. lpp.

Cik reižu savā atveseļošanās laikā esam pārpratuši citu cilvēku izturēšanos, nekavējoties izveidojuši savu spriedumu un ievietojuši viņus noteiktā cilvēku kategorijā? Iespējams, mēs secinājām, ka viņu uzskati nav pietiekoši garīgi, tādēļ, ka viņu izpratne par Spēku, kas ir varenāks par mums, atšķirās no mūsējās. Vai varbūt mēs redzējām, kā strīdas precēts pāris, un mēs nospriedām, ka viņu attiecības ir slimas, lai gan vēlāk uzzinājām, ka viņu laulība ir ilgusi daudzus gadus.

Mēs laupām sev iespēju kaut ko uzzināt par saviem draugiem, ja ievietojam viņus noteiktās kategorijās. Katru reizi, kad nosodām citu cilvēku uzvedību, mēs pārstājam viņus redzēt kā savus iespējamos draugus un līdzgaitniekus mūsu atveseļošanās ceļā.

Ja mums būtu jājautā tiem, kurus nosodām, vai viņi ir priecīgi, ka uzspiežam tiem savu "zīmogu", mēs atbildē saņemtu nepārprotamu "nē". Vai mums pašiem patiktu, ja tas tiktu darīts attiecībā uz mums? Protams, ka nē. Mēs vēlamies, lai citi pamana tikai mūsu labās īpašības. Tieši tāpat mūsu atveseļošanās biedri vēlas, lai mēs domātu labu par viņiem. Mūsu atveseļošanās programma iesaka pozitīvi skatīties uz dzīvi. Jo vairāk mēs koncentrēsimies uz citu cilvēku pozitīvajām īpašībām, jo vairāk mēs tās pamanīsim sevī.

Tikai šodien: Es atmetīšu savus negatīvos spriedumus par citiem cilvēkiem. Tā vietā es centīšos ieraudzīt viņu labās īpašības.

28. marts

Saskarties ar savām jūtām

"Mēs baidāmies, ka, saskarties ar savām jūtām, mūs pārņems sāpes un panika."

Bāzes teksts, 31. lpp.

Lietošanas laikā daudzi no mums nespēja vai negribēja saskarties ar savām jūtām. Ja mēs bijām laimīgi, tad lietojām, lai būtu vēl laimīgāki. Ja bijām dusmīgi vai nomākti, tad, lietojot, mēģinājām aizbēgt no šīm jūtām. Turpinot pielietot šo uzvedības modeli aktīvajā lietošanas laikā, mēs tik emocionāli apjukām, ka vairs nebijām pārliecināti, kādas ir mūsu patiesās jūtas.

Esot jau kādu laiku atveseļošanās procesā, mēs secinām, ka mums pēkšņi sāk izpausties emocijas, kuras mēs bijām nomākuši. Mēs varam atskārst, ka mums nav nojausmas, kā patiesībā jūtamies. Tas, ko mēs izjūtam kā niknumu, var būt tikai neapmierinātība. Tas, ko mēs uztveram kā pašnāvniecisku depresiju, var vienkārši būt skumjas. Šādos gadījumos mums ir jāmeklē sava sponsora vai citu NA biedru palīdzība. Apmeklējot sapulces un runājot par to, kas notiek mūsu dzīvē, var palīdzēt mums saskarties ar savām jūtām, nevis bailēs bēgt no tām.

Tikai šodien: Es nebēgšu no nepatīkamajām emocijām, kuras es varu piedzīvot. Es izmantošu savu atveseļošanās draugu atbalstu, lai palīdzētu sev saskarties ar savām emocijām.

29. marts

Mūsu pašu patiesā griba

“... Dieva griba attiecībā uz mums ietver to, ko vērtējam visaugstāk. Dieva griba... kļūst par mūsu pašu patieso gribu.”

Bāzes teksts, 50. lpp.

Cilvēka dabai ir raksturīga vēlme dabūt kaut ko par velti. Mēs varam būt sajūsmā, kad kasieris veikalā izdod mums atlikumu no divdesmitnieka, lai gan iedevām tikai desmitnieku. Mums ir tendence domāt, ka maza negodīga rīcība neko nemainīs, ja neviens par to nezina. Bet kāds *zina* – mēs zinām, un tam *ir* nozīme.

Bieži vien vecie paņēmieni, kas strādāja mūsu labā lietošanas laikā, nestrādā tagad, kad atveselojamies. Praktizējot Divpadsmiņi Soļus un garīgi augot, mēs sākam attīstīt jaunas vērtības un standartus. Tagad mēs jūtamies neērti, ja izmantojam situācijas, par kurām lietošanas laikā būtu priecājušies, ka esam tikuši cauri sveikā. Lietošanas laikā mēs esam nodarījuši jaunu daudziem cilvēkiem. Tomēr, tuvojoties Augstākajam Spēkam, mūsu vērtības mainās. Dieva griba mums kļūst svarīgāka, nekā iespēja tikt cauri sveikā.

Kad mainās mūsu vērtības, mainās arī mūsu dzīve. Sekojot savai sirdsapziņas balsij, kuru mums ir devis Augstākais Spēks, mēs vēlamies dzīvot saskaņā ar mūsu jaunajām vērtībām. Mēs esam atvēruši savu dvēseli Augstākā Spēka gribai attiecībā uz mums. Patiesībā, Dieva griba ir kļuvusi par mūsu pašu patieso gribu.

Tikai šodien: Padziļinot savu apzināto kontaktu ar Dievu, manas vērtības ir mainījušās. Šodien es rīkošos saskaņā ar Dieva gribu – savu patieso gribu.

30. marts

Koncentrēties uz Dievu

“Pakāpeniski, klūstot arvien vairāk orientētiem uz Dievu, nevis sevi, mūsu izmisums pārvēršas cerībā.”

Bāzes teksts, 98. lpp.

Cerība – tā ir brīnišķīga lieta! Pirms ierašanās Anonīmajos Narkomānos daudziem no mums bija pilnīgi bezcerīga dzīve. Mēs ticējām, ka mums ir lemts nomirt no savas slimības.

Daudzi mūsu biedri stāsta, ka programmas pirmajos mēnešos viņi jutās kā “rozā mākonī”. Mēs pārtraucām lietot, ieguvām jaunus draugus, un dzīve likās daudzsološa. Lietas gāja lieliski, taču tad mēs saskārāmies ar realitāti. Dzīve paliek dzīve – mēs atkal zaudējam darbu, mīlotie cilvēki mūs pamet, draugi mirst, un mēs joprojām slimojam. Atturība no narkotikām mums nedod garantiju, ka dzīvē viss vienmēr notiks tā, kā mēs vēlamies.

Kad pilnībā saskaramies ar dzīves realitāti, mēs vēršamies pie sava Augstākā Spēka un atceramies, ka dzīve norit pēc saviem likumiem. Taču neatkarīgi no tā, kas notiek mūsu atveseļošanās laikā, mums nevajag krist izmisumā, jo mums vienmēr ir cerība. Šī cerība slēpjas mūsu attiecībās ar Augstāko Spēku.

Šīs attiecības, kā tas ir rakstīts mūsu Bāzes tekstā, attīstās laika gaitā: *“Pamazām mēs klūstam vairāk vērsti uz Dievu.”* Dzīves likstas vairs nespēj mūs iedzīt izmisumā, ja mēs arvien vairāk paļaujamies uz savu Augstāko Spēku. Koncentrējoties uz Dievu, mēs mazāk koncentrējamies uz sevi.

Tikai šodien: Es paļaušos uz savu Augstāko Spēku. Es pieņemšu, ka, neatkarīgi no tā, kas notiek manā dzīvē, mans Augstākais Spēks dāvās visu, kas man ir nepieciešams.

31. marts

Ārējais veidols un iekšējā būtība

“Mūsu īstā vērtība ir būt pašiem sev.”

Bāzes teksts, 108. lpp.

Strādājot ar Soļiem, mēs atklāsim patiesību par dažām mūsu rakstura pamatīpašībām. Mūsu noslēpumu apzināšana un atklāšana, kā arī rakstura īpašību meklēšanas process atklāj mūsu patieso dab. Iepazīstot sevi, mums būs jāpieņem lēmums būt tiem, kas mēs esam.

Mums vajadzētu palūkoties uz to, kā mēs cenšamies izskatīties Sadraudzības biedru un pasaules acīs, un salīdzināt, vai tas saskan ar to, ko esam atklājuši sevī. Vai mēs necenšamies izlikties, ka mūs nekas neuztrauc, lai gan patiesībā esam ļoti jūtīgi? Vai mēs neslēpjām savu nedrošības sajūtu aiz muļķīgiem jokiem, tā vietā, lai ar kādu dalītos savās bailēs? Vai mēs neģērbjamies kā pusaudži, kaut arī mums drīz būs pāri četrdesmit un būtībā esam konservatīvi?

Mums vajadzētu savādāk paraudzīties uz lietām, kuras, mūsuprāt, nebija “mums raksturīgas”. Varbūt mēs izvairāmies no NA pasākumiem, jo mums “nepatīk pūlis”? Vai varbūt mums ir slepens sapnis mainīt savu karjeru, taču neesam uzdrošinājušies to darīt, jo šāds sapnis nav “nopietns”?

Brīdī, kad iegūstam jaunu izpratni par sevi, mums parādās vēlme attiecīgi pielāgot savu uzvedību. Mēs vēlamies būt īsti piemēri tam, kas mēs patiesībā esam.

Tikai šodien: Es izpētišu savu ārējo veidolu, lai pārliecinātos, ka tas saskan ar manu iekšējo būtību. Es centīšos rīkoties saskaņā ar garīgo izaugsmi, kuru esmu piedzīvojis atveseļošanās laikā.

Aprīlis

1. aprīlis

Mīlestība un atkarība

“Daži no mums atkarības izraisītās sekas no sākuma pamanīja savos tuvākajos cilvēkos. Mūsu dzīves bija atkarīgas no viņu gādības. Mēs bijām dusmīgi, vīlušies un sāpināti, ja viņi atrada sev jaunas intereses, draugus un mīlotos”.

Bāzes teksts, 8. lpp.

Atkarība bija skārusi ikvienu mūsu dzīves jomu. Mēs meklējām cilvēkus, lai tie sakārtotu mūsu dzīves, gluži tāpat, kā mēs meklējām narkotikas, lai tās padarītu mūsu dzīves ciešamas. Mēs cilvēkiem izvirzījām neizpildāmas prasības un atbrīvojāmies no visiem, kuriem nebija kaut kas vērtīgs, ko mums dot. Bieži vien ar mums palika tikai tie cilvēki, kuri paši bija pārāk izmisuši, lai spētu noraidīt mūsu nereālās gaidas. Nav brīnums, ka mūsu atkarības dēļ mēs nespējām nodibināt un uzturēt veselīgas intīmās attiecības.

Šodien, atveseļojoties, mēs negaidām, ka narkotikas sakārtos mūsu dzīves. Ja mēs joprojām gaidām, ka to izdarīs cilvēki, iespējams, ir pienācis laiks pielietot mūsu atveseļošanās programmu arī mūsu attiecībās. Mēs sākam ar to, ka atzīstam, ka mums ir problēma, un mēs nezinām, kā izveidot veselīgas intīmās attiecības. Mēs meklējam Sadraudzības biedrus, kuriem ir bijušas līdzīgas problēmas un kuri ir atraduši risinājumu. Mēs runājam ar viņiem un klausāmies, kā viņi dalās attiecībā uz šo atveseļošanās aspektu. Mēs piemērojam programmu visās mūsu attiecībās, meklējot tāda paša veida brīvību, kādu iegūstam atveseļojoties.

Tikai šodien: Man var būt mīlošas attiecības. Šodien es izpētīšu atkarības ietekmi uz savām attiecībām un meklēšu atveseļošanās iespējas.

2. aprīlis

Pievilcība

“Mūsu sabiedrisko tēlu veido tas, ko mēs piedāvājam – veiksmīgi pierādītu veidu, kā dzīvot bez narkotikām.”

Bāzes teksts, 78. lpp.

Jā, mēs piesaistām jaunpienācējus. Arvien vairāk atkarīgo atrod Anonīmo Narkomānu sadraudzību. Bet kā mēs izturamies pret mūsu jaunpienācējiem, kad viņi ierodas, noguruši no cīņas ar savu atkarību? Vai mēs pienākam pie tiem, kuri mūsu sapulcēs stāv malā – apmulsuši un nepārliecināti? Vai mums ir vēlēšanās atvest viņus uz sapulci? Vai mēs strādājam personīgi ar atkarīgo, kurš joprojām cieš? Vai mēs dodam savu tālruņa numuru? Vai mēs atsaucamies Divpadsmitā Soļa aicinājumam, pat ja tas nozīmē izkāpt no mūsu ērtajām gultām nakts vidū? Vai mēs strādāsim ar kādu, kuram ir atšķirīga seksuālā orientācija vai cita nacionālitāte? Vai mēs nežēlojam savu laiku Sadraudzībai?

Bez šaubām, ka Sadraudzības biedri mūs sagaidīja ar mīlestību un pieņemšanu. Daudzus no mums Anonīmajos Narkomānos pievilka sajūta, ka beidzot esam atraduši vietu, kurā jūtamies piederīgi. Vai mēs piedāvājam tādu pašu piederības sajūtu mūsu jaunpienācējiem? Mēs nevaram reklamēt Anonīmos Narkomānus, taču, pielietojot programmas principus dzīvē, mēs piesaistām jaunpienācējus NA dzīves veidam tāpat kā tas piesaistīja mūs.

Tikai šodien: Es strādāšu ar jaunpienācēju. Es atcerēšos, ka pats savulaik biju jaunpienācējs. Es centīšos piesaistīt citus ar tādu pašu piederības sajūtu, kāda tika dāvāta man.

3. aprīlis

Personīgi tev

“Dažādās personībās, kuras satiekam Sadraudzībā, garīgās atmodas ideja izpaužas dažādi.”

Bāzes teksts, 51. lpp.

Lai arī mēs visi strādājam pēc vienas programmas, katrs no mums savā veidā piedzīvo garīgo atmodu, kas ir rezultāts mūsu darbam ar Soļiem. Veids, kādā mūsu dzīvē izpaudīsies garīgā atmoda, mainīsies atkarībā no mūsu individuālītātes.

Dažiem no mums Divpadsmitajā Solī gaidītā garīgā atmoda izraisīs atjaunotu interesi par reliģiju vai misticismu. Citiem atmodīsies izpratne par apkārtējo dzīvi, un, iespējams, viņi pirmo reizi piedzīvos līdzjūtību, bet citi sapratīs, ka Soļi viņus pamudināja izveidot savus morāles vai ētikas principus. Vairumam no mums garīgā atmoda izpaudīsies kā visu šo lietu kombinācija, un katra kombinācija būs tikpat unikāla kā atmodu piedzīvojušais indivīds.

Ja pastāv tik daudz garīgās atmodas veidi, kā mēs zinām, ka esam tādu piedzīvojuši? Divpadsmitais Solis mums sniedz divas pazīmes: mēs esam atraduši principus, kas dod mums vadību, tādus principus, kurus mēs vēlamies pielietot visās mūsu lietās, un mēs esam sākuši rūpēties par citiem narkomāniem, nesavīgi daloties savā pieredzē. Neatkarīgi no tā, kādas ir mūsu atmodas īpatnības, mums visiem ir dāvāta vadība un mīlestība, kas mums ir nepieciešama, lai dzīvotu piepildītu un garīgu dzīvi.

Tikai šodien: Lai arī kāda būtu mana garīgā atmoda, tā ir palīdzējusi man ieņemt savu vietu pasaulē un piepildīt to ar mīlestību un dzīvi. Es esmu pateicīgs par to.

4. aprīlis

Sargājot mūsu atveseļošanos

“Mums ir jāatceras, ka tie esam mēs... kuri ir atbildīgi par mūsu atveseļošanos un mūsu lēmumiem.”

Bāzes teksts, 106. lpp.

Lielākajai daļai no mums nāksies saskarties ar izvēli, kas būs izaicinājums mūsu atveseļošanās procesam. Mums būs jāizlemj, vai lietosim medikamentus, ja mēs, piemēram, ciešam no asām fiziskām sāpēm. Mums būs jābūt ļoti godīgiem pret sevi attiecībā uz sāpju panesamību, godīgiem pret ārstu par mūsu atkarību un atveseļošanos, kā arī godīgiem pret savu sponsoru. Jebkurā gadījumā lēmums būs mūsu pašu ziņā, jo tie esam mēs, kuriem būs jādzīvo ar sekām.

Vēl viens tipisks izaicinājums ir izvēle apmeklēt viesības, kurās tiks pasniegts alkohols. Pirmkārt, mums ir jānovērtē mūsu pašu garīgais stāvoklis. Būtu labi, ja kāds, kurš mūs atbalsta atveseļošanās procesā, varētu tās apmeklēt kopā ar mums. Tomēr, ja nejūtamies gatavi tādam izaicinājumam, mums, iespējams, vajadzētu atturēties apmeklēt šo pasākumu. Šodien mēs zinām, ka saglabāt mūsu atveseļošanos ir svarīgāk, nekā saglabāt mūsu imidžu.

Visi šie lēmumi ir smagi, un tie prasa ne tikai rūpīgu izvērtējumu, bet arī mūsu sponsora vadību un pilnīgu kapitulāciju mūsu Augstākajam Spēkam. Mēs pieņemam pareizo lēmumu, izmantojot visus pieejamos resursus, tomēr galu galā lēmums ir mūsu pašu ziņā. Šodien mēs paši atbildam par savu atveseļošanos.

Tikai šodien: Pieņemot lēmumu, kas var apdraudēt manu atveseļošanos, es izmantošu visus manā rīcībā esošos resursus pirms izvēles izdarīšanas.

5. aprīlis

Identifikācija

“Beidzot kāds uzzināja manas neprātīgās domas un trakās lietas, kuras esmu darījis.”

Narkomāni bieži vien jūtas unikāli. Mēs esam pārliecināti, ka neviens nelietoja narkotikas tā kā mēs, vai arī viņiem nebija jādara tas, ko mēs darījām, lai tās iegūtu. Sajūta, ka neviens mūs īsti nesaprot, daudzus gadus var traucēt mūsu atveseļošanos.

Kad mēs beidzot nokļūstam Anonīmo Narkomānu sadraudzībā, sajūta, ka esam “vissliktākie” vai “trakākie”, pamazām zūd. Mēs klausāmies, kā citi biedri dalās savā pieredzē. Mēs redzam, ka viņi ir gājuši pa to pašu ērkšķaino ceļu, un par spīti tam ir spējuši atrast atveseļošanos. Mēs sākam ticēt, ka arī mums tā ir iespējama.

Neraugoties uz to, ka mēs turpinām atveseļoties, laiku pa laikam mūsu domāšana joprojām ir neprātīga. Tomēr mēs saprotam, ka tad, kad dalāmies savās problēmās, mūsu biedri var atrast līdzības, daloties ar to, kā viņi ir tikuši galā ar šādām grūtībām. Neatkarīgi no tā, cik “nevesala” šķiet mūsu domāšana, mēs rodam cerību, kad citi identificejās ar mums, daloties ar risinājumiem, kurus ir atraduši. Mēs sākam ticēt, ka varam pārdzīvot visu, kas var gadīties mūsu dzīvē, lai turpinātu atveseļoties.

Anonīmo Narkomānu dāvana ir tā, ka mēs uzzinām, ka neesam vieni. Mēs varam pārtraukt lietošanu un palikt *tīri*, daloties pieredzē, spēkā un pat mūsu “trakajā” domāšanā ar citiem Sadraudzības biedriem. Kad mēs to darām, mēs kļūstam atvērti risinājumiem, kurus citi ir atraduši, pārvarot līdzīgas grūtības.

Tikai šodien: Es esmu pateicīgs, ka varu identificēties ar citiem. Šodien es klausīšos, kā viņi dalās savā pieredzē, un es dalīšos savējā.

6. aprīlis

Augošais godīgums

“Praktiski pārmaiņas notiek, jo tas, kas ir noderīgs vienā atveseļošānās stadijā, citā var nederēt.”

Bāzes teksts, 108. lpp.

Kad mēs pirmo reizi nokļuvām Anonīmajos Narkomānos, daudziem no mums nebija likumīgas nodarbošanās. Atnākot uz NA programmu, ne visi no mums uzreiz nolemj, ka klūs par godīgiem un priekšzīmīgiem pilsoņiem. Taču atveseļojoties, mēs ātri atklājam, ka nejūtamies ērti, darot daudzas no lietām, kuras, lieki nedomājot, darījām aktīvajā lietošanā.

Atveseļojoties, mēs sākam būt godīgi jautājumos, kuri, iespējams, mūs neuztrauca, kad mēs “bliezām”. Mēs sākam atgriezt atlikumu, ko veikalā kasiere mums ir izdevusi klūdas pēc, vai arī atzīstamies, kad iebraucam ielas malā stāvošā automašīnā. Mēs saprotam, ka, ja mēs varam rīkoties godīgi sīkumos, mums klūst daudz vieglāk izturēt nopietnākus godīguma pārbaudījumus.

Daudzi no mums šeit ieradās ar ļoti ierobežotu spēju būt godīgiem. Tomēr mēs secinām, ka, strādājot ar Divpadsmiņ Soļiem, mūsu dzīve sāk mainīties. Mums vairs nav pieņemami, ka mēs gūstam labumu uz citu rēķina, un mēs varam justies labi attiecībā uz mūsu jaunatklāto godīgumu.

Tikai šodien: Es novērtēšu godīguma līmeni savā dzīvē un paskatīšos, vai tas mani apmierina.

7. aprīlis

Pagātnes vērtība

"Visās slimības un atveselošanās fāzēs iegūtajai personīgajai pieredzei piemīt ne ar ko nesalīdzināma terapeitiska vērtība. Mūsu uzdevums ir brīvi dalīties ar jebkuru atkarīgo, kurš vēlas atveseļoties."

Bāzes teksts, 11. lpp.

Lielākā daļa no mums ienāca programmā pilni nožēlas attiecībā uz mūsu pagātni. Mēs nepabeidzām vidusskolu vai arī palaidām garām iespēju studēt augstskolā. Mēs iznīcinājām draudzības un laulības. Mēs zaudējām darbu, un mēs zinājām, ka mēs to nevaram mainīt. Mēs domājām, ka vienmēr būsim nožēlojami un mums vienkārši jāatrod veids, kā dzīvot ar šo nožēlu.

No otras puses, mēs atklājam, ka mūsu pagātne ir neizmantota zelta raktuve, kad gadās iespēja dalīties tajā ar jaunpienācēju, kurš joprojām cieš. Klausoties, kā kāds dalās ar mums savā Piektajā Solī, mēs varam sniegt īpašu uzticības sajūtu, ko nespēj dot neviens cits – mūsu pašu pieredzi. Mēs esam rīkojušies līdzīgi. Mēs esam piedzīvojuši tādas pašas kauna un nožēlas sajūtas. Mēs esam cietuši tādā veidā, kā var ciest vienīgi atkarīgais. Mēs atpazīstam sevi viņu stātos, un viņi atpazīst sevi mūsējos.

Mūsu pagātne ir vērtīga, faktiski nenovērtējama, jo mēs to varam izmantot, lai palīdzētu atkarīgajam, kurš joprojām cieš. Kad mēs dalāmies savā pagātnē, mūsu Augstākais Spēks strādā caur mums. Šī iespēja ir iemesls, kāpēc mēs joprojām esam šeit, un tā izpilde ir vissvarīgākais mērķis, kas mums jāsasniedz.

Tikai šodien: Es vairs nenožēloju savu pagātni, jo, daloties ar citiem atkarīgajiem, es, iespējams, varu novērst kāda cita cilvēka sāpes vai pat nāvi.

8. aprīlis

Laime

"Mēs iepazīstam laimi, prieku un brīvību."

Bāzes teksts, 94. lpp.

Ja kāds šodien jūs apturētu uz ielas un pajautātu, vai esat laimīgs, ko jūs teikt? "Tātad... man ir, kur dzīvot, ēdiens ledusskapī, darbs, automašīna darbojas... Jā, domāju, ka esmu laimīgs," varētu būt jūsu atbilde. Tie ir ārējie piemēri lietām, kurus daudzi no mums tradicionāli saista ar laimi, taču mēs bieži aizmirstam, ka tas, vai esam laimīgi, ir atkarīgs tikai no mums – neviens nevar mūs *padarīt* laimīgus.

Laime ir tas, ko mēs iegūstam, kad klūstam par Anonīmo Narkomānu sadraudzības biedru. Nenoliedzami, ka laime, ko mēs gūstam no dzīves, kas vērsta uz kalpošanu atkarīgajam, kurš joprojām cieš, patiešām ir vērtība.

Kad mēs kalpojam citiem, neņemot vērā mūsu pašu vēlmes, mēs pamanām, ka mazāk koncentrējamies uz sevi. Tā rezultātā mūsu dzīve klūst daudz piepildītāka un saskanīgāka. Kalpojot citiem, mēs saprotam, ka mūsu vajadzības ir vairāk kā apmierinātas.

Kas patiesībā ir laime? Mēs varam domāt par laimi kā apmierinājuma un gandarījuma sajūtu. Šķiet, ka abas šīs sajūtas rodas tad, kad mēs vismazāk pēc tām tiecamies. Ja mēs dzīvojam tikai šodien, nesot vēsti tam atkarīgajam, kurš joprojām cieš, mēs atrodam gandarījumu, laimi un dziļi jēgpilnu dzīvi.

Tikai šodien: Es būšu laimīgs. Es atradīšu savu laimi, kalpojot citiem.

9. aprīlis

Nevesties uz negatīvajiem impulsiem

*“Mēs mācāmies piedzīvot savas jūtas un saprotam, ka tās mums nespēj kaitēt, ja vien mēs **neejam to pavadā.**”*

IP Nr. 16, Jaunpienācējam

Daudzi no mums ieradās NA sadraudzībā bez izteiktas vēlēšanās pārtraukt lietošanu. Protams, narkotikas mums sagādāja problēmas, un mēs gribējām, lai mums tādu nebūtu, taču mēs nevēlējāmies pārtraukt “kaifot”.

Tomēr galu galā mēs sapratām, ka problēmas nepazudīs, ja mēs nepārtrauksim lietot. Pat ja mums ļoti gribējās “bliezt”, mēs to nedarījām, jo vairs negribējām maksāt par sekām. Jo ilgāk mēs palikām *tīri* un strādājām ar programmu, jo lielāku brīvību mēs ieguvām. Agrāk vai vēlāk nepārvaramā tieksme lietot pilnībā pazuda, un mēs palikām *tīri*, jo gribējām dzīvot *tīri*.

Tie paši principi attiecas uz citiem negatīviem impulsiem, kas var mūs nomākt. Mums var sagribēties izdarīt kaut ko destruktīvu tikai tāpēc, ka mēs to vēlamies. Esam to darījuši iepriekš un dažreiz domājam, ka esam tikuši cauri sveikā, bet dažreiz neesam. Ja mēs vairs nevēlamies maksāt par negatīvu impulsu vadītu rīcību, mēs varam to arī nedarīt.

Tas patiešām var būt grūti, gandrīz tik pat grūti, kā saglabāt *tīri* atveselošanās sākumā. Taču mūsu Sadraudzībā ir biedri ar līdzīgu pieredzi, un viņi ir ieguvuši brīvību nepadoties savām negatīvajām tieksmēm. Mēs varam atrast virzienu, atbalstu un spēku, kas mūs atturēs no *jebkādas* destruktīvas kompulsijas, daloties par to un meklējot citu cilvēku, kuri atveselojas, palīdzību un Spēku, kas ir varenāks par mums.

Tikai šodien: Tas ir normāli, ka man ir šādas sajūtas. Ar sava sponsora, manu NA draugu un Augstākā Spēka palīdzību es varu nepaušt savus negatīvos impulsus.

10. aprīlis

Pārāk aizņemti

"Mums ir jāizmanto tas, ko iemācāmies, citādi mēs to zaudēsim, atsākot lietot."

Bāzes teksts, 87. lpp.

Daži no mums, uzkrājot zināmu *tīrības* laiku, mēdz aizmirst to, kas ir mūsu vissvarīgākā prioritāte. Reizi nedēļā vai retāk mēs sev sakām: "Vajadzētu šovakar aiziet uz sapulci. Sen neesmu bijis..."

Mēs esam aizņemti ar daudzām ietām, kuras noteikti ir svarīgas, taču ne tik svarīgas kā mūsu pastāvīgā dalība Anonīmo Narkomānu programmā. Tas notiek pakāpeniski. Mēs atrodam darbu, atkal apvienojamies ar mūsu ģimenēm, audzinām bērnus. Suns saslimis vai vakarā jāapmeklē mācības. Jātīra māja, jāpjauj zāliens, jāstrādā līdz vēlam vakaram. Mēs esam noguruši. Šovakar ir laba teātra izrāde. Tad pēkšni pamanām, ka sen neesam zvanījuši sponsoram, apmeklējuši sapulci, runājuši ar jaunpienācēju vai kontaktējušies ar savu Augstāko Spēku.

Ko mums darīt šādā brīdī? Vai nu mēs atjaunojam savu apņēmību atveseļoties, vai arī turpinām būt pārāk aizņemti, līdz kaut kas notiks, un mūsu dzīve atkal kļūs nevadāma. Tāda, lūk, izvēle! Mēs nenožēlosim, ja pieliksim pūles, lai saglabātu atveseļošanās pamatus, uz kuriem balstās mūsu dzīve. Šis pamats padara iespējamu visu pārējo, un tas noteikti sabruks, ja mēs būsim pārāk aizņemti ar visu pārējo.

Tikai šodien: Es nevaru atļauties būt pārāk aizņemts, lai atveseļotos. Šodien es izdarīšu kaut ko tādu, kas stiprinās manu atveseļošanos.

11. aprīlis

Aizspriedumainība

"Jauni priekšstati nevar ienākt aizvērtā prātā... Atvērts prāts sniedz mums to redzējumu, kas visu dzīvi no mums ir izvairījies."

Bāzes teksts, 99. lpp.

Mēs ieradāmies NA sadraudzībā mūsu dzīves smagākajā brīdi. Mums vienkārši nezinājām, ko tālāk darīt. Visvairāk mums bija nepieciešamas jaunas idejas, jauns dzīves veids un to cilvēku pieredzes, kuri zināja, kā šīs idejas strādā. Tomēr aizspriedumainība mums neļāva tās īstenot, kaut gan tās mums bija nepieciešamas, lai dzīvotu.

Noliegums neļauj mums novērtēt, cik ļoti mums ir vajadzīgas jaunas idejas un jauns virziens. Atzīstot savu bezspēcību, un to, ka mūsu dzīve ir kļuvusi nevadāma, mēs ļaujam sev ieraudzīt, cik nozīmīgi ir tas, ko piedāvā NA programma.

Pašpārliecinātība un stūrgalvība var būt nopietns šķērslis atziņai, ka pastāv Spēks, kas ir varenāks par mums. Tomēr tad, kad mēs atzīstam to nozēlojamo stāvokli, kurā mūs ir novedusi pašpārliecinātība, mēs atveram acis un prātu jaunām iespējām. Kad citi mums stāsta par Spēku, kurš ir atgriezis veselo saprātu viņu dzīvēs, mēs sākam ticēt, ka šāds Spēks to var izdarīt arī mums.

Koks, kam ir nogriezti zari, iznīks, ja tā stumbrā neieaudzēs jaunus zarus. Tieši tādā pašā veidā atkarība nogrieza mums jebkuru iespējamo virzienu mūsu dzīvēs. Lai augtu vai pat *izdzīvotu*, mums ir jāatver prāts un jāļauj jaunām idejām ieaugt mūsu apziņā.

Tikai šodien: Es lūgšu savu Augstāko Spēku atvērt manu prātu jaunām atveseļošanās idejām.

12. aprīlis

Kopējā ainava

"Taču visām garīgajām atmodām ir kaut kas kopējs. Kopīgais tām ir vientulības beigas un mūsu dzīves virziena apziņa."

Bāzes teksts, 51. lpp.

Mēs iegūstam savu veida garīgo pieredzi brīdī, kad mēs saskaramies ar kaut ko varenāku, nekā mēs paši. Mums ir aizdomas, ka darbojas spēki, par kuriem mums nav izpratnes. Uz mirkli mēs ieraugām īslaicīgu dzīves kopainas ieskatu un tajā brīdī iegūstam pazemību.

Mūsu ceļojums caur Divpadsmiņ Soļiem sniegs līdzīga rakstura garīgo pieredzi, tikai dziļāku un paliekosāku. Mēs turpinām nepārtrauktu mūsu ego ierobežošanas procesu, vienlaikus apzinoties plašāku dzīves perspektīvu. Mūsu skats uz pasauli paplašinās tik tālu, ka vairs nedominē mūsu pārspīlētā pašnozīmīguma sajūta.

Pateicoties mūsu atjaunotajai apziņai, mēs vairs nejūtamies izolēti no pārējās cilvēces. Mēs, iespējams, nesaprotam, kāpēc pasaule ir tāda, kāda tā ir, vai kāpēc cilvēki reizēm izturas tik mežonīgi viens pret otru. Taču mēs saprotam, kas ir ciešanas, un, atveselojoties, varam darīt visu iespējamo, lai tās mazinātu. Kad mūsu personīgā artava tiek apvienota ar citām, mēs kļūstam par grandiozas kopainas būtisku daļu. Beidzot mēs esam atraduši saikni ar apkārtējo pasauli.

Tikai šodien: Es esmu tikai viens cilvēks dzīves kopējā ainavā. Es pazemīgi pieņemu savu vietu tajā.

13. aprīlis

Izdabāšana

“Šī apliecinājumu meklējošā uzvedība noveda mūs vēl dziļāk atkarībā.”

Bāzes teksts, 15. lpp.

Kad citi cilvēki atbalsta to, ko mēs darām vai sakām, mēs jūtamies labi, bet kad viņi to nedara – jūtamies slikti. Viņu viedoklim par mums un tam, kā tas liek mums justies, var būt pozitīva nozīme. Skats no malas, kad esam uz pareizā ceļa, var iedvesmot mūs turpināt rīkoties atbilstoši.

“Izdabāšana” ir pavisam kas cits. Mēs “izdabājam”, kad darām lietas pareizi vai nepareizi tikai tāpēc, lai iegūtu citu cilvēku atzinību. Mūsu zemais pašnovērtējums liek mums domāt, ka mums ir nepieciešama kāda cita atzinība, lai mēs justos labi. Mēs darām visu, kas, mūsuprāt, ir nepieciešams, lai mūs uzslavētu. Kādu laiku mēs jūtamies labi, taču pēc tam tas mums rada sāpes. Mēģinot izpatikt citiem, mēs pazemojam sevi un savas vērtības. Mēs saprotam, ka citu cilvēku atzinība neaizpildīs mūsu tukšumu.

Iekšējais gandarījums, kuru mēs meklējam, ir atrodams, darot pareizās lietas pareiza iemesla dēļ. Mēs beidzam izdabāt, ja pārtraucam rīkoties tikai tāpēc, lai iegūtu ārēju atzinību, un sākam rīkoties saskaņā ar mūsu Augstākā Spēka gribu. Mēs būsim patīkami pārsteigti, konstatējot, ka cilvēki, kuri patiešām ir svarīgi mūsu dzīvē, atzinīgi novērtēs mūsu rīcību, tomēr vissvarīgākais ir tas, ka arī mēs paši to novērtēsim.

Tikai šodien: Augstākis Spēks, palīdzi man dzīvot saskaņā ar garīgajiem principiem. Tikai tad es varēšu atzinīgi novērtēt pats sevi.

14. aprīlis

Jauna vīzija

“Vai mēs patiešām vēlamies atbrīvoties no saviem aizvainojumiem, dusmām un bailēm?”

Bāzes teksts, 35. lpp.

Kādēļ mēs tos saucam par “trūkumiem”? Varbūt tos vajadzētu saukt par “pārpilnībām”, jo zinām, cik daudz mums to ir, un ir nepieciešams ilgs laiks un milzīgs darbs, lai tās pazustu no mūsu dzīves. Daži no mums uzskata, ka mūsu trūkumi ir tieši tās rakstura īpašības, kuras izglāba mūsu dzīvības laikā, kad lietojām. Ja tā ir taisnība, tad nav brīnums, ka mēs dažkārt pieķeramies tām kā veciem, labiem draugiem.

Ja mums ir problēmas ar aizvainojumiem, dusmām vai bailēm, mēs varam mēģināt iedomāties, kāda būtu mūsu dzīve bez šiem traucējošiem defektiem. Jautājot sev, *kāpēc* mēs reaģējam noteiktā veidā, mēs nonākam pie secinājuma, ka tam pamatā var būt bailes. “Kāpēc es baidos mainīties?” mēs sev jautājam. “Vai man ir bail no tā, kāds es būšu bez šīm rakstura iezīmēm?”

Kad esam atklājuši savas bailes, mums rodas spēja tās pārvarēt. Mēs cenšamies iedomāties, kāda varētu būt dzīve bez dažiem mūsu acīmredzamākajiem trūkumiem. Tas dod mums sapratni, kas slēpjās aiz mūsu bailēm, nodrošinot motivāciju, kas mums ir nepieciešama, lai tās pārvarētu.

Mūsu Augstākais Spēks piedāvā jaunu redzējumu dzīvei – brīvai no mūsu trūkumiem. Šis redzējums ir mūsu pašu labāko, spilgtāko sapņu iemiesojums. Mums nav jābaidās no šīs vīzijas.

Tikai šodien: Es iedomāšos, kāda varētu būt mana dzīve bez rakstura trūkumiem. Es lūgšu, lai Dievs būtu gatavs novērst manus trūkumus.

15. aprīlis

Turpini atgriezties

“Mēs esam sākuši izbaudīt dzīvi bez narkotikām un vēlamies iegūt vairāk labumu, ko NA sadraudzība mums piedāvā.”

Bāzes teksts, 28. lpp.

Vai atcerieties laiku, kad, skatoties uz atkarīgajiem, kuri atveseļojas, jūs domājāt: “Ja viņi nelieto narkotikas, par ko viņiem būtu jāpriečājas?” Varbūt domājāt, ka, pārtraucot lietošanu, visa jautrība dzīvē ir beigusies? Daudzi no mums patiešām tā domāja – mēs bijām pārliecināti, ka mūsu “labā dzīve” ir pagātnē. Šodien daudzi no mums var pasmieties par šiem maldiem, jo mēs zinām, cik pilnīga var būt mūsu dzīve atveseļojoties.

Daudzas lietas, kuras sagādā mums prieku atveseļojoties, mēs iegūstam aktīvi piedaloties Sadraudzības dzīvē. Tur mēs atrodam patiesu biedriskumu un draugus, kuri mūs saprot un nesavīgi rūpējas par mums. Mēs atrodam vietu, kur varam būt noderīgi citiem. Atveseļošanās sapulces, kalpošanas aktivitātes un citi Sadraudzības pasākumi aizpilda mūsu laiku un intereses.

Sadraudzība var būt spogulis, kurā mēs redzam skaidrāku attēlu, kas mēs patiesībā esam. Mēs atrodam skolotājus, palīgus, draugus, mīlestību, rūpes un atbalstu. Sadraudzībai vienmēr ir kaut kas, ko mums piedāvāt, ja vien mēs turpinām atgriezties.

Tikai šodien: Es zinu, kur ir “labā dzīve”. Es turpināšu atgriezties.

16. aprīlis

“Rīkoties it kā...”

“Šodien mēs meklējam risinājumus, nevis problēmas. Mēs mēģinām pielietot to, ko esam iemācījušies.”

Bāzes teksts, 60. lpp.

Kad pirmo reizi dzirdējām, ka mums vajadzētu “rīkoties it kā...”, daudzi no mums iebilda: “Tas taču nav godīgi! Es domāju, ka Anonīmajos Narkomānos mums vienmēr vajadzētu būt godīgiem attiecībā uz savām jūtām.”

Varbūt mums vajadzētu atcerēties laiku, kad tikko ieradāmies programmā. Iespējams, ka mēs neticējām Dievam, tomēr lūdzāmies. Vai varbūt nebijām pārliecināti, ka programma mums palīdzēs, bet tik un tā turpinājām apmeklēt sapulces, neatkarīgi no tā, ko domājām. Šo pašu pieeju var pielietot arī uz citām lietām mūsu atveselošanās procesā. Mūs var biedēt kupli apmeklētas sapulces, taču, ja rīkojamies pārliecinoši un paceļam roku, mēs ne tikai jutīsimies labāk, bet arī secināsim, ka mūs vairs tik ļoti nebiedē sapulces dalībnieku skaits.

Katra darbība, ko mēs veicam līdzīgā veidā, tuvina mūs tam, lai mēs klūtu par tiem cilvēkiem, kādiem mums ir jābūt. Katra pozitīvā pārmaiņa uzlabo mūsu pašnovērtējumu. Darot pretēji ierastajam, mēs sapratīsim, ka mēs sākam domāt savādāk. “Rīkojoties it kā...”, mēs attīstam pareizo domāšanas veidu.

Tikai šodien: Es mēģināšu rīkoties tā, it kā es pieņemu situāciju, no kuras parasti centos aizbēgt.

17. aprīlis

Prioritāte - sapulces

“Sākumā man likās, ka nav iespējams apmeklēt vairāk nekā vienu vai divas sapulces nedēļā. Tas vienkārši negāja kopā ar visu pārējo, kas man bija jāizdara. Vēlāk es uzzināju, ka manas prioritātes bija apgrieztas kājām gaisā. Patiesībā visam pārējam vajadzēja iekļauties manā sapulču grafikā.”

Ienākot Anonīmo Narkomānu sadraudzībā, daži no mums reti apmeklēja sapulces un pēc tam brīnījās, kādēļ nevar palikt *tīri*? Drīz vien mēs uzzinājām, ka regulārai sapulču apmeklēšanai ir jāklūst par mūsu prioritāti, ja vēlamies saglabāt *tīribu*.

Un tad mēs visu sākām no jauna. Sekojot mūsu sponsora ieteikumam, mēs apņēmāmies apmeklēt deviņdesmit sapulces deviņdesmit dienās. Pirmās trīsdesmit dienas mēs sevi identificējām kā jaunpienācējus, lai citi varētu mūs labāk iepazīt.

Sekojot mūsu sponsora norādījumiem, mēs pārtraucām gari runāt, lai iemācītos klausīties. Sapulces kļuva nozīmīgas, un mūsu *tīriba* turpinājās. Šodien mēs apmeklējam sapulces dažādu iemeslu dēļ. Dažkārt mēs ejam uz sapulcēm, lai dalītos pieredzē, spēkā un cerībās ar jaunpienācējiem, reizēm, lai satiku draugus, un dažreiz mēs ejam tikai tāpēc, ka mums ir nepieciešams ciešs apskāviens. Ir reizes, kad mēs aizejam no sapulces un saprotam, ka tā īsti neko neesam dzirdējuši, tomēr mēs jūtamies labāk.

Mīlestības un prieka atmosfēra, kas piepilda mūsu sapulces, ir dāvājusi mums vēl vienu *tīru* dienu. Sapulču apmeklēšana ir mūsu prioritāte, neatkarīgi no tā, cik aizņemta ir mūsu dzīve.

Tikai šodien: Dzīļi savā savā sirdī es zinu, ka sapulces man dod visu, kas ir nepieciešams. Šodien es vēlu sev labu. Es apmeklēšu sapulci.

18. aprīlis

"Es saprotu"

"Mēs pazemīgi lūdzām Viņu atbrīvot mūs no šiem trūkumiem."

Septītais Solis

Kad esam pilnībā gatavi savu rakstura defektu novēršanai, daudzi no mums ir *pilnībā* gatavi! Ironiski, taču tieši šeit sākas nepatikšanas. Jo vairāk mēs cīnamies, lai atbrīvotos no kāda konkrēta defekta, jo spēcīgāks mums šķiet šis trūkums. Ir nepieciešama pazemība, lai saprastu, ka mēs esam bezspēcīgi ne tikai savas atkarības priekšā, bet arī attiecībā uz mūsu rakstura trūkumiem.

Visbeidzot mums "pielec". Septītais Solis neapgalvo, ka mums pašiem vajadzētu atbrīvoties no trūkumiem. Mums jālūdz Augstāko Spēku atbrīvot no tiem. Mūsu ikdienas lūgšanu fokuss sāk mainīties.

Atzīstot savu nespēju pilnveidot sevi, mēs lūdzam savu Augstāko Spēku darīt mūsu labā to, ko nevaram izdarīt paši. Un tad mēs gaidām. Ilgu laiku mūsu programma var iestrēgt Septītajā Solī. Visticamāk mēs nepiedzīvosim pēkšņu un pilnīgu atbrīvojumu no defektiem, taču pakāpeniski mēs pamanām nelielas pārmaiņas sevis un apkārtējo cilvēku uztverē. Caur Septītā Soļa prizmu mēs sākam mazāk kritiski uztvert citus cilvēkus. Mēs zinām, ka daudzi no viņiem līdzīgi kā mēs cīnās ar trūkumiem, no kuriem viņi būtu laimīgi atbrīvoties. Mēs zinām, ka viņi tāpat kā mēs ir bezspēcīgi attiecībā uz saviem trūkumiem, un mūs interesē, vai arī viņi pazemīgi lūdz, lai atbrīvotos no rakstura defektiem.

Mēs sākam novērtēt sevi un apkārtējos ar līdzjūtību, kas rodās no pazemības, kuru esam ieguvuši. Vērojot citus cilvēkus un sevi, mēs beidzot varam teikt: "Es saprotu."

Tikai šodien: Dievs, palīdzi man redzēt no Septītā Soļa skatu punkta. Palīdzi man saprast.

19. aprīlis

Ikdienas darbs

“Bieži atkarīgie ir vēlējušies plūkt smaga darba augļus, neko nedarot.”

Bāzes teksts, 35. lpp.

Kad mēs pirmo reizi ieradāmies NA, daži no mums gribēja visu un uzreiz. Mēs vēlējāmies dvēseles mieru, automašīnu, laimīgas attiecības, draugus, tuvību ar mūsu sponsoru – visu to, ko citi cilvēki bija ieguvuši pēc mēnešiem un gadiem, strādājot ar Soļiem un pieņemot dzīvi tādu, kāda tā ir.

Mums bija jāpieliek pūles, lai saprastu, ka dvēseles miers rodas no darba ar Soļiem. Mēs tiekam pie jaunas automašīnas, katru dienu ejot uz darbu un mēģinot “pielietot šos principus visās mūsu lietās”, ieskaitot nodarbošanos. Mums parādās veselīgas attiecības, ja vēlamies komunicēt un ieguldam smagu darbu. Draudzība ar sponsoru rodas, ja griežamies pēc palīdzības gan labajos, gan grūtajos laikos.

Mēs esam atraduši ceļu uz labāku dzīvi Anonīmajos Narkomānos, taču, lai sasniegtu savu galamērķi, mums ir jāveic ikdienas darbs.

Tikai šodien: Es vēlos labāku dzīvi. Es sapratīšu, ko es gribu, uzzināšu, kā to iegūt, pārrunāšu to ar savu sponsoru, un veikšu nepieciešamo ikdienas darbu.

20. aprīlis

Nošķirt sevi no ģimenes problēmām

"Atkarība ir ģimenes slimība, taču mainīties varam tikai mēs paši."

Daudzi no mums nāk no destruktīvām ģimenēm. Reizēm neprāts, kas valda mūsu radinieku starpā, liekas nepanesams. Dažkārt mums gribas savākt savas mantas un doties tālu, tālu prom. Mēs lūdzam, lai mūsu ģimenes locekļi pievienotos mums atveseļošanās programmā, taču ne vienmēr tas notiek. Dažreiz, neraugoties uz mūsu centieniem nest šo vēsti, mēs secinām, ka mēs nespējam palīdzēt mums visdārgākajiem cilvēkiem. Mūsu grupas pieredze mums ir iemācījusi, ka mūsu radinieki ir emocionāli pārāk tuvi mums, lai viņiem palīdzētu. Mēs saptotam, ka labāk ir atstāt viņus mūsu Augstākā Spēka gādībā.

Izrādās, ka, pārtraucot mūsu mēģinājumus risināt ģimenes locekļu problēmas, mēs viņiem dodam iespēju rīkoties patstāvīgi. Atgādinot viņiem, ka mēs nespējam atrisināt viņu problēmas, mēs sev dodam brīvību dzīvot pašiem savu dzīvi. Mēs ticam, ka Dievs palīdzēs mūsu radiniekim. Bieži vien labākais, ko varam dot saviem mīļajiem, ir mūsu pašu atveseļošanās piemērs. Ģimenes saprāta un mūsu pašu labā mums ir jāļauj radiem atrast savu ceļu, kā atveseļoties.

Tikai šodien: Es centīšos strādāt ar savu programmu un atstāt ģimeni Augstākā Spēka gādībā.

21. aprīlis

Bailes

“Mēs sapratām, ka mums nav citas izvēles – vai nu pilnībā mainīt veco domāšanas veidu, vai arī atgriezties atpakaļ lietošanā.”

Bāzes teksts, 23. lpp.

Daudzi no mums saprata, ka mūsu vecā domāšanas veida pamatā bija bailes. Mēs baidījāmies, ka nevarēsim dabūt narkotikas, vai to nebūs pietiekami. Mēs baidījāmies no atmaskošanas, aresta un ieslodzījuma. Tālāk tam sekoja bailes no finanšu problēmām, palikt bez pajumtes, pārdozēšanas un slimībām. Bailes kontrolēja mūsu rīcību.

Atveselošanās sākums daudziem no mums nebija atšķirīgs – bailes dominēja mūsu domāšanā. “Ko darīt, ja palikt *tīram* būs pārāk sāpīgi?” mēs sev jautājām. “Ja nu man tas neizdodas? Ko darīt, ja es nieepatikšos NA biedriem? Varbūt NA programma vispār nestrādā?” Bailes, kas slēpjās aiz šīm domām, joprojām var kontrolēt mūsu uzvedību, neļaujot mums uzņemties riskus, kas ir nepieciešami, lai saglabātu *tīribu* un augtu. Var šķist, ka ir vieglāk noskaņoties uz zaudējumu, padodoties jau pašā sākumā, nekā riskēt ar visu nelielas cerības dēļ. Taču šāda veida domāšana mūs novērti pie recidīva.

Lai paliktu *tīri*, mums ir jāatrod motivācija mainīt savu veco domāšanas veidu. Tas, kas ir palīdzējis citiem atkarīgajiem, var darboties arī mūsu labā, tomēr mums ir jābūt gataviem pašiem to izmēģināt. Mums jāatmet savas vecās ciniskās šaubas par labu nesatricināmai cerībai. Kad to izdarīsim, mēs redzēsim, ka ir vērts riskēt.

Tikai šodien: Es lūdzu gatavību mainīt savu veco domāšanas veidu un spēju pārvarēt savas bailes.

22. aprīlis

Atvērtais ceļš

“Šis ir mūsu garīgās izaugsmes ceļš.”

Bāzes teksts, 38. lpp.

Kad ieradāmies savā pirmajā NA sapulcē, daudziem no mums likās, ka tās ir ceļa beigas. Mēs vairs nevarējām lietot. Mēs bijām garīgi bankrotējuši. Lielākā daļa no mums bija pilnīgi izolēti un domāja, ka mums vairs nav dēļ kā dzīvot. Pēc kāda laika, uzsākot savu atveseļošanās programmu, mēs sapratām, ka esam nonākuši uz neierobežotu iespēju ceļa.

Sākumā likās diezgan grūti nelietot, taču, redzot, kā citi atkarīgie strādā ar Soliem un pielieto šos principus savās dzīvēs, mēs sapratām, ka atveseļošanās ir kas vairāk, nekā tikai nelietošana. Mūsu NA draugu dzīve bija mainījusies. Viņiem bija attiecības ar Dievu, kā viņi to saprata. Viņi bija atbildīgi Sadraudzības un sabiedrības locekļi. Viņiem bija iemesls dzīvot, un mēs sākām ticēt, ka visas šīs lietas ir iespējamas arī mums.

Turpinot savu atveseļošanos, pašapmierinātība, neierietība vai negodīgums var novirzīt mūs no pareizā ceļa. Kad tas notiek, mums ātri jāapzinās šīs bīstamās tendences un jāatgriežas atpakaļ uz mūsu atvērtā ceļa uz brīvību un izaugsmi.

Tikai šodien: Es turpināšu attīstīt savas garīgās, sociālās un vispārējās dzīves prasmes, pielietojot programmas principus. Es varu iet pa atveseļošanās ceļu tik tālu, cik vien vēlos.

23. aprīlis

Dievs, kā mēs Viņu saprotam

“Daudzi no mums saprot Dievu vienkārši kā jebkādu spēku, kas palīdz nelietot.”

Bāzes teksts, 27. lpp.

Daži no mums uzsāka atveseļošanos ar jau esošu izpratni par Augstāko Spēku, taču daudziem no mums “Dievs” bija problemātisks jēdziens. Mēs varam šaubīties par *jebkāda* Spēka esamību, kas ir varenāks par mums pašiem. Vai arī mums nākas atcerēties kādu nepatīkamu reliģisku pieredzi, un mēs kautrējamies no visa, kas ir “saistīts ar Dievu”.

Mēs sākam atveseļoties, un tas nozīmē, ka mēs varam sākt no jauna arī mūsu garīgo dzīvi. Ja mums nepatīk tas, ko uzzinājām, kad uzaugām, mēs varam izmēģināt atšķirīgu pieeju savam garīgumam. Mums nav jāsaprot viss uzreiz vai jāatrod pareizās atbildes uz visiem mūsu jautājumiem. Dažkārt pietiek tikai zināt, ka citiem NA biedriem viņu ticība ir palīdzējusi saglabāt *tīribu*.

Tikai šodien: Viss, kas man tagad ir jāzina par Augstāko Spēku, ir tas, ka šis Spēks palīdz man saglabāt *tīribu*.

24. aprīlis

Dzīves Divpadsmit Soļi

"Atturoties no lietošanas un strādājot ar Anonīmo Narkomānu Divpadsmit Soļiem, mūsu dzīves ir kļuvušas jēgpilnas."

Bāzes teksts, 9. lpp.

Pirms nokļūšanas Anonīmo Narkomānu sadraudzībā mūsu dzīves bija koncentrētas uz lietošanu. Lielākoties mums bija atlicis ļoti maz enerģijas darbam, attiecībām vai citām aktivitātēm. Mēs kalpojām tikai mūsu atkarībai.

Anonīmo Narkomānu Divpadsmit Soļi sniedz vienkāršu veidu, kā mainīt mūsu dzīvi. Mēs sākam ar to, ka paliekam *tiri* tikai šodien. Kad mūsu enerģija vairs netiek novirzīta atkarībai, mēs pamanām, ka mums tā pietiek citu interešu īstenošanai. Augot atveselošanās procesā, mēs spējam uzturēt veselīgas attiecības. Mēs kļūstam par uzticamiem darbiniekiem. Hobiji un atpūta šķiet daudz pievilcīgāki. Mēs palīdzam citiem, pateicoties savai dalībai NA .

Anonīmie Narkomāni mums nesola, ka mēs atradīsim labu darbu, mīlošas attiecības vai piepildītu dzīvi, taču, strādājot ar Divpadsmit Soļiem no labākās sirdsapziņas, mēs secinām, ka varam kļūt par tādiem cilvēkiem, kuri ir *spējīgi* atrast darbu, uzturēt mīlošas attiecības un palīdzēt citiem. Mēs pārstājam kalpot savai slimībai un sākam kalpot Dievam un citiem cilvēkiem. Divpadsmit Soļi ir mūsu dzīves pārmaiņu atslēga.

Tikai šodien: Man pietiks gudrības izmantot Divpadsmit Soļus savā dzīvē un drosmes augt atveselošanās procesā. Es pielietošu programmu, lai kļūtu par atbildīgu un ražīgu sabiedrības locekli.

25. aprīlis

Aptverot realitāti

“Šodien atveselošanās mums ir realitāte.”

Bāzes teksts, 104. lpp.

Lietošanas laikā sāpes un ciešanas bija mūsu realitāte. Mēs negribējām pieņemt savu dzīves situāciju, ne arī mainīt to, kas mūsu dzīvē bija nepieņemams. Mēs mēģinājām izvairīties no sāpēm, lietojot narkotikas, taču lietošana tikai sarežģīja mūsu problēmas. Mūsu izkropļotā realitātes uztvere kļuva par murgu.

Anonīmo Narkomānu sadraudzībā mēs uzzinām, ka sapņi var aizstāt mūsu murgus. Mēs augam un maināmies. Mēs iegūstam izvēles brīvību. Mēs spējam dot un saņemt mīlestību. Mēs varam godīgi dalīties par sevi, nepārspilējot vai nenoniecinot patiesību. Mēs pieņemam tos izaicinājumus, kurus mums piedāvā īstā dzīve.

Atveselošanās nedod mums imunitāti pret dzīves realitātēm, taču saskaroties ar tām, Anonīmajos Narkomānos mēs varam atrast atbalstu un patiesas rūpes. Mums vairs nav jābēg no realitātes, atkal lietojot narkotikas, jo mūsu vienotība ar citiem programmas biedriem dod mums spēku. Šodien atveselošanās atbalsts, rūpes un līdzjūtība palīdz mums redzēt, piedzīvot un novērtēt dzīves realitāti tādu, kāda tā ir.

Tikai šodien: Atveselošanās dāvā man iespēju dzīvot un baudīt dzīvi tādu, kāda tā patiešām ir. Šodien es aptveršu šo realitāti.

26. aprīlis

Sevis pieņemšana

“Divpadsmit Soļu atveseļošanās programmas pielietošana ir visefektīvākais līdzeklis sevis pieņemšanas sekmēšanai.”

IP Nr. 19, Sevis pieņemšana

Kad ieradāmies Anonīmo Narkomānu sadraudzībā, lielākajai daļai no mums bija problēmas ar sevis pieņemšanu. Mēs nicinājām sevi, redzot to postu, ko bijām nodarījuši aktīvās lietošanas laikā. Mums bija grūti pieņemt sevi un savu pagātni.

Sevis pieņemšana notiek raitāk, ja mēs vispirms atzīstam, ka mums ir slimība, ko sauc par *atkarību*, jo vieglāk ir pieņemt sevi kā slimu, nevis kā sliktu cilvēku. Jo vieglāk ir pieņemt sevi, jo vieglāk ir uzņemties atbildību par savu rīcību. Mēs mācamies pieņemt sevi nepārtraukta atveseļošanās procesa gaitā. Darbs ar Anonīmo Narkomānu Divpadsmit Soļiem palīdz mums pieņemt sevi un savu dzīvi.

Garīgie principi, kā piemēram, kapitulācija, godīgums, ticība un pazemība, palīdz atbrīvot mūs no pagātnes kļūdu nastas. Mūsu attieksme mainās, pielietojot šos principus ikdienas dzīvē, un spēja pieņemt sevi vairojas atveseļošanās procesa gaitā.

Tikai šodien: Sevis pieņemšana ir process, kuru uzsāk Divpadsmit Soļi. Šodien es uzticēšos šim procesam, strādāšu ar Soļiem un mācišos pieņemt sevi.

27. aprīlis

Atpazīt aizvainojumus un atbrīvoties no tiem

“Mēs vēlamies skatīties tai acīs, redzēt to tādu, kāda tā ir patiesībā, un to palaist, lai spētu dzīvot šodienā”.

Bāzes teksts, 30. lpp.

Daudziem no mums atveseļošanās sākumā bija grūti identificēt savus aizvainojumus. Mēs sēdējām pie sava Ceturtā Soļa, ilgi domādami, līdz beidzot nolēmām, ka mums vienkārši nav *nekādu* aizvainojumu. Iespējams, ka pierunājām sevi noticed, ka neesam nemaz tik slimīgi.

Šādu viltīgu aizvainojumu noliegumu nosaka mūsu atkarības slimības būtība. Vairums mūsu jūtu bija dzīļi apslēptas. Pēc kāda laika, kas pavadīts atveseļojoties, mums rodas jauna izpratne. Sāk parādīties mūsu visdzīlāk apslēptās jūtas, un pēkšņi uzpeld tie aizvainojumi, kuru, mūsuprāt, mums nebija.

Analizējot šos aizvainojumus, mēs varam izjust vēlmi turēties pie dažiem no tiem, it īpaši, ja mēs domājam, ka tie ir “pamatoti”. Taču mums ir jāatceras, ka “pamatoti” aizvainojumi ir tikpat smagi kā visi pārējie.

Augot mūsu izpratnei par mūsu aizvainojumiem, palielinās arī atbildība atbrīvoties no tiem. Mums vairs nav jāturās pie saviem aizvainojumiem. Mēs vēlamies atbrīvoties no nevēlamā un iegūt brīvību atveseloties.

Tikai šodien: Ja es atklāšu aizvainojumu, es centīšos ieraudzīt tā cēloni un atbrīvošos no tā.

28. aprīlis

Kurš tad patiesībā kļūst labāks?

“Mēs varam arī pielietot Soļus, lai uzlabotu savu attieksmi. Mūsu vislabākie nodomi radīja mums problēmas. Mēs apjaušam nepieciešamību mainīties.”

Bāzes teksts, 57. lpp.

Kad bijām jaunpienācēji, lielākajai daļai no mums bija vismaz viena persona, kuru mēs vienkārši nevarējām izturēt. Mēs domājām, ka tas ir rupjākais un neciešamākais cilvēks programmā. Mēs nojautām, ka ir kaut kas, ko mēs varam darīt, kaut kāds atveseļošanās princips, kuru mēs varētu pielietot, lai mūsu attieksme pret šo cilvēku mainītos, taču kāds tieši? Mēs griezāmies pēc padoma pie sava sponsora. Iespējams, ar smaidu sejā sponsors apgalvoja, ka, ja mēs turpināsim nākt uz sapulcēm, tad redzēsim, ka šis cilvēks kļūst labāks. Tas izklausījās saprātīgi. Mēs ticējām, ka NA Soļi darbojas ikviens cilvēka dzīvē. Ja tie strādā mūsu labā, tie varētu palīdzēt arī šim briesmīgajam cilvēkam.

Laiks gāja, un kādā brīdī mēs pamanījām, ka šis cilvēks vairs nešķita tik rupjš vai uzmācīgs kā agrāk. Patiesībā viņš vai viņa bija kļuvis “panesams”, varbūt pat “ciešams”. Mēs bijām patīkami pārsteigti, jo sapratām, kurš īstenībā ir kļuvis labāks. Pateicoties tam, ka mēs turpinājām apmeklēt sapulces un strādāt ar Soļiem, mūsu uztvere pret šo cilvēku bija mainījusies.

Cilvēks, kurš mūs “besīja”, bija kļuvis “panesams”, jo mēs bijām ieguvuši zināmu iecetību. Viņš vai viņa bija kļuvis “ciešams”, jo mēs bijām attīstījuši spēju mīlēt.

Kurš tad patiesībā bija kļuvis labāks? *Mēs!* Pielietojot programmu, mēs iegūstam pilnīgi jaunu attieksmi pret apkārtējiem cilvēkiem, vienlaikus iegūstot jaunu redzējumu attiecībā uz sevi.

Tikai šodien: Ja es mainos uz labo pusī, tas notiek arī ar pārējiem. Šodien es praktizēšu iecetību un mēģināšu mīlēt savus līdzcilvēkus.

29. aprīlis

“Kas notiks, ja...”

“Dzīvojot tikai šodienā, mēs atbrīvojamies no pagātnes nastas un bailēm no nākotnes. Mēs iemācījāmies darīt to, kas ir jādara, rezultātus atstājot sava Augstākā Spēka ziņā.”

Bāzes teksts, 97. lpp.

Kad lietojām, daudziem no mums bija bailes par nākotni un to, kas varētu notikt. Ko darīt, ja mūs arestēs? Kas notiks, ja zaudēsim darbu? Ko darīt, ja nomirs mūsu dzīvesbiedrs? Ja nu mēs bankrotēsim? Un tā tālāk. Mēs pavadijām stundas, pat dienas “dzenot” par to, kas varētu notikt, un tā bija ierasta lieta. Savā galvā mēs izspēlējām konkrētas sarunas un scenārijus, pirms tie īstenībā bija notikuši, pēc tam sagatavojām savu rīcības plānu, balstoties uz “kas notiks, ja...”. To darot, sekoja viena vilšanās pēc otras.

No sapulču pieredzes mēs zinām, ka dzīvot tagadnē, nevis “kas notiks, ja...” ilūzijā, ir vienīgais veids, kā izbeigt “dzīt” mūsu drūmos likteņa pareģojumus. Mēs varam tikt galā tikai ar šodienas realitāti, nevis ar mūsu bailīgajām fantāzijām par nākotni.

Ticot tam, ka mūsu Augstākais Spēks ir sagatavojis mums vislabāko, ir viens no veidiem, kā cīnīties ar šīm bailēm. Sapulcēs mēs dzirdam, ka Augstākais Spēks nedos mums vairāk, nekā varam panest, un no savas pieredzes zinām, ka, ja lūgsim, Dievs, kā mēs Viņu saprotam, noteikti parūpēsies par mums. Mēs saglabājam *tīrību* visgrūtākajās dzīves situācijās, uzticot sevi Spēkam, kas ir varenāks par mums pašiem. Katru reizi, kad to darām, mūsu bailes no “kas notiks, ja...” mazinās, un mēs jūtāmies drošāk “šeit un tagad”.

Tikai šodien: Es skatīšos nākotnē ar ticību savam Augstākajam Spēkam.

30. aprīlis

Dievs rūpējas par mums

"Nepārtraukta atveseļošanās ir atkarīga no mūsu attiecībām ar mīlošo Dievu, kurš rūpējas par mums un dara mūsu labā to, ko mums pašiem paveikt liekas neiespējamī."

Bāzes teksts, 102. lpp.

Cik bieži sapulcēs esam dzirdējuši, ka "Dievs mūsu labā dara to, ko mēs paši nevaram izdarīt"? Dažkārt mēs varam iestrēgt atveseļošanās procesā, nespējot, baidoties vai nevēloties pieņemt lēmumus, kurus mums ir jāpieņem, lai virzītos uz priekšu. Varbūt mēs nespējam izbeigt destruktīvas attiecības. Varbūt mūsu darbs ir kļuvis par pārāk lielu konfliktu avotu. Vai varbūt mēs jūtam, ka ir jāatrod jauns sponsors, bet baidāmies uzsākt meklēšanu. Ar mūsu Augstākā Spēka žēlastību negaidītas pārmaiņas var notikt tieši tajās dzīves jomās, kuras mēs uzskatījām par neiespējamām mainīt.

Dažreiz mēs apzināti stagnējam problēmā, nevis virzāmies uz priekšu un meklējam risinājumu. Tieši šādos brīžos mēs atklājam, ka mūsu Augstākais Spēks mūsu labā paveic to, ko mēs paši nevaram izdarīt. Iespējams, mūsu partneris nolemj pārtraukt attiecības. Mūs atlaiž no darba, vai arī mūsu sponsors saka, ka viņš vai viņa vairs nevar strādāt ar mums, tādējādi liekot mums meklēt jaunu sponsoru.

Dažkārt tas, kas notiek mūsu dzīvē, var būt biedējoši, kā jebkuras pārmaiņas. Tajā pašā laikā mēs dzirdam, ka "Dievs nekad neaizver vienas durvis, neatverot citas". Ja mēs virzāmies uz priekšu ar ticību, mūsu Augstākais Spēks ir kopā ar mums. Šīs pārmaiņas stiprina mūsu atveseļošanos.

Tikai šodien: Es ticu, ka Dievs, kā es Viņu saprotu, var paveikt to, ko es pats nespēju.

Maijs

1. maijs

Pašcieņa un kalpošana

"Iesaistīšanās kalpošanas procesā liek man justies vērtīgam."

Kad lielākā daļa no mums ieradās Anonīmajos Narkomānos, mums bija atlicis pavisam nedaudz pašcieņas. Daudzi biedri sakā, ka viņu pašnovērtējums auga, iesaistoties kalpošanā pašā atveselošanās sākumā. Reizēm notiek brīnumi, kad, pateicoties mūsu kalpošanas centieniem, mēs sākam pozitīvi ietekmēt citu cilvēku dzīvi.

Vairumam no mums nav daudz pieredzes, spēka un cerību ar ko dalīties savās pirmajās trīsdesmit dienās Sadraudzībā. Patiesībā daži biedri mums taktiski ieteica, ka tas, ko mēs varam darīt vislabāk, ir klausīties. Bet pēc trīsdesmit dienām Programmā mums ir ko piedāvāt tam atkarīgajam, kurš ir tikko ieradies NA, cenšoties palikt *tīrs* savas pirmās 24 stundas. Jaunpienācējam, kuram ir tikai vēlme pārtraukt lietošanu, un nav neviens no atveselošanās instrumentiem, būs grūti noticēt, ka kāds varētu būt *tīrs* gadu, divus gadus vai pat desmit. Taču, saņemot savu pirmo žetonu, ar lepnuma un neticības izteiksmi sejā, viņš vai viņa var identificēties ar tiem, kuriem ir pirmās trīsdesmit *tīrās* dienas.

Kalpošana ir unikālā dāvana – neviens mums to nevar atņemt. Mēs dodam, un mēs iegūstam. Tieši pateicoties kalpošanai, daudzi no mums uzsāk savu ceļu, lai atkal kļūtu par ražīgiem sabiedrības locekļiem.

Tikai šodien: Es būšu pateicīgs par iespēju nodarboties ar kalpošanu.

2. maijs

Tikai iespējams, ka...

"Ir viens apstāklis, kas vairāk nekā citi, var izpostīt mūsu atveselošanos – tā ir vienaldzība un neiecietība pret garīgajiem principiem."

Bāzes teksts, 19. lpp.

Kad pirmo reizi ieradāmies NA, daudziem no mums nebija viegli pieņemt garīgos principus, uz kuriem balstās šī programma – tam bija sava iemesls. Neatkarīgi no tā, kā mēs centāmies kontrolēt atkarību, mēs bijām bezspēcīgi tās priekšā. Ja kāds teica, ka mums ir cerība, mēs kļuvām nikni un aizkaitināti, jo labāk zinājām, ka tādas nav. Garīgās idejas varēja ietekmēt citu cilvēku dzīvi, tikai ne mūsējo.

Neraugoties uz vienaldzību vai neiecietību pret garīgajiem principiem, mēs tomēr palikām Anonīmajos Narkomānos. Tur mēs satikām citus atkarīgos. Viņi tāpat kā mēs – bezspēcīgi un bezcerīgi – bija atraduši veidu, kā ne tikai pārtraukt lietošanu, bet arī dzīvot un baudīt dzīvi, atveselojoties. Viņi runāja par garīgajiem principiem, kas viņiem bija norādījuši ceļu uz šo jauno dzīvesveidu bez narkotikām. Viņiem šie principi nebija tikai teorija, bet gan daļa no viņu personīgās pieredzes. Jā, mums bija sava iemesls būt skeptiskiem, taču šķiet, ka šie garīgie principi, par kuriem viņi runāja, darbojās. Lai gan mēs to atzinām, mēs vēl nebijām gatavi pieņemt katru dzirdēto garīgo ideju. Mēs sākām domāt, ka, ja šie principi strādā citiem, iespējams, tie varētu nostrādāt arī mums. Iesākumam ar to pietika.

Tikai šodien: Varbūt man noderēs tie garīgie principi, par kuriem es dzirdu NA. Es vismaz esmu gatavs atvērt prātu šādai varbūtībai.

3. maijs

Dalīties ar savu pateicību

"Mana pateicība izpaužas, ja es rūpējos un dalos ar citiem savā NA pieredzē."

Pateicības lūgšana

Jo ilgāk mēs būsim *tīri*, jo vairāk izjutīsim pateicību par savu atveseļošanos. Šī pateicības sajūta neaprobežojas tikai ar konkrētām dāvanām, kā piemēram, jauniem draugiem vai iespēju tikt nodarbinātiem. Biežāk tā rodas no visaptverošas prieka sajūtas, ko jūtam mūsu jaunajā dzīvē. Šīs sajūtas pastiprina pārliecību, ka mūsu dzīve ir kļuvusi tāda, pateicoties brīnumam, ko esam piedzīvojuši Anonīmajos Narkomānos.

Šīs sajūtas ir tik visaptverošas, brīnišķīgas un reizēm nepārvaramas, ka bieži vien nevaram atrast šītos vārdus, lai tās izteiktu. Daloties sapulcē, mēs dažkārt, nekautrējoties, raudam no laimes, vēlēdamies atrast vārdus, lai pateiku to, ko jūtam. Mēs ļoti vēlamies nodot jaunpienācējiem šo pateicības sajūtu, taču šķiet, ka mūsu vārdu krājums nav pietiekams, lai to aprakstītu.

Kad mēs dalāmies ar asarām acīs, kaklā kāpj kamols un vispār neesam spējīgi runāt – tas ir brīdis, kad mūsu pateicība runā viesskaidrāk. Mēs pateicamies no sirds, un ar savām sirdīm citi mūs dzird un saprot. Mūsu pateicība ir acīmredzama, kaut arī vārdi to nespēj izteikt.

Tikai šodien: Manai pateicībai ir sava īpaša balss – ko tā saka, var saprast tikai ar sirdi. Šodien es dalīšos pateicībā ar citiem neatkarīgi no tā, vai es spēšu atrast vārdus vai nē.

4. maijs

“Bet kā ir ar jaunpienācēju?”

“Katrai grupai ir tikai viens galvenais mērķis – nest vēsti par atveseļošanos atkarīgajam, kurš joprojām cieš.”

Piekta Tradīcija

Mājas grupa mums ir ļoti nozīmīga. Galu galā, kur gan mēs būtu bez mūsu mīlākās NA sapulces? Mūsu grupa organizē piknikus un citas aktivitātes. Reizēm mēs sanākam kopā, lai aizietu uz kino vai boulingu. Pateicoties savai mājas grupai, esam atraduši draugus, un ne pret ko pasaulē nemainīsim šo siltuma sajūtu.

Tomēr dažreiz mums ir jāveic inventarizācija attiecībā uz to, ko dara mūsu grupa, lai sasniegtu savu galveno mērķi – nest vēsti tam atkarīgajam, kurš joprojām cieš. Dažkārt, atnākot uz mūsu sapulci, kur mēs pazīstam gandrīz ikvienu, mēs uzreiz iegrimstam smieklu un jautrības atmosfērā, bet kā ir ar jaunpienācēju? Vai mēs neaizmirstam pievērst savu uzmanību tiem, kuri, iespējams, sēž maliņā vieni paši, vientuļi un nobijušies? Vai mēs atceramies laipni uzņemt jaunpienācējus, kuri apmeklē mūsu grupu?

Mīlestība, kuru atrodam Anonīmo Narkomānu sapulcēs, palīdz mums atveseļoties no atkarības. Kad esam kļuvuši *tīri*, mums ir jāatdod citiem to, kas tik brīvi tika dāvāts mums. Mums ir jāvelta sava uzmanība tam atkarīgajam, kurš joprojām cieš. Galu galā "jaunpienācējs ir vissvarīgākais cilvēks jebkurā sapulcē".

Tikai šodien: Esmu pateicīgs par Sadraudzības siltumu, ko esmu saņēmis savā mājas grupā. Daloties ar to, es sniegšu savu roku tam atkarīgajam, kurš joprojām cieš.

5. maijs

Gatavi uz visu

“... es biju gatavs uz visu, lai paliktu tīrs.”

Basic Text, p. 132

“Gatavi uz visu?” jaunpienācēji jautā. Ko jūs domājat ar “*gatavi uz visu*”? Atbildi uz šo jautājumu mēs atradīsim, atskatoties uz mūsu aktīvās lietošanas laiku un to, ko bijām gatavi darīt, lai turpinātu “bliezt”. Vai mēs bijām gatavi nobraukt simtiem kilometru, lai dabūtu narkotikas? Jā, nekādu problēmu. Ja šodien mums ir svarīgi saglabāt *tīribu* tik pat, cik mums bija svarīgi dabūt narkotikas, lai turpinātu lietot, mēs atradīsim veidu, kā nokļūt līdz sapulcei.

Vai mēs savā atkarībā bieži nedarījām trakas un neprātīgas lietas? Vai nelietojām nezināmas vielas, sekojot citu piemēram? Tad kāpēc mums bieži ir tik grūti sekot citu piemēram atveseļošanās procesā, it īpaši, ja tas mums palīdz augt? Vai nebija tā, ka, lietojot, izmisumā vērsāmies pie sava Augstākā Spēka ar vārdiem: “Lūdzu, vienkārši atbrīvo mani no tā!” Tad kāpēc mums ir tik grūti lūgt Dieva palīdzību mūsu atveseļošanās procesā?

Laikā, kad lietojām, mēs bijām gana radoši, kad vajadzēja atrast veidus un līdzekļus, kā iegūt vairāk narkotiku. Ja varam pielietot šo pašu radošumu mūsu atveseļošanās ceļā, mēs būtu pārsteigti par to, cik viegli sākam uztvert NA programmu. Esam dzirdējuši, ka mūsu labākie nodomi atveda mūs līdz Anonīmo Narkomānu durvīm. Mēs varam palikt *tīri*, ja esam gatavi uz visu, sekot norādēm un būt brīviem no aizspriedumiem.

Tikai šodien: Es esmu gatavs uz visu, lai paliktu *tīrs*. Es kļūšu tik atvērts un gatavs sekot ieteikumiem, cik vien tas ir nepieciešams.

6. maijs

Vai mums joprojām ir jautri?

“Ar laiku mēs spējam atslābināties un izbaudīt atveseļošanās gaisotni.”

Bāzes teksts, 58. lpp.

Iedomājieties, kas notiktu, ja jaunpienācējs atnāktu uz mūsu sapulci un viņu sagaidītu cilvēku bariņš, kuri sēž ar drūmām sejas izteiksmēm, drudžaini iekrampējušies krēslu pamatnēs. Iespējams, šis jaunpienācējs, mestos projām, pie sevis murminot: “Un es domāju, ka varu nelietot un būt laimīgs.”

Par laimi mūsu jaunpienācējus parasti sagaida draudzīgu un smaidīgu ļaužu grupa, kuri acīmredzami ir gana apmierināti ar dzīvi, kuru viņi ir atraduši Anonīmajos Narkomānos. Tas raiša cerību!

Jaunpienācēju, kura dzīve ir bijusi “līdz kapam” nopietna, Joti piesaista smieklu un atbrīvotības atmosfēra. Būdami pieraduši, ka viss tiek uztverts Joti nopietni, ka nelaimē uzglūn aiz katras stūra, atrast cilvēkus, kuri neuztver sevi pārāk nopietni un uz dzīvi raugās pozitīvi, ir ilgi gaidīts atvieglojums.

Mēs mācāmies neiespringt mūsu atveseļošanās procesā. Mēs smejamies par mūsu atkarības absurdum. Mūsu sapulces – telpas, kas ir piepildītas ar līksmām tējas gatavošanas, klaudzošu krēslu un narkomānu smieklu skaņām – ir pulcēšanās vietas, kur mēs pirmo reizi sagaidām jaunpienācējus, parādot, ka mums patiešām tagad ir jautri.

Tikai šodien: Es varu pasmieties par sevi. Es varu pajokoties. Šodien es neiespringšu un gūšu baudu.

7. maijs

No haosa līdz mierpilnumam

“Kad pasaule jūk prātā, es jūtu, ka esmu svētīts būt tur, kur esmu.”

Basic Text, p. 145

Ir dienas, kad labāk neieslēgt zījas – mēs dzirdam tik daudz stāstu par vardarbību un briesmām. Kad mēs lietojām, daudzi no mums bija pieraduši pie vardarbības. Pateicoties tam, ka bijām salietojušies, tas, kas notika apkārt, mūs maz uztrauca, turpretim tagad, kad nelietojam, daudzi no mums uzskata, ka esam pārāk jūtīgi pret apkārtējo pasauli. Ko mēs kā cilvēki, kas atveseļojas, varam darīt, lai šī pasaule kļūtu labāka?

Kad mūs satrauc pasaules kņada, mēs varam rast mierinājumu lūgšanā un meditācijā. Kad šķiet, ka viss ir apgriezts kājām gaisā, kontakts ar mūsu Augstāko Spēku var būt miera osta negaisa laikā. Kad esam koncentrējušies uz savu garīgo ceļu, mēs varam rāmi reaģēt uz savām bailēm, un, to darot, miera gars ienāk mūsu pasaulei. Būdami cilvēki, kuri atveseļojas, mēs varam ienest pozitīvas pārmaiņas, darot visu iespējamo, lai pielietotu savas programmas principus.

Tikai šodien: Es vairošu mieru pasaulei, dzīvojot, runājot un rīkojoties mierpilni savā dzīvē.

8. maijs

Apmācāmi

“Mēs esam sapratuši, ka ir labi nezināt atbildes uz visiem jautājumiem, jo tad mēs esam apmācāmi un varam mācīties, kā veiksmīgi dzīvot mūsu jauno dzīvi.”

Bāzes teksts, 99. lpp.

Savā ziņā atkarība ir lielisks skolotājs. Pat ja tā mums neiemāca neko citu, tā iemācis mums pazemību. Esam dzirdējuši, ka mūsu zināšanas ir novedušas mūs līdz Anonīmo Narkomānu durvīm, un tagad, kad esam šeit, mums ir daudz kas jāiemācās.

NA sadraudzība ir lieliska mācību vide atkarīgajam, kurš atveseļojas. Sapulcēs mēs nejūtamies mulķīgi. Šeit mēs atrodam cilvēkus, kuri ir bijuši tieši tur, kur esam bijuši mēs, un kuri ir atraduši izeju. Mums atliek tikai atzīt, ka mums nav atbildes uz visiem jautājumiem, un klausīties, kā citi dalās ar savu pieredzi.

Mums kā atkarīgajiem, kuri atveseļojas, un kā cilvēkiem ir daudz jāmācās. Citi atkarīgie un citi cilvēki var daudz ko mums iemācīt par to, kas strādā un kas nē. Mēs varam izmantot citu cilvēku pieredzi, ja esam gatavi mācīties.

Tikai šodien: Es atzīšu, ka man nav atbildes uz visiem jautājumiem. Es vērošu un klausīšos citu pieredzi, meklējot man nepieciešamās atbildes.

9. maijs

Uzraksti par to!

“Mēs apsēžamies, paņemam kladī, lūdzam vadību, ļemam pildspalvu un sākam rakstīt.”

Bāzes teksts, 31. lpp.

Kad mēs esam apjukuši vai jūtam sāpes, mūsu sponsors mums iesaka “uzrakstīt par to”. Kaut arī varam vilcināties, mēs zinām, ka tas palīdzēs. Uzrakstot to, mēs dodam sev iespēju noskaidrot, kas mums traucē. Mēs zinām, ka, paņemot pildspalvu un papīru, mēs varam nokļūt līdz mūsu problēmas saknei un uzzināt, kas patiesībā izraisa mūsu sāpes.

Rakstīšana dod rezultātu, it īpaši, ja strādājam ar Sojiem. Daudzi Sadraudzības biedri raksta dienasgrāmatu. Lielākajai daļai no mums vien nepietiek domāt par Sojiem, saprast to nozīmi un analizēt to ietekmi. Kad paņemam pildspalvu un rakstām, notiek kaut kas tāds, kas palīdz fiksēt atveseļošanās principus mūsu prātos un sirdīs.

Vienkārši rakstot, mēs atklājam daudzas lietas. Domu skaidrība, dziļi paslēptas jūtas, aizvainojumi un sirdsapziņas balss ir tikai dažas no tām. Rakstīšana mums palīdz būt godīgākiem pret sevi. Mēs apsēžamies, apklausinām savas domas un klausāmies ar sirdi. Tas, ko mēs dzirdam klusumā, ir patiesība, kuru pārnesam uz papīra.

Tikai šodien: Viens no veidiem, kā es varu nonākt līdz patiesībai atveseļošanās procesā, ir rakstīt. Šodien es rakstīšu par savu atveseļošanos.

10. maijs

Pilnībā sagatavoties

“Mēs... īpašu uzmanību pievēršot šo trūkumu lomai mūsu dzīvēs. Mēs sākam ilgoties pēc brīvības no šiem trūkumiem.”

Bāzes teksts, 36. lpp.

Pilnībā sagatavoties mūsu rakstura trūkumu novēršanai var būt ilgs process – bieži vien tas ir darbs dzīves garumā. Mūsu gatavības līmenis pieaug tieši proporcionāli mūsu izpratnei par šiem defektiem un tam, kādu ietekmi tie atstāj uz mūsu dzīvi.

Mums var būt grūti ieraudzīt to ļaunumu, kādu šie defekti nodara mūsu un apkārtējo cilvēku dzīvēs. Ja tas tā ir, būtu vēlams lūgt mūsu Augstāko Spēku atklāt tos trūkumus, kas traucē mūsu izaugsmei. Laika gaitā atbrīvojoties no mūsu defektiem un redzot, ka to ietekme mazinās, mēs pamānīsim, ka milošais Dievs šos trūkumus aizstāj ar labajām īpašībām. Ja agrāk bijām bailīgi, tagad spējam būt drosmīgi. Ja agrāk bijām savīgi, tagad varam būt dāsni. Mūsu maldīgā izpratne par sevi zūd, un to aizstāj godīgums un sevis pieņemšana.

Jā, pilnībā sagatavoties nozīmē to, ka mēs mainīsimies. Katrs jauns gatavības līmenis dod mums jaunas dāvanas. Mainās mūsu pamatīpašības, un drīz vien mēs pamānām, ka mūsu gatavību vairs neveicina tikai sāpes, bet gan arī vēlme garīgi augt.

Tikai šodien: Apzinoties savus trūkumus, es vairošu savu gatavību.

11. maijs

Līdzvara meklējumā

"Vairums no mūsu lielākajām grūtībām un raizēm rodas no pieredzes trūkuma dzīvošanā bez narkotikām. Reizēs, kad kādam no vecbiedriem jautājam, ko darīt, esam pārsteigti par atbildes vienkāršumu."

Bāzes teksts, lpp. 45

Līdzvara iegūšana atveseļošanās laikā ir kaut kas līdzīgs vingrinājumam ar svariem un smilšu graudiņiem. Tā mērķis ir, lai katrā svaru pusē būtu vienāds smilšu daudzums, kā rezultātā iestājas līdzvars.

Kad atveseļojamies, mēs rīkojamies līdzīgi. Svaru vienā pusē mums ir pamats – Divpadsmiņa Soli un tīrības laiks. Otrā pusē mēs pievienojam darbu, sadzīves pienākumus, draugus, sponsorējamos, attiecības, sapulces un kalpošanu, lai veidotos līdzvars. Mūsu pirmais mēģinājums var nedot vēlamos rezultātus. Var gadīties, ka dēļ pārmērīgas iesaistīšanās kalpošanā mēs esam aizmirsuši par savu ģimeni vai darba pienākumiem. Kad mēs mēģinām labot šo problēmu, pilnībā pametot kalpošanu Anonīmajos Narkomānos, svaru otrā puse ir ārpus līdzvara.

Mēs varam lūgt palīdzību tiem biedriem, kuri ir atraduši šādu līdzvaru. Šos cilvēkus ir viegli atpazīt. Viņi izskatās mierīgi un pārliecināti par sevi. Viņi pasmaidīs, uzzinot par mūsu dilemmu, un padalīsies ar savu pieredzi. Svaru abās pusēs vienlaikus pievienojot tikai dažus smilšu graudiņus, viņi tika atalgoti ar līdzvaru savā atveseļošanās procesā.

Tikai šodien: Es meklēju līdzvaru savā dzīvē. Šodien es lūgšu citus dalīties viņu pieredzē par šo jautājumu.

12. maijs

Dzīvot ar garīgo pieredzi

“Ja meditācijai ir vērtība, tās rezultāti ir redzami mūsu ikdienas dzīvē.”

Bāzes teksts, 49. lpp.

Strādājot ar programmu, mums tiek dotas daudzas netiešas norādes par Augstākā Spēka klātbūtni mūsu dzīvē. *Tirības* sajūta, kas rodas daudziem no mums, veicot mūsu Piekto Soli. Sajūta, ka, atlīdzinot sevis nodarīto kaitējumu, mēs beidzot esam uz pareizā ceļa. Gandarījums, ko saņemam no palīdzības sniegšanas citam atkarīgajam.

Dažkārt meditācija sniedz mums *neparastas* norādes par Dieva klātbūtni mūsu dzīvē. Šī pieredze nenozīmē, ka esam kļuvuši perfekti vai “izārstēti”. Tās ir sajūtas par atveselošanās būtību, atgādinot par mūsu patieso mērķi, kuram mēs sekojam Anonīmajos Narkomānos, un mudina mūs turpināt savu garīgo ceļu.

Šāda pieredze neapšaubāmi pierāda, ka esam saskārušies ar Spēku, kas ir daudz varenāks par mums. Bet kā lai mēs iekļaujam šo neparasto Spēku mūsu ikdienas dzīvē? Mūsu NA draugiem, mūsu sponsoram un citem Sadraudzības biedriem var būt vairāk pieredzes šajā jautājumā. Ja palūgsim, viņi var mums palīdzēt pielietot mūsu garīgo pieredzi atveselošanās un garīgās izaugsmes procesā.

Tikai šodien: Es meklēšu atbildes, kas varētu būt nepieciešamas, lai izprastu savu garīgo pieredzi un iekļautu to ikdienas dzīvē.

13. maijs

Turpinot ceļojumu

“Atveseļošanās process ir pastāvīgs ceļojums augšup.”

Bāzes teksts, 85 lpp.

Jo ilgāk paliksim *tīri*, jo stāvāks un šaurāks kļūs mūsu ceļš, taču mēs zinām, ka Dievs mums nedod vairāk, nekā varam panest. Neatkarīgi no tā, cik grūts un šaurs būs šis ceļš, cik līkumoti būs pagriezieni – vienmēr ir cerība. Šī cerība slēpjas mūsu garīgajā izaugsmē.

Ja mēs turpinām apmeklēt sapulces un saglabājam *tīribu*, dzīve kļūst... *savādāka*. Nepārtraukti meklējot atbildes uz mūsu kāpumiem un kritumiem, mēs varam iepazīt dzīvi visā tās daudzveidībā. Dzīve ne vienmēr ir vienkārša, taču tieši tad mums ir jāvēršas pie sava Augstākā Spēka ar vēl lielāku ticību. Dažreiz viss, ko mēs varam darīt, ir stingri turēties pie pārliecības, ka viiss būs labi.

Ar laiku mūsu ticība pāraugs izpratnē. Mēs sāksim redzēt mūsu dzīves perspektīvu. Attīstoties un padziļinoties mūsu attiecībām ar mūsu Augstāko Spēku, pieņemšana kļūst par dabīgu reakciju. Neatkarīgi no tā, kas ar mums notiek atveseļošanās gaitā, mēs paļaujamies uz ticību mīlošam Augstākajam Spēkam un turpinām savu ceļu.

Tikai šodien: Es pieņemšu, ka man nav atbildes uz visiem dzīves jautājumiem. Neraugoties uz to, es ticēšu Dievam, kā es Viņu saprotu, un turpināšu savu atveseļošanās ceļojumu.

14. maijs

Ak vai! Atkal tie paši grābekļi

“Neprāts nozīmē vienu un to pašu kļūdu atkārtošanu, sagaidot citus rezultātus.”

Bāzes teksts, 25. lpp.

Kļūdas! Mēs visi zinām, kā jūtamies, kad tās pieļaujam. Daudziem no mums šķiet, ka visa mūsu dzīve ir bijusi viena liela kļūda. Mēs bieži uztveram savas kļūdas ar kaunu vai vainas sajūtu, vai vismaz ar neapmierinātību un neiecietību. Mēs mēdzam tās uzskatīt par pierādījumu tam, ka joprojām esam slimī, traki, dumji vai pārāk sabojāti, lai atveseļotos.

Patiessībā kļūdas ir ļoti svarīga un vitāla cilvēka būtības sastāvdaļa. Īpaši spītīgiem cilvēkiem (kādi ir atkarīgie) kļūdas bieži vien ir labākie skolotāji. Nav jākaunās pieļaut kļūdas. Lieta ir tāda, ka jaunu kļūdu pieļaušana demonstrē mūsu gatavību riskēt un augt.

Ja mēs mācāmies no savām kļūdām, mums tas nāk par labu. Vienu un to pašu kļūdu pieļaušana var liecināt, ka esam iestrēguši. Gaidīt atšķirīgus rezultātus, rīkojoties pa vecam, ir tas, to mēs saucam par “neprātu”. Tas vienkārši nestrādā.

Tikai šodien: Kļūdas nav traģēdija. Lūdzu, Augstākais Spēks, palīdzi man mācīties no tām!

15. maijs

Bailes no Ceturtā Soļa

"Kad mēs tuvojamies šim Solim, vairums no mums ir nobijušies, ka mūsos mīt briesmonis, kurš iznīcinās mūs, ja to atbrīvosim."

Bāzes teksts, 29. lpp.

Lielākajai daļai no mums ir bailes paskatīties uz sevi un dzīlāk iepazīt savu būtību. Mēs baidāmies, ka, izpētot mūsu rīcību un motīvus, mēs atklāsim savīguma un naida bezdibenī. Strādājot ar Ceturto Soli, mēs sapratīsim, ka šīs bailes ir nepamatotas. Mēs esam cilvēki, tāpat kā visi pārējie – ne vairāk, ne mazāk.

Mums visiem piemīt rakstura iezīmes, ar kurām mēs nevaram īpaši lepoties. Ir brīži, kad varam domāt, ka esam sliktāki par pārējiem. Gadās mirklī, kad neesam pārliecināti par sevi. Mēs apšaubīsim savus motīvus. Mēs pat varam apšaubīt savu esamību. Ja mēs varētu nolasīt mūsu Sadraudzības biedru domas, tad ieraudzītu to pašu ainu. Mēs neesam ne labāki, ne sliktāki par citiem.

Mēs varam mainīt tikai to, ko saprotam un atzīstam. Tā vietā, lai turpinātu baidīties no briesmoņa, kas mīt mūsos, mēs varam no tā atbrīvoties. Mums vairs nav jābaidās, un mūsu atveselošanās uzplauks mūsu pašapziņas gaismā.

Tikai šodien: Es baidos no tā, ko nezinu. Es atklāšu savas bailes un ļaušu tām izgaist.

16. maijs

Mūsu Augstākā Spēka griba

“Dieva griba mums kļūst par mūsu pašu patieso gribu.”

Bāzes teksts, 50. lpp.

Divpadsmit Soļi ir ceļš uz garīgo atmodu. Šī atmoda izpaužas kā augošas attiecības ar mīlošu Augstāko Spēku. Katrs nākamais Solis nostiprina šīs attiecības. Turpinot darbu ar Soļiem, mūsu attiecības attīstās, ieņemot arvien nozīmīgāku vietu mūsu dzīvē.

Strādājot ar Soļiem, mēs pieņemam personīgu lēmumu ļaut mīlošam Augstākajam Spēkam mūs vadīt. Šī vadība ir pieejama vienmēr – mums tikai ir vajadzīga pacietība tās meklējumos. Bieži vien tā izpaužas kā iekšējā balss, ko mēs saucam par sirdsapziņu.

Ja mēs atveram savas sirdis pietiekami plaši, lai sajustu mūsu Augstākā Spēka vadību, mēs jūtam dvēseles mieru. Šis miers ir bākuguns, kas vada mūs cauri grūtajiem laikiem, norādot skaidru virzienu brīžos, kad mūsu prāts “dzen” vai ir apjukumā. Mēs rodam gandarījumu un prieku, ja meklējam un sekojam Dieva gribai savā dzīvē, taču tas zūd, ja atkal rīkojamies patvalīgi. Bailes un šaubas var traucēt, kad mēs cenšamies īstenot mūsu Augstākā Spēka gribu, taču mēs jau esam iemācījušies uzticēties apskaidrības brīdim. Mūsu lielākā laime slēpjас mūsu mīlošā Dieva gribas īstenošanā.

Tikai šodien: Es centīšos nostiprināt attiecības ar savu Augstāko Spēku. Es zinu, ka mana Augstākā Spēka gribas izpratne sniegs skaidrības, virzības un dvēseles miera sajūtu.

17. maijs

“Defekti”

“Mēs pilnībā kļuvām gatavi, lai Dievs mūs atbrīvo no visiem šiem rakstura trūkumiem.”

Sestais Solis

Pēc darba ar Piekto Soli daudzi no mums kādu laiku pavadīja, pārdomājot “savu nodarījumu patieso būtību” un to, kādu lomu tie spēlēja, veidojot mūs tādus, kādi mēs bijām. Kāda varētu būt mūsu dzīve bez, piemēram, augstprātības?

Protams, augstprātība mūs bija nošķirusi no līdzcilvēkiem, neļaujot mums iegūt citu pieredzi. Tajā pašā laikā augstprātība mums bija noderējusi, balstot mūsu ego, neraugoties uz zemo pašnovērtējumu. Ko mēs iegūtu, ja tiktu atbrīvoti no augstprātības, un kādi mēs būtu bez tās?

Atbrīvojoties no augstprātības, mēs būtu vienu soli tuvāk, lai ieņemtu savu īsto vietu starp citiem cilvēkiem. Mēs kļūtu spējīgi novērtēt viņu sabiedrību un pieredzi, kā arī uztvert viņus kā sev līdzvērtīgus. Ja mēs izvēlētos atbalstu un vadību, kuru piedāvā mūsu Augstākais Spēks, “zemais pašnovērtējums” vairs nebūs mūsu klupšanas akmens.

Pa vienam mēs šādi analizējām savus rakstura trūkumus un secinājām, ka tie visi mums nenāk par labu – tāpēc jau tos sauc par defektiem. Vai mēs bijām gatavi, lai Dievs mūs atbrīvo no visiem šiem rakstura trūkumiem? Jā.

Tikai šodien: Es rūpīgi izvērtēšu visus savus rakstura trūkumus, lai atklātu, vai esmu gatavs, lai Dievs, kā es Viņu saprotu, atbrīvo mani no tiem.

18. maijs

Draugi un nodarījumu atlīdzināšana – rīkoties pēc iespējas vienkāršāk

“Mēs tieši atlīdzinājām nodarīto kaitējumu šiem cilvēkiem, ja tas bija iespējams, izņemot gadījumus, kad tas varētu kaitēt viņiem vai citiem.”

Devītais Solis

Attiecībās mēs ne vienmēr rīkojamies tā, kā to būtu vēlējušies. Taču draudzībai nav jābeidzas, ja pieļaujam kļūdas – tā vietā mēs varam atlīdzināt savus nodarījumus. Ja mēs patiesi vēlamies uzņemties atbildību par mūsu draudzību un atlīdzināt tur, kur mums tas ir jādara, šī draudzība var kļūt stiprāka un ciešāka nekā agrāk.

Atlīdzināt nodarīto kaitējumu ir vienkārši. Mēs dodamies pie cilvēka, kuram esam nodarījuši ļaunu, un sakām: “Es kļūdījos.” Dažkārt mēs vairāmies runāt pēc būtības, nevēlēdamies atzīt savu lomu konkrētajā situācijā. Tomēr tas ir pretrunā ar Devītā Soļa ideju. Lai patiesi atlīdzinātu nodarīto kaitējumu, mums tas ir jādara pēc iespējas vienkāršāk – mēs atzīstam savu vāinu un viss.

Būs reizes, kad draugi nepieņems mūsu atvainošanos. Iespējams, viņiem ir nepieciešams laiks, lai pārdzīvotu notikušo. Ja tas tā ir, mums viņiem ir jādod laiks. Galu galā, mēs rīkojamies nepareizi, nevis viņi. Mēs esam paveikuši to, kas mums bija jāizdara – pārējais nav atkarīgs no mums.

Tikai šodien: Es gribu būt atbildīgs draugs. Es centīšos rīkoties pēc iespējas vienkāršāk, atlīdzinot sevis nodarīto ļaunumu.

19. maijs

Izaugsmes analīze

“Mēs pārskatām mūsu pagātnes darbības un savu tagadējo uzvedību, lai redzētu, ko vēlamies paturēt un no kā atbrīvoties.”

Bāzes teksts, 31. lpp.

Katras dienas beigās daudzi no mums pārdomā pagājušās divdesmit četras stundas un apsver, ko mēs nākotnē varētu darīt savādāk. Mums nav grūti padomāt par ikdienišķām rūpēm: nomainīt automašīnā eļļu, iztīrīt māju vai iznest miskasti. Lai ievirzītu mūsu domāšanu plašākā perspektīvā, dažreiz mums ir jāpieliek īpašas pūles.

Viens vienkāršs jautājums var uzvest mūs uz pareizā ceļa: Ko, pēc mūsu domām, Augstākais Spēks vēlas no mums rīt? Iespējams, ka mums jāuzlabo sava apzinātais kontakts ar Dievu, kā mēs Viņu saprotam. Varbūt, ka tikai dēļ bailēm mēs saglabājam savas personīgās un darba attiecības, kurās jau sen nejūtamies apmierināti. Varbūt mēs slēpjam kādu savu nomācošu rakstura defektu un nevēlamies dalīties ar mūsu sponsoru. Jautājums ir, kurās dzīves jomās mēs patiešām vēlamies augt?

Mēs esam sapratuši, ka katras dienas beigās ir noderīgi veltīt dažus mirklus kontaktam ar savu Augstāko Spēku. Šajā laikā varam pārdomāt, kas vislabāk noderētu mūsu garīgās izaugsmes programmai rīt. Mēs domājam par tām dzīves sfērām, kurās esam auguši, un par tām, pie kurām joprojām mums vajadzētu piestrādāt. Vai ir piemērotāks veids, kā noslēgt mūsu dienu?

Tikai šodien: Dienas beigās es veltīšu laiku kontaktam ar savu Augstāko Spēku. Es atcerēšos pagājušo dienu, pārdomājot to, kādi šķēršļi joprojām pastāv starp manu un mana Augstākā Spēka gribu.

20. maijs

Izeja no izolācijas

“Mēs pieķeram sevi darām un izbaudām lietas, kuras, kā mums agrāk likās, mēs nekad nedarītu.”

Bāzes teksts, 105. lpp.

Atkarība mūs turēja izolācijā daudzu iemeslu dēļ. Sākumā mēs vairījāmies no ģimenes un draugiem, lai viņi neuzzinātu, ka mēs lietojam narkotikas. Daži no mums izvairījās no visiem “neatkarīgajiem” cilvēkiem, baidoties no morālā nosodījuma un iespējamās kriminālatbildības. Mēs nosodījām cilvēkus, kuriem bija “normāla” dzīve, ģimenes un hobiji. Mēs viņus saucām par “nūgiem”, uzskatot, ka mēs nekad nevarēsim izbaudīt vienkāršos dzīves priekus. Galu galā, mēs pat izvairījāmies no citiem narkomāniem, jo nevēlējāmies dalīties ar narkotikām. Mūsu dzīve sašaurinājās, un visas mūsu intereses aprobežojās tikai ar mūsu slimības vajadzību uzturēšanu.

Šodien mūsu dzīve ir daudz pilnīgāka. Mums patīk “tusēt” ar citiem atkarīgajiem, kuri atveseļojas. Mēs veltām laiku savām ģimenēm, un esam atklājuši daudzas nodarbošanās, kuras mums sagādā prieku. Kādas pārmaiņas salīdzinot ar pagātni! Mēs varam dzīvot tikpat pilnvērtīgi kā “parastie” cilvēki, kurus mēs reiz ienīdām. Prieks ir atgriezies mūsu dzīvē. Tā ir atveseļošanās dāvana.

Tikai šodien: Es baudīšu vienkāršo ikdienas dzīvi.

21. maijs

Turpiniет atgriezties!

"Sapulces atgādina ne tikai par to, no kurienes mēs nākam, bet arī, kas ir vēl svarīgāk – to, uz kurieni mēs varētu doties, turpinot atveseļoties."

Bāzes teksts, 58. lpp.

Atkarīgie, zināmā veidā, ir atšķirīgi no pārējiem cilvēkiem. Kad nokļuvām Anonīmajos Narkomānos, mēs atradām sev līdzīgus cilvēkus – tādus, kuri saprata mūs, un kurus sapratām mēs. Lai kur mēs dotos, mēs vairs nejutāmies kā svešinieki vai atstumtie. NA sapulcēs mēs jutāmies kā mājās, starp draugiem.

Mēs nebeidzam būt atkarīgie arī tad, ja kādu laiku esam bijuši *tīri*. Mums joprojām ir nepieciešama identifikācija ar citiem atkarīgajiem. Mēs turpinām apmeklēt NA sapulces, lai apzinātos to, kas mēs esam, no kurienes esam nākuši un uz kurieni dodamies. Katra sapulce mums atgādina, ka mēs nekad nevarēsim "veiksmīgi" lietot narkotikas. Katra sapulce mums atgādina, ka mēs nekad neizārstēsimies no savas slimības, taču, pielietojot programmas principus, mēs varam atveseļoties. Katra sapulce mums piedāvā citu atkarīgo atveseļošanās pieredzi un piemēru.

Sapulcēs mēs redzam, kā dažādi cilvēki strādā ar programmu, un rezultāti ir redzami viņu dzīvēs. Ja mēs vēlamies tādus pašus rezultātus, mēs varam uzzināt, ko viņi ir paveikuši, lai nokļūtu tur, kur viņi ir. Anonīmo Narkomānu sapulces piedāvā salīdzināt to, kur mēs esam bijuši un kur mēs varam doties – identifikāciju, bez kuras mēs nevaram iztikt. Tas ir tas, kā dēļ mēs turpinām atgriezties.

Tikai šodien: Es apmeklēšu NA sapulci, lai atgādinātu sev, kas es esmu, no kurienes esmu nācis un kur es varu doties, turpinot atveseļojoties.

22. maijs

Garīgas atmodas simptomi

"Soļi mūs ved uz garīgas dabas atmodu. Šo atmodu apliecina izmaiņas mūsu dzīvē."

Bāzes teksts, 51. lpp.

Mēs zinām, kā atpazīt atkarības slimību. Tās simptomi ir neapstrīdami. Līdzās nekontrolējamai tieksmei pēc narkotikām tai ir raksturīga egocentriska un savtīga uzvedība. Kad mūsu atkarība bija sasniegusi savu augstāko punktu, mēs neizjutām lielas sāpes. Mēs nemitīgi nosodījām sevi un citus un lielāko laika daļu pavadījām satraukumā vai cenšoties kontrolēt rezultātus.

Līdzīgi kā atkarības slimībai piemīt noteikti simptomi, arī garīgajai atmodai ir pazīmes, kas spilgti izpaužas tiem, kuri atveselojas. Tās ir tendence domāt un rīkoties bez aizspriedumiem, mazināta interese vērtēt vai nosodīt citu cilvēku rīcību, spēja izbaudīt katru mirkli un nezūdošs smaids uz sejas.

Ja pamanām garīgās atmodas simptomus kādā no tuvākajiem, mums jāapzinās, ka tie var pāriet no viena cilvēka otram. Mūsu labākā rīcība būtu turēties blakus šādiem cilvēkiem. Ja mēs bieži izjūtam pateicības sajūtas brīžus, spēju pieņemt mīlestību, ko izrāda mūsu biedri, un vēlmi dalīties ar to, mēs sapratīsim, ka arī mums ir notikusi garīgā atmoda.

Tikai šodien: Mana kvēlāka vēlme ir garīgā atmoda. Es meklēšu tās izpausmes un priecāšos, ja tās atklāšu.

23. maijs

Nodarījumu atlīdzināšana un sponsors

“Mēs vēlamies atbrīvoties no vainas apziņas, bet nevēlamies to darīt uz kāda cita rēķina.”

Bāzes teksts, 42. lpp.

Paskatīsimies patiesībai acīs – lielākā daļa no mums savā ceļā atstāja “gruvešu kaudzes” un nodarīja ļaunu mu ikviens, ar kuru saskārāmies. Vislielāko ļaunu mu mēs nodarījām cilvēkiem, kurus mīlējām visvairāk. Cenšoties atbrīvoties no vainas apziņas, mums var rasties kārdinājums sīkumos dalīties ar saviem mīļajiem tajās briesmīgajās lietās, par kurām labāk būtu noklusēt. Šādas informācijas atklāšana var nodarīt lielu ļaunu mu, no kura nevienam labāk nekļūs.

Devītais Solis nav par atbrīvošanos no sirdsapziņas pārmetumiem – runa ir par atbildības uzņemšanos attiecībā uz mūsu izdarītajām kļūdām. Strādājot ar Astoto un Devīto Soli, mums jāmeklē savu sponsora padoms un jāatlīdzina nodarījumi tā, lai to vietā nerastos jauni. Mēs ne tikai meklējam brīvību no nožēlas – mēs vēlamies atbrīvoties no saviem rakstura defektiem. Mēs nekad vairs nevēlamies nodarīt ļaunu mu tiem, kurus mīlam. Viens no veidiem, kā to izdarīt, ir atbildīgi strādāt Devītajā Solī, noskaidrojot savus patiesos motīvus un apsriežot ar sponsoru konkrētās darbības, kuras mēs plānojam veikt.

Tikai šodien: Es vēlos uzņemties atbildību par savu rīcību. Pirms nodarījumu atlīdzināšanas es parunāšu ar savu sponsoru.

24. maijs

Riskējam būt neaizsargāti

“Augot, mēs mācāmies pārvarēt tendenci bēgt un slēpties no sevis un savām jūtām.”

Bāzes teksts, 87. lpp.

Baidoties riskēt būt ievainotiem, daudziem no mums bija ieradums turēt cilvēkus drošā attālumā. Šādas emocionālās izolācijas piemērs var radīt sajūtu, ka esam bezcerīgi paslēpušies aiz maskām. Agrāk mēs riskējām ar savu dzīvi – tagad mēs varam mēgināt riskēt ar savām jūtām. Daloties ar citiem atkarīgajiem, mēs uzzinām, ka neesam unikāli un nekļūsim pārāk neaizsargāti, vienkārši ļaujot citiem mūs iepazīt tuvāk, it īpaši, ja esam labā kompānijā. Strādājot ar NA programmas Divpadsmiņi, mēs augam un maināmies. Mēs vairs ne vēlamies, ne mums vajag slēpt to, par ko kļūstam. Mums tiek piedāvāta iespēja atbrīvoties no mūsu jūtu emocionālā aizsegas, kuru mēs izmantojām, lai izdzīvotu aktīvās lietošanas laikā.

Atklājot sevi citiem, mēs riskējam kļūt neaizsargāti, taču šāds risks ir tā vērts. Ar mūsu sponsora un citu atkarīgo biedru palīdzību mēs iemācāmies, kā godīgi un atklāti izpaust savas jūtas, kā rezultātā tiekam atalgoti un iedrošināti ar beznosacījumu mīlestību. Pielietojot garīgos principus, mēs rodam spēku un brīvību gan sevī, gan apkārtējos. Mēs brīvi varam būt tādi, kādi mēs esam, un izbaudīt savu biedru kompāniju.

Tikai šodien: Es atklāti un godīgi dalīšos ar citu atkarīgo, kurš atveselojas. Es riskēšu kļūt neaizsargāts un priecāšos par sevi un savu draudzību ar citiem NA biedriem. Es augšu.

25. maijs

“Labās” un “sliktās” jūtas

“Dienas laikā notiek daudz kas – gan labs, gan sliks. Ja mēs neveltīsim laiku tam, lai novērtētu gan vienu, gan otru, iespējams, ka palaidīsim garām kaut ko, kas varētu sekmēt mūsu izaugsmi.”

IP Nr. 8, *Tikai šodien*

Šķiet, ka vairums no mums neapzināti žēlojas par to, kas katru dienu notiek mūsu dzīvē – labs vai sliks, veiksme vai neveiksme. Mēs mēdzam justies laimīgi par “labo” un dusmīgi, neapmierināti vai vainīgi par “slikto”. Tomēr labajām un sliktajām jūtām bieži vien ir maz sakara ar to, kas mums patiesībā ir labi vai slikti. No savām neveiksmēm mēs varam mācīties vairāk nekā no mūsu panākumiem, it īpaši, ja neveiksmes ir radušās, uzņemoties risku.

Ja mēs nosodām savas emocionālās reakcijas, tad atgriežamies pie sava vecā domāšanas veida. Mēs varam mainīt mūsu domāšanas veidu attiecībā uz ikdienas notikumiem, uztverot tos kā izaugsmes iespējas, nevis iedalīt kā labus vai sliktus. Mēs varam mācīties no notikumiem, nevis pišeķirt tiem vērtējumu. To darot, mēs kaut ko iemācāmies no katras nodzīvotās dienas. Mūsu ikdienas Desmitais Solis ir lielisks rīks, lai novērtētu dienas notikumus un mācītos gan no panākumiem, gan no neveiksmēm.

Tikai šodien: Man tiek piedāvāta iespēja pielietot atveseļošanās principus, lai es mācītos un augtu. Es tikai iegūstu, ja mācos no tā, kas notiek manā dzīvē.

26. maijs

Grupas spēks

"Kā mēs saprotam Augstāko Spēku, ir mūsu pašu ziņā... Savu Augstāko Spēku varam saprast kā grupu, programmu vai Dievu."

Bāzes teksts, 25.-26. lpp.

Daudziem no mums ir grūti nonākt pie Augstākā Spēka izpratnes, līdz mēs pilnībā neesam pieņēmuši savu bezspēcību atkarības priekšā. Kad esam to izdarījuši, vairums no mums vismaz būs gatavi apsvērt iespēju meklēt kādu Spēku, kas ir varenāks par mūsu slimību. Daudziem pirmā praktiskā saskarsme ar šāda veida Spēku ir Anonīmo Narkomānu grupā. Varbūt tieši tur mums vajadzētu sākt attīstīt savu izpratni par Dievu.

Viens no grupas Spēka pierādījumiem ir beznosacījumu mīlestība, kas izpaužas, kad NA biedri nesavīgi palīdz viens otram. Grupas kolektīvā atveseļošanās pieredze pati par sevi ir Spēks, kas ir varenāks par mums, jo grupai ir praktiska pieredze par to, kas strādā un kas nē. Un tas, ka atkarīgie katru dienu apmeklē NA sapulces, liecina par kāda pievilcīga, gādīga Augstākās Spēka klātbūtni, kas palīdz atkarīgajiem saglabāt *tīrību* un garīgi augt.

Visas šīs lietas liecina par šāda Spēka klātbūtni NA grupās. Ja mēs raugāmies uz lietām bez aizspriedumiem, katrs no mums spēs identificēt šī Spēka izpausmes. Nav svarīgi, vai mēs to saucam par Dievu, Augstāko Spēku vai kaut ko citu – galvenais, ka mēs atrodam veidu, kā iekļaut šo Spēku mūsu ikdienas dzīvē.

Tikai šodien: Es atvēršu acis un bez aizspriedumiem paskatīšos uz Spēku, kas ir manā NA grupā. Es lūgšu šo Spēku palīdzēt man saglabāt *tīrību*.

27. maijs

Pieņemt ikdienas izaicinājumus

“...lēmums lūgt Dieva palīdzību ir mūsu lielākais spēka un drosmes avots.”

Bāzes teksts, 28. lpp.

Izaicinājums ir tas, kas dod mums drosmi rīkoties. Jaunas un nepazīstamas lietas mēs uztveram kā izaicinājumu neatkarīgi no tā, vai tās mums šķiet labas vai sliktas. Mums nākas pārvarēt gan iekšējās, gan ārējās pretestības barjeras. Jaunas un sarežģītas lietas, šķēršļi un pretestība ir daļa no dzīves “tāda, kāda tā ir”. Dzīvot *tīriem* nozīmē mācīties pieņemt šos izaicinājumus.

Daudzi no mums apzināti vai neapzināti lietoja narkotikas, lai izvairītos no izaicinājumiem. Kāds no mums vienīdz baidījās gan no neveiksmēm, gan panākumiem. Mūsu pašnovērtējums mazinājās ikreiz, kad izvairījāmies no izaicinājuma. Daži no mums lietoja narkotikas, lai paslēptu to kaunu, ko izjutām. Katru reizi, kad mēs to darījām, mēs vēl mazāk bijām spējīgi pieņemt izaicinājumus, un bija lielāka iespēja, ka lietosim.

Strādājot ar NA programmu, mēs esam ieguvuši nepieciešamos instrumentus, lai veiksmīgi risinātu jebkuras problēmas. Mēs noticējām Spēkam, kas ir varenāks par mums, Spēkam, kas rūpējas par mūsu dzīvi un gribu. Mēs lūdzām šo Spēku atbrīvot mūs no tiem rakstura trūkumiem, kuri padarīja mūsu dzīvi nevadāmu. Mēs esam strādājuši pie tā, lai uzlabotu savu apzināto kontaktu ar šo Augstāko Spēku. Pateicoties darbam ar Soliem, mums tika dota iespēja pārtraukt lietot narkotikas un sākt dzīvot.

Katru dienu mēs saskaramies ar jauniem izaicinājumiem. Katru dienu, strādājot ar atveselošanās programmu, mums tiek dāvāta žēlastība pieņemt šos izaicinājumus.

Tikai šodien: Es lūgšu savu Augstāko Spēku palīdzēt man pienācīgi pieņemt šodienas izaicinājumus.

28. maijs

Kad mēs beidzot saprotam

“Mēs izvērtējām savu dzīvi un atklājām, kas patiesībā esam. Būt patiesi pazemīgam nozīmē pieņemt sevi un godīgi censties būt tiem, kas mēs esam.”

Bāzes teksts, 38. lpp.

Kad lietojām, mūsu slimības vajadzības noteica mūsu personību. Mēs varējām būt jebkas un kļūt par jebko atbilstoši situācijai, lai tikai saņemtu savu “devu”. Mēs bijām “izdzīvošanas mašīnas”, kuras viegli pielāgojās visiem apstākļiem lietošanas laikā.

Uzsākot atveseļošanos, mums pavērās jauna un savādāka dzīvē. Daudziem no mums nebija ne mazākās nojausmas, kā mums bija jāuzvedas konkrētās situācijās. Daži no mums nezināja, kā sarunāties ar cilvēkiem, kā gērbties vai kā izturēties publiskās vietās. Mēs nevarējām būt mēs paši, jo vairs īsti nezinājām, kas mēs esam.

Divpadsmit Soļi mums piedāvā vienkāršu veidu, kā noskaidrot, kas mēs patiesībā esam. Mēs atklājam savas labās īpašības un trūkumus, lietas, kas mums patīk, un lietas, par kurām neesam sajūsmā. Izmantojot Divpadsmit Soļu dziedinošo spēku, mēs sākam saprast, ka esam cilvēki, un Augstākais Spēks mūs ir radījis tādus, kādi mēs esam. Patiesā atveseļošanās sākas tad, kad pieņemam savu būtību, ja Augstākais Spēks mūs tādus ir radījis.

Tikai šodien: Strādājot ar Soļiem, es varu izjust brīvību būt pašam sev, tādam cilvēkam, kādu ir iecerējis mans Augstākais Spēks.

29. maijs

Parūpējies par mani

"Mēs ticam, ka Augstākais spēks parūpēsies par mums."

Bāzes teksts, 60. lpp.

Mums visiem ir laiki, kad šķiet, ka viss mūsu dzīvē brūk. Ir dienas vai pat nedēļas, kad liekas, ka sliktākais, kas var notikt, patiesībā arī notiek. Neatkarīgi no tā, vai tā ir darba zaudēšana, tuvinieka nāve vai attiecību beigas, mēs šaubāmies, ka spēsim pārdzīvot pārmaiņas, kas notiek mūsu dzīvē.

Tieši šajā laikā, kad pasaule mums apkārt sagrūst, mēs atrodam ticību mīlošam Augstākajam Spēkam. Neviens cilvēks nespēj atvieglot mūsu ciešanas, un mēs zinām, ka tikai Dieva rūpes var sniegt mierinājumu, kuru meklējam. Mēs jūtamies salauzti, bet nepadodamies, zinot, ka mūsu dzīve atjaunosis.

Turpinot mūsu atveseļošanos un augot ticībai Augstākajam Spēkam, mēs iegūstam pārliecību, ka spēsim pārdzīvot grūtos laikus, neraugoties uz sāpēm, kuras jūtam. Mums nevajag krist izmisumā, jo zinām, ka Augstākais Spēks nesīs mūs uz rokām, kad paši nevarēsim paitet.

Tikai šodien: Es paļaušos uz Dieva gādību grūtajos laikos, apzinoties, ka mans Augstākais Spēks vienmēr būs ar mani.

30. maijs

Vientulība pretstatā vienatnei

"Dališanās palīdz mums nejusties izolētiem un vientuļiem."

Bāzes teksts, 88. lpp.

Pastāv atšķirība starp vientulību un vienatni. Būt vientuļam ir dvēseles stāvoklis, tukšums, kas liek mums justies skumji un dažkārt bezcerīgi. Vientulība ne vienmēr pazūd tikai tāpēc, ka uzsākam attiecības vai socializējamies. Daži no mums jūtas vientuļi pat cilvēku pārpildītā telpā.

Daudzi no mums nonāca Anonīmajos Narkomānos, pateicoties mūsu atkarības izmisīgajai vientulībai. Apmeklējot sapulces, mēs iegūstam jaunus draugus, un parasti mūsu vientulības sajūta mazinās, taču ir Sadraudzības biedri, kuriem ar vientulību jācīnās visu atveselošanās laiku.

Kā ārstēt vientulību? Vislabākās zāles ir uzsākt attiecības ar Augstāko Spēku, kas var piepildīt tukšumu mūsu sirdīs. Mēs atklājam, ka mums nekad nav jājūtas vientuļiem, ja mums ir ticība Augstākajam Spēkam. Mēs varam justies ērti vienatnē, ja mums ir apzināts kontakts ar Dievu, kā mēs Viņu saprotam.

Progresējot atveselošanās procesā, mēs gūstam dziļu gandarījumu no mijiedarbības ar citiem cilvēkiem, tomēr arī saprotam, ka, jo ciešāks ir mūsu kontakts ar Augstāko Spēku, jo mazāk mums ir nepieciešama apkārtējo cilvēku klātbūtne. Turpinot attīstīt un padziļināt mūsu saikni ar Spēku, kas ir varenāks par mums, mēs apzināmies, ka esam garīgi saistīti ar kaut ko lielāku par sevi.

Tikai šodien: Es gūšu mierinājumu, apzinoties savu kontaktu ar Augstāko Spēku. Es nekad neesmu viens.

31. maijs

Rīkojies vienkāršāk

“Mēs dzīvojam ne tikai dienu no dienas, bet arī brīdi no brīža. Kad mēs pārstājam dzīvot šeit un tagad, mūsu problēmas nesamērīgi samilzt.”

Bāzes teksts, 103. lpp.

Dzīve bieži vien šķiet pārāk sarežģīta, lai to izprastu, it īpaši tiem no mums, kuri tik ilgi no tās ir izvairījušies. Kad pārtraucām lietot narkotikas, daudzi no mums nonāca aci pret aci ar pasauli, kura mūs mulsināja un biedēja. Liekas neiespējami vienlaičīgi tikt skaidrībā ar dzīvi visos tās sīkumos. Mēs nonācām pie domas, ka varbūt mēs nemaz neesam spējīgi tikt galā ar dzīvi, un ir pat bezjēdzīgi mēģināt. Kultivējot šādas domas, mūs diezgan drīz paralizēja iedomātās dzīves sarežģītība.

Par laimi, mums nav jādara viss uzreiz. Problemas var risināt pa vienai. Mēs pievēršamies dotā brīža problēmai, pēc tam nākamajai. Mēs mācāmies nelietot tikai šodien un līdzīgu pieeju varam pielietot problēmu risināšanā. Ja izdzīvojam katru dzīves brīdi, tā vairs neliekas tik biedējoša. Šeit un tagad mēs varam palikt *tīri* un mācīties dzīvot.

Tikai šodien: Es rīkošos vienkāršāk, dzīvojot šeit un tagad. Šodien es risināšu tikai šodienas problēmas. Rītdienas problēmas es atstāšu uz rītdienu.

Jūnījs

1. jūnijs

Turpiniet atgriezties

“Tīrība nav obligāts priekšnosacījums, ierodoties NA, tomēr pēc pirmā sapulces apmeklējuma mēs iesakām jaunpienācējiem turpināt atgriezties un atgriezties tīriem. Lai saņemtu palīdzību no NA, mums nav jāgaida līdz pārdozēšanai vai nonākšanai cietumā.”

Bāzes teksts, 11.-12. lpp.

Tikai nedaudzi no mums ieradās NA, “nepacietībā degot” atveseloties. Daži no mums ir šeit saskaņā ar tiesas spriedumu. Daži ir ieradušies, lai glābtu savas gīmenes, bet citi – centienos saglabāt karjeru, kura atrodas uz sabrukuma robežas. Nav svarīgi, kāpēc mēs esam šeit. Svarīgi ir tikai tas, ka esam šeit.

Mēs esam dzirdējuši teicienu: “Ja atnesīsim ķermenī, prāts sekos”. Mēs varam nākt uz sapulcēm, lai “meklētu kašķi”. Mēs varam būt tie, kuri sēž istabas tālākajā stūri un raida draudīgus skatienu ikvienam, kas tuvojas. Iespējams, mēs aizejam pirms noslēguma lūgšanas. Taču, ja mēs turpinām atgriezties, mēs pamanām, ka mūsu aizspriedumi pamazām izgaist. Mēs pārstājam aizsargāties un sākam klausīties, kad citi dalās savā pieredzē. Mēs varbūt pat spējam identificēties ar kādu, kura pieredze ir līdzīga mūsējai. Mēs uzsākam pārmaiņu procesu.

Pēc kāda laika NA mēs atklājam, ka uz sapulču telpām esam atnesuši ko vairāk kā tikai prātu. Svarīgākais, ka līdzi ir atnākušas arī mūsu sirdis. Pēc tam, kad tas notiek, sākas īstie brīnumi!

Tikai šodien: Es centīšos bez aizspriedumiem ieklausīties tajā, ar ko citi dalās sapulcē.

2. jūnijs

Kad beidzot mums pietiek

“Mēs meklējām vieglāko izeju... Ja arī mēs meklējām palīdzību, tad tikai tādēļ, lai atbrīvotos no sāpēm.”

Bāzes teksts, 5. lpp.

Kaut kas nav kārtībā. Patiesībā kaut kas jau ilgu laiku nav kārtībā, radot mums sāpes un sarežģījot mūsu dzīvi. Problēma ir tā, ka mums šķiet, ka jebkurā konkrētā brīdī ir vieglāk paciest sāpes, kuras izraisa mūsu rakstura defekti, nekā uzsākt procesu, kas pilnībā mainītu mūsu dzīves. Mēs varam vēlēties nejust šīs sāpes, taču mēs ne īpaši gribam darīt to, kas patiešām ir nepieciešams, lai atbrīvotos no sāpju cēloņa mūsu dzīvēs.

Lielākā daļa no mums nesāka meklēt atveseļošanos no atkarības līdz brīdim, kad “mums apnika būt nogurušiem un slimiem”. Tas pats attiecas uz mūžigajiem rakstura defektiem, ar kuriem mums bija jāsadzīvo. Tikai tad, kad mēs vairs nevaram izturēt savus trūkumus ne mirkli ilgāk, un tikai tad, kad saprotam, ka pārmaiņu sāpes *nevar* būt tik briesmīgas kā sāpes, pie kurām bijām pieraduši, vairums no mums vēlas pamēģināt kaut ko citu.

Par laimi, Soli vienmēr ir mūsu rīcībā, neatkarīgi no tā, cik smagi mums klājas. Ironiski, bet tiklīdz mēs pieņemam lēmumu sākt darbu ar Divpadsmit Soliem, mēs saprotam, ka mūsu bailes no pārmaiņām bija nepamatotas. Soli piedāvā saudzīgu pārmaiņu programmu, soli pa solim. Neviens Solis nav tik briesmīgs, lai ar to nevarētu strādāt. Pielietojot Solus savā dzīvē, mēs piedzīvojam pārmaiņas, kas dara mūs brīvus.

Tikai šodien: Neatkarīgi no tā, kas traucē man dzīvot pilnvērtīgu un laimīgu dzīvi, es zinu, ka programma var palīdzēt man mainīties, soli pa solim. Man nav jābaidās no Divpadsmit Soliem.

3. jūnijs

Tieša un netieša atlīdzināšana

"Mēs atlīdzinām nodarīto kaitējumu pēc vislabākās sirdsapziņas."

Bāzes teksts, 42. lpp.

Devītais Solis vēsta, ka mums ir tieši jāatlīdzina nodarītais kaitējums, kur vien tas ir iespējams. Mūsu pierede saka, ka līdz ar tiešo atlīdzināšanu ir jāparādās paliekošām izmaiņām mūsu attieksmē un uzvedībā, kas ir *netiešās* atlīdzināšanas process.

Piemēram, mēs izsitām kādam logu, jo bijām uz viņu dusmīgi. Tikai apgaroti ieskatīties šī cilvēka acīs un atvainoties nebūtu pietiekami. Mēs tieši atlīdzinām kaitējumu, ko esam nodarījuši, atzīstoties un iestiklojot jaunu logu, tādējādi atjaunojam to, ko esam sabojājuši.

Tālāk mēs turpinām atlīdzināt *netiešā* veidā. Ja, izsitot kāda cilvēka logu, esam rīkojušies dusmu vadībā, mēs analizējam savas uzvedības modeļus un attieksmi. Pēc izsistā loga atjaunošanas mēs cenšamies mainīt arī mūsu izkropļotos uzskatus – tikt skaidrībā ar rīcības cēlonjiem. Mēs mainām savu uzvedību un cenšamies ikdienā nerīkoties dusmu ietekmē.

Mēs veicam tiešu atlīdzināšanu, novēršot nodarīto kaitējumu. Mēs veicam netiešu atlīdzināšanu, mainot savu attieksmi, kas agrāk bija cēlonis mūsu nodarījumiem. Tādā veidā netiešā nodarījumu atlīdzināšana palīdz mums nodrošināties, ka nākotnē atkal neradīsim jaunus kaitējumus.

Tikai šodien: Es tieši atlīdzināšu nodarīto kaitējumu, kur vien tas ir iespējams. Es netieši atlīdzināšu, "tieket skaidrībā ar rīcības cēlonjiem", kā arī mainot savu attieksmi un izturēšanos.

4. jūnijs

Radiet, nevis iznīciniet

“Mūsu negatīvā sevis uztvere ir nomainīta ar labvēlīgu attieksmi pret citiem.”

Bāzes teksts, 17. lpp.

Tenku izplatīšana vairo mūsu negatīvo enerģiju. Dažkārt mēs domājam, ka vienīgais veids, kā varam izskatīties labi savās acīs, ir likt kādam citam izskatīties sliktāk salīdzinājumā ar mums. Taču pašnovērtējums, kas iegūts uz kāda cita rēķina, nav nekā vērts.

Ko tad mums darīt ar mūsu negatīvo sevis uztveri? Pavisam vienkārši – mēs to aizstājam ar pozitīvu attieksmi pret citiem cilvēkiem. Tā vietā, lai turētos pie sava zemā pašnovērtējuma, mēs vēršamies pie apkārtējiem un cenšamies būt noderīgi.

Var šķist, ka tas ir veids, kā izvairīties no problēmas, tomēr tā tas nav. Turoties pie sava zemā pašnovērtējuma, mēs neiegūsim neko citu kā sevis žēlošanu. Taču, aizstājot sevis žēlošanu ar labvēlibu un mīlošu attieksmi pret apkārtējiem, mēs kļūstam par cilvēkiem, kurus *varam cienīt*.

Veids, kā celt mūsu pašcieņu, nav citu pazemošana, bet gan mīlestības un pozitīvas attieksmes veidošana. Lai tiktu skaidrībā, mēs varam sev pajautāt, vai mēs radām problēmas vai arī koncentrējamies uz to risināšanu. Šodien mums ir izvēle radīt, nevis iznīcināt.

Tikai šodien: Kaut arī man šķiet, ka jūtos nepārliecināts, man nav nepieciešamība kādu pazemot, lai celtu savu pašapziņu. Šodien es aizstāšu savu negatīvo vērtējumu ar labvēlīgu attieksmi pret citiem. Es radīšu, nevis iznīcināšu.

5. jūnijs

Godīga lūgšana

“Lai arī godīgumu ir grūti praktizēt, rezultātā tas dod vislielāko atalgojumu.”

Bāzes teksts, 99. lpp.

Cik grūti mums būt godīgiem! Daudzi no mums NA ierodas pilnīgā apjukumā attiecībā uz to, kas īsti notika mūsu dzīvē, un dažreiz paitet mēneši un gadi, lai ar to visu tiktu skaidrībā. Tas, ko mēs stāstām par sevi, ne vienmēr atbilst patiesībai. Kā tad mēs varam kļūt patiesāki?

Daudziem no mums visvieglāk ir būt godīgiem lūgšanā. Mēs pamanām, ka mums ir grūti teikt visu taisnību saviem Sadraudzības biedriem. Mēs esam pārliecināti, ka mūs nepieņems, ja citiem atklāsim to, kādi mēs patiesībā esam. Nav viegli atbilst “krutā džeka” tēlam, par kādu daudzi no mums centās izlikties atveselošanās sākumā! Lūgšanā mēs atrodam sava Augstākā Spēka pieņemšanu, un tas ļauj mums godīgi atvērt savas sirdis.

Ja esam godīgi pret Dievu, kā mēs Viņu saprotam, mēs redzam, ka godīgums parādās mūsu attiecībās ar citiem cilvēkiem. Mums rodas paradums būt godīgiem. Mēs sākam būt godīgi, kad dalāmies sapulcēs un strādājam ar citiem atkarīgajiem. Tā rezultātā mūsu dzīve kļūst bagātāka, un mēs iegūstam daudz ciešākas draudzības saites. Mēs redzam, ka varam būt godīgāki pret sevi, viessvarīgāko cilvēku, pret kuru mums ir jābūt patiesiem!

Godīgums ir īpašība, kas tiek attīstīta praksē. Ne vienmēr ir viegli būt pilnīgi patiesam, taču, ja mēs sākam ar savu Augstāko Spēku, mums ir vieglāk būt godīgiem arī pret citiem cilvēkiem.

Tikai šodien: Es būšu godīgs pret Dievu, sevi un citiem cilvēkiem.

6. jūnijs

Atveseļošanās nenotiek vienas dienas laikā

“Anonīmo Narkomānu Divpadsmiņ Soļi ir progresējošs atveseļošanās process, kas notiek mūsu ikdienas dzīvē.”

Bāzes teksts, 102. lpp.

Kad esam pavadījuši kādu laiku atveseļojoties, iespējams, mēs saskaramies ar nospiedošām personiskām problēmām, dusmu uzplūdiem un izmisumu. Kad saprotam, kas notiek, mēs sūdzamies: “Bet es taču tik smagi strādāju. Es domāju, ka esmu...” Varbūt izveseļojies? Nekā nebija. Un atkal mēs dzirdam, ka atveseļošanās ir nepārtraukts process, un mēs nekad pilnībā neizārstēsimies. Lai gan dažreiz mēs domājam, ka, ja mēs vienkārši rūpīgi strādāsim ar Soļiem, pietiekami lūgsimies vai regulāri iesim uz sapulcēm, tad galu galā mēs... varbūt *neizārstēsimies*, bet noteikti *kaut kas* ar mums notiks!

“Kaut kas” ar mums jau notiek. Mēs atveseļojamies – atveseļojamies no atkarības slimības. Neatkarīgi no tā, ar ko mēs esam tikuši galā, strādājot ar Soļiem, vienmēr būs ko darīt. Tas, ko mēs neatcerējāmies vai neuzskatījām par svarīgu mūsu pirmajā inventarizācijā, noteikti “uzpeldēs” vēlāk. Atkal un atkal mēs pievērsīsimies darbam ar Soļiem, lai risinātu problēmas, kas mums traucē. Jo vairāk mēs to darīsim, jo vairāk tam uzticēsimies, tādēļ, ka būs acīmredzami rezultāti. Mēs veicam ceļu no dusmām un aizvainojumiem līdz piedošanai, no nolieguma līdz godīgumam un pieņemšanai un no sāpēm līdz dvēseles mieram.

Atveseļošanās nenotiek vienas dienas laikā, un mēs nekad nebūsim pilnīgi veseli. Tomēr ar katru dienu mēs klūstam nedaudz “veselāki” un mums ir cerība, ka rīt šis process turpināsies.

Tikai šodien: Es darīšu visu, kas ir manos spēkos, lai turpinātu atveseļoties, un saglabāšu cerību notiekošajā atveseļošanās procesā.

7. jūnijs

Kāds, kurš man tic

"TIKAI ŠODIEN es uzticēšos kādam NA, kurš man tic un vēlas man palīdzēt atveseļoties."

Bāzes teksts, 103 lpp.

Ne visi no mums, ierodoties NA, uzreiz paliek *tīri*. Ja mēs turpinām atgriezties, Anonīmajos narkomānos atrodam atbalstu, kas ir nepieciešams, lai atveseļotos. Saglabāt *tīrību* ir vieglāk, ja ir kāds, kurš tic mums, pat ja mēs neticam sev.

Arī tam NA biedram, kurš "noraujas" visbiežāk, parasti ir viens uzticams atbalstītājs, kurš viņam tic, lai kas arī notiktu. Ir ļoti svarīgi atrast vienu cilvēku vai cilvēku grupu, kas mums tic. Kad viņiem jautājam, vai mēs kādreiz klūsim *tīri*, viņi vienmēr atbildēs: "Jā, Tu vari un Tev sanāks. Vienkārši turpini atgriezties!"

Mums visiem ir vajadzīgs kāds, kurš mums tic, it īpaši, ja paši sev ticēt nespējam. Noraujoties, mēs graujam savu jau tā zemo pašapziņu, un dažkārt tik ļoti, ka sākam justies pilnīgi bezcerīgi. Tādās reizēs mums ir vajadzīgs mūsu lojālo NA draugu atbalsts. Viņi mums saka, ka tas var būt mūsu pēdējais norāviens. No savas pieredzes viņi zina, ka, ja mēs regulāri nāksim uz sapulcēm, tad beidzot klūsim *tīri* un saglabāsim *tīrību*.

Daudziem no mums ir grūti noticeit sev. Bet ja kāds mūs mīl bez ierunām, piedāvājot atbalstu neatkarīgi no tā, cik reizes esam norāvušies, atveseļošanās Anonīmajos Narkomānos mums kļūst daudz reālāka.

Tikai šodien: Es atradīšu kādu, kurš man tic. Es uzticēšos viņam.

8. jūnijs

Vienīgā prasība

“Šī programma piedāvā cerību. Viss, kas tev jāatnes līdzi uz šejieni, ir vēlēšanās pārtraukt lietošanu un pamēģināt šo jauno dzīves veidu.”

IP Nr. 16, Jaunpienācējam

Laiku pa laikam mēs domājam, vai visu pareizi darām Anonīmajos Narkomānos. Vai pietiekami bieži apmeklējam sapulces? Vai komunicējam ar savu sponsoru, strādājam ar Soļiem, runājam, lasām, dzīvojam “pareizi”? Mēs augstu vērtējam Anonīmo Narkomānu sadraudzību, jo ko gan mēs bez tās darītu? Bet ja nu veids, kā mēs strādājam ar savu programmu, ir “nepareizs”? Vai tas mūs padara par “sliktiem” NA biedriem?

Mēs varam atbrīvoties no šaubām, pārskatot Trešo Tradīciju, kas mums saka, ka “vienīgā prasība ir vēlme pārtraukt lietošanu”. Lai kļūtu par Anonīmo Narkomānu biedru, nav noteikumu, kas paredz, ka ir jāapmeklē tieši tik daudz sapulču vai tieši šīs konkrētās sapulces. Nekur nav teikts, ka mums ir jāstrādā ar Soļiem tieši šādā tempā, vai jādzīvo dzīve tā, lai tā atbilstu kādu konkrētu cilvēku dzīvei.

Bez šaubām, ja mums patīk, kā atveseļojas cilvēki, kurus mēs cienām, mēs varam praktizēt tādu programmu, kas viņu atveseļošanos padarīja iespējamu. Taču NA sadraudzībā ir pilnīga brīvība – mēs strādājam ar programmu tā, kā mums ir vislabāk, nevis kādam citam. Vienīgā prasība ir vēlme pārtraukt lietošanu.

Tikai šodien: Es paskatīšos uz to, kā es strādāju ar savu programmu. Es centīšos to darīt pēc iespējas labāk.

9. jūnijs

Vecajiem sapņiem nav jāmirst

"Atdzimst zaudētie sapņi un rodas jaunas iespējas."

Bāzes teksts, 94. lpp.

Kad bijām jauni, lielākajai daļai no mums bija sapņi. Neatkarīgi no tā, vai tas bija sapnis par dinamisku karjeru, lielu un mīlošu ģimeni vai ceļojumiem uz ārzemēm. Atkarības dēļ tam nebija lemts piepildīties. Viss, ko mēs kādreiz vēlējāmies, tika zaudēts lietošanas dēļ. Mūsu sapņi nesniedzās tālāk par nākamo devu un eiforiju, ko tā sniedza.

Kad atveselojamies, mums ir iemesls cerēt, ka zaudētie sapņi joprojām varētu piepildīties. Neatkarīgi no tā, cik mums ir gadu, cik daudz esam zaudējuši atkarības dēļ, vai cik maz ticami šie sapņi šķiet, brīvība no aktīvās lietošanas dod mums iespēju īstenot savas ambīcijas. Mēs varam atklāt, ka mums ir talants kādā noteiktā sfērā, varam atrast sev sirdij tīkamu hobiju, vai saprast, ka izglītības turpināšana var dot ievērojamu labumu.

Lielāko daļu no savas enerģijas mēs tērējām, lai attaisnotu un loģiski izskaidrotu savas neveiksmes. Šodien mēs droši ejam uz priekšu un izmantojam daudzas iespējas, kuras dzīve mums piedāvā. Mēs varam būt pārsteigti par to, uz ko mēs esam spējīgi. Ja mums ir atveselošanās pamats, tad veiksme, piepildījums un gandarījums beidzot ir sasniedzami.

Tikai šodien: Sākot ar šodienu, es darīšu visu iespējamo, lai īstenotu savus sapņus.

10. jūnijs

Mainot uzvedības motīvus

"Kad mēs beidzot atbrīvojamies no saviem savtīgajiem motīviem, mēs atrodam tādu mieru, kādu mēs pat nespējām iztēloties."

Bāzes teksts, 47. lpp.

Analizējot savus uzskatus, rīcību un motīvus atveseļošanās laikā, mēs secināsim, ka dažreiz darām lietas nepareizu iemeslu dēļ. Uzsākot atveseļošanos, mēs, iespējams, tērējām daudz naudas un laika cilvēkiem ar vēlmi viņiem iepatikties. Tagad mēs redzam, ka joprojām tērējam naudas cilvēkiem, taču mūsu motīvi ir mainījušies. Mēs to darām, jo *mums viņi* patīk.

Vai varbūt mēs uzsākām romantiskas attiecības tāpēc, ka jūtam dvēseles tukšumu un meklējām piepildījumu ar cita cilvēka palīdzību. Tagad mūsu romantisko attiecību iemesli ir vēlme dalīties savā pilnvērtīgajā dzīvē ar līdzvērtīgu partneri. Varbūt agrāk strādājām ar Soliem, jo baidījāmies, ka norausimies, ja to nedarīsim. Tagad mēs to darām, jo vēlamies garīgi augt.

Šodien mums dzīvē ir jauns mērķis, un mūsu motīvu izmaiņas to atspoguļo. Mums ir daudz vairāk ko piedāvāt kā tikai egoismu un nepārliecinātību par sevi. Mēs esam attīstījuši gara pilnīgumu un dvēseles mieru, kas atveseļošanos pārceļ jaunā līmenī. Mēs vairojam mīlestību un nesavīgi dalāmies ar atveseļošanos. Pārmaiņas, kas notiek ar mums, ir mantojums, ko mēs atstājam tiem, kuri mums tikai vēl pievienosies.

Tikai šodien: Atveseļojoties, mani motīvi ir mainījušies. Es gribu darīt lietas pareizu un ne tikai savīgu iemeslu dēļ. Šodien es pārskatīšu savus rīcības motīvus.

11. jūnijs

Dzīvot *tīriem*

*“Atveselošanās gaitā mainās mūsu priekšstati par to, kā ir būt *tīriem*... Dzīve var kļūt mums par jaunu piedzīvojumu.”*

Bāzes teksts, 94. lpp.

Lietojot, dzīve nav *tīra* – neviens to nezina labāk par mums. Daži no mums dzīvoja fiziski dziļi nolaistā stāvoklī, nerūpēdamies ne par sevi, ne savu apkārtni. Neraugoties uz to, cik nolaisti mēs izskatījāmies ārēji, vairums no mums daudz sliktāk jutās iekšēji. Lietas, ko mēs darījām, lai iegūtu narkotikas, veids, kā mēs izturējāmies pret citiem cilvēkiem, un tas, kā izturējāmies pret sevi, lika mums justies netīriem. Daudzi no mums atceras, cik bieži, no rīta pamostoties, mēs sapņojām kaut reizi justies *tīri* attiecībā uz sevi un savu dzīvi.

Šodien mums ir iespēja justies *tīriem*, pateicoties dzīvei bez narkotikām. Mums, atkarīgajiem, *tīrais* dzīvesveids sākas ar nelietošanu – galu galā, tas ir vārda „*tīrs*” primārais lietojums Anonīmajos Narkomānos. Taču paliekot „*tīri*” un strādājot ar Divpadsmit Soļiem, mēs atklājam citu vārda „*tīrs*” nozīmi. Tā ir *tīriba*, kas rodas, atklājot patiesību par savu atkarību, nevis slēpjot vai noliedzot mūsu slimību. Tas ir svaigums, kas rodas atzīstot to, ka esam nodarījuši kaitējumu, un atlīdzinot sevis nodarīto jaunumu. Tā ir vitalitāte, kas rodas no jauno vērtību kopuma, kuru mēs iegūstam, kad tiecamies pēc Augstākā Spēka gribas attiecībā uz mums. Pielietojot programmas principus visās mūsu darbībās, mums nav iemesla justies netīriem par savu dzīvi vai dzīvesveidu. Mēs dzīvojam *tīri* un esam pateicīgi, ka beidzot to darām.

“Dzīvot *tīriem*” agrāk attiecās tikai uz “mulķiem”. Šodien mums tas ir vienīgais iespējamais dzīves veids.

Tikai šodienai: Es jūtos *tīrs*, jo dzīvoju *tīri* – veids, kā es vēlos dzīvot.

12. jūnijs

Cerības gaisma

“Jā, mēs esam cerības gaisma.”

Bāzes teksts, 54. lpp.

Kad nonācām mūsu ceļa galā, daudzi no mums bija zaudējuši cerības uz dzīvi bez narkotiku lietošanas. Mēs ticējām, ka mums ir lemts mirt no savas slimības. Mēs bijām pārsteigti, atnākot uz mūsu pirmo sapulci un ieraugot istabu pilnu ar narkomāniem, kuri nelieto! “*Tīrs*” atkarīgais patiešām ir cerības gaisma.

Šodien mēs piedāvājam šādu pašu cerību arī citiem. Jaunpienācēji redz mirdzumu mūsu acīs, pamana, kā mēs uzvedamies, klausās, kā mēs runājam sapulcēs, un bieži vēlas to, ko mēs esam atraduši. Viņi mums tic, līdz iemācās ticēt sev.

Jaunpienācēji dzird to cerības vēsti, ar kuru mēs dalāmies, un viņiem ir tendence uz mums skatīties caur “rozā brillēm”. Viņi ne vienmēr pamana mūsu cīņu ar konkrētu rakstura defektu vai mūsu grūtības uzlabot apzināto kontaktu ar Augstāko Spēku. Viņiem vajadzīgs laiks, lai saprastu, ka mēs, “veterāni”, ar trīs, sešu vai desmit gadu *tīriņas* laiku, bieži stādām personības augstāk par principiem vai ciešam no kādiem nepievilcīgiem rakstura trūkumiem.

Jā, jaunpienācēji reizēm ceļ mūs uz pjedestāla. Tomēr mums vajag atklāti atzīt mūsu atveselošanās grūtību esamību, jo ar laiku jaunpienācējam nāksies saskarties ar tiem pašiem pārbaudījumiem, un viņš vai viņa atcerēsies, ka citi atkarīgie ir saskārušies ar šīm grūtībām un saglabājuši *tīribu*.

Tikai šodien: Es atcerēšos, ka esmu bākuguns visiem, kas seko manam ceļam – cerības gaisma.

13. jūnijs

Pilnvērtīga dzīve

"Pateicoties NA programmai, mūsu dzīvēs notiek brīnumi... Mēs iegūstam brīvību dzīvot."

Bāzes teksts, 12. lpp.

Ja kādu laiku esam bijuši atveselošanās programmā, tad vairums no mums ir dzirdējuši, ka kāds no mūsu Sadraudzības biedriem sapulcē sūdzas par pārlieku aizņemtību darbā, par laika trūkumu sapulcēm, sponsorēšanai un citām nodarbēm. Iespējams, ka mēs paši esam sūdzējušies par to. Dienas šķiet tik piepildītas – darbs, ģimene, draugi, sapulces, sponsorēšana un darbs ar Soļiem. Dienā vienkārši ir par maz stundu, lai laikā paveiktu visu, kas ir jāizdara!

Kad tas notiek, parasti mēs dzirdām pieklusinātus smieklus no to biedru puses, kuri paši tikko grasījās ņurdēt par to pašu problēmu. Smiekli rodas no tā, ka mēs saprotam, ka patiesībā mēs sūdzamies par brīnumu, kas ir noticis mūsu dzīvē. Pavisam nesen tikai nedaudziem no mums dzīvē bija *kāda* no šīm "problēmām". Visu savu enerģiju mēs veltījām mūsu aktīvās atkarības uzturēšanai. Šodien mums ir pilnvērtīga dzīve, kura ietver sevī visas jūtas un problēmas, kas ir daļa no reālās dzīves.

Tikai šodien: Es atcerēšos, ka mana dzīve ir brīnums. Tā vietā, lai sūdzētos par laika trūkumu savā dzīvē, es būšu pateicīgs, ka tā ir tik pilnvērtīga.

14. jūnijs

Uzturēt mūsu ticību

“Ja mēs uzturam savu garīgumu ik dienas, tad vieglāk tiekam galā ar sāpēm un apjukumu.”

Bāzes teksts, 98 lpp.

Kad mēs sākām meklēt Spēku, kas ir varenāks par mums, daudziem no mums grūtības radīja vecās idejas vai pārliecība – sākot no bailēm attiecībā uz nosodošu un atriebīgu Dievu, līdz pat ticības trūkumam vispār. Daži no mums uzskatīja, ka esam izdarījuši tik briesmīgas lietas, ka mīlošam Spēkam nekad nebūs nekādas daļas gar mums. Savukārt citi bija pārliecināti, ka “sliktās” lietas, kas ar mums atgadījās, nekad nebūtu notikušas, ja tāds mīlošs Spēks vispār pastāvētu. Bija nepieciešams laiks, pūles, atvērtība un uzticēšanās, lai iegūtu ticību mīlošam Augstākajam Spēkam, kas mūs vadītu visās dzīves situācijās.

Taču arī pēc tam, kad esam atraduši ticību Spēkam, kas ir varenāks par mums, vecās idejas var atgriezties un vajāt mūs. Nopietnas neveiksmes mūsu dzīvē un nedrošība, ko izraisa šādi notikumi, var veicināt mūsu veco un neadekvāto pārliecību atgriešanos. Kad tas notiek, mums ir jāpārliecina sevi, ka mūsu Augstākais Spēks nav mūs pametis, bet tikai gaida brīdi, lai palīdzētu mums pārdzīvot šos grūtos laikus. Ja mēs saglabāsim ticību, ko mums ir devusi programma, mēs pārdzīvosim savas neveiksmes un turpināsim augt, neatkarīgi no tā, cik sāpīgs ir mūsu zaudējums.

Tikai šodien: Es esmu smagi strādājis, lai iegūtu ticību mīlošam un gādīgam Augstākajam Spēkam, kas vada mani visās dzīves situācijās. Šodien es uzticēšos šim Spēkam.

15. jūnijs

Pretestība pārmaiņām

“Daudzi no mums turas pie savām bailēm, šaubām, naida, nepatikas pret sevi, jo šajās pazīstamajās sāpēs spēj rast izkropļotu drošības sajūtu. Šķiet, ka drošāk ir turēties pie zināmā, nekā to atlaist un jauties nezināmajam.”

Bāzes teksts, 35. lpp.

Mēs bieži esam dzirdējuši sakām, ka “mēs mainīsimies, kad sāpes palikt tādiem, kādi esam, kļūst lielākas nekā sāpes mainīties”. Mūsu bailes var atturēt mūs no izaugsmes, neļaut pārtraukt attiecības, mainīt karjeru, apmeklēt jaunas sapulces, uzsākt jaunu draudzību vai mēģināt darīt kaut ko neparastu. Mēs turpinām atrasties situācijās, kas jau sen mūs neapmierina, tādēļ ka pazīstamais liek mums justies drošāk, nekā nezināmais.

Jebkuras izmaiņas ir saistītas ar baiļu pārvarēšanu. “Ko darīt, ja es palikšu viens uz visiem laikiem?” mēs domājam, kad apsveram iespēju pamest savu mīlāko. “Ko darīt, ja uzzināšu, ka esmu nekompetents?” mēs baidāmies, domājot par karjeras maiņu. Mēs vairāmies apmeklēt jaunas sapulces, jo tur mums nāksies iepazīties ar jauniem biedriem. Baidoties pamēģināt kaut ko jaunu, mūsu prāts izdomā simtiem atrunu, lai tikai mēs paliktu tur, kur esam.

Mēs atklājam, ka lielāko daļu no mūsu sāpēm rada nevis pārmaiņas, bet gan pretestība tām. NA mēs iemācamies, ka pārmaiņas ir tas, kas virza mūs dzīvē uz priekšu. Jauni draugi, jaunas attiecības, jaunas intereses un izaicinājumi aizstās vecos. Šīs jaunās lietas mūsu dzīvē ienes jaunu prieku un mīlestību.

Tikai šodien: Es atbrīvošos no vecā, būšu atvērts jaunajam un turpināšu savu izaugsmi.

16. jūnijs

Dzīves pieņemšana

"Ir lietas, kas mums ir jāpieņem, citas mēs varam mainīt. Līdz ar izaugsmi mūsu garīgajā programmā rodas gudrība redzēt atšķirību."

Bāzes teksts, 98. lpp.

Ir samērā viegli pieņemt lietas, kas mums patīk, savukārt lietas, kas mums nepatīk, pieņemt ir daudz grūtāk. Taču mūsu centieni mainīt pasauli un visus, kas tajā dzīvo, atbilstoši mūsu vēlmēm neko neatrisinās. Galu galā priekšstats, ka pasaule ir vainīga visās mūsu problēmās, tieši vedināja mūs lietot narkotikas, un šī attieksme gandrīz mūs nogalināja.

Strādājot ar Soliem, mēs sākam uzdot sev grūtus jautājumus par lomu, kuru mēs spēlējām, lai paši sev radītu nepieņemamu dzīvi. Vairumā gadījumu esam secinājuši, ka mums ir jāmaina pašu attieksme un mūsu pašu rīcība, nevis apkārtējie cilvēki, vietas un lietas.

Atveselojoties, mēs lūdzam gudrību atšķirt to, ko var un ko nevar mainīt. Tad, kad mēs beidzot ieraugām lietas patiesajā gaismā, mēs lūdzam gatavību mainīt sevi.

Tikai šodien: Augstākais Spēks, dāvā man gudrību atšķirt to, ko es spēju mainīt, no tā, kas man ir jāpieņem. Lūdzu, palīdzi man ar pateicību pieņemt dzīvi, kas man ir dota.

17. jūnijs

Sienas

"Vēršanās pēc palīdzības ir sākums cīņai, kas mūs padarīs brīvus. Tā nobrucinās mūsu cietuma sienas."

Bāzes teksts, 86. lpp.

Daudzi no mums ieradās NA emocionāli nelīdzsvaroti. Gadiem ilgi mēs izmantojām cilvēkus un ļāvām viņiem izmantot mūs, un tas negatīvi ietekmēja mūsu spēju kādam uzticēties, tajā skaitā sev. Taču mīlestība un pieņemšana, ko atradām Anonīmajos Narkomānos, pamudināja mūs atvērties un tuvināties citiem cilvēkiem.

Jo ilgāk mēs paliekam *tīri*, jo vairāk mums ir nepieciešama tuvība ar cilvēkiem, kurus mīlam. Mūsu saskarsme klūst dziļāka un jēgpilnāka, neraugoties uz iespēju tikt ievainotiem. Par spīti bailēm tikt atraidītiem, mēs nolēmām riskēt atklāt sevi, savu pārliecību un vajadzības. Mēs nolēmām nojaukt savas aizsardzības sienas.

Brīvība, kuru ieguvām, bija riska vērta. Mēs zinām, ka vēl ir daudz darāmā, pirms mēs pilnībā atbrīvosimies no šķēršļiem, kurus radījuši aktīvās lietošanas gadi. Pateicoties kontaktam ar citiem atkarīgajiem un neraugoties uz mūsu cilvēciskajām neveiksmēm, mēs sapratām, ka mums ir liela mīlestības un tuvības kapacitāte. Atbrīvojoties no ierobežojošajām sienām, mūsu sirdīm ir liels spēks.

Tikai šodien: Es nojaukšu savas personīgās sienas un tuvošos citiem cilvēkiem. Es došu brīvību savai sirdij mīlēt un būt mīlētam.

18. jūnijs

Netieša nodarījumu atlīdzināšana

“Gadījumos, kad tieši atlīdzināt nav droši vai arī mēs apdraudam citus cilvēkus, ir nepieciešama netieša nodarījumu atlīdzināšana.”

Bāzes teksts, 43. lpp.

Kad lietojām, nekas mūs nevarēja apturēt ceļā uz nākamo devu. Tā rezultātā daudzi no mums tā īsti nespēja aptvert, kam esam nodarījuši pāri finansiālā vai emocionālā ziņā. Kad pienāca laiks atlīdzināt nodarījumus mūsu Devītā Soļa ietvaros, mēs sapratām, ka esam kaitējuši tik daudziem cilvēkiem, ka, iespējams, nekad tos visus neatcerēsimies.

Ar mūsu sponsora un citu NA biedru palīdzību mēs atradām risinājumu šai problēmai. Mēs apsolījām paveikt nezināmo nodarījumu atlīdzināšanu, kalpojot mūsu kopienām. Mēs koncentrējāmies uz kalpošanu un palīdzību tam atkarīgajam, kurš joprojām cieš. Tādejādi mēs atradām veidu, kā atdot parādus sabiedrībai.

Šodien, pateicoties NA biedru mīlestībai un vadībai, mēs vairāk dodam apkārtējai pasaulei, nekā nemam. Mēs padarām mūsu kopienas par labākām vietām dzīvei, nesot atveseļošanās vēsti tiem, ar kuriem ikdienā sastopamies.

Tikai šodien: Es paveikšu netiešu nodarījumu atlīdzināšanu, sazinoties ar atkarīgo, kuram varētu būt nepieciešama palīdzība. Es centījos ienest savu nelielo artavu, padarot savu kopienu par labāku vietu dzīvei.

19. jūnijs

Humora sajūta

“Mēs atklājam, ka tad, kad atbrīvojamies no apsēstības ar sevi, mēs spējam saprast, ko nozīmē būt laimīgiem, priecīgiem un brīviem.”

Bāzes teksts, 110. lpp.

Smiekli mūsu sapulcēs bieži pārsteidz jaunpienācējus. Kā grupa mēs novērtējam dziedināšanu, ko sniedz veselīgi smiekli. Pat ja mēs esam dzīļi satraukti, prieks, kas piepilda sapulču telpas, ļauj mums uz kādu brīdi izbaudīt atveselošanās procesu. Ar humora palīdzību mēs īslaicīgi varam atbrīvoties no apsēstības ar sevi.

Dzīve savā būtībā reizēm ir tālu no jautrības. Bet ja mēs spējam saglabāt humora sajūtu, notikumus, kas varētu mūs salauzt, var padarīt ciešamus. Cik bieži mēs esam uztraukušies par ķibelēm, kas neliktos tik briesmīgas, ja mēs tās uztvertu ar nelielu humora piedevu? Kad mūs kaitina cilvēki un notikumi, humors var mums palīdzēt redzēt lietas gaišākā perspektīvā. Spēja atrast humoru grūtās situācijās ir dāvana, kuru vajadzētu attīstīt.

Tikai šodien: Es centīšos saskatīt humoru dzīves nepatikšanās. Ja es pieļaušu kļūdas, es atradīšu veidu, kā pasmieties par savām nepilnībām.

20. jūnijs

Meditācija iesācējiem

“Dažiem no mums lūgšana nozīmē prasīt palīdzību Dievam; meditācija ir Dieva atbildes sadzirdēšana... Saprāta apklausināšana ar meditācijas palīdzību dod mums iekšēju mieru, kas novēr mūs kontaktā ar Dievu sevī.”

Bāzes teksts, 48.-49. lpp.

Daudziem no mums teica: “Esiet pacietīgi, kad mācāties meditēt. Nepieciešama pieredze, lai saprastu, ko klausīties.” Mēs esam pateicīgi, ka kāds mums to pateica, vai arī daudzi no mums būtu pametuši meditācijas procesu pēc nedēļas vai divām. Iespējams, ka pirmās pāris nedēļas mēs katru rītu apsēdāmies, nomierinājām savas domas un “klausījāmies”, kā tas ir teikts Bāzes tekstā, taču neko “nedzirdējām”. Varbūt bija nepieciešamas vēl dažas nedēļas, pirms kaut kas patiešām notika, tomēr pat tad rezultāti bija tik tikko pamanāmi. Pēc rīta meditācijas mūsu attieksme pret savu dzīvi tikai nedaudz uzlabojās, mēs spējām izjust tikai nedaudz lielāku līdzjūtību pret cilvēkiem, ar kuriem sastapāmies dienas laikā, un mūsu kontakts ar Augstāko Spēku kļuva tikai nedaudz dzīlāks.

Lielākajai daļai no mums tajā nebija nekā dramatiska – ne zibens spērienu, ne pērkona dārdu. Tā vietā iestājās miera un spēka sajūta. Mēs veltījām laiku, lai atbrīvotos no mūsu ego un vecajiem priekšstatiem. Mēs uzlabojām savu apzināto kontaktu ar mūsu ikdienas atveselošanās avotu – Dievu, kā mēs Viņu saprotam. Meditācija bija kas jauns, un tai bija nepieciešams laiks un prakse. Meditācija tāpat kā Soli strādā, ja mēs pie tās strādājām.

Tikai šodien: Es mācīšos “klausīties”, lai uzzinātu Dieva gribu, pat ja vēl nezinu, ko “klausīties”.

21. jūnijs

Jauna godīguma pakāpe

“Mēs bijām kļuvuši par sevis mānīšanas un racionalizēšanas meistariem.”

Bāzes teksts, 29. lpp.

Kad mēs ierodamies mūsu pirmajā sapulcē un dzirdam, ka mums ir jābūt godīgiem, mēs domājam: “Tam nevajadzētu būt pārāk grūti. Viss, kas man jādara, ir jābeidz melot.” Dažiem no mums tas nāk viegli. Mums vairs nav jāmelo darba devējiem par mūsu prombūtnes iemesliem. Mums vairs nav jāmelo savām ģimenēm par to, kur bijām iepriekšējā naktī. Mēs secinām, ka mums ir mazāk iemeslu melot, ja pārstājam lietot narkotikas. Taču pat ar šāda veida godīgumu dažiem no mums var rasties grūtības, bet vismaz iemācīties nemelot ir vienkārši – mēs to vienkārši nedarām, neskatoties ne uz ko. Lielākajai daļai no mums beidzot izdodas to panākt ar drosmes, apņēmības, mūsu NA biedru un mūsu Augstākā Spēka gādību.

Tomēr godīgums nozīmē ko vairāk nekā tikai nemelošanu. Godīgums, kas patiesi ir nepieciešams, lai atveseļotos, ir godīgums pret sevi, ko nav ne viegli, ne arī vienkārši panākt. Lietojot narkotikas, mēs radījām pašapmāna, racionalizācijas un melu viesuļvētru, kurā mūsu mazā, klusā sirdsapziņas balss nebija dzirdama. Mums vispirms ir jāpārstāj melot sev, lai mēs kļūtu godīgi pret sevi. Ar Vienpadsmitā Soļa meditācijās palīdzību mums ir jāapklusina siks prāts un radītajā klusumā jāuzklausa patiesību. Klusējot, mēs kļūstam godīgi pret sevi.

Tikai šodien: Es klusi un mierīgi ieklausīšos savā patiesības balsī. Es ar cieņu izturēšos pret atklāto patiesību.

22. jūnijs

Pieņemot dzīvi tādu, kāda tā ir

"Atveselojoties mums ir svarīgi pieņemt realitāti. Kolīdz to spējam, mēs vairs neuzskatām par nepieciešamu lietot narkotikas, lai mēginātu mainīt mūsu uztveri."

Bāzes teksts, 93. lpp.

Narkotikas norobežoja mūs no dzīvības spēka. Pārtraucot narkotiku lietošanu un atveselojoties, mēs tiešā veidā saskaramies ar dzīvi. Mēs varam izjust neapmierinātību, vilšanos vai dusmas. Lietas var nenotikt tā, kā mēs vēlamies. Egocentrisms, kuru mēs kultivējām savā atkarībā, ir izmainījis mūsu dzīves uztveri. Mums ir grūti atbrīvoties no savām gaidām attiecībā uz dzīvi un pieņemt to tādu, kāda tā ir.

Mēs mācāmies pieņemt savu dzīvi, strādājot ar Anonīmo Narkomānu Divpadsmit Soļiem. Mēs atklājam, kā mainīt savu attieksmi un atbrīvoties no rakstura trūkumiem. Mums vairs nav nepieciešamības mainīt realitāti vai bēgt no situācijām. Jo vairāk mēs pielietojam Sojos ietvertos garīgos principus, jo vieglāk klūst pieņemt dzīvi tieši tādu, kāda tā mums ir dota.

Tikai šodien: Ar Divpadsmit Soju palīdzību es praktizēšu sevis pieņemšanu.

23. jūnijs

Kapitulācija

"Mēs nebūt nebījām mīlestības, godīguma, atvērtības un vēlēšanās pilni, kad atnācām uz NA... Kad bijām cietuši pilnīgu sakāvi, mums radās vēlēšanās."

Bāzes teksts, 21. lpp.

Kapitulācija ir nepieciešamais priekšnosacījums, lai atveselotos, taču dažreiz mēs pretojamies. Pēc kāda laika *tīribā* lielākā daļa no mums atskatās un brīnās, kāpēc mēs tik ilgi cīnījāmies, lai noliegtu savu bezspēcību, ja padošanās izglāba mūsu dzīvības.

Kad atveselojamies, mums parādās jaunas iespējas kapitulēt. Mēs vai nu varam cīnīties ar visiem un visu, vai arī varam atcerēties mūsu pirmās padošanās priekšrocības un pārtraukt cīnu.

Lielākā daļa sāpju, ko jūtam, rodas no cīņas, nevis kapitulācijas. Patiesībā, kad mēs padodamies, sāpes pāriet un to vietā rodas cerība. Mēs sākam ticēt, ka viiss būs labi, un pēc kāda laika saprotam, ka mūsu dzīve ir kļuvusi daudz labāka. Mēs jūtamies tāpat kā tad, kad atmetām ilūziju, ka varam kontrolēt savu lietošanu – atviegloti, brīvi un piepildīti ar jaunu cerību.

Tikai šodien: Vai šodien man ir jāpadodas kādā no dzīves jomām? Es atcerēšos savu pirmo kapitulāciju un atgādināšu sev, ka man vairs nav jācīnās.

24. jūnijs

Iecietība

“...kas mums vienmēr atgādina, ka principi ir svarīgāki par personībām.”

Divpadsmītā Tradīcija

Reizēm ir grūti pieņemt citu cilvēku raksturu trūkumus. Kopā atveselojoties, mēs ne tikai dzirdam, ko citi atkarīgie runā sapulcēs, bet arī vērojam to, kā norit viņu atveselošanās. Jo vairāk mēs iepazīstam savus biedrus, jo vairāk mēs uzzinām par viņu dzīvi. Mums var rasties viedoklis par to, kā viņi “strādā ar savu programmu”. Var gadīties, ka tas, kā viņi to dara, liek mums vilties, vai arī esam pat teikuši: “Ja es strādātu ar programmu tā kā viņi, tad noteikti lietotu.”

Mēs sapratām, ka iecietība ir princips, kas stiprina ne tikai mūsu atveselošanos, bet arī attiecības ar indīvīdiem, kuri mūs kaitina. Kļūst vieglāk pieņemt citu grupas biedru trūkumus, ja atceramies, ka mēs paši par saviem rakstura defektiem neaizdomājamies līdz brīdim, kad mums kļūst sāpīgi no to apzināšanās.

Tikai šodien: Es centīšos pieņemt citus cilvēkus tādus, kādi viņi ir. Es centīšos viņus netiesāt. Es koncentrēšos uz mīlestības un pieņemšanas principiem.

25. jūnijs

Ne tikai veiksme

“Nonākšana pie ticības atjauno mūsu veselo saprātu. Šī ticība dod mums spēku rīkoties.”

Bāzes teksts, 26. lpp.

Nonākšana pie ticības ir process, kas rodas no personīgās pieredzes. Ikvienam no mums ir šī pieredze. Visiem atkarīgajiem, kuri atveseļojas NA, ir pārliecinoši pierādījumi par labvēlīgu Spēku, kas darbojas viņu dzīvē. Tiem, kuri šodien atveseļojas, lielā mērā ir paveicies. Ľoti daudz atkarīgo mirst no mūsu slimības, nekad nepiedzīvojot to, ko mēs esam atraduši Anonīmajos Narkomānos.

Ticības iegūšanas process ietver sevī gatavību vienkārši atzīt šo brīnumu esamību. Mums visiem ir kopīgs brīnums, ka šeit esam kļuvuši *tīri*, un katram no mums ir daudz citu brīnumu, kas tikai gaida, lai mēs tos atzītu. Cik daudz autoavāriju, pārdozēšanu vai citu katastrofu esam pārdzīvojuši? Vai mēs spējam atskatīties uz savu dzīvi un redzēt, ka tā nav bijusi tikai veiksme? Arī mūsu atveseļošanās pieredze mums sniedz piemērus, kā Augstākais Spēks darbojas mūsu labā.

Ja mēs spējam ieraudzīt pierādījumus, kā mūsu mīlošais Augstākais Spēks ir rūpējies par mums, tad nav grūti noticēt, ka šis Spēks arī turpmāk mums palīdzēs. Šī ticība dod mums spēku virzīties uz priekšu.

Tikai šodien: Mana atveseļošanās ir kas vairāk, nekā tikai nejaušība. Mans spēks rodas no apziņas, ka Augstākais Spēks nekad nav mani pievīlis un turpinās mani vadīt.

26. jūnijs

Atteikšanās no patvaļas

“Mūsu bailes mazinās un ticība pieaug, kad iepazīstam padošanās patieso būtību. Mēs vairs necīnāmies ar bailēm, dusmām, vainas apziņu, sevis žēlošanu vai depresiju.”

Bāzes teksts, 28. lpp.

Kapitulācija ir jauna dzīves veida sākums. Kad mūs vadīja patvaļa, mēs nepārtraukti domājām, vai esam “pieseguši” visus iespējamos variantus, vai esam manipulējuši ar cilvēkiem pareizajā veidā, lai sasniegtu savus mērķus, vai neesam palaiduši garām kādu būtisku detaļu mūsu centienos kontrolēt un pārvaldīt šo pasauli. Mēs jutām bailes, uztraucoties, ka mūsu shēmas neizdosies, dusmas vai nozēlu, kad tās izgāzās, vai arī vainas sajūtu, kad mums no tām bija jāatsakās. Dzīvot ar patvaļu bija grūti, taču citu ceļu mēs nezinājām.

Nav tā, ka kapitulācija vienmēr ir viegla. Gluži pretēji, padošanās var būt sarežģīta, it īpaši sākumā. Taču vieglāk ir uzticēties Dievam, Spēkam, kurš spēj vadīt mūsu dzīvi, nekā uzticēties tikai sev, kura dzīve ir nevadāma. Jo biežāk mēs kapitulējam, jo vieglāk mums kļūst to izdarīt.

Kad mēs nododam savu gribu un dzīvi Augstākā Spēka gādībā, mums atliek tikai parūpēties par savu daļu darāma tik atbildīgi un apzinīgi, cik vien to spējam. Tad mēs varam atstāt rezultātus mūsu Augstākā Spēka ziņā. Kapitulējot, rīkojoties pēc mūsu ticības un dzīvojot dzīvi saskaņā ar šīs programmas vienkāršajiem principiem, mēs varam pārstāt stresot un sākt dzīvot.

Tikai šodien: Es atteikšos no patvaļas. Es centīšos saprast Dieva gribu attiecībā uz mani un lūgšu spēku to izpildīt. Rezultātus es atstāšu sava Augstākā Spēka rokās.

27. jūnijs

Pārmaiņas un izaugsme

“Kad kāds norāda uz kādu mūsu trūkumu, mūsu pirmā reakcija var būt aizstāvēšanās. Mums jāsaprot, ka neesam pilnīgi. Vienmēr būs vieta izaugsmei.”

Bāzes teksts, 38. lpp.

Atveselošanās ir process, kas izraisa pārmaiņas mūsu dzīvē. Šīs pārmaiņas mums ir nepieciešamas, ja vēlamies turpināt izaugsmi ceļā uz brīvību. Ir svarīgi, lai mēs būtu atvērti, kad citi norāda uz mūsu trūkumiem, jo viņi dod mums iespēju mainīties un augt. Aizsardzības pozīcija ierobežo mūsu spēju saņemt to palīdzību, ko citi cilvēki mums piedāvā. Ja mēs pārstājam aizsargāties, tiek atvērtas durvis pārmaiņām, izaugsmei un jaunai brīvības pakāpei. Katra atveselošanās diena dāvās mums iespējas tālākām pārmaiņām un izaugsmei. Jo vairāk mēs pieņemam pārmaiņas ar atvērtu prātu un sirdi, jo vairāk mēs augsim un jutīsimies komfortabli mūsu atveselošanās procesā.

Tikai šodien: Es pieņemšu katru izaugsmes iespēju bez aizspriedumiem.

28. jūnijs

Grupas apziņa

“Palīdzības sniegšana citiem atkarīgajiem ir tikai kalpošanas sākums.”

Bāzes teksts, 61. lpp.

Kalpošana prasa nesavtīgu uzticību vēsts nešanai tam atkarīgajam, kurš joprojām cieš, taču ar to vien mūsu kalpošana nebeidzas. Tā ietver sevī nosacījumu, lai mēs sekotu sev un saviem motīviem. Mūsu centieni kalpot padara mūs pamanāmus Sadraudzībā. NA ir viegli kļūt par “lielu zivi mazā dīķī”. Mūsu kontrolējošā attieksme var viegli atgrūst jaunpienācējus.

Grupas apziņa ir viens no vissvarīgākajiem kalpošanas principiem. Ir svarīgi atcerēties, ka grupas apziņai, un ne mūsu individuālajai pārliecībai vai vēlmēm, ir nozīme. Mēs dalāmies ar savām domām un uzskatiem, piedaloties grupas apziņas veidošanā, un tad, kad šī apziņa rodas, mēs pieņemam to kā vadlīniju. Galvenais ir darboties kopā ar citiem cilvēkiem, nevis pret viņiem. Ja atcerēsimies, ka mēs kopā cenšamies izveidot vienotu grupas apziņu, tad sapratīsim, ka visi viedokli ir līdzvērtīgi. Tiklīdz diskusijas ir beigušās, visi iesaistītie kļūst vienoti, lai nestu kopējo vēstījumu.

Bieži rodas vilinājums domāt, ka mēs zinām, kas grupai visvairāk ir vajadzīgs. Tomēr, ja atceramies, ka panākt savu nav galvenais, tad kalpošana kļūst par to, kam tā ir paredzēta – līdzekli, kas nes vēsti tam atkarīgajam, kurš joprojām cieš.

Tikai šodien: Es piedalīšos grupas apziņas veidošanā. Es atcerēšos, ka pasaule nebeigsies tikai tāpēc, ka nenotiek tā, kā es vēlos. Piedaloties kalpošanā, es atcerēšos mūsu galveno mērķi. Es koncentrēšos uz jaunpienācēju.

29. jūnijs

Turpinot atveseloties

“Pašapmierinātība ir ienaidnieks biedriem ar lielu tīrības laiku. Ja mēs ilgu laiku esam pašapmierināti, atveselošanās process apstājas.”

Bāzes teksts, 86. lpp.

Pēc pirmajiem pāris atveselošanās gadiem daudziem no mums sāk šķist, ka mūs nekas vairs nevar pārsteigt. Ja esam cītīgi strādājuši ar Soliem, tad mūsu pagātnes problēmas pa lielam ir atrisinātas, un mums ir stabils pamats, uz kā veidot savu nākotni. Vairumā gadījumos mēs esam iemācījušies pieņemt dzīvi tādu, kāda tā ir. Mūsu pieredze darbā ar Soliem ļauj mums atrisināt dzīves grūtības gandrīz ikreiz, kad tās rodas.

Tiklīdz esam ieguvuši šo komforta līmeni, mēs, iespējams, mēdzam to uzskatīt par “atpūtas pieturu” atveselošanās celā. Tomēr rīkojoties šādi, mēs nenovērtējam mūsu slimības patieso dabu. Atkarība ir progresējoša, viltīga un neizārstējama slimība. Tā ir arī nāvējoša – mēs varam *nomirt* no šīs slimības, ja vien neturpinām to ārstēt. Mums ir nepieciešama pastāvīga atveselošanās programma.

Divpadsmit Soli ir process – ceļš, pa kuru mēs ejam, tikai par vienu soli apsteidzot mūsu slimību. Sapulces, sponsorēšana, kalpošana un Soli vienmēr ir svarīgas pastāvīga atveselošanās procesa sastāvdaļas. Lai gan pēc pieciem *tīrības* gadiem mēs varam pielietot mūsu programmu nedaudz savādāk nekā pēc pirmajiem pieciem mēnešiem, tas nenozīmē, ka programma ir mainījusies vai kļuvusi mazāk svarīga. Vienkārši mūsu programmas praktiskā izpratne ir mainījusies un uzlabojusies. Lai mūsu atveselošanās turpinātos, mums ir jāizmanto visas iespējas pielietot programmu.

Tikai šodien: Turpinot atveseloties, es meklēšu jaunus veidus, kā pielietot savu programmu.

30. jūnijs

Nostiprinot pamatu

"Mūsu jauniegūtā ticība ir drošs pamats būt drosmīgiem nākotnē."

Bāzes teksts, 99. lpp.

Dzīves pamats ir tas, uz kā tiek būvēta mūsu atlikusī dzīve. Kad mēs lietojām, šis pamats ietekmēja visu, ko mēs darījam. Tieši šeit mēs ieguldījām savu enerģiju, kad nolēmām, ka atveselošanās ir svarīga. Tā rezultātā visa mūsu dzīve mainījās. Lai saglabātu šo jauno dzīvi, mums ir jānostiprina pamats – mūsu atveselošanās programma.

Ja mēs paliekam *tīri* un mainās mūsu dzīvesveids, mainīsies arī mūsu prioritātes. Darbs un skola var būt nozīmīgi, jo tie uzlabo mūsu dzīves kvalitāti. Jaunas attiecības var radīt aizrautību un savstarpēju atbalstu, taču mums ir jāatceras, ka atveselošanās programma ir pamats, uz kura tiek veidota mūsu jaunā dzīve. Katru dienu mums ir jāatjauno apņemšanās atveseloties, saglabājot to kā savu galveno prioritāti.

Tikai šodien: Es vēlos turpināt baudīt dzīvi, ko esmu atradis atveselošanās laikā. Šodien es izdarīšu kaut ko, lai nostiprinātu savu atveselošanās pamatu.

Jūlijs

1. jūlijs

Vienkārša programma

“Mūsu programma sastāv no vienkāršām darbībām – apmeklēt sapulces, dalīties, strādāt ar Divpadsmit Soļiem un pielietot programmas principus.”

Mūsu sarežģīto dzīvi var padarīt daudz vienkāršāku, ja koncentrējamies uz dažām vienkāršām lietām – dalīties savā pieredzē, spēkā un cerībā ar citiem, regulāri apmeklēt sapulces un pielietot programmas principus mūsu ikdienas dzīvē.

Daloties pieredzē, spēkā un cerībā ar citiem narkomāniem, mēs sniedzam piemēru jaunpienācējiem. Pūles, kuras mēs pieliekam, rūpējoties par citiem, palīdz mazināt mūsu egocentrismu, kas ir mūsu slimības kodols.

Daudzi no mums izvēlas vienu “mājas grupu”, kuras sapulces mēs apmeklējam regulāri. Šāda regularitāte ievieš zināmu rutīnu mūsu dzīvē un dod iespēju citiem programmas biedriem zināt, kur viņi mūs var atrast, ja esam nepieciešami.

Divpadsmit Soļu pielietošana mūsu ikdienas dzīvē rada atšķirību starp līdzsvarotu atveselošanos un vienkāršu nelietošanu. Soļi dod mums vadību, kas mums ir tik ļoti nepieciešama, lai tiktu galā ar ikdienas problēmām.

Jā, mēs esam sarežģīti cilvēki, taču NA programma vienkāršo mūsu dzīvi, dodot iespēju dzīvot bez aktīvas lietošanas. Ja mēs dzīvojam, vadoties pēc mūsu programmas vienkāršajiem principiem, mūsu dzīvi piepilda miers un cerība.

Tikai šodien: Es atcerēšos, ka, kaut arī esmu sarežģīts cilvēks, NA man ir vienkāršākais veids, kā padarīt manu dzīvi vieglāku.

2. jūlijs

Salīdzinot

“Mūsu personīgie stāsti var atšķirties pēc individuāli piedzīvotā, taču visam pamatā ir viens kopsaucējs.”

Bāzes teksts, 90. lpp.

Mēs, narkomāni, esam raiba kompānija, kas nāk no dažādām vidēm, esam lietojuši dažādas narkotikas un ieguvuši atšķirīgas dzīves pieredzes. Atveselošanās procesā mūsu atšķirības nezūd – dažiem šīs atšķirības kļūst vēl izteiktākas. Brīvība no aktīvās atkarības dod mums iespēju būt tādiem, kādi mēs patiesībā esam. Tas, ka mēs visi atveselojamies, nenozīmē, ka mums visiem obligāti ir vienādas vajadzības vai mērķi. Katram no mums atveselošanās procesā ir ejams savs ceļš.

Kā tad mēs varam palīdzēt viens otram atveseloties un izmantot viens otra pieredzi, ja esam tik atšķirīgi? Mēs pulcējamies, lai dalītos ar to, kā mēs pielietojam atveselošanās principus savā dzīvē. Lai arī mūsu dzīves ir atšķirīgas, garīgie principi, kurus mēs pielietojam, ir tie vieni un tie paši. Mēs rādām viens otram celu, atstarojot gaismu, kas nāk no šiem principiem, mūsu individuālajās atšķirībās.

Mums visiem ir divas kopīgas lietas – atkarība un atveselošanās. Uzmanīgi klausoties, mēs dzirdam, kā citi stāsta par ciešanām no tās pašas slimības, no kuras esam cietuši mēs, neatkarīgi no viņu personīgās pieredzes. Atverot savas ausis, mēs dzirdam, kā citi narkomāni runā par to pašu garīgo principu pielietošanu, kuri vieš cerību arī mums, neatkarīgi no mūsu personīgajiem mērķiem.

Tikai šodien: Lai arī man ir savs ceļš ejams, tomēr esmu pateicīgs par citu cilvēku sadraudzību, kuri ir cietuši no atkarības un kuri tāpat kā es mācās pielietot atveselošanās principus.

3. jūlijs

Klusuma brīdis

“Daudzi no mums ir atklājuši, ka, atvēlot sev klusu brīdi, ir vieglāk veidot apzinātu kontaktu ar Augstāko Spēku.”

Bāzes teksts, 98. lpp.

Lielākā daļa no mums tikai tukši runā par apzinātu kontaktu ar Augstāko Spēku. Cik daudzi no mums velta pastāvīgu laiku, lai uzlabotu šo apzināto kontaktu? Ja mēs vēl neesam izveidojuši regulāru lūgšanu un meditācijas ieradumu, šodien ir laba diena, lai to sāktu darīt.

“Klusuma brīdim” nav jābūt ilgam. Daudziem no mums šķiet, ka divdesmit līdz trīsdesmit minūtes ir pietiekams laiks, lai paklusētu, koncentrētu savu uzmanību, lasot garīgu literatūru, dalītos domās un rūpēs lūgšanā un veltītu dažus mirklus, lai saklausītu atbildi meditācijas laikā. Ja mēs to darām regulāri, mūsu “klusuma brīdim” nav jābūt ilgam, lai tas būtu efektīvs. No divdesmit minūtēm mēnesī, kas veltītas lūgšanai, jēgas būs maz – tikai vilšanās par mūsu apzinātā kontakta slikto kvalitāti. Veltot šim procesam divdesmit minūtes katru dienu, tiks atjaunots un uzlabots jau esošais kontakts ar mūsu Augstāko Spēku.

Ikdienas steigā pavadīta diena atkarīgajiem, kuri atveseļojas, parasti beidzas ar to, ka ne no rīta, ne vakarā neatrodas laiks, lai uzlabotu mūsu apzināto kontaktu ar Dievu, kuru esam sapratuši. Tomēr, ja katru dienu atvēlam noteiktu laiku “klusuma brīdim”, mēs varam būt pārliecināti, ka mūsu apzinātais kontakts uzlabosies.

Tikai šodien: Pabeidzot lasīt šodienas pārdomas, es veltīšu brīdi lūgšanai un meditācijai. Tas būs sākums manam jaunajam atveseļošanās veidam.

4. jūlijs

Konflikts

“Mēs atklājam, ka konflikti ir realitātes daļa, tāpēc iemācāmies tos risināt, nevis bēgt no tiem.”

Bāzes teksts, 93. lpp.

Laiku pa laikam mēs visi nonākam konfliktu situācijās. Iespējams, ka mēs vienkārši nevaram sadzīvot ar jauno kolēģi darbā. Varbūt draugi mūs tracina. Vai varbūt mūsu partneris neizturas tā, kā mums gribētos. Jebkura konflikta risināšana atkarīgajam ir problēma.

Kad situācija saasinās, ir vēlams pait malā, līdz kaislības norimst. Mēs vienmēr varam turpināt diskusiju, kad esam nomierinājušies. Mēs nevaram izvairīties no nepatīkamām situācijām, taču mūsu rīcībā ir laiks un distance, lai atrastu risinājumu.

Konflikts ir dzīves sastāvdaļa. Nav iespējams atveseļoties, nesaskaroties ar domstarpībām un viedokļu atšķirībām. Dažreiz mēs varam ieturēt pauzi un veltīt laiku pārdomām, taču vienmēr pienāks laiks, kad konflikts ir jāatrisina. Kad šis laiks pienāk, mēs dziļi ieelpojam, skaitām lūgšanu un pielietojam principus, ko mūsu programma mums ir devusi: godīgumu, atklātību, atbildību, piedošanu, uzticēšanos un visu pārējo. Atveseļošanās nav domāta tam, lai mēs turpinātu bēgt no dzīves. Atveseļojoties, mums vairs nav jābēg.

Tikai šodien: Principi, ko programma man ir devusi, ir pietiekami, lai rastu risinājumu jebkurā situācijā. Es centīšos risināt konfliktus konstruktīvā veidā.

5. jūlijs

Garīgo iespēju izpēte

“Veidu, kā lūdzamies un meditējam, nosaka mūsu ticība.”

Bāzes teksts, 46. lpp.

Kā mēs lūdzamies? Katram NA biedram tā ir dziļi personiska lieta. Daudzi no mums secina, ka laika gaitā mēs attīstām tādu lūgšanu un meditācijas veidu, kādu iemācāmies no citiem un kāds mums ir piemērots.

Daži no mums ierodas NA ar aizspriedumiem pret Spēku, kas ir varenāks par mums. Taču, kad apsēžamies ar savu sponsoru un apspriežam savas grūtības, padziļināti aplūkojot Otru Soli, mēs nonākam pie atzinās, ka varam izvēlēties jebkuru Augstākā Spēka konцепciju, kas mums ir piemērota.

Tāpat kā mūsu definīcija par Augstāko Spēku, kas ir varenāks par mums, katram atkarīgajam var būt atšķirīga, arī veids, kā panākt “apzinātu kontaktu” ir dažāds. Daži no mums apmeklē reliģiskos dievkalpojumus, citi dzied gospēlus vai klusi sēž un sarunājās ar kādu tur augšā, bet daži atrod garīgu saikni ar dabu. “Pareizais ceļš”, kā lūgties un meditēt, ir jebkurš veids, kas palīdz mums uzlabot apzinātu kontaktu ar mūsu Augstāko Spēku.

Iesākumam ir vērtīgi pajautāt citiem, kā viņi ir atraduši savu garīgo vadību. Arī iepazīties ar attiecīgu literatūru, pirms mēs uzsākam meditācijas procesu, var būt noderīgi. Daudzi pirms mums ir veikuši šo izpēti. Ceļā uz garīgo izaugsmi mēs varam gūt ievērojamu labumu no viņu pieredzes.

Tikai šodien: Es izpētīšu savas iespējas uzlabot apzināto kontaktu ar Dievu, kā es Viņu saprotu.

6. jūlijs

“Piedodiet”

“Galvenais, ko mums dod šīs Solis, ir izpratne, ka soli pa solim mēs iegūstam jaunu attieksmi pret sevi, un to, kā mēs izturamies pret citiem cilvēkiem.”

Bāzes teksts, 41. lpp.

Iespējams, ka daudziem no mums vārds “piedodiet” ir labi zināms. Mūsu aktīvajā lietošanā tā bija ļoti pazīstama frāze. Mēs mūžīgi teicām cilvēkiem, cik ļoti mēs nožēlojam, un droši vien bijām pārsteigti, kad kāds, noguris no mūsu bezjēdzīgās atvainošanās, atbildēja: “Protams, ka *Tu* esi vainīgs. Patiesībā *Tava* atvainošanās neko nenozīmē...” Tas, iespējams, bija pirmsais “zvaniņš”, kad mēs sapratām, ka mūsu atvainošanās cilvēkiem, kuriem nodarījām pāri, neko nenozīmēja, it īpaši, ja labi zinājām, ka tikko to esam izdarījuši atkal.

Daudzi no mums domāja, ka nodarījumu atlīdzināšana būs vēl viens “piedodiet”. Tomēr darbības, kuras mēs veicam šajos soļos, ir pavisam citas. Atlīdzināt nodarījumus nozīmē rīkoties savādāk un, pats galvenais, rīkoties pareizi. Ja esam nozagusi naudu, mūsu rīcība neaprobežojas tikai ar: “Piedodiet. Es nekad vairs tā nedarīšu, jo esmu *tīrs*.” Mēs atdodam nozagto naudu. Ja bijām atstājuši novārtā vai jaunprātīgi izmantojuši mūsu ģimenes, mēs ne tikai atvainojamies, bet sākam izturēties pret tām ar cieņu.

Visu mūsu darbību mērķis ir mainīt savu uzvedību un to, kā mēs izturamies pret sevi un citiem. Mēs ne tikai atvainojamies, bet kļūstam atbildīgi.

Tikai šodien: Es uzņemos atbildību par sevi un savu atveselošanos. Šodien es atlīdzināšu kādu konkrētu nodarījumu, par kuru es jūtos vainīgs.

7. jūlijs

Dievs katrā no mums

"Viens no mūsu garīgās atmodas aspektiem ir jauna mūsu Augstākā Spēka izpratne, ko attīstām, palīdzot citam atkarīgajam atveseļošanās procesā."

Bāzes teksts, 54. lpp

Mēs esam dzirdējuši, ka bieži vien Dievu visskaidrāk redzam viens otrā. Mēs to redzam, kad veicam savu Divpadsmito Soli. Nesot atveseļošanās vēsti citam atkarīgajam, mēs jūtam Spēka, kas ir varenāks par mums, klātbūtni. Un, vērojot, kā tā sasniedz savu mērķi, mēs saprotam kaut ko citu – tā ir vēsts, kas nes atveseļošanos, nevis vēstnesis. Augstākais Spēks, nevis mēs paši, ir pārmaiņu avots, kas rodas, kad mēs nododam vēsti atkarīgajam, kurš joprojām cieš.

Mēs redzam Augstāko Spēku darbībā, kad šī vēsts dara savu, pārveidojot cita atkarīgā dzīvi. Mēs redzam, kā pieņemšana un cerība aizstāj noliegumu un izmisumu. Mūsu acu priekšā parādās pirmie godīguma, atklātības un gatavības aizmetņi. Kaut kas notiek šī cilvēka iekšienē, kaut kas lielāks un spēcīgāks par ikvienu no mums. Mēs vērojam kā Dievs, kā mēs Viņu saprotam, darbojas cita cilvēka dzīvē. Mēs redzam viņā Augstāko Spēku. Un ar lielāku pārliecību nekā jebkad mēs zinām, ka šis Augstākais Spēks ir arī mūsos pašos, un tas ir Spēks, kas virza mūsu atveseļošanos.

Tikai šodien: Nesot atveseļošanās vēsti citam atkarīgajam, es centīšos pievērst uzmanību Spēkam, kas stāv aiz šīs vēsts. Šodien, vērojot, kā citi atkarīgie atveseļojas, es centīšos ieraudzīt viņos esošo Dievu, lai labāk spētu redzēt Dievu sevī.

8. jūlijs

Vārds “Dievs”

“NA sapulcēs Tu dzirdēsi pieminam Dievu, un Tev ir svarīgi saprast, ka mēs ar to domājam Spēku, kas ir varenāks par mums pašiem, ar kura palīdzību mēs spējam paveikt to, kas šķita neiespējams.”

IP Nr. 22, *Laipni lūgts NA*

Lielākā daļa no mums ierodas Anonīmajos Narkomānos ar dažādiem priekšstatiem par to, ko nozīmē vārds “Dievs”, un vairums no tiem ir negatīvi. Tomēr vārdu “Dievs” NA lieto regulāri, ja ne pastāvīgi. Tas notiek 92 reizes mūsu Bāzes teksta pirmajās 107 lappusēs un ir tas ir pamanāms trešdaļā no mūsu Divpadsmiņi Soljiem. Lai arī kādas jūtas mums šis vārds neizraisītu, mēģināsim pievērsties tam ar saprātu.

Tā ir taisnība, ka Anonīmie Narkomāni ir garīga programma. Mūsu Divpadsmiņi Solji piedāvā veidu, kā iegūt brīvību no atkarības, izmantojot garīga Spēka palīdzību, kas ir varenāks par mums. Tomēr programma mums neko nepasaka par to, kas mums ir jādomā par šo Spēku. Atkal un atkal mūsu literatūrā, Sojos un sapulcēs mēs dzirdam: “Dievs, kā mēs Viņu saprotam” – lai arī kāda šī sapratne būtu.

Mēs lietojam vārdu “Dievs”, jo tas tiek izmantots mūsu Bāzes tekstā, un tāpēc, ka lielākajai daļai cilvēku tas vissaprotamāk paskaidro izpratni par Spēku, kas ir mūsu atveseļošanās pamatā. Šo vārdu mēs lietojam ērtības labad. Taču Spēku, kas stāv aiz šī vārda, mēs izmantojam ne tikai ērtības dēļ. Mēs izmantojam šo Spēku, lai saglabātu mūsu brīvību no atkarības un nostiprinātu mūsu pastāvīgo atveseļošanos.

Tikai šodien: Neatkarīgi no tā, vai ticu “Dievam” vai nē, es izmantošu Spēku, kas saglabā manu *tīrību* un brīvību.

9. jūlijs

Mēs patiešām atveseļojamies!

“...ir pienācis laiks, kad veco un aplamo teicienu “Ja atkarīgais – tad atkarīgais uz mūžu” vairs nepacietīs ne sabiedrība, ne pats atkarīgais. Mēs patiešām atveseļojamies.”

Bāzes teksts, 92. lpp.

Laiku pa laikam mēs dzirdam runātājus dalāmies, ka viņi vēl īsti nesaprot garīgos principus. Viņi saka, ka mēs būtu pārsteigti, ja zinātu, kas notiek viņu galvās, un to, cik viņi joprojām ir neprātīgi. Viņi atzīstas, ka jo ilgāk viņi ir *tīri*, jo mazāk kaut ko saprot, taču jau nākamajā brīdī viņi stāsta mums par tām dzīļajām pārmaiņām, ko viņu dzīvē ir ienesusi atveseļošanās. Pateicoties Anonīmo Narkomānu Divpadsmit Soļiem, viņi ir veikuši ceļu no pilnīga izmisuma līdz nelokāmai cerībai, no nekontrolējamas narkotiku lietošanas līdz pilnīgai atturībai, no hroniskas nevadāmības līdz atbildībai. Kurš stāsts ir patiess? Vai mēs atveseļojamies?

Mēs varam domāt, ka demonstrējam pazemību vai pateicību, nepārspīlējot pārmaiņas, ko atveseļošanās ir ienesusi mūsu dzīvē. Jā, mēs rīkotos netaisnīgi attiecībā uz programmu, ja šo brīnumu uzskatītu par savu nopelnu. Tomēr, ja neatzīstam šī brīnuma patieso lielumu, mēs izturamies vienlīdzīgi netaisnīgi gan pret sevi, gan pret tiem, ar kuriem mēs dalāmies.

Mēs patiešām atveseļojamies. Ja mums ir grūtības redzēt šo atveseļošanās brīnumu, tad mums vajadzētu ieskatīties vērīgāk. Atveseļošanās ir reāla un tā notiek Anonīmajos Narkomānos – gan ar mūsu veterāniem, gan jaunpienācējiem, kas papildina mūsu sapulces, un galvenais, ar mums pašiem. Mums ir tikai jāatver acis.

Tikai šodien: Es atzīšu savas atveseļošanās brīnumu un būšu pateicīgs, ka esmu to atradis.

10. jūlijs

Labvēlīga attieksme

“Dziļi iesakņojies negatīvisms sekoja man visur, lai kur es dotos.”

Bāzes teksts, 137.lpp. EN

Negatīva attieksme ir aktīvās atkarības firmas zīme. Visā, kas notika mūsu dzīvē, kāds bija vainīgs. Mēs kļuvām virtuozi, vainojot citus savos trūkumos. Atveselojoties, viena no pirmajām lietām, kuru mēs cenšamies attīstīt, ir jauna attieksme. Mēs atklājam, ka dzīve kļūst daudz vieglāka, ja aizstājam savu negatīvo domāšanu ar pozitīvajiem principiem.

Mūsu negatīvā attieksme ievilka mūs aktīvajā atkarībā, un tā mums var viegli sekot Anonīmo Narkomānu Sadraudzībā. Kā varam sākt pielāgot savu attieksmi? Mainot mūsu rīcību. Tas nav viegli, taču to var izdarīt.

Mēs varam sākt ar to, ka ieklausāmies, kā mēs runājam. Pirms atveram muti, mēs sev uzdodam dažus vienkāršus jautājumus: Vai tas, ko es teikšu, radīs problēmu vai tās risinājumu? Vai manis sacitais izklausīties labvēlīgi? Vai tas, ko es grasos teikt, ir svarīgi, vai arī visi būtu vienkārši laimīgi, ja es neatvērtu muti? Vai es runāju tikai tāpēc, lai dzirdētu sevi, vai arī maniem “gudrajiem vārdiem” ir kāds mērkis?

Mūsu attieksme izpaužas mūsu rīcībā. Bieži vien tiešām nav svarīgi, ko mēs runājam, bet gan veids, kā mēs runājam. Kad iemācīsimies runāt labvēlīgā veidā, mēs pamanīsim, ka arī mūsu attieksme uzlabojas.

Tikai šodien: Es gribu atbrīvoties no negatīvisma. Šodien es runāšu un izturēšos labvēlīgi.

11. jūlijs

Iedrošinājums

"Mēs viens otru atbalstām un iedrošinām."

Bāzes teksts, 102. lpp.

Daudzi no mums ir redzējuši, kā mazulis sper savus pirmos soļus. Māte pietur bērnu uz kājām. Tēva seja izstaro mīlestību, kad viņš, nometies blakus ceļos, ar izstieptām rokām uzmundrina mazuli. Bērns sper dažus solīšus tēva virzienā. Vecāks brālis un māsa ir līdzās, lai viņš tiktu tālāk. Mazulis nokrīt. Māte, mierinot to pieceļ, un sāk visu no jauna. Šoreiz mazulis noturas, līdz tiek pietiekami tuvu, lai nonāktu tēva stiprajās rokās.

Būdami jaunpienācēji, līdzīgi kā šis mazais bērns, mēs ierodamies Anonīmajos Narkomānos. Pieradušiem dzīvot atkarības izkropļotu dzīvi, baiļu un nenoteiktības pilniem, mums ir nepieciešama palīdzība, lai noturētos uz kājām. Gluži kā bērns, kas uzsāk savu ceļu uz pieaugušo dzīvi, mēs speram savus pirmos, nedrošos soļus atveselošanās virzienā. Mēs mācāmies dzīvot šo jauno dzīves veidu no citiem, kas jau ir gājuši pa šo ceļu. Viņi mūs uzmundrina un mierina, daloties ar to, kas viņiem ir palīdzējis un kas nē. Mūsu sponsors ir vienmēr blakus, kad mums ir nepieciešams pareizais virziens. Reizēm mēs jūtamies, ka vienkārši nespējam spert vēl vienu soli atveselošanās virzienā. Gluži tāpat kā bērns, kurš mācās staigāt, mēs dažreiz varam paklupt vai pat nokrist, taču mūsu Augstākais Spēks vienmēr mūs sagaida ar atplestām rokām. Un tāpat kā mazuļa brāļi un māsas uzmundrina viņu, mūs atbalsta citi NA biedri ceļā uz pilnvērtīgu dzīvi atveselošanās laikā.

Tikai šodien: Es meklēšu citu cilvēku atbalstu un iedrošināšu tos, kuriem varētu būt nepieciešams mans spēks.

12. jūlijs

Pacietība

"Mēs bijām kļuvuši par ķīlniekiem savai vajadzībai pēc tūlītēja apmierinājuma, ko deva narkotikas."

Bāzes teksts, 26. lpp.

"Es gribu to, ko gribu, un gribu *tūlīt!*" Aptuveni tā varētu raksturot mūsu pacietību aktīvajā lietošanas laikā. Mūsu slimības apsēstība un kompulsivitāte radīja "tuneļveida" domāšanu. Ja mēs kaut ko gribējām, tas bija viiss, par ko bijām spējīgi domāt. Narkotikas, kuras lietojām, mums iemācīja, ka tūlītējs apmierinājums ir tikai vienas devas attālumā. Nav brīnums, ka lielākā daļa no mums ieradās Anonīmajos Narkomānos gandrīz bez jebkādas pacietības.

Problēma ir tā, ka mēs ne vienmēr varam iegūt to, ko vēlamies, kad vien to vēlamies. Dažas no mūsu vēlmēm ir tīrā fantāzija. Padomājot, mēs sapratīsim, ka mums nav pamata uzskatīt, ka šīs vēlmes jebkad piepildīsies mūsu dzīves laikā. Visdrīzāk mēs nespēsim piepildīt pat visas mūsu reālākās vēlmes – noteikti ne visas uzreiz. Lai kaut ko iegūtu, mums būs kaut kas jāziedo.

Savā atkarībā mēs meklējām tūlītēju gandarījumu, izšķērdējot visus savus resursus. Atveseļojoties, mums ir jāiemācās noteikt prioritātes, reizēm atsakoties no dažu vēlmju apmierināšanas, lai sasniegtu svarīgākus ilgtermiņa mērķus. Lai to izdarītu, ir nepieciešama pacietība. Lai iegūtu šo pacietību, mēs pielietojam savu atveseļošanās programmu, tiecoties pēc pilnvērtīgas garīgās atmodas, kas ļautu mums dzīvot un baudīt dzīvi tādu, kāda tā ir.

Tikai šodien: Augstāks Spēks, palīdzi man saprast, kas ir viessvarīgākais manā dzīvē. Palīdzi man iemācīties pacietību, lai es varu veltīt savus spēkus svarīgām lietām.

13. jūlijs

Būt pazemīgiem

"Kad esam sāpināti, un vairums no mums tā laiku pa laikam jūtas, mēs mācāmies lūgt palīdzību."

Bāzes teksts, 86. lpp.

Reizēm atveseļoties kļūst patiešām grūti. Taču vēl grūtāk ir kļūt pietiekami pazemīgiem, lai lūgtu palīdzību. Mēs domājam: "Nemot vērā manu *tīrības* laiku, man vajadzētu klāties labāk!" Taču atveseļošanās realitāte ir vienkārša: neatkarīgi no tā, vai mums ir trīsdesmit dienas vai trīsdesmit gadi, mums ir jābūt gataviem lūgt palīdzību, kad tā mums ir nepieciešama.

Pazemība ir kopīga tēma visos mūsu Divpadsmiņ Soļos. Anonīmo Narkomānu programma nav domāta tam, lai radītu iespaidu, ka mūsu dzīvē viss ir kārtībā. Gluži otrādi, programma palīdz mums pēc iespējas vairāk iegūt no atveseļošanās. Mums ir jābūt gataviem runāt par savām grūtībām, ja mēs ceram rast risinājumus problēmām, kas rodas mūsu dzīvē.

Anonīmajos Narkomānos esam dzirdējuši izteicienu: "Mēs nevaram vienlaikus saglābt savu seju un pēcpusi". Nav viegli dalīties sapulcē, kad ar vairāku gadu *tīrību* gandrīz izplūstam asarās, jo dzīve kārtējo reizi mums ir likusi atzīt savu bezspēcību. Taču, kad sapulce beidzas, un kāds cits Sadraudzības biedrs mums saka: "Zini, man tiešām vajadzēja dzirdēt to, ko *Tu teici*", mēs zinām, ka Dievs ir klātesošs mūsu dzīvē.

Pazemības garša nekad nav rūgta. Atlīdzība par pazemību, kad mēs lūdzam palīdzību, padara mūsu atveseļošanos nedaudz saldāku.

Tikai šodien: Es lūgšu palīdzību, ja tā man būs nepieciešama. Es pielietošu pazemības principu savā dzīvē.

14. jūlijs

“iekšējais darbs”

“Statuss sabiedrībā vēl nav atveselošanās.”

Bāzes teksts, 23. lpp.

Viena no pirmajām lietām, kas notiek atveseloties, ir tā, ka mēs sākam izskatīties labāk. Mēs kļūstam veselīgāki, sekojam savai higiēnai un ģērbjamies piemērotāk. Nebūdami pakļauti aktīvās lietošanas ietekmei, daudzi no mums beidzot pārtrauc zagt, melot un krāpties. Vien nelietojot narkotikas, mēs sākam izskatīties kā *normāli* cilvēki.

Taču izskatīties normāliem un būt normāliem ir divas dažādas lietas. Tas, ka mūs pieņem apkārtējā pasaule, ir atveselošanās nopolns, tomēr tas nav tas pats, kas atveselošanās. Mēs varam baudīt atveselošanās priekšrocības, taču mums ir jārūpējas par to, kas ir tās patiesais avots. Ilgstoša atveselošanās nav iegūstama citu cilvēku pieņemšanā, bet gan iekšējā izaugsmē, kuru uzsāk Divpadsmit Soļi.

Tikai šodien: Es zinu, ka labi izskatīties ir nepietiekami. Ilgstoša atveselošanās ir “iekšējais darbs”.

15. jūlijs

Attiecības ar citiem cilvēkiem

“Mēs sastādījām to cilvēku sarakstu, kuriem bijām nodarījuši kaitējumu, un kļuvām gatavi atlīdzināt viņiem visiem sevis nodarīto kaitējumu.”

Astotais Solis

Visi cilvēki cīnās ar savu egocentrismu. Hroniskais egocentrisms, kas ir atkarības pamatā, padara šo cīnu divtik sarežģītu tādiem cilvēkiem kā mēs. Daudzi no mums dzīvoja tā, it kā mēs būtu pēdējie cilvēki uz zemes, būdami pilnīgi akli attiecībā uz to, kādu iespaidu mūsu rīcība atstāja uz apkārtējiem.

Astotais Solis ir process, kuru programma mums ir devusi, lai mēs godīgi izpētītu savas pagātnes attiecības. Mēs pārskatām savus Ceturtā Soļa pierakstus, lai saprastu, kādas sekas mūsu rīcība ir atstājusi uz cilvēkiem mūsu dzīvē. Kad saprotam, kādu kaitējumu esam nodarījuši, mēs kļūstam gatavi uzņemties atbildību par savu rīcību, atlīdzinot savus nodarījumus.

Dažātie cilvēki, ar kuriem mēs šodien sastopamies, un attiecības ar viņiem, lielā mērā nosaka mūsu dzīves kvalitāti. Mīlestība, humors, aizrautība, rūpes – lietas, kas padara dzīvi vērtīgu – mums daudz ko nozīmē, it īpaši, ja dalāmies tajās ar citiem. To saprotot, mēs vēlamies atklāt mūsu attiecību patieso raksturu un aizpildīt visus tukšumus, kuri šajās attiecībās varētu rasties. Mēs vēlamies strādāt ar Astoto Soli.

Tikai šodien: Es vēlos pilnībā izbaudīt attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem. Es izpētīšu attiecības savā dzīvē un centīšos atlīdzināt nodarītos kaitējumus, ja tādus atklāšu.

16. jūlijs

Pašnovērtējums

"Dzīli manī bija neadekvātuma un nepilnvērtības sajūtas."

Kaut kad mūsu dzīves laikā mums radās neadekvātuma un nepilnvērtības sajūtas. Kaut kur dzījumā skanēja balss, kas nepārtraukti atkārtoja: "Tu esi nevērtīgs!" Daudzi no mums jau agrīnā atveselošanās periodā iemācījās atpazīt šo zemā pašnovērtējuma pazīmi. Dažiem no mums var šķist, ka nepilnvērtība bija tas, ar ko sākās visas mūsu problēmas.

Neatkarīgi no tā, vai mēs ieguvām šo zemo pašnovērtējumu savās ģimenēs vai kontaktējoties ar citiem cilvēkiem, NA mēs atrodam risinājumu šai problēmai. Reizēm mūsu sagrautā pašnovērtējuma atjaunošana sākas ar vienkāršu iesaistīšanos kalpošanas pasākumos. Vai arī ar vienkāršu telefona zvanu, kad pirmo reizi mūsu dzīvē cilvēki zvana tikai tāpēc, lai uzzinātu, kā mums klājas. Viņiem no mums neko nevajag – tie vēlas tikai palīdzēt.

Ar laiku mēs atrodam sponsoru – cilvēku, kurš mums māca, kā cienīt sevi, un kurš mums tic, līdz iemācamies ticēt sev. Mūsu sponsors iepazīstina mūs ar Divpadsmit Soliem, ar kuru palīdzību mēs uzzinām, kas mēs patiesībā esam, bez pārspīlējumiem.

Zemais pašnovērtējums nepazūd vienas dienas laikā. Reizēm pait gadi, līdz mēs patiešām tiekam skaidrībā ar sevi. Taču ar citu NA biedru palīdzību, kuriem ir līdzīga pieredze, un, strādājot ar Divpadsmit Soliem, mēs kļūstam par personībām, kurus ciena citi cilvēki un, pats galvenais, cienām mēs paši.

Tikai šodien: Es atcerēšos, ka esmu pelnījis sava Augstākā Spēku mīlestību. Es zinu, ka esmu pilnvērtīgs cilvēks.

17. jūlijs

Mūsu “sapņi par lietošanu”

“Vai mēs pilnībā pieņemam, ka jebkurš mūsu mēģinājums pārtraukt vai kontrolēt lietošanu ir izgāzies?”

Bāzes teksts, 20. lpp.

Istabā ir tumšs. Pie rea aukstos sviedros. Sirds neprātīgi dauzās. Jūs atverat acis, būdami pārliecināti, ka esat pazaudējuši savu *tīro* laiku. Jums tikko bija sapnis par lietošanu, un tajā viss bija kā īstenībā – cilvēki, vietas, process, sliktā dūša – pilnīgi viss. Pēc dažiem mirķiem jūs saprotat, ka tas bija tikai murgs, ka tas patiesībā nenotika. Jūs pamazām nomierināties un aizmiegat. Nākamajā rītā pienāk laiks, lai noskaidrotu, kas tad īsti notika iepriekšējā naktī. Jūs nelietojāt, bet cik tuvu jūs bijāt lietošanai? Vai jums ir kādas ilūzijas attiecībā uz jūsu spēju kontrolēt narkotiku lietošanu? Vai jūs skaidri zināt, kas notiks pēc pirmās lietošanas reizes? Cik tālu jūs esat no reāla recidīva? Cik stipra ir jūsu programma, jūsu attiecības ar sponsoru, jūsu mājas grupu un Augstāko Spēku? Sapņi par lietošanu nenozīmē, ka mūsu programmā ir robs. Narkomānam nav nekas dabiskāks, kā sapņot par narkotiku lietošanu. Daži no mums uztver šādus sapņus kā Augstākā Spēka dāvanu, jo tie spilgti atgādina par aktīvās lietošanas neprātu un mudina stiprināt mūsu atveselošanos. No šāda viedokļa varam būt pateicīgi par “sapņiem, kuros tiek lietots”. Lai cik biedējoši, šādi sapņi var būt svētība, ja tos izmantojam mūsu atveselošanās stiprināšanai.

Tikai šodien: Es pārbaudišu savu personīgo programmu. Es runāšu ar savu sponsoru par to, ko esmu atklājis, un meklēšu veidus, kā stiprināt savu atveselošanos.

18. jūlijs

Izmisums kā dāvana

"Mūsu slimība vienmēr ķēma virsroku un progresēja līdz brīdim, kad mēs izmisumā sākām meklēt palīdzību viens pie otra Anonīmajos Narkomānos."

Bāzes teksts, 14. lpp.

Kad mēs mēģinām vizualizēt izmisuma stāvokli, mūsu apziņā ir diezgan biedējoša aina: nabaga pazudusi dvēsele, ar izmīgu skatienu acīs, mēģina turēties pie kaut kā vitāli nepieciešama. Mēs iedomājamies par stūrī iedzītiem dzīvniekiem, izsalkušiem bērniem un mums pašiem, pirms ieradāmies Anonīmajos Narkomānos.

Taču tieši izmisums, kurā mēs atradāmies pirms ierašanās NA, piespieda mūs pieņemt Pirmo Soli. Mēs vairs nezinājām, ko darīt, tāpēc kļuvām atvērti jaunām idejām. Galu galā mūsu neprāts pārvarēja nolieguma sienu, liecot mums būt godīgiem attiecībā pret savu slimību. Vispārdomātākie centieni visu kontrolēt mūs bija pamatīgi nogurdinājuši, un mēs kļuvām gatavi padoties. Mēs saņēmām izmisumu kā dāvanu, un tā rezultātā spējām pieņemt garīgos principus, kas jauj mums atveseļoties.

Tieši izmisums ir tas, kas beidzot daudzus no mums mudina lūgt palīdzību. Kad esam sasnieguši šo stāvokli, mēs varam mainīt savu dzīvi un sākt visu no jauna. Gluži tāpat kā izmisis, vajāts dzīvnieks meklē drošu patvērumu, tā arī mēs meklējam patvērumu Anonīmajos Narkomānos.

Tikai šodien: Izmisums kā dāvana ir palīdzējusi man kļūt godīgam, atvērtam un gatavam rīkoties. Es esmu pateicīgs par šo dāvanu, jo tā padarīja manu atveselošanos iespējamu.

19. jūlijs

Piepildām mūsu sapņus

"Tagad var īstenoties sapņi, no kuriem jau sen bijām atteikušies."

Bāzes teksts, 74. lpp.

Viss sākas ar sapņiem, tomēr cik daudziem no mums tos izdevās piepildīt lietošanas laikā? Pat ja mums izdevās pabeigt iesākto, mūsu atkarība laupīja jebkādu lepnumu par to, ko esam paveikuši. Iespējams, ka lietojot narkotikas, mēs sapņojām par dienu, kad kļūsim *tīri*. Šodien tā diena ir pienākusi, un mēs varam izmantot šo dienu, lai piepildītu savus sapņus.

Mums ir jārīkojas, lai tos piepildītu, taču pārliecības trūkums mūs var atturēt darīt kaut ko lietas labā. Sākumā mēs varam nospraust sev reāli piepildāmus mērķus. Panākumi, sasniedzot sākotnējos mērķus, ļauj mums sapņot par kaut ko lielāku.

Daži no mūsu biedriem piekrīt, ka ir pārsteigti, salīdzinot savas ambīcijas, kādas tās bija, uzsākot atveselošanos, ar to, ko viņi faktiski ir sasnieguši atveselošanās laikā. Atveselojoties, mēs redzam, ka piepildās daudz vairāk sapņu, nekā mēs jebkad būtu varējuši iedomāties.

Tikai šodien: Es atcerēšos, ka viss sākas ar sapni. Šodien es ļaušu sev piepildīt savus sapņus.

20. jūlijs

Pirmais Solis

“Mēs atzinām savu bezspēcību atkarības priekšā un to, ka mūsu dzīves bija kļuvušas nevadāmas.”

Pirmais Solis

Pirmais Solis sākas ar “mēs”, un tam ir sava iemesls. Verbāli atzīstot savu bezspēcību, šādai rīcībai ir milzīgs spēks. Ejot uz sapulcēm un skaļi atzīstot šo faktu, mēs iegūstam vairāk nekā tikai personisko spēku. Mēs kļūstam par Sadraudzības biedru – daļu no kolektīvā “mēs”, kas ļauj mums kopā atveseļoties no atkarības. Līdzās dalībai NA mēs iegūstam bagātīgu citu narkomānu pieredzi, kuri ir atraduši veidu, kā atveseļoties no savas slimības.

Mums vairs nav jāmēģina pašiem atrisināt mūsu atkarības mīklu. Kad mēs godīgi atzīstam savu bezspēcību atkarības priekšā, mēs varam sākt meklēt labāku dzīves veidu, un mums tas nebūs jādara vieniem, jo esam labā kompānijā.

Tikai šodien: Savu dienu es sākšu ar savas bezspēcības atzīšanu atkarības priekšā. Es sev atgādināšu, ka Pirmais Solis sākas ar “mēs”, un zinu, ka man nekad vairs nav jābūt vienam ar savu slimību.

21. jūlijs

Kapitulācija ir domāta visiem

“Ja savā atveseļošanās procesā pēc kāda laika sastopamies ar grūtībām, visticamāk, mēs esam pārtraukuši darīt kaut ko no tā, kas mums palīdzēja iepriekšējās atveseļošanās stadijās”.

Bāzes teksts, 98. lpp.

Kapitulācija ir domāta tikai jaunpienācējiem, vai ne? Nepareizi!

Mēdz gadīties, ka tie no mums, kuri jau kādu laiku ir bijuši programmā, jaujas kārdinājumam nonāk vecbiedriem raksturīgā stāvoklī. Mēs domājam, ka zinām kaut ko par atveseļošanos, Dievu, NA un sevi – un tā ir taisnība. Problēma ir tā, ka mēs domājam, ka zinām *gana daudz*, un pietiek tikai ar *zināšanām*. Taču, ja mēs mācāmies no savām klūdām arī pēc tam, kad domājam, ka visu jau zinām, mūsu problēmas mazināsies.

Pašpārliecinātība un pašapmierinātība var novest mūs lielās nepatikšanās. Kad atklājam, ka mūsu pašu spēki “piemērot šos principus” ir nepietiekami, mēs varam praktizēt to, kas mums palīdzēja pašā sākumā – kapitulācija. Kad mēs saprotam, ka joprojām esam bezspēcīgi un mūsu dzīve atkal ir nevadāma, mums ir jāmeklē palīdzība pie Spēka, kas ir varenāks par mums. Kad apzināmies, ka mūsu pašterapija tomēr nav tik dziedinoša, mums ir jāizmanto “viena atkarīgā terapeitiskā palīdzība otram atkarīgajam”.

Tikai šodien: Man ir nepieciešami vadība, atbalsts un Spēks, kas ir varenāks par mani. Es aiziešu uz sapulci, parunāšu ar jaunpienācēju, piezvanīšu savam sponsoram vai lūgšu sava Augstākā Spēka palīdzību – ūsāk sakot, paveikšu kaut ko, kas liecinātu par manu kapitulāciju.

22. jūlijs

Garīga nāve

"Mums lietošana nozīmē nāvi, un bieži tā var iestāties dažādos veidos."

Bāzes teksts, 84. lpp.

Kā jaunpienācēji, daudzi no mums uz savu pirmo sapulci ieradās ar gandrīz izdzisušu dzīvības dzirksti. Šī dzirksts ir mūsu gars, un tas vēlas izdzīvot. Anonīmie Narkomāni saudzīgi atjauno šo garu. Sadraudzības mīlestība ātri vien pārvērš to liesmā. Pateicoties Divpadsmit Soliem un citu atkarīgo, kuri atveselojas, mīlestībai, mēs kļūstam par dzīvotspējīgām cilvēciskām būtnēm, kādas mūs ir radījis Augstākais Spēks. Mēs sākam baudīt dzīvi, atrodot mērķi savā eksistencē. Katru dienu mēs pieņemam lēmumu saglabāt *tīribu*, mūsu gars atjaunojas un veidojās mūsu attiecības ar Dievu, kā mēs Viņu saprotam. Mūsu gars kļūst stiprāks ar katru dienu, ja mēs izvēlamies dzīvi bez lietošanas.

Tomēr neskatoties uz to, ka mūsu jaunā dzīve atveselojoties sniedz gandarījumu, reizēm vēlme lietot var būt nepārvarama. Kad šķiet, ka viss mūsu dzīvē noiet greizi, atgriešanās pie lietošanas var likties vienīgā izeja, taču mēs zinām, kādas būs sekas. Ja norausimies, mēs zaudēsim tik ilgi un rūpīgi loloto garīgumu. Mēs esam veikuši tālu garīgās izaugsmes ceļu, un būtu negodprātīgi noniecināt mūsu garu. Noslāpēt mūsu garīguma liesmu, pie kurās tik smagi esam strādājuši, ir pārāk augsta cena, kas jāmaksā par mirkli "kaifa".

Tikai šodien: Es esmu pateicīgs, ka mans gars ir stiprs un dzīvotspējīgs. Šodien, paliekot *tīrs*, es ar cieņu izturēšos pret savu garu.

23. jūlijs

Atteikšanās no patvaļas

“Mēs vēlamies un pieprasām, lai viss vienmēr notiek pēc mūsu prāta. No mūsu pagātnes pieredzes mums vajadzētu zināt, ka veids, kā mēs visu darījām, nedarbojās.”

Bāzes teksts, 96. lpp.

Mums visiem ir idejas, plāni un mērķi savai dzīvei. NA programmā nekas nav teikts, ka mums nevajadzētu domāt par sevi, uzņemties iniciatīvu vai censties realizēt mūsu plānus. Problēmas sākas tad, kad mūsu dzīvi vada patvaļa.

Dzīvot patvalīgi nenozīmē domāt par sevi – tas nozīmē, ka mēs domājam tikai par sevi. Mēs aizmirstam, ka esam tikai daļa no pasaules un ka jebkāds mums piemītošs personīgais spēks ir Augstākā Spēka dāvāts. Mēs varam pat iedomājamies, ka citi cilvēki eksistē tikai tāpēc, lai piepildītu to, ko mēs vēlamies. Ātri vien mēs nonākam pretrunā ar visiem un visu.

Šajā brīdī mums ir divas izvēles. Mēs varam turpināt vergot savai gribai, izvirzot nepamatotas prasības, un ciest no tā, ka zeme negriežas tā, kā mēs vēlamies. Vai arī mēs varam kapitulēt, neiespringt, meklēt Dieva gribu attiecībā uz mums un spēku to piepildīt un būt harmonijā ar apkārtējo pasauli. Domāšana, iniciatīvas uzņemšanās, atbildīgu plānu nospraušana – šajās lietās nav nekā slikta, ja vien tās kalpo ne tikai mūsu, bet arī Dieva gribai.

Tikai šodien: Es plānošu piepildīt Dieva gribu, nevis savējo. Es atteikšos no savas patvaļas, ja nonākšu pretrunās ar apkārtējo pasauli.

24. jūlijs

Maskas ir jānoņem

*“...mēs slēpām savu zemo pašvērtību aiz neīstiem tēliem, kuri, kā mēs cerējām, apmuļķos cilvēkus.
...Maskas ir jānoņem.”*

Bāzes teksts, 34.-35.lpp.

Pārmērīgs jūtīgums, nedrošība un identitātes trūkums bieži vien ir aktīvās lietošanas līdzgaitnieki. Šīs sajūtas daudziem no mums ir klātesošas, uzsākot atveselošanos. Mēs baidāmies būt neadekvāti, atraidīti vai nepietiekami mērķtiecīgi, un šīs sajūtas nepazūd vienas dienas laikā. Daudzi no mums veido tēlus – viltus personības, kuras izmantojam, lai aizsargātu sevi vai arī izpatiktu citiem. Daži no mums lieto maskas vienkārši tāpēc, ka neesam pārliecināti, kas mēs patiesībā esam. Mēs domājam, ka šie tēli, kas izveidoti, lai aizsargātu mūs lietošanas laikā, varētu būt noderīgi arī atveselojoties. Mēs izmantojam viltus veidolu, lai slēptu savu patieso personību un zemo pašnovērtējumu, un šīs maskas slēpj mūs ne tikai no citiem cilvēkiem, bet arī no mums pašiem. Dzīvojot melos, mēs sev sakām, ka nevaram sadzīvot ar patiesību par sevi. Jo vairāk mēs slēpjamies no sevis, jo vairāk iedragājam savu pašnovērtējumu.

Viens no atveselošanās brīnumiem ir sevis iepazīšana ar visiem mūsu plušiem un mīnusiem. Ar šo atziņu mēs sākam veidot savu pašnovērtējumu. Mums ir jābūt gataviem atbrīvoties no viltus identitātes, neraugoties uz bailēm kļūt ievainojamiem. Mums ir jāatbrīvojas no maskām un jāuzticās sev.

Tikai šodien: Es atbrīvošos no maskām un ļaušu savam pašnovērtējumam augt.

25. jūlijs

“Neveiksmīgs” Divpadsmitais Solis?

“Sasnieguši garīgo atmodu šo Soļu izpildes rezultātā, mēs centāmies nest šo vēsti citiem atkarīgajiem un pielietot šos principus visā mūsu dzīvē.”

Divpadsmitais Solis

Nav tāda jēdziena kā “neveiksmīgs” Divpadsmitā Soļa mēģinājums. Pat ja tas atkarīgais, kuram nesām vēsti, nekļūst *tīrs*, mēs esam izdarījuši divas lietas – iestādījuši atveselošanās sēklu tā atkarīgā cilvēka apzinā, ar kuru dalījāmies pieredzē, spēkā un cerībā, un paši esam palikuši *tīri* vēl vienu dienu. Reti kurš atkarīgais nejūt dziļu pateicības sajūtu pēc Divpadsmitā Soļa misijas.

Dažreiz mēs praktizējam Divpadsmito Soli, to neapzinoties. Ja mūsu kolēgi vai citi paziņas zina mūsu pagātni un redz, par kādu cilvēku esam kļuvuši šodien, viņi zina, kurp doties, ja viņu draugam vai tuviniekam būs vajadzīga mūsu palīdzība. Dažkārt mēs esam labākais piemērs tam, ko NA var piedāvāt!

Daudziem atkarīgajiem Divpadsmitais Solis ir atveselošanās stūrakmens. Mēs patiesi ticam, ka “varam saglabāt to, kas mums ir, tikai atdodot”. Divpadsmitā Soļa paradokss ir acīmredzams – tikai atdodot, mēs iegūstam.

Tikai šodien: Es atcerēšos, ka esmu dzīvs Divpadsmitā Soļa piemērs. Es nevaru būt “neveiksmīgs”, mēģinot nest vēsti citam atkarīgajam.

26. jūlijs

Beznosacījumu kapitulācija

“Palīdzība atkarīgajiem ir iespējama tikai tad, kad spējam atzīt pilnīgu sakāvi. Tas var likties biedējoši, taču tieši šis ir pamats, uz kura mēs būvējam savas dzīves.”

Bāzes teksts, 23. lpp.

Lielākā daļa no mums ir izmēģinājuši visu, ko varam iedomāties, pielikuši visas iespējamās pūles, lai aizpildītu mūsu garīgo tukšumu. Taču to nav aizpildījis nekas – ne narkotikas, kontrole, sekss, nauda, īpašums, vara vai prestižs. Mēs esam bezspēcīgi, mūsu dzīves ir nevadāmas, mēs to nevaram panākt vieni paši. Mūsu noliegums nemainīs šo faktu.

Tādēļ mēs padodamies un lūdzam Augstāko Spēku parūpēties par mūsu gribu un dzīvi. Reizēm, kapitolējot, mēs *nezinām*, ka eksistē tāds Spēks, kas ir varenāks par mums, un kurš ir spējīgs atjaunot mūsu veselo saprātu. Dažreiz mēs *neesam pārliecināti*, ka Dievs, kā mēs Viņu saprotam, rūpēsies par mūsu nevadāmo dzīvi. Tomēr mūsu nepārliecinātība nemaina situācijas būtību – mēs esam bezspēcīgi un mūsu dzīves ir nevadāmas. Mums ir jāpadodas. Tikai tā rīkojoties, mēs varam kļūt atvērti – pietiekami atvērti, lai mūsu vecās idejas un pagātnes drupas pazustu, un mūsu dzīvēs ienāktu Augstākais Spēks.

Tikai šodien: Es padošos bez nosacījumiem. Es varu iet vieglo vai grūto ceļu – tā ir mana izvēle. Tā vai citādi es to izdarīšu.

27. jūlijs

Mēs patiešām atveseļojamies

"Atnākot uz NA, mēs nokļuvām īpašu cilvēku sabiedrībā, kuri bija cietuši tāpat kā mēs un atraduši atveseļošanos. Klausoties pieredzē, ar ko viņi brīvi dalījās, mēs sev atradām cerību. Ja programma ir palīdzējusi viņiem, tā palīdzēs arī mums."

Bāzes teksts, 11. lpp.

Jaunpienācējs, apjucis un nedrošs, atnāk uz savu pirmo sapulci. Telpā ir pilns ar cilvēkiem. Atspirdzinošie dzērieni un literatūra ir izlikta uz galddiem. Sapulce sākas, tiklīdz visi ir apsēdušies un iekārtojušies savās vietās. Raugoties ar apjukušu skatienu uz klātesošo raibo publiku, jaunpienācējs sev jautā: "Kādēļ gan man uzticēt savu dzīvi šai grupai? Viņi taču ir tādi paši narkomāni kā es." Lai arī tā ir taisnība, ka, ierodoties šeit, mums nebija daudz ko piedāvāt, jaunpienācējs drīz uzzina, ka vissvarīgākais ir tas, kā mēs dzīvojam šodien. Mūsu sapulces ir pilnas ar atkarīgajiem, kuru dzīves ir pilnībā mainījušās. Par spīti visām mūsu nepilnībām, mēs atveseļojamies. Jaunpienācējs var identificēties ar to, kur esam bijuši, un gūt cerību no tā, kur atrodamies tagad. Šodien katram no mums ir iespēja atveseloties.

Jā, mēs varam droši uzticēt savu dzīvi mūsu Augstākajam Spēkam un Anonīmajiem Narkomāniem. Kamēr darbojamies programmā, mūsu pūles atmaksājas pilnībā – mēs iegūstam brīvību no aktīvas lietošanas un labāku dzīvesveidu.

Tikai šodien: Atveseļošanās, ko esmu atradis Anonīmajos Narkomānos, ir reāla lieta. Es zinu, ka augšu, ja likšu to par pamatu savai dzīvei.

28. jūlijs

Noslēpumi un tuvība

“Mēs baidījāmies, ka, ja mēs atklāsimies tādi, kādi mēs esam, mūs noteikti atgrūdīs.”

Bāzes teksts, 33.-34. lpp.

Daudzi no mums vēlas attiecības bez ierobežojumiem, kurās mēs varētu būt pilnīgi atklāti savās jūtās. Tajā pašā laikā šādas tuvības iespēja rada mums daudz vairāk baiļu nekā jebkura cita dzīves situācija.

Ja mēs paskatāmies uz to, kas mūs biedē, mēs parasti secinām, ka cenšamies slēpt kādu sava rakstura īpašību, par kuru mums ir kauns, un kuru mēs pat baidāmies atzīt paši sev. Mēs nevēlamies, lai citi uzzina par mūsu nedrošību, sāpēm vai vēlmēm, tāpēc vienkārši atsakāmies tās atklāt. Mēs varam domāt, ka, ja neviens neuzzinās par mūsu nepilnībām, tās pārstās eksistēt. Tas ir klupšanas akmens mūsu attiecībās. Lai kurš arī ienāktu mūsu dzīvē, mēs nelaižam viņu tālāk par robežu, aiz kurās sākas mūsu noslēpumi. Lai saglabātu tuvību attiecībās, ir svarīgi atzīt un pieņemt savus trūkumus. Kad mēs to darām, nolieguma siena, kas uzcelta, lai paslēptu šīs lietas, sabruks, ļaujot mums izveidot attiecības ar citiem cilvēkiem.

Tikai šodien: Man ir iespēja būt atklātam par sevi. Es izmantošu šo iespēju un tuvināšos tiem, kurus mīlu.

29. jūlijs

Cerības

"Kad mēs apzināmies, ka mums ir nepieciešama piedošana, mēs cenšamies vairāk piedodot citiem."

Bāzes teksts, 41. lpp.

Mūsu izturēšanās pret citiem cilvēkiem ir mūsu izturēšanās spogulis attiecībā pret sevi. Ja mēs paši tiecamies būt nevainojami, mēs to pieprasām arī no apkārtējiem cilvēkiem. Cenšoties sakārtot savu dzīvi atveselošanās procesā, mēs sagaidām, ka citi pie tā strādās tikpat smagi un atveselosies tādā pašā tempā kā mēs. Un gluži tāpat, kā mēs bieži nepiedodam sev savas kļūdas, mēs varam pārtraukt attiecības ar draugiem un ģimenes locekļiem, ja viņi neattaisno mūsu cerības.

Darbs ar Soliem palīdz mums saprast mūsu pašu iespēju robežas un savas personīgās īpašības. Mēs saprotam, ka kļūdīties ir cilvēcīgi, un apzināmies, ka nekad nebūsim ideāli un reizēm pievilsim sevi un citus. Mēs ceram uz piedošanu.

Ja mēs iemācāmies pieņemt sevi bez nosodījuma, mēs varam kļūt iecietīgāki pret citiem cilvēkiem, jo arī viņi ir tikai cilvēki, kas cenšas rīkoties pēc iespējas labāk, un reizēm viņiem tas neizdodas.

Tikai šodien: Es izturēšos pret citiem ar iecietību un piedošanu – tā, kā es vēlētos, lai citi izturētos pret mani.

30. jūlijs

Regulāra inventarizācija

"Turpināt personīgo inventarizāciju nozīmē izveidot regulāru ieradumu izvērtēt sevi, savu rīcību, attieksmi un savas attiecības."

Bāzes teksts, 44. lpp.

Regulāra inventarizācijas veikšana ir mūsu jaunā dzīves veida pamata elements. Kad lietojām, mēs mēdzām ieskatīties sevī pēc iespējas retāk. Mēs nebijām laimīgi par to, kā dzīvojam savu dzīvi, bet nedomājām, ka varētu mainīt savu dzīves veidu. Mēs uzskatījām, ka pašanalīze ir sāpīgs un nevajadzīgs pasākums.

Šodien mūsu uzskati ir mainījušies. Mēs bijām bezspēcīgi mūsu atkarības priekšā, taču atradām Spēku, kas ir varenāks par mums, un ir palīdzējis mums pārtraukt lietošanu. Tur, kur mēs reiz jutāmies pazuduši dzīves labirintā, tagad esam atraduši vadību mūsu Sadraudzības biedru pieredzē un mūsu apzinātā kontaktā ar Augstāko Spēku. Mums vairs nav jāatrodas mūsu veco un destruktīvo uzvedības modeļu gūstā. Mēs varam dzīvot savādāk, ja to vēlamies.

Izveidojot paradumu regulāri veikt personīgo inventarizāciju, mēs dodam sev iespēju mainīt mūsu dzīvē jebko, kas sagādā problēmas. Ja atkal esam sākuši darīt kaut ko tādu, kas mums rada sarežģījumus, mēs varam mainīt savu uzvedību, pirms tas nav aizgājis par tālu. Savukārt, ja mēs darām kaut ko, kas novērš problēmu rašanos, arī to mēs varam ņemt vērā un turpināt rīkoties atbilstoši.

Tikai šodien: Es apņemšos iekļaut regulāru inventarizāciju savā jaunajā dzīves modelī.

31. jūlijs

Brīvība no aktīvas atkarības

"Anonīmie Narkomāni dod tikai vienu solījumu – brīvību no aktīvās atkarības, risinājumu, kurš tik ilgi slīdēja ārā no mūsu rokām."

Bāzes teksts, 109. lpp.

NA nedod nekādus solījumus, izņemot brīvību no aktīvās atkarības. Tā ir taisnība, ka dažiem no mūsu biedriem ir panākumi finanšu jomā. Viņi pērk jaukas mājas, brauc ar jaunām automašīnām, valkā stilīgas drēbes un veido skaistas ģimenes. Tomēr šādas ārējās labklājības pazīmes nav raksturīgas visiem mūsu biedriem – drīzāk tie ir izņēmumi. Daudzi no mums nekad nesasniedz panākumus finanšu jomā, taču tas ne vienmēr raksturo mūsu atveseļošanās kvalitāti.

Kad mums rodas kārdinājums salīdzināt sevi ar šķietami turīgākiem biedriem, būtu labi atcerēties, kāpēc mēs nonācām Anonīmajos Narkomānos. Mēs ieradāmies tāpēc, ka mūsu dzīve bija drupās. Mēs bijām cietuši emocionālu, fizisku un garīgu sagrāvi. Mūsu Bāzes teksts mums atgādina, ka "izmisumā mēs meklējām palīdzību viens pie otra Anonīmajos Narkomānos". Mēs ieradāmies tāpēc, ka bijām sakauti.

Atkarīgajiem pat viena *tīra* diena ir brīnuma. Ja mēs atceramies, kādēļ nokļuvām Anonīmajos Narkomānos un kādā stāvoklī mēs bijām, tad saprotam, ka materiālā bagātība nobāl salīdzinājumā ar tām garīgajām vērtībām, kuras esam ieguvuši atveseļojoties.

Tikai šodien: Man ir dota garīga dāvana, kas ir vērtīgāka par materiālo labklājību – mana atveseļošanās. Es pateicos Dievam, kā es Viņu saprotu, par manu brīvību no aktīvās atkarības.

Augsts

1. augusts

Brīvība no vainas apziņas

"Mēs bijām savas atkarības vergi. Savas vainas apziņas nosodīti, mēs bijām ieslēgti paši sava prāta cietumā."

Bāzes teksts, 8. lpp.

Vainas apziņa ir viens no visbiežāk sastopamajiem klupšanas akmeņiem, kad atveselojamies. Viens no izplatītākajiem tās veidiem ir sevis nosodīšana, kas rodas, kad mēģinām sev piedot, bet nejūtamies, ka esam pelnījuši šo piedošanu.

Kā tad mēs varam sev piedot, lai mēs to *sajustu*? Pirmkārt, mēs atceramies, ka vainas apziņa un neveiksmes nav nesaraujami kēdes posmi. Godīgi daloties ar sponsoru un citiem atkarīgajiem, mēs saprotam, ka tā ir taisnība. Bieži vien šādas rīcības rezultātā mēs labāk izprotam savu lomu notikušajā. Reizēm mēs saprotam, ka mūsu cerības ir bijušas nepamatotas. Mūsu gatavība piedalīties problēmu risināšanā palielinās, un mēs retāk iestrēgstam tajās.

Strādājot ar programmu, mēs atklājam, kas mēs patiesībā esam. Izrādās, ka neesam nedz pilnīgi ideāli, nedz pilnīgi sabojāti, kā mēs par sevi bijām domājuši. Mums nav jādzīvo ilūzijās, mums jādzīvo tikai realitātē.

Tikai šodien: Esmu pateicīgs par savām labajām īpašībām un pieņemu savas nepilnības. Pateicoties gatavībai un pazemībai, es varu virzīties tālāk savā atveselošanās procesā un atbrīvoties no vainas apziņas.

2. augusts

Pielietojot godīguma principu

"Kad mēs jūtamies ieslodzīti vai nomākti, ir nepieciešams liels garīgais un emocionālas spēks būt godīgiem."

Bāzes teksts, 87.- 88.lpp.

Melojot, daudzi no mums cenšas izklūt no grūtām situācijām, lai gan vēlāk mums tik un tā ir jāsamierinās un jāsaka taisnība. Daži no mums stāsta pasakas pat tad, kad tikpat viegli būtu teikt patiesību. Katru reizi, kad mēs stāstām nepatiesību, meli mums atgriežas kā bumerangs. Teikt taisnību var būt grūti, taču nepatikšanas, kas mums jāpārcieš, kad esam negodīgi, parasti ir daudz sliktākas par neērtībām teikt taisnību.

Godīgums ir viens no atveseļošanās pamatprincipiem. Mēs to piemērojam jau no atveseļošanās sākuma, kad beidzot atzīstam savu bezspēcību un nevadāmību. Mēs turpinām piemērot godīguma principu ikreiz, kad saskaramies ar iespēju dzīvot fantāzijās vai dzīvot mūsu dzīvi tādu, kāda tā ir. Iemācīties būt godīgiem ne vienmēr ir viegli, it īpaši tiem no mums, kuri aktīvajā lietošanā bija pieraduši izlocīties un mānīties. Mūsu balss var drebēt, kad pirmo reizi mēģinām teikt taisnību. Taču pēc neilga laika patiesība, kas nāk no mūsu lūpām, neatstāj šaubas – mums patīk būt godīgiem! Ir vieglāk dzīvot ar patiesību, nekā dzīvot melos.

Tikai šodien: Es godīgi pieņemšu dzīvi tādu, kāda tā ir, ar visiem tās nosacījumiem. Es praktizēšu godīgumu, pat ja tas nebūs viegli. Godīgums man nesagādās sāpes, gluži otrādi – tas palīdzēs manos centienos dzīvot *tīri* un atveseloties.

3. augusts

Uzticēties cilvēkiem

“Daudziem no mums nebūtu citur, kur iet, ja mēs nebūtu spējuši uzticēties NA grupām un biedriem.”

Bāzes teksts, 87. lpp.

Uzticēties cilvēkiem ir risks. Cilvēki mēdz būt ļoti aizmāršīgi, neuzticami un nepilnīgi. Lielākā daļa no mums nāk no vides, kur draugu nodevība un vienaldzība bija parasta parādība. Pat mūsu vislabākie draugi nebija pārāk uzticami. Atnākot uz NA, lielākajai daļai no mums bija simtiem piemēru, kas apliecināja mūsu pārliecību, ka cilvēkiem nevar uzticēties. Taču mūsu atveselošanās prasa, lai mēs uzticētos cilvēkiem. Mēs saskaramies ar dilemmu – cilvēki ne vienmēr ir uzticami, tomēr mums viņiem ir jāauzticas. Kā lai mēs to izdarām, ņemot vērā mūsu pieredzi?

Pirmkārt, mēs sev atgādinām, ka aktīvās lietošanas noteikumi nav attiecināmi uz atveselošanos. Lielākā daļa mūsu biedru dara visu iespējamo, lai dzīvotu pēc garīgajiem principiem, kurus apgūstam programmā. Otrkārt, mēs sev atgādinām, ka mēs paši neesam 100% uzticami. Savā dzīvē mēs noteikti kādu apbēdināsim, lai arī kā mēs censtos to nedarīt. Un, treškārt, kas ir pats galvenais, mēs saprotam, ka mums jāauzticas saviem NA biedriem. Uz spēles ir likta mūsu dzīve, un vienīgais veids, kā mēs varam palikt *tīri*, ir uzticēties šiem cilvēkiem, kuri vēl mums labu, lai arī viņi nav perfekti.

Tikai šodien: Es uzticēšos saviem biedriem. Lai arī viņi nav perfekti, tie ir mana labākā cerība.

4. augusts

Kad noslēpums vairs nav noslēpums?

“Atkarīgajiem ir tendence dzīvot slepenu dzīvi... Ir liels atvieglojums atbrīvoties no saviem noslēpumiem un no pagātnes nastas.”

Bāzes teksts, 34.-35.lpp.

Mēs esam dzirdējuši teicienu, ka “mēs esam tikpat slimī, cik mūsu neatklātie noslēpumi”. Ko mēs turam noslēpumā un kāpēc?

Mēs glabājam slepenībā tās lietas, par kurām mums ir kauns. Iespējams, ka mēs slēpjām šīs lietas, jo nevēlamies tajās atzīties. Taču, ja tās mums sagādā kaunu, vai tad nebūtu vieglāk sadzīvot ar sevi, ja mēs no tām atbrīvotos?

Daži no mums turas pie lietām, kas mums rada kaunu cita iemesla dēļ. Nav tā, ka mēs *nevēlētos* no tām atbrīvoties. Mēs vienkārši neticam, ka būsim spējīgi to izdarīt. Tās mūs tik ilgi ir nomocijušas, un mēs esam tik daudzas reizes mēģinājuši no tām atbrīvoties, ka vairs neceram uz atvieglojumu. Šīs lietas joprojām mums rada kauna sajūtu, un mēs joprojām tās turam noslēpumā.

Mums ir jāatceras, kas mēs esam atkarīgie, kuri atveselojas. Mēs, kuri tik ilgi centāmies turēt noslēpumā narkotiku lietošanu, tomēr atradām brīvību no apsēstības un lietošanas pret savu gribu. Lai arī daudziem no mums patika lietot narkotikas līdz pašām beigām, mēs tomēr meklējām ceļu uz atveselošanos. Mēs vienkārši nespējām maksāt to cenu, ko mums prasīja lietošana. Kad mēs atzinām savu bezspēcību un meklējām palīdzību pie citiem atkarīgajiem, mēs tikām atbrīvoti no mūsu noslēpuma nastas.

Tas pats princips attiecas uz visiem noslēpumiem, kas apgrūtina mūsu dzīvi. Jā, mēs esam tikpat slimī, cik mūsu neatklātie noslēpumi. Tikai atklājot mūsu noslēpumus, mēs varam meklēt atvieglojumu un atbrīvoties no tām lietām, kas mums rada kaunu.

Tikai šodien: Mani noslēpumi padara mani slimu tik ilgi, kamēr tie paliek neatklāti. Šodien es runāšu ar savu sponsoru par saviem noslēpumiem.

5. augusts

Mūsu domāšanas veids

"Piemērojot savas domas garīgiem ideāliem, mēs esam brīvi kļūt par tiem, par ko vēlamies būt."

Bāzes teksts, 108. lpp.

Atkarība veidoja mūsu domas īpašā veidā. Tiklīdz slimība pārņema visu mūsu dzīvi, tās pārstāja būt tādas kā agrāk. Mūsu apsēstība ar narkotikām un sevi veidoja mūsu noskaņojumu, rīcību un pašu dzīves veidu.

Katrs no mūsu programmas garīgajiem principiem kalpo tam, lai koriģētu to vai citu mūsu domāšanas veidu, kas attīstījās mūsu aktīvās atkarības laikā. Noliegums tiek aizstāts ar pieņemšanu, noslēpumainību ar godīgumu, izolēšanās ar Sadraudzību un izmisums ar ticību mīlošam Augstākajam Spēkam. Garīgie principi, kurus mēs iegūstam atveseļošanās laikā, atjauno mūsu domu un dzīves veidu to dabiskajā stāvoklī.

Kas tad ir šis "dabiskais stāvoklis"? Tas ir stāvoklis, kuru mēs patiesībā meklējam – mūsu kvēlāko sapņu atspoguļojums. Kā mēs sapratīsim, ka šis stāvoklis ir atgriezies? Viena no pazīmēm ir tā, ka mūsu domas tagad veido garīgie principi, kurus atrodam mūsu attiecībās ar Dievu, pie kura izpratnes esam nonākuši NA.

Atkarība vairs neveido mūsu domāšanas veidu. Šodien mūsu dzīvi veido mūsu atveseļošanās un mūsu Augstākais Spēks.

Tikai šodien: Es ļaušu garīgajiem principiem veidot manas domas, kā rezultātā es nonākšu pie sava Augstākā Spēka veidola.

6. augusts

Prieks mūsos pašos

"Jau no atveseļošanās sākuma mēs esam sapratuši, ka prieks rodas nevis no materiālām lietām, bet mūsos pašos."

Bāzes teksts, 110. lpp.

Savas slimības rezultātā daži no mums nonāca Anonīmajos Narkomānos materiāli pilnībā izputināti. Viss, kas mums kādreiz bija piederējis, bija zaudēts atkarības dēļ. Kad kļuvām *tīri*, mēs veltījām visu savu enerģiju materiālās labklājības atgūšanai, lai justos vēl neapmierinātāki ar savu dzīvi nekā agrāk. Ir tādi NA biedri, kuri ir centušies atvieglot savas emocionālās sāpes ar iepirkšanās palīdzību. Partneris neatnāca uz randīņu? Kaut kas jānopērk. Suns nomira? Jāaiziet uz tirdzniecības centru. Problēma ir tā, ka emocionālu līdzsvaru nevar nopirkt pat uz nomaksu.

Materiālajās lietās nav nekā nosodoša. Tās var padarīt dzīvi ērtāku vai greznāku, taču tās nepadarīs mūs laimīgus. Tādā gadījumā, kur tad var atrast patiesu prieku? Mēs zinām – atbilde slēpjās mūsos pašos.

Kad mēs esam izjutuši patiesu prieku? Kad mēs piedāvājām sevi kalpošanā citiem atkarīgajiem, negaidot atlīdzību. Mēs esam atraduši patiesu siltumu citu cilvēku sabiedrībā – ne tikai NA, bet arī mūsu ģimenēs, attiecībās un mūsu kopienās. Pašu drošāko gandarījuma avotu esam atraduši mūsu apzinātajā kontaktā ar Dievu. Iekšējais miers, izvēlētā virziena pareizības sajūta un emocionālā drošība nerodas no materiālām lietām, bet gan mūsos pašos.

Tikai šodien: Patiesu prieku nevar nopirkt. Es meklēšu prieku kalpošanā, Sadraudzībā, savā Augstākajā Spēkā – es meklēšu to sevī pašā.

7. augusts

Pateicību saraksts

"Mēs koncentrējamies uz to, kas nenotiek pēc mūsu prāta, un nepamanām skaisto savās dzīvēs."

Bāzes teksts, 83. lpp.

Ir viegli būt pateicīgam, kad viss norit gludi. Ja darbā saņemam paaugstinājumu, mēs esam pateicīgi. Ja mēs apprecamies, mēs atkal esam pateicīgi. Ja kāds mūs pārsteidz ar jauku dāvanu vai negaidītu labvēlību, mēs joprojām esam pateicīgi. Taču, ja mūs atlaiž no darba, mēs šķiramies vai kāds mūs sarūgtina, mūsu pateicība momentā izgaist. Mēs kļūstam apsēsti ar to, kas nenotiek pēc mūsu prāta, pat ja viss pārējais ir pilnīgā kārtībā.

Šādos gadījumos mēs varam izmantot pateicību sarakstu. Mēs apsēžamies, paņemam pildspalvu un papīru, un uzrakstām to cilvēku sarakstu, par kuriem esam pateicīgi savā dzīvē. Mums visiem ir cilvēki, kuri mūs ir atbalstījuši grūtajos laikos. Mēs uzskaitām iegūtās garīgās vērtības, jo zinām, ka šodien mēs nevarētu iztikt bez tām un, visbeidzot, mēs iekļaujam sarakstā atveseļošanos pašu par sevi. Viss, par ko esam pateicīgi savā dzīvē, tiek ietverts šajā sarakstā.

Mēs noteikti pārliecināsimies, ka mūsu dzīvē ir simtiem lietu, kas vairo mūsu pateicību. Pat tie no mums, kuri cieš no smagas slimības vai ir zaudējuši savu materiālo labklājību, atradīs garīga rakstura vērtības, par kurām varam būt pateicīgi. Garīgā atmoda ir visvērtīgākā dāvana, ko atkarīgais var saņemt.

Tikai šodien: Es sastādīšu gan materiālo, gan garīgo lietu sarakstu, par kurām esmu pateicīgs.

8. augusts

Atbildība atveseļoties

"Tagad mēs pieņemam, ka esam atbildīgi par savām problēmām, un redzam, ka tikpat lielā mērā esam atbildīgi par šo problēmu risināšanu."

Bāzes teksts, 100. lpp.

Tie no mums, kuri bija pieraduši novelt savu personīgo atbildību uz citiem, atveseļojoties var mēģināt rīkoties tāpat. Mēs ātri saprotam, ka tas nestrādā.

Piemēram, mēs apsveram iespēju kaut kādā veidā mainīt savu dzīvi, tāpēc piezvanām sponsoram un vaicājam, kas mums būtu jādara. It kā prasot padomu, mēs faktiski lūdzam savam sponsoram uzņemties atbildību par šāda lēmumu pieņemšanu attiecībā uz mūsu dzīvi. Vai varbūt mums sapulces laikā ir bijusi saķeršanās ar kādu no Sadraudzības biedriem, tāpēc mēs lūdzam šī cilvēka labāko draugu atvainoties mūsu vietā. Iespējams, ka pēdējā mēneša laikā mēs vairākkārt esam lūguši citu biedru uzņemties mūsu kalpošanas pienākumus. Vai pat esam nonākuši līdz tam, ka lūdzām savu draugu izanalizēt mūsu uzvedību un identificēt mūsu rakstura defektus, tā vietā, lai paši veiktu personīgo inventarizāciju.

Atveseļošanās ir process, pie kura mums pašiem ir jāstrādā. Mums to nepasniegs uz paplātes, un mēs nevaram gaidīt, ka draugi vai mūsu sponsors būs atbildīgi par darbu, kas mums pašiem ir jādara. Mēs atveseļojamies – paši pieņemam savus lēmumus, paši tiekam galā ar kalpošanas pienākumiem un paši strādājam ar Soliem. To darot, mēs tiekam atalgoti.

Tikai šodien: Es uzņemos atbildību par savu dzīvi un savu atveseļošanos.

9. augusts

Mīlestības spēks

"Mēs sākam redzēt, ka Dieva mīlestība ir bijusi klātesoša vienmēr, gaidot, kad mēs to pieņemsim."

Bāzes teksts, 49. lpp.

Dieva mīlestība ir pārvērtības nesošs spēks, kas virza mūsu atveseļošanos. Ar šo mīlestību mēs iegūstam brīvību no bezcerīgā, izmisīgā lietošanas cikla – sevis neieredzēšanas un atkārtotas lietošanas. Ar to mēs iegūstam dzīves jēgu, kuras mums kādreiz nebija. Tā mums dāvā iekšējo vadību un spēku, kas mums nepieciešams, lai sāktu jaunu dzīves veidu – NA ceļu. Ar šo mīlestību mēs sākam redzēt lietas citā gaismā.

Izpētot savu dzīvi caur mīlestības prizmu, mēs izdarām pārsteidzošu atklājumu – mīlošais Dievs, pie kura sapratnes tikai nesen esam nonākuši, vienmēr ir bijis mums līdzās un vienmēr ir mīlējis mūs. Mēs atceramies laikus, kad mēs lūdzām Augstākā Spēka palīdzību un to saņemām. Mēs pat atceramies laikus, kad mēs nelūdzām šādu palīdzību, bet tik un tā to saņemām. Mēs saprotam, ka mīlošais Augstākais Spēks ir rūpējies par mums visu laiku, saglabājot mūsu dzīvi līdz dienai, kad mēs varētu pieņemt šo mīlestību.

Mīlestības spēks vienmēr ir bijis mums līdzās. Šodien mēs esam pateicīgi, ka esam izdzīvojuši pietiekami ilgi, lai apzinātos tā klātbūtni apkārtējā pasaulē un mūsu dzīvē. Mīlestības spēka vitalitāte piepilda mūsu būtību, vadot mūsu atveseļošanos un parādot, kā dzīvot.

Tikai šodien: Es pieņemu Augstākā Spēka mīlestību savā dzīvē. Es apzinos to sevī un pieņemu šī Spēka vadību. Šodien es to varu droši apgalvot.

10. augusts

Regulāras lūgšanas un meditācija

“Vairums no mums lūdzas tad, kad mums sāp. Mēs iemācāmies, ka, ja lūdzamies regulāri, mums sāp mazāk vai arī ne tik ļoti.”

Bāzes teksts, 47. lpp.

Regulāras lūgšanas un meditācija ir vēl divi galvenie elementi mūsu jaunajā dzīves veidā. Mūsu aktīvā atkarība nebija tikai slikts ieradums, no kura varētu atbrīvoties tikai ar gribasspēku. Tā bija slimība – negatīva, nogurdinoša atkarība, kas panēma visu mūsu pozitīvo enerģiju. Šī atkarība bija tik spēcīga, ka tā neļāva mums attīstīt jebkāda veida paļāvību uz Augstāko Spēku.

No paša atveseļošanās sākuma mūsu Augstākais Spēks ir bijis tas, kas ir devis mums brīvību. Tas mūs atbrīvoja no mūsu kompulsīvās narkotiku lietošanas, pat ja mēs zinājām, ka tās mūs nogalina. Tas mūs arī atbrīvoja no mūsu slimības dziļāk paslēptiem aspektiem. Mūsu Augstākais Spēks deva mums virzienu, spēku un drosmi veikt personīgo inventarizāciju – varbūt pirmo reizi skaļi atzīt citam cilvēkam, kāda bijusi mūsu dzīve, meklēt atbrīvojumu no hroniskiem rakstura defektiem, kuri bija pamatā mūsu problēmām, un, visbeidzot, atlīdzināt kaitējumu, ko bijām nodarijuši.

Šis pirmsais kontakts ar Augstāko Spēku un šī pirmā brīvība ir pārtapusi par pilnvērtīgu dzīvi. Mēs saglabājam šo brīvību, uzturot un uzlabojot mūsu apzināto kontaktu ar Augstāko Spēku ar regulāru lūgšanu un meditācijas palīdzību.

Tikai šodien: Es apņemšos iekļaut regulāras lūgšanas un meditāciju savā jaunajā dzīves veidā.

11. augusts

Klausīties uzmanīgi

"Aktīvi klausoties, mēs sadzirdam lietas, kas darbojas priekš mums."

Bāzes teksts, 110. lpp.

Lielākā daļa no mums ieradās Anonīmajos Narkomānos ar Joti vāju spēju klausīties. Taču, lai pilnībā izmantotu "vienu atkarīgā terapeitiskās palīdzības vērtību otram atkarīgajam", mums ir jāiemācās uzmanīgi klausīties.

Ko nozīmē uzmanīgi klausīties? Sapulcēs tas nozīmē, ka mēs koncentrējamies uz to, ar ko runātājs dalās tajā brīdī, kad viņš vai viņa runā. Mēs noliekat malā savas domas un viedokļus, līdz sapulce ir beigusies. Tikai tad pienāk brīdis, kad mēs analizējam to, ko esam dzirdējuši, lai izlemtu, kuras idejas no dzirdētā mēs vēlamies izmantot un par kurām mums vēl ir jāpadomā.

Savas uzmanīgas klausīšanās prasmes mēs varam pilnveidot arī sponsorēšanā. Jaunpienācēji bieži dalās ar kādu "nozīmīgu notikumu" viņu dzīvē. Lai arī šādi notikumi mums var likties nenozīmīgi, tie ir svarīgi jaunpienācējam, kuram ir vēl maza tīrās dzīves pieredze. Mūsu uzmanība palīdz mums izjust sajūtas, kuras šādi notikumi izraisa mūsu sponsorējamā dzīvē. Ar šādu izpratni mums ir labāks priekšstats par to, ar ko mēs varētu dalīties.

Spēja klausīties uzmanīgi mums nebija raksturīga aktīvās atkarības izolācijā. Šodien šī spēja mums palīdz aktīvi iesaistīties atveselošanās procesā. Uzmanīgi klausoties, mēs saņemam visu, ko NA var piedāvāt, un mēs esam spējīgi pilnībā dalīties ar mīlestību un rūpēm, kas mums tika dāvātas.

Tikai šodien: Es centīšos būt uzmanīgs klausītājs. Es uzmanīgi klausīšos, ko runā citi un ko runāju es.

12. augusts

Man beidzot pietiek!

"Kaut kas iekšēji kliedz: "Pietiek, man patiešām pietiek", un tad viņi ir gatavi spert šo pirmo un bieži vien visgrūtāko soli, lai tiktu galā ar savu slimību."

Vai mums tiešām beidzot pietiek? Šis ir izšķirīgais jautājums, kurš mums sev ir jāuzdod, gatavojoties darbam ar Pirmo Soli Anonīmajos Narkomānos. Nav svarīgi, vai mēs ieradāmies NA ar saglabātām ģimenēm, karjeru un šķietamām ārējās labklājības pazīmēm. Svarīgi ir tas, ka esam sasnieguši emocionālu un garīgu lūzuma punktu, kas mums neļauj atgriezties aktīvajā lietošanā. Ja tas tā ir, mēs patiesi būsim gatavi darīt jebko, lai pārtrauktu lietošanu.

Analizējot savu bezspēcību, mēs sev uzdodam dāžus vienkāršus jautājumus. Vai es varu kontrolēt narkotiku lietošanu jebkādā formā? Kādi nevēlami starpgadījumi ir notikuši manas narkotiku lietošanas rezultātā? Kā izpaužas manas dzīves nevadāmība? Vai es patiešām ticu, ka esmu atkarīgais?

Ja atbildes uz šiem jautājumiem ir atvedušas mūs pie Anonīmajiem Narkomāniem, mēs esam gatavi spert nākamo soli dzīves virzienā, kurā nav vietas aktīvai atkarībai. Ja mums tiešām beidzot pietiek, tad mēs būsim gatavi darīt visu, lai atrastu atveselošanos.

Tikai šodien: Es atzīstu, ka man beidzot pietiek. Es esmu gatavs strādāt ar savu Pirmo Soli.

13. augsts

Nepatīkamie cilvēki

"Sadraudzībā dodot beznosacījumu mīlestību, mēs kļūstam mīlošāki, un, daloties garīgajā izaugsmē, mēs kļūstam garīgāki."

Bāzes teksts, 107. lpp

Lielākajai daļai no mums dzīvē ir viens vai divi ļoti nepatīkami cilvēki. Kā mēs sadzīvojam ar šādiem cilvēkiem atveselojoties?

Pirmkārt, mēs veicam personīgo inventarizāciju. Varbūt mēs esam kaitējuši šai personai? Varbūt kāda mūsu rīcība vai attieksme ir kalpojusi par pamatu tam, kā viņi pret mums izturas? Ja tas tā ir, tad mēs atzīsim, ka esam kļūdījušies, un lūdzam Augstāko Spēku atbrīvot mūs no tiem trūkumiem, kas mums traucē būt izpalīdzīgiem un labvēlīgiem.

Otrkārt, kā cilvēki, kuri tiecās pēc garīgās izaugsmes, mēs mēģinām paskatīties uz problēmu no cita cilvēka skatu punkta. Varbūt viņiem nākas saskarties ar grūtībām, kuras mēs neņemam vērā, vai par kurām vispār neko nezinām, un šīs grūtības veicina viņu nepatīkamo izturēšanos. Kā teikts, atveselojoties mēs cenšamies "piedot, nevis meklēt piedošanu sev, un saprast, nevis, gaidīt, lai mūs saprot."

Visbeidzot, ja tas ir mūsu spēkos, mēs meklējam veidu, kā palīdzēt citiem cilvēkiem pārvarēt viņu grūtības, nekaitējot viņu pašcienai. Mēs lūdzam par viņu labklājību un garīgo izaugsmi, kā arī par mūsu spēju piedāvāt viņiem beznosacījumu mīlestību, kas tik daudz mums ir nozīmējusi mūsu atveselošanās gaitā.

Mēs nevaram mainīt nepatīkamos cilvēkus savā dzīvē, kā arī nevaram visiem izpatikt. Taču, pielietojot garīgos principus, kurus esam ieguvuši NA, mēs varam iemācīties viņus mīlēt.

Tikai šodien: Augstākais Spēks, palīdzi man kalpot citiem cilvēkiem, nevis pieprasīt, lai viņi kalpotu man.

14. augusts

Atbrīvojamies no mūsu ierobežojumiem

"Mums vairs nav jāpakļaujas pagātnes ierobežojumiem. Mēs varam pārskatīt mūsu vecos priekšstatus."

Bāzes teksts, 12. lpp.

Lielākā daļa no mums ieradās programmā ar daudziem mūsu pašu izdomātiem ierobežojumiem, kas neļauj mums pilnībā izmantot savas iespējas – ierobežojumiem, kas kavē mūsu mēginājumus atrast vērtības, kas ir mūsu esības pamatā. Mēs ierobežojam savas spējas būt godīgiem pret sevi, ierobežojam savas iespējas būt noderīgiem darbā, mēs uzliekam ierobežojumus riskiem, kurus vēlamies uzņemties – šis saraksts šķiet bezgalīgs. Ja mūsu vecāki vai skolotāji mums teica, ka mums nekad nekas neizdosies, iespējams, mēs viņiem noticejām un dzīvē daudz ko nesasniedzām. Ja mūsu dzīves pieredze ar cilvēkiem iemācīja mums nepastāvēt par sevi, mēs to arī nedarījām, pat ja mums ļoti gribējās to darīt.

Anonīmajos Narkomānos mums tiek dots process, kurā mēs varam atpazīt šos viltus ierobežojumus. Veicot Ceturto Soli, mēs atklāsim, ka mēs vairs nevēlamies ievērot visus noteikumus, kas mums tika mācīti. Mums nav jābūt pagātnes pieredzes upuriem mūža garumā. Mēs varam brīvi atmest idejas, kas kavē mūsu izaugsmi. Mēs varam paplašināt mūsu apvārsni, lai iegūtu jaunas idejas un jaunu pieredzi. Mēs varam brīvi smieties, raudāt un, pats galvenais, baudīt atveseļošanos.

Tikai šodienai: Es atbrīvošos no saviem ierobežojumiem un būšu atvērts jaunām idejām.

15. augusts

Ne uzreiz, bet laika gaitā

“Mēs sapratām, ka mūsu ķermeņa, prāta un gara atvese/ošanās nav vienas dienas jautājums.”

Bāzes teksts, 29. lpp.

Vai kādreiz esat sagaidījuši savu *tīrā* laika jubileju ar sajūtu, ka jums vajadzētu būt tikušiem daudz tālāk, nekā esat savā atveselošanās procesā? Varbūt esat dzirdējuši, kā sapulcēs dalās jaunpienācēji un Sadraudzības biedri ar mazāku *tīrības* laiku, bet jūs domājat: “Es taču tik tikko sāku saprast, par ko viņi runā!”

Būtu dīvaini uzskatīt, ka, uzsākot atveselošanos, mēs uzreiz jutīsimies brīnišķīgi un mums vairs nebūs nekādu grūtību tikt galā ar dzīves problēmām. Mēs sagaidām, ka mūsu fiziskās problēmas atrisināsies pašas par sevi, mūsu domāšana kļūs racionāla un mūsu garīgā dzīve uzplauks vienā mirklī. Mēs aizmirstam, ka gadiem ilgi esam jaunprātīgi izmantojuši savu ķermenī, notrulinājuši savu prātu un nomākuši izpratni par Augstāko Spēku. Mēs nevaram atrisināt šīs problēmas vienas dienas laikā. Taču mēs varam sākt darbu ar nākamo Soli, doties uz nākamo sapulci un palīdzēt vēl vienam jaunpienācējam. Mēs atveselojamies un tiekam dziedināti pamazām – ne uzreiz, bet laika gaitā.

Tikai šodien: Mans ķermenis kļūs nedaudz veselāks, mans prāts taps nedaudz skaidrāks, un manas attiecības ar Augstāko Spēku nostiprināsies.

16. augsts

Uz augšu vai uz leju

“Šis ir mūsu garīgās izaugsmes ceļš. Mēs maināmies katru dienu... Šī izaugsme ir lūgšanu un rīcību, nevis vēlēšanās rezultāts.”

Bāzes teksts, 38. lpp.

Mūsu garīgais stāvoklis nekad nav statisks – tas vai nu progresē, vai regresē. Ja mēs stāvēsim uz vietas, mūsu garīgā izaugsme zaudēs augšupejošu virzību. Pakāpeniski mūsu izaugsme palēlināsies, tad apstāsies un sāksies kustība atpakaļ. Mūsu iecietība zudīs, gatavība kalpot citiem kļūs mazāka, mūsu apziņa sašaurināsies, līdz tā pilnībā būs slēgta. Pēc neilga laika mēs atgriezīsimies tur, kur bijām – konfliktā ar ar visu pasauli, nespējot izturēt pat sevi.

Vienīgā iespēja ir aktīvi piedalīties mūsu garīgās izaugsmes programmā. Mēs lūdzamies, meklējot zināšanas, kas ir daudz plašākas par mūsējām, no Spēka, kas ir varenāks par mums. Mēs cenšamies būt brīvi no aizspriedumiem, tādā veidā iegūstot un mācoties no tā, ar ko citi ar mums dalās. Mēs demonstrējam savu gatavību izmēģināt jaunas idejas un jaunus rīcības modeļus, piedzīvojot dzīvi pavisam jaunā veidā. Mūsu garīgais progress uzņem ātrumu un impulsu, ko virza Augstākais Spēks, kuru mēs ar katru dienu saprotam labāk.

Uz augšu vai uz leju – viens vai otrs, trešā ceļa nav. Atveselošanos nevirza sapņi un ilūzijas, bet gan lūgšanas un rīcība.

Tikai šodien: Vienīgais nemainīgais manā garīgumā ir tā mainīgums. Es nevaru paļauties uz vakardienas programmu. Šodien es turpinu savu garīgo izaugsmi ar lūgšanām un rīcību.

17. augusts

Runā taisnību

"Atsvešinātība ir slimības simptoms, un godīga dalīšanās lauj mums atveseļoties."

Bāzes teksts, 86. lpp.

Patiessība mūs savieno ar dzīvi, kamēr bailes, izolācija un negodīgums mūs atsvešina no tās. Lietojot narkotikas, mēs centāmies noslēpt no pasaules tik daudz patiesības par sevi, cik vien tas bija iespējams. Bailes nejāva mums būt patiesiem ar apkārtējiem cilvēkiem, nodrošinot aizsardzību pret to, ko viņi varētu mums nodarīt, ja mēs liktos neaizsargāti. Taču mūsu bailes arī nejāva mums izveidot saikni ar apkārtējo pasauli. Mēs dzīvojām kā svešnieki uz savas planētas, būdami vientuļi, un ar katru mirkli kļūstot vientuļāki.

Tādiem cilvēkiem kā mēs Divpadsmit Soli un NA sadraudzība dod vietu, kurā mēs varam justies droši, stāstot patiesību par sevi. Mēs varam godīgi atzīt savu pazemojošo bezspēcību atkarības priekšā, satiekoties ar citiem atkarīgajiem, kuri ir nonākuši tieši tādā pašā situācijā. Starp viņiem mēs jūtamies droši, un, strādājot ar Soliem, mēs turpinām atklāt vēl vairāk patiesības par sevi. Jo labāk mēs to darīsim, jo patiesāka būs mūsu saikne ar apkārtējo pasauli.

Šodien mums vairs nav jāslēpjās no mūsu attiecību realitātes ar cilvēkiem, vietām un lietām mūsu dzīvē. Mēs pieņemam šīs attiecības tieši tādas, kādas tās ir, ar savu saistību tajās. Katru dienu mēs atrodam laiku sev pavaicāt: "Vai es stāstu taisnību par sevi?" Katru reizi, kad to darām, mēs arvien vairāk attālināmies no atsvešinātības, kas ir raksturīga mūsu atkarībai, un tuvojamies brīvībai, ko dāvā atveselošanās.

Tikai šodien: Patiesība ir mana saikne ar realitāti. Šodien es pajautāšu sev: "Vai es runāju taisnību?"

18. augusts

“Cik ilgi man vēl jāiet?”

“Mēs esam sapratuši, ka, liekot atveseļošanos pirmajā vietā, mēs varam turpināt būt produktīvi, atbildīgi sabiedrības locekļi.”

Bāzes teksts, 109. lpp.

Sapulces bija lieliskas! Katrā sapulcē, kuru apmeklējām, mēs tikāmies ar citiem atkarīgajiem, lai dalītos pieredzē, spēkā un cerībās. Mēs pielietojām savā ikdienas dzīvē to, ko tur uzzinājām, lai turpinātu mūsu atveseļošanos.

Tikmēr dzīve turpinās. Darbs, gímene, draugi, skola, sports, izklaide, aktivitātes sabiedrībā, pilsoniskie pienākumi – tas viss prasa mūsu laiku. Ikdiens dzīves juceklī mēs dažkārt sev uzdodam jautājumu: “Cik ilgi man vēl ir jāiet uz šīm sapulcēm?”

Padomāsim par to. Vai mēs varējām paši palikt *tīri* pirms ierašanās Anonīmajos Narkomānos? Kas mums liek domāt, ka mēs tagad to varam? Pie tam ir jāņem vērā mūsu slimības būtība – hronisks egocentriskums, apsēstība, kompulsīva uzvedība, kas izpaužas tik daudzās mūsu dzīves jomās. Vai mēs varētu dzīvot un baudīt dzīvi, pārtraucot mūsu slimības ārstēšanu? Nē.

Parasti cilvēkiem, iespējams, nav jāuztraucas par šādām lietām, bet mēs neesam “parasti” cilvēki – mēs esam atkarīgie. Mēs nevarām izlikties, ka mums nav nāvējoša un progresējoša slimība, tādēļ ka mums tāda ir. Bez mūsu programmas mēs, iespējams, neizdzīvosim, un tad mums vairs nebūs jāuztraucas par darbu, skolu, gimeni un visu pārējo. NA sapulces mums dod atbalstu un virzienu, kas ir nepieciešams, lai atveseļotos no atkarības, ļaujot mums dzīvot pēc iespējas pilnīgāku dzīvi.

Tikai šodien: Es vēlos dzīvot un baudīt dzīvi. Lai to izdarītu, atveseļošanās būs mana prioritāte.

19. augusts

Soli pa solim

*"Mēs pieliekam pūles, lai atrisinātu mūsu aktuālākās problēmas, un nesatraucamies par pārējām.
Mēs darām savus šī brīža darbus un, mums attīstoties, mums rodas jaunas pilnveidošanās iespējas."*

Bāzes teksts, 58. lpp.

Runā, ka atveseļošanās ir vienkārša – mums ir pilnībā jāmaina viss! Tā var šķist neiespējamā misija, it īpaši, ja mēs pirmo reizi ierodamies Anonīmajos Narkomānos. Galu galā, ne jau no labas dzīves mēs ieradāmies uz savu pirmo sapulci. Gluži pretēji, daudzi no mums ieradās NA savas dzīves smagākās krizes laikā. Mums bija nepieciešama atveseļošanās, un ātri!

Mūsu dzīvē nepieciešamo pārmaiņu apjoms var likties neizdarāms. Mēs zinām, ka mēs nevaram paveikt visu, kas jādara, vismaz ne uzreiz. Ar ko tad mēs sākam? Iespējams, ka mēs jau esam sākuši. Mēs esam izdarījuši pirmās, vissvarīgākās lietas, kas bija jādara – pārstājuši lietot narkotikas un sākuši apmeklēt sapulces.

Kas mums jādara tālāk? Gandrīz tas pats, tikai nedaudz vairāk – mēs darām to, ko varam šodien, šeit un tagad. Mēs ejam pa atveseļošanās ceļu, virzoties uz priekšu soli pa solim. Tikai tad, kad tas ir izdarīts, mēs varam sākt uztraukties par to, kas notiks tālāk. Lēnām, bet acīmredzami, mēs pamānīsim progresu, kas mūs ar katru dienu pietuvina tam, lai mēs kļūtu par tādiem cilvēkiem, kādi mēs gribētu būt.

Tikai šodien: Soli pa solim es iešu pa atveseļošanās ceļu, nodarbojoties ar to, kas dotajā brīdī ir vissvarīgākais.

20. augusts

Saskaroties ar nāvi

"Atveselojoties mums bieži nākas saskarties ar tādām krīzēm kā tuvinieka nāve..."

Bāzes teksts, 105. lpp.

Katrai dzīvei ir sākums un beigas. Tomēr, kad kādam, kuru mēs ļoti mīlam, pienāk mūža beigas, mums var būt ļoti grūti pieņemt viņu pēkšņo un galīgo aiziešanu. Mūsu bēdas var būt tik spēcīgas, ka mēs baidāmies, ka tās mūs pilnībā pārņems, taču tā nenotiks. Mūsu bēdas var būt sāpīgākas par jebko, ko esam izjutuši agrāk, taču tās pāries.

Mums nav jābēg no emocijām, kas rodas pēc tuvinieka nāves. Nāve un skumjas ir daļa no dzīves – tādas, kāda tā ir. Ľaujot sev pilnībā pārdzīvot šīs sajūtas, mēs dzīlāk izprotam gan atveselošanos, gan mūsu cilvēcisko dabu.

Dažreiz cita cilvēka nāves realitāte atgādina mums to, ka paši esam mirstīgi. Mēs pārvērtējam savas prioritātes un vairāk novērtējam savus mīlotos, kas joprojām mums ir līdzās. Mūsu dzīve kopā ar viņiem neturpināsies mūžīgi. Mēs vēlamies no dzīves saņemt to, kas ir vissvarīgākais, kamēr tā turpinās.

Var gadīties, ka kāda tuva cilvēka nāve palīdz mums nostiprināt mūsu apzināto kontaktu ar Augstāko Spēku. Ja atcerēsimies, ka grūtajos brīžos mēs vienmēr varam vērsties pie šī Spēka avota, mēs spēsim pārdzīvot visu, kas notiek mūsu dzīvē.

Tikai šodien: Es pieņemšu mīlotā cilvēka zaudējumu un pievērsīšos savam Augstākajam Spēkam, lai tas palīdzētu man pārdzīvot šīs jūtas. Es pēc iespējas vairāk dāvāšu savu mīlestību tiem, kuri joprojām ir ar mani.

21. augusts

Draudzība

"Mums veidojas dziļas draudzīgas attiecības, un mēs saņemam siltumu un rūpes no citiem atkarīgajiem, kas ar mums dalās atveselošanās un savas jaunās dzīves pieredzē."

IP Nr. 19, Sevis pieņemšana

Lielākā daļa no mums ierodas Anonīmajos Narkomānos palikuši gandrīz bez draugiem, un vairumam no mums nebija ne mazākās izpratnes par to, kas ir nepieciešams, lai veidotu ilgstošu draudzību. Tomēr laika gaitā mēs saprotam, ka draudzībā ir jāiegulda darbs. Laiku pa laikam ikviena draudzība piedzīvo izturības pārbaudi. Tāpat kā jebkuras attiecības draudzība ir process, kurš mums ir jāmācās veidot.

Mēs esam pietiekami tuvi ar saviem draugiem, lai viņi mums teiktu patiesību. Vecais teiciens "Patiessība tevi atbrīvos, bet vispirms tā padarīs tevi traku" šķiet ir īpaši piemērojams draudzībā. Tomēr reizēm tas var radīt sarežģījumus mūsu attiecībās. Var gadīties, ka mēs izvairāmies no konkrētām sapulcēm, lai nesatiktos ar mūsu draugiem, taču ar laiku mēs saprotam, ka draugi uztraucas par mums un vēl mums visu to labāko. Draugi mūs pieņem, neskatoties uz mūsu trūkumiem. Viņi saprot, ka mēs neesam perfekti, un mums vēl ir daudz kas darāms. Draugi mums palīdzēs, kad nespēsim palīdzēt paši sev. Viņu redzējums uz notikumiem mūsu dzīvē un mūsu atveselošanās procesu var būt noderīgs. Ir svarīgi uzturēt mūsu draudzību, jo esam sapratusi, ka nevaram atveseļoties vienatnē.

Tikai šodien: Es būšu pateicīgs par to, ka man ir draugi. Es ieguldīšu savu artavu draudzības veidošanā.

22. augusts

ieguldījums

“Mēs pamanām savu garīgo izaugsmi, kad kļūstam spējīgi sniegt palīdzību citiem.”

Bāzes teksts, 61. lpp.

Iespējams, ka cilvēka sirds kvēlākā vēlme ir kaut ko mainīt šajā pasaulē, paveikt kaut ko īpašu, un ikvienam no mums, neatkarīgi no tā, kas mēs esam, ir kaut kas īpašs, ko piedāvāt.

Mums visiem savā atveseļošanās laikā ir gadījies kāds cilvēks, kurš mums palīdzēja, kad neviens cits to nespēja. Kāds, kurš mūs sasmīdināja pirmās sapulces laikā, sirsnīgs un iejūtīgs sponsors, vai arī saprototīšs draugs, kurš mūs atbalstīja emocionālu grūtību brīdī. Neatkarīgi no tā, kurš tas bija, šis cilvēks mainīja mūsu pasauli.

Mēs visi esam saņēmuši atveseļošanos kā dāvanu, ar kuru dalījās citi atkarīgie, un par to mēs esam pateicīgi. Mēs izpaužam savu pateicību, brīvi daloties ar to, kas tika dāvāts mums. Mūsu personīgā vēsts, ko mēs katrs nesam, var palīdzēt jaunpienācējam īpaši viņam piemērotā veidā.

Ir daudz veidu, kā kalpot mūsu Sadraudzībai. Ar laiku mēs sapratīsim, ka ir lietas, kuras mums padodas labāk nekā citiem, taču mums ir jāatceras, ka jebkurš kalpošanas darbs ir vienlīdz svarīgs. Ja mēs vēlamies kalpot, mēs noteikti atradīsim tieši mums piemēroto veidu, kā ienest savu artavu.

Tikai šodien: Mans ieguldījums var padarīt pasauli labāku. Šodien es kādam palīdzēšu.

23. augusts

Lēmumu pieņemšana

"Pirms palikām tīri, mūsu rīcību vadīja galvenokārt impulsi. Šodien mēs vairs neesam ieslodzīti šajā domāšanas veidā."

Bāzes teksts, 93. lpp.

Dzīve ir virkne lēmumu, darbību un rezultātu. Kad lietojām, mūsu lēmumus parasti diktēja slimība, izraisot pašiznīcinošas darbības ar nopietnām sekām. Mēs izturējāmies pret lēmumu pieņemšanu kā negodīgu spēli, kurā mums vajadzētu iesaistīties pēc iespējas mazāk.

Tā rezultātā daudziem no mums ir lielas grūtības iemācīties pieņemt lēmumus atveselošanās laikā. Strādājot ar Divpadsmit Soļiem, mēs pamazām iemācamies pieņemt veselīgus lēmumus, kas dod pozitīvus rezultātus. Slimība reiz ietekmēja mūsu dzīvi un gribu, un mēs lūdzam Augstāko Spēku, lai tas parūpējas par mums. Mēs veicam savu vērtību un rīcību inventarizāciju, analizējam to, ko esam uzzinājuši, un lūdzam Dievu, kā mēs Viņu saprotam, atbrīvot mūs no šiem trūkumiem. Strādājot ar Soļiem, mēs iegūstam brīvību no slimības ietekmes un mācāmies principus, kas mums var palīdzēt pieņemt lēmumus mūsu dzīvē.

Šodien vairs nav nepieciešamības, lai slimība ietekmētu mūsu lēmumus un to sekas. Mūsu ticība dod mums drosmi un vadību, lai pieņemtu pozitīvus lēmumus, un spēku īstenot tos dzīvē. Šāda veida lēmumu pieņemšanas rezultāts ir dzīve, kuru ir vērts dzīvot.

Tikai šodien: Es izmantošu Divpadsmit Soļu principus, lai pieņemtu pozitīvus lēmumus savā dzīvē. Es lūgšu savam Augstākajam Spēkam izturību rīkoties saskaņā ar šiem lēmumiem.

24. augusts

Meklējot Dieva gribu

“Mēs mācāmies būt uzmanīgi, lūdzot konkrētas lietas.”

Bāzes teksts, 48. lpp.

Savā aktīvajā narkotiku lietošanas laikā mēs parasti nelūdzāmies, lai uzzinātu Dieva gribu attiecībā uz mums un spēju to izpildīt. Gluži pretēji, lielākā daļa mūsu lūgšanu bija, lai Dievs mūs izvilktu no “ziepēm, kuras paši bijām savārījuši”. Mēs pieprasījām brīnumus. Šāda domāšana un lūgšanu veids mainās, kad sākam strādāt ar Vienpadsmito Soli. Vienīgais veids, kā mums izķīlēt no nepatikšanām, kuras paši esam sev sagādājuši, ir padoties Spēkam, kas ir varenāks par mums.

Atveselojoties, mēs apgūstam pieņemšanas principu. Lūgšanu un meditācijas laikā mēs meklējam atbildes uz to, kā mums vajadzētu reāgēt uz apstākļiem, ar kuriem saskaramies. Mēs pārtraucam cīnīties, atsakāmies no savām idejām par to, kā kam vajadzētu būt, lūdzam zināšanas un uzklausām atbildes. Atbildes parasti nenāk kā zibens no debesīm ar pērkona dārdiem. Tās atnāk ar klusu pārliecību, ka viss mūsu dzīvē notiek tā, kā tam ir jānotiek, un Spēks, kas ir varenāks par mums, ir mums līdzās.

Mums ir izvēle. Mēs varam visu laiku pavadīt cīņā, lai panāktu, lai viiss notiek tā, kā mēs to vēlamies, vai arī varam padoties Dieva gribai. Kapitulējot un ļaujoties dzīves plūsmai, mēs varam rast mieru.

Tikai šodien: Es atteikšos no savām cerībām, lūkošos pēc sava Augstākā Spēka vadības un pieņemšu dzīvi tādu, kāda tā ir.

25. augusts

Devītais Solis – atgūt savu dzīvi

“Mēs sasniedzam brīvību no savas sabrukušās pagātnes.”

Bāzes teksts, 44. lpp.

Uzsākot Devīto Soli, mēs esam sasniegusi aizraujošu atveselošanās posmu. Mūsu dzīvē nodarītais kaitējums bija tas, kas daudziem no mums lika meklēt palīdzību. Tagad mums ir iespēja sakopt šos gruvešus, atlīdzināt pagātnē nodarīto kaitējumu un atgūt savas dzīves.

Mēs esam veltījuši daudz laika un darba, lai sagatavotos šim solim. Kad mēs ieradāmies NA, saskarties ar mūsu pagātnes drupām, iespējams, bija pēdējais, ko mēs gribējām darīt. Mēs katrs uzsākām šo procesu brīdī, kad veicām personīgo inventarizāciju. Tad mēs atvērām savu pagātni rūpīgai pārbaudei dažiem izredzētajiem – sev, savam Augstākajam Spēkam un vēl kādam cilvēkam. Mēs apzinājām savus trūkumus, kuri bija haosa cēlonis mūsu dzīvē, un lūdzām mūs atbrīvot no visiem šiem rakstura trūkumiem. Visbeidzot, mēs sastādījām *visu* mūsu nodarījumu sarakstu un kļuvām gatavi tos atlīdzināt.

Tagad mums ir iespēja atlīdzināt savus nodarījumus un iegūt brīvību no mūsu pagātnes vrakiem. Viss, ko līdz šim esam paveikuši NA, ir sagatavojis mūs šim procesam. Šajā atveselošanās posmā Devītais Solis ir tieši tas, ko mēs vēlamies darīt. Ar Divpadsmiņ Soļu un Augstākā Spēka palīdzību mēs novācam gruvešus, kas tik ilgi ir kavējuši mūsu progresu, un iegūstam brīvību dzīvot.

Tikai šodien: Es izmantošu izdevību atgūt savu dzīvi. Es sajutīšu brīvību no savas pagātnes drupām.

26. augusts

Desmitā Soļa inventarizācija

“Mēs turpinājām veikt personīgo inventarizāciju un, kad klūdījāmies, to nekavējoties atzinām.”

Desmitais Solis

Ikdienas Desmitais Solis notur mūs uz garīgā ceļa. Lai gan katrs Sadraudzības biedrs uzdod atšķirīgus jautājumus, daži jautājumi var būt noderīgi gandrīz visiem. Divi galvenie Desmitā Soļa jautājumi ir šādi: “Vai es esmu godīgs pret sevi, savu rīcību un motīviem? Un vai es esmu lūdzis par Dieva gribu attiecībā uz mani un spēku to īstenot?” Šie divi godīgi atbildēti jautājumi ļaus mums rūpīgāk paskatīties uz nodzīvoto dienu.

Pievēršot uzmanību mūsu attiecībām ar citiem cilvēkiem, mēs varam jautāt: “Vai es šodien kādam esmu tieši vai netieši kaitējis? Vai man vajadzētu kādam atlīdzināt par to, ko esmu izdarījis?” Mūsu pašanalīze var būt vienkārša, ja mēs atceramies sev pajautāt: “Kur es šodien klūdījos? Kā man nākamreiz rīkoties labāk?”

NA biedri bieži konstatē, ka ir svarīgi iekļaut inventarizācijā citus nozīmīgus jautājums: “Vai šodien es labi izturējos pret sevi? Vai es kaut ko nesavīgi izdarīju kāda cita cilvēka labā? Vai esmu apstiprinājis savu ticību mīlošam Augstākajam Spēkam?”

Desmitais Solis ir NA programmas uzturēšanas darbību kopums. Pateicoties Desmitajam Solim, mūsu dzīve atveseļojoties klūst baudāma.

Tikai šodien: Es neaizmiršu pārskatīt savu dienu. Es atlīdzināšu nodarīto, ja kādam esmu kaitējis. Es padomāšu par to, kā es varētu rīkoties savādāk nākotnē.

27. augusts

Izvēlēties dzīvi

"Mums bija nepieciešams mainīt savus pašiznīcinošos uzvedības modeļus."

Bāzes teksts, 16. lpp.

Aktīva atkarība uzkurināja mums vēlmi nomirt. Ik reizi, kad lietojām, nāve bija blakus. Arī mūsu dzīvesveids mūs pakļāva riskam. Atkarīga cilvēka dzīvība ir lēta – katu dienu, ar katru devu. Atveselojoties, pirmais, ko mēs darām, ir pārstājam lietot. Paliekot *tīri*, mēs sākam jaunu dzīvi, taču mūsu pašiznīcinošā uzvedība iesakņojās daudz dzīļāk, nekā tikai mūsu lietošana. Pat atveselojoties, mēs joprojām varam izturēties pret sevi tā, it kā mēs būtu nevērtīgi. Ja mēs izturamies pret sevi slikti, tad arī jūtamies slikti. Jūtoties slikti, mēs meklējam atvieglojumu mūsu vecajā risinājumā – narkotikas.

Izvēlēties atveselošanos nozīmē izvēlēties dzīvi. Katru dienu mēs pieņemam lēmumu, ka vēlamies dzīvot un būt brīvi. Katru reizi, kad mēs atsakāmies no destruktīvas uzvedības, mēs izvēlamies atveselošanos.

Tikai šodien: Es izvēlējos dzīvi, izvēloties atveselošanos. Es parūpējos par sevi.

28. augusts

Celt gaismā mūsu rakstura defektus

“Šie trūkumi aug tumsā un mirst dienas gaismā.”

Bāzes teksts, 33. lpp.

Piektais Solis liek mums atklāt savu patieso dabu Dievam, sev un kādam citam cilvēkam. Tas nenozīmē, ka mums visiem ir jāstāsta ikviens mūsu mazākais noslēpums. Tas neliek mums atklāt visai pasaulei katra apkaunojošo vai biedējošo domu, kāda jebkad mums ir ienākusi prātā. Piektais Solis vienkārši liek mums saprast, ka mūsu noslēpumi nodara vairāk ļauna nekā laba, ja mēs tos pilnībā paturēsim pie sevis.

Mūsu dzīves slepenajai pusei būs vara pār mums, ja mēs nevēlēsimies atklāt savu patieso dabu pat vienam cilvēkam. Kad noslēpumi mūs kontrolē, tie iedzen ķīli starp mums pašiem, mūsu Augstāko Spēku un lietām, kuras mēs, atveseļojoties, vērtējam visaugstāk.

Ja mēs pastāstīsim savus noslēpumus kaut vai vienam cilvēkam – sponsoram vai tuvam draugam – šis cilvēks mūs parasti neatraidīs. Mūs pieņem tādus, kādi mēs esam, un tā ir atlīdzība par mūsu atklātumu. Kad tas notiek, mēs saprotam, ka godīga atklāsme nav dzīvībai bīstama, un mūsu noslēpumi ir zaudējuši varu pār mums.

Tikai šodien: Es varu atņemt varu saviem dzīves noslēpumiem, daloties tajos ar kādu cilvēku.

29. augusts

Neskaties atpakaļ

"Astotais Solis piedāvā lielas izmaiņas dzīvei, kurā valda vairas apziņa un sirdsapziņas pārmetumi. Mūsu nākotne mainās, jo mums vairs nav jāizvairās no cilvēkiem, kuriem esam kaitējuši. Astotais Solis dod mums jaunu brīvību, kas var pārtraukt mūsu izolāciju."

Bāzes teksts, 41. lpp.

Daudzi no mums nonāk Anonīmajos Narkomānos nožēlas pilni attiecībā uz savu pagātni. Soļi mums palīdz sākt risināt šo problēmu. Mēs izpētām savu dzīvi, atzīstam savas klūdas, labojam tās un patiesi cenšamies mainīt savu uzvedību. To darot, mēs iegūstam brīvības sajūtu.

Mums vairs nav nepieciešams nolielt savu pagātni. Kad esam atlīdzinājuši savus nodarījumus, varam uzskatīt, ka šī pagātnes lapa ir pāršķirta. No šī brīža tas, no kurienes mēs nākam, vairs nav vissvarīgākais mūsu dzīvē. Svarīgi ir tas, uz kurieni mēs ejam. Anonīmajos Narkomānos mēs sākam skatīties nākotnē. Protams, mēs dzīvojam un paliekam *tīri* tikai šodien, taču mēs saprotam, ka varam nospraust mērķus, sapnot un cerēt uz prieku, ko var piedāvāt dzīve atveselojoties. Raugoties nākotnē, mēs koncentrējamies uz to, kurp dodamies, bez nožēlas un sirdsapziņas pārmetumiem par savu pagātni. Ir grūti virzīties uz priekšu, ja visu laiku skatāmies atpakaļ.

Tikai šodien: Soļi mani atbrīvoja no nožēlas par pagātni. Šodien es lieku cerības uz savu jauno dzīvi atveselošanās procesā.

30. augusts

Rīkojoties pareizi, mēs jūtamies labi

“Mēs izpētām savu rīcību, reakciju un motīvus. Bieži vien aptveram, ka mums ir gājis labāk, nekā esam jutušies.”

Bāzes teksts, 45. lpp.

Kā mēs izturamies pret citiem, bieži atklāj to, kā mēs jūtamies. Kad esam mierā ar sevi, visticamāk pret citiem izturēsimies ar cieņu un līdzjūtību. Taču, kad jūtamies “uzvilkti”, mēs reaģēsim uz citiem ar neiecietību un nepacietību. Veicot regulāru inventarizāciju, mēs noteikti pamanīsim noteiktu uzvedības modeli – kad jūtamies slikti, mēs izturamies nejauki pret citiem cilvēkiem.

Tam, ko varbūt neatklājām inventarizācijā, ir otra monētas puse – mēs jūtamies labi, kad labi izturamies pret citiem cilvēkiem. Savienojot šīs abas monētas puses, mūsu uzvedība mainās.

Kad jūtamies slikti, mēs varam paņemt pauzi un lūgt spēku un vadību. Pēc tam mēs pieņemam lēmumu izturēties pret apkārtējiem ar laipnību – tā, kā mēs gribētu, lai citi izturas pret mums.

Lēmums būt laipnam var būt laimes un miera avots, ko mēs visi tik ļoti vēlamies. Un izjustais prieks var uzlabot noskaņojumu apkārtējiem, kas vienlaikus stiprina mūs pašus.

Tikai šodien: Es atcerēšos, ka mainot savu rīcību, mainīsies arī manas domas.

31. augusts

Pateicība

“Mums par prieku bezcerīgas dzīves problēmas ir atrisinājušās. Mūsu slimība ir apturēta, un tagad viss ir iespējams.”

Bāzes teksts, 110. lpp.

NA programma mums ir devusi tādu brīvību, par kādu mēs nekad nebijām sapņojuši. Tomēr dažkārt ikdienas steigā mēs aizmirstam par to, cik daudz mums ir dots. Kā tieši mūsu dzīve ir mainījusies Anonīmajos Narkomānos?

Galvenais, protams, ir tas, ka atveselošanās ir atbrīvojusi mūs no narkotiku lietošanas. Mums vairs nav jāvelta visi savi spēki, lai kalpotu atkarībai. Mums vairs nav jāapdraud, jāpazemo vai jāmoka sevi vai citus tikai tāpēc, lai iegūtu nākamo “devu”. Nelietošana ir devusi lielu brīvību mūsu dzīvē.

Taču Anonīmie Narkomāni mums ir devuši daudz vairāk nekā vienkāršu nelietošanu – mums ir dota pavisam jauna dzīve. Mēs esam veikuši personīgo inventarizāciju un identificējuši rakstura trūkumus, kuri mūs tik ilgi ir ierobežojuši, neļaujot mums dzīvot un baudīt dzīvi. Mēs esam atzinuši šos trūkumus, uzņēmušies atbildību par tiem un meklējuši vadību un spēku, kas mums ir nepieciešami, lai dzīvotu savādāk. Mūsu mājas grupa dāvā mums siltumu un atbalstu, kas palīdz mums turpināt atveseloties. Un papildus visam mums ir Dieva mīlestība, rūpes un vadība, pie kura izpratnes esam nonākuši NA.

Ilgstoši atveselojoties, reizēm mēs aizmirstam, cik lielā mērā mūsu dzīve ir mainījusies Anonīmajos Narkomānos. Vai mēs pilnībā novērtējam to, ko mums ir devusi mūsu programma?

Tikai šodien: Atveselošanās ir devusi man brīvību. Es sagaidīšu šo dienu ar cerību un pateicībā, ka šodien viss ir iespējams.

Septembris

1. septembris

Patiesās vērtības

“Mēs kļūstam spējīgi pieņemt viedus un mīlošus lēmumus, kas ir balstīti uz principiem un ideāliem, kam ir īsta vērtība mūsu dzīvēs.”

Bāzes teksts, 108. lpp.

Atkarība iemācīja mums noteiktu vērtību kopumu – principus, kurus mēs piemērojām savā dzīvē. “Tu man “uzbrauci”? Tūlīt tu dabūsi, nekur neliksies!” bija viens no šiem principiem. “Tas ir *mans*” bija vēl viena mūsu slimības radītā vērtība. “Labi, varbūt sākumā tas nebija *mans*, bet man tas patīk, tāpēc tas tagad *pieder man*.” Šīs vērtības, patiesībā, nemaz nebija vērtības – tās bija atrunas, kuras noteikti nelīdzēja mums pieņemt viedus un mīlošus lēmumus. Tās drīzāk dzīļāk raka mums kapu, kuru mēs jau bijām sev izrakuši.

Divpadsmit Soļi dod mums reālu vērtību kopumu – tādu, kas mums palīdz dzīvot harmonijā ar sevi un apkārtējiem. Mēs uzticamies nevis sev, savām ģimenēm vai sabiedrībai, bet gan Augstākajam Spēkam. To darot, mēs kļūstam pietiekami droši, lai spētu uzticēties mūsu ģimenēm, sabiedrībai un pat sev. Mēs mācāmies būt godīgi jebkurā situācijā un nedarīt to, ko mums pēc tam vajadzētu slēpt. Mēs mācāmies uzņemties atbildību par savu rīcību. “Tas ir *mans*” tiek aizstāts ar nesavības garu. Šīs ir vērtības, kas palīdz mums kļūt par atbildīgiem un ražīgiem sabiedrības loceklīem. Tā vietā, lai raktu mūs dzīļāk kapā, šīs vērtības atjauno mūsu dzīves šajā pasaulē.

Tikai šodien: Es esmu pateicīgs par vērtībām, kuras esmu ieguvis. Es pateicos tām par sniegtu spēju pieņemt viedus un mīlošus lēmumus, kā atbildīgam un ražīgam sabiedrības loceklīm.

2. septembris

Augstākā Spēka vadībā

“Divpadsmit Soļu programmas praktizēšana ikdienā lauj mums pārvērsties no tā, kas mēs bijām, par Augstākā Spēka vadītiem cilvēkiem.”

Bāzes teksts, 89. lpp.

Kas mēs bijām un par ko esam kļuvuši? Ir dažādi veidi, kā atbildēt uz šo jautājumu. Viens ir ļoti vienkāršs: mēs bijām atkarīgie un nonācām Anonīmajos Narkomānos, jo mūsu slimība mūs gandrīz nogalināja. NA mēs esam atbrīvoti no mūsu apsēstības ar narkotikām un lietošanas pret savu gribu. Mūsu dzīve ir mainījusies.

Taču tā ir tikai aisberga redzamā daļa. Kas mēs *patiesībā* bijām? Agrāk mēs bijām cilvēki bez spēka vai vadības. Mēs domājām, ka mums nav mērķa un iemesla dzīvot. Mums tāpat kā mūsu ģimenēm, draugiem vai kaimiņiem mūsu dzīve likās bezjēdzīga.

Par ko mēs *patiesībā* kļūstam? Šodien mēs esam ne tikai atkarīgie, kuri nelieto narkotikas, bet arī cilvēki ar vadību, mērķi un Spēku, kas ir varenāks par mums. Strādājot ar Divpadsmit Soliem, esam sākuši saprast, kā atkarība bija izkroplojusi mūsu jūtas, motivāciju un uzvedību. Soli pa solim mūsu Augstākā Spēka dzīvību virzošais spēks aizstāj mūsu slimības iznīcinošo spēku.

Atveselošanās nozīmē vairāk kā nelietošanu – tā nozīmē spēku atgūšanu. Mēs ne tikai esam atbrīvojušies no sliktiem ieradumiem, bet mēs kļūstam par cilvēkiem, kurus vada Augstākais Spēks.

Tikai šodien: Manā rīcībā ir vadība, kas nepieciešama, lai kļūtu par citu cilvēku. Šodien es tuvošos savam Augstākajam Spēkam un atstāšu pagātnē savu bezjēdzīgo eksistenci.

3. septembris

Pazemība, kas izpaužas anonimitātē

"Pazemība ir blakusprodukts, kas mums palīdz augt un attīstīties brīvības gaisotnē, kā arī atbrīvoties no bailēm, ka mūsu darba devēji, ģimenes vai draugi uzzinās, ka esam atkarīgi."

Bāzes teksts, 79. lpp.

Sākotnēji daudzi no mums neizprata ideju, ka "anonimitāte ir visu mūsu Tradīciju garīgais pamats". Mēs brīnījāmies, kāds sakars varētu būt anonimitātei un mūsu garīgajai dzīvei?

Atbilde ir – vistiešākais sakars! Sargājot un lolojot savu anonimitāti, mēs saņemam garīgu atlīdzību, kas pārsniedz mūsu izpratnes robežas. Liela nozīme ir tām labajām lietām, kuras mēs kādam darām, un nevienam par to nestāstām. Spēja pārvarēt mūsu vēlmi lepni paziņot visai pasaulei par mūsu dalību NA – faktiski, lūdzot visus atzīt, cik "labiņi" mēs tagad esam – liek mums vēl vairāk novērtēt mūsu atveseļošanos.

Atveseļošanās ir dāvana, kuru esam saņēmuši no Spēka, kas ir varenāks par mums. Lepošanās ar mūsu atveseļošanos, it kā tas būtu tikai mūsu nopolns, rada lepnību un ārišķīgumu, taču saglabājot mūsu anonimitāti, mēs rodam pazemību un pateicības sajūtu. Atveseļošanās pati par sevi ir atlīdzība. Citu cilvēku atzinība to nevar padarīt vērtīgāku, nekā tā jau ir.

Tikai šodien: Atveseļošanās pati par sevi ir atlīdzība – man nav nepieciešama publiska atzinība. Es saglabāšu un lološu savu anonimitāti.

4. septembris

Nekārtība dvēselē

“Mēs cenšamies atcerēties, ka tad, kad atlīdzinām nodarīto kaitējumu, mēs to darām priekš sevis.”

Bāzes teksts, 43. lpp.

Kamēr mēs neesam atlīdzinājuši nodarīto kaitējumu, mūsu dvēsele ir piesārņota ar nevajadzīgām lietām. Mēs nēsājam sev līdzi nastu ar neizteiku atvainošanos, iestrēgušiem aizvainojumiem vai neizrādītu nožēlu. Tas līdzinās mājai, kurā valda nekārtība. Mēs varētu aiziet, lai neredzētu nekārtību, vai varbūt vienkārši pārkāpt pāri gružu kaudzēm, izliekoties, ka to tur nav, taču, ignorējot šos apstākļus, tie neizzudīs. Galu galā, netīrie trauki, piegružotais paklājs un pārpildītās atkritumu tvertnes ir joprojām, tāpēc jāveic tīrīšana.

Ar nekārtību dvēselē ir tikpat grūti dzīvot kā netīrā mājā. Liekas, ka mēs vienmēr uzduramies kaut kam, kas ir palicis no vakardienas. Katru reizi, kad mēģinām kaut kur doties, kaut kas gadās mūsu ceļā. Jo nevērigāk mēs izturamies pret savu atbildību atlīdzināt nodarīto kaitējumu, jo nesakārtotāka klūst mūsu dvēsele. Mēs pat nevaram kādu noalgot, lai atrisinātu šo problēmu. Šis darbs mums ir jāveic pašiem.

Mēs gūstam dziļu gandarījuma sajūtu, atlīdzinot nodarīto kaitējumu. Mūsu dvēseles priecātos par brīvību patiesi izbaudīt atveselošanos, līdzīgi kā mēs justos pēc tam, kad būtu sakopuši savas mājas un mums būtu iespēja izbaudīt saules starus, kas iespīd caur tīrajiem logiem. Kad “ģenerālā tīrīšana” ir paveikta, mums atliek tikai sakopt aiz sevis, turpinot mūsu dzīves ceļu.

Tikai šodien: Es atlīdzināšu sevis nodarīto kaitējumu, lai sakoptu to, kas traucē manai dvēselei.

5. septembris

Ne gluži bezcerīgi

“Mēs saprotam, ka ciešam no slimības, nevis no morāla rakstura traucējumiem. Mēs bijām galēji slimi, nevis bezcerīgi slikti.”

Bāzes teksts, 17. lpp.

Daudziem no mums Anonīmie Narkomāni bija izeja no strupceļa, kurā atradāmies jau ilgāku laiku. Mēs nesapratām, kāpēc mēs vienmēr jutāmies vientuļi, pat atrodoties cilvēku pūlī? Kādēļ mēs darījām tik daudz traku un destruktīvu lietu? Kādēļ mēs vienmēr jutāmies tik slikti, un kā mūsu dzīves bija nonākušas tik briesmīgā stāvoklī? Mēs domājām, ka esam neglābjami sabojāti vai varbūt bezcerīgi ārprātīgi.

Mēs izjutām lielu atvieglojumu uzzinot, ka ciešam no slimības. Atkarība bija mūsu problēmu avots. Mēs sapratām, ka šī slimība var tikt ārstēta, un, ārstējot savu slimību, mēs varam sākt atveseloties.

Šodien mums nevajag krist izmisumā, redzot, kā slimības simptomi izpaužas mūsu dzīvē. Galu galā, mēs ciešam no ārstējamas slimība, nevis no morāla rakstura traucējumiem. Mēs varam būt pateicīgi, ka varam atveseloties no atkarības slimības, izmantojot NA Divpadsmit Soļus.

Tikai šodien: Es esmu pateicīgs, ka man ir ārstējama slimība, nevis morālas dabas traucējumi. Pielietojot NA programmu, es turpināšu atveseloties no šīs slimības.

6. septembris

Regulārs sapulču apmeklējums

"No mūsu grupu pieredzes mēs zinām, ka tie, kas turpina regulāri apmeklēt mūsu sapulces, saglabā tīrību."

Bāzes teksts, 10. lpp.

NA programma mums piedāvā jaunu dzīves modeli. Viens no šī jaunā modeļa pamatelementiem ir regulāra sapulču apmeklēšana. Jaunpienācējam dzīvot *tīri* ir pavisam jauna pieredze. Viss, kas kādreiz bija pazīstams un saprotams, tagad ir mainījies. Iepriekšējie cilvēki, vietas un lietas, kas bija daļa mūsu dzīves, ir pazuduši. Parādās jauni stresi, no kuriem vairs nevar aizbēgt ar narkotiku palīdzību, un tādēļ mēs bieži iesakām jaunpienācējiem apmeklēt sapulces katru dienu. Neatkarīgi no tā, kas atgadās, un lai cik arī neprātīga kļūst diena, mēs zinām, ka mums vienmēr ir iespēja atnākt uz sapulci. Tur mēs atkal varam satikties ar citiem atkarīgajiem, cilvēkiem, kuri zina, kas ar mums notiek, jo viņi paši to ir pārdzīvojuši. Mums vairs neviens diena nav jāpavada bez atvieglojuma, ko varam saņemt tikai šajā Sadraudzībā.

Turpinot atveseļoties, mēs joprojām varam gūt labumu no regulāra sapulču apmeklējuma. Mēs vienmēr būsim atkarīgie, neatkarīgi no tā, cik ilgu laiku esam bijuši *tīri*. Varbūt uzreiz nesāksim lietot narkotikas, ja dažas dienas neapmeklēsim sapulces, taču, jo regulārāk mēs tās apmeklējam, jo vairāk mēs nostiprinām savu identitāti kā atkarīgie, kuri *atveselojas*. Un katra sapulce palīdz mums vēl vairāk attālināties no brīža, kad mēs atkal kļūstam par atkarīgajiem, kuri *lieto*.

Tikai šodien: Es apņemšos iekļaut regulāru sapulču apmeklēšanu savā jaunajā dzīves modelī.

7. septembris

Aizvainojums un piedošana

“Programma novērš mūsu trūkumus un māca mūs palīdzēt citiem, kā arī piedot, ja mums ir nodarīts pāri.”

Bāzes teksts, 13. lpp.

Anonīmajos Narkomānos mēs sākam mijiedarboties ar apkārtējo pasauli. Mēs vairs nedzīvojam izolācijā. Taču brīvībai no izolācijas ir sava cena. Jo vairāk mēs kontaktējamies ar cilvēkiem, jo biežāk ievērojam, ka kāds mums “uzkāpj uz varžacīm”, un tādos gadījumos bieži vien rodas aizvainojumi.

Aizvainojumi, pamatoti vai nepamatoti, ir bīstami mūsu atveseļošanās procesam. Jo ilgāk mēs paturam aizvainojumus, jo rūgtāki tie kļūst, un galu galā saindē mūsu dzīvi. Lai paliktu *tīri*, mums jāatrod spēja piedot un atlaist savus aizvainojumus. Mēs sākam attīstīt šo spēju, strādājot ar Astoto un Devīto Soli, un saglabājam to, regulāri veicot Desmito Soli.

Dažreiz, kad nevēlamies piedot, ir noderīgi atcerēties, ka arī mums kādreiz var būt nepieciešama piedošana. Vai tad mēs visi kaut kad neesam izdarījuši ko tādu, ko ļoti nožēlojam? Un vai mēs esam izjutuši atvieglojumu, kad citi pieņem mūsu atvainošanos?

Piedošanas attieksmi ir nedaudz vieglāk ieviest mūsu dzīvē, ja atceramies, ka mēs visi cenšamies rīkoties pēc iespējas labāk, un arī mums kādreiz būs nepieciešama piedošana.

Tikai šodien: Es atlaidīšu savus aizvainojumus. Šodien, ja man tiks nodarīts pāri, es centīšos pielietot piedošanas principu, apzinoties, ka, iespējams, man pašam būs vajadzīga piedošana.

8. septembris

Dumpīgums

"Ir svarīgi nezaudēt ticību, kad sadumpojamies."

Bāzes teksts, 36. lpp.

Daudziem no mums visa dzīve bija viena vienīga dumpošanās. Mūsu sākotnējā reakcija uz jebkura veida norādēm bija negatīva. Automātiska autoritāšu neatzīšana, šķiet, ir zīmīgs rakstura trūkums daudziem atkarīgajiem.

Rūpīga pašanalīze var parādīt, kā mēs reaģējam uz apkārtējo pasauli. Mēs varam sev pajautāt, vai mūsu dumpīgums pret cilvēkiem, vietām un institūcijām ir pamatots? Ja mēs turpinām sevi analizēt pietiekami rūpīgi, mēs varam pārstāt koncentrēties uz to, ko izdarīja citi, un atklāt mūsu pašu lomu notikušajā. Mēs saprotam, ka tas, ko citi cilvēki izdarīja mums, nebija tik svarīgi kā tas, kā mēs reaģējām uz situācijām, kurās nonācām.

Regulāra inventarizācija ļauj mums izpētīt mūsu reakcijas noteiktās dzīves situācijās un noskaidrot, vai mums ir nosliece uz hronisku dumpīgumu. Dažreiz mēs pamanīsim, ka brīzos, kad mēs piekrītam tam, kas mums tiek uzspiests, nevis riskējam to noraidīt, mēs iegūstam aizvainojumus pret autoritātēm. Ja mēs neizstrādājam šos aizvainojumus, tie var mūs novirzīt no mūsu atveseļošanās programmas.

Inventarizācijas process ļauj mums atklāt, novērtēt un mainīt savus dumpīgās rīcības modeļus. Veicot inventarizāciju, mēs nevaram mainīt pasauli, taču varam mainīt to, kā uz to reaģējam.

Tikai šodien: Es gribu atbrīvoties no dumpības iespāida uz manu dzīvi. Pirms rīkojos, es izpētišu savus motīvus un pārdomāšu savas patiesās vērtības.

9. septembris

Zaudētās ilūzijas

"Viens no lielākajiem atveseļošanās šķēršļiem ir tas, ka mēs uzstādām pārāk augstas prasības ... citiem."

Bāzes teksts, 85. lpp.

Daudzi no mums nonāk Anonīmajos Narkomānos, jūtoties kā paši nelaimīgākie cilvēki uz pasaules. Salīdzinājumā ar mums narkomāni, ar kuriem mēs satikāmies sapulcēs, likās kā atveseļošanās "guru". Šie gudrie un mīlošie cilvēki ar daudzu mēnešu un gadu *tīrības* laiku dzīvo saskaņā ar garīgajiem principiem, nesavtīgi daloties savā pieredzē. Mēs viņiem uzticamies, ļaujot viņiem mūs mīlēt, līdz mēs iemācīsimies mīlēt paši sevi. Un mēs sagaidām, ka viņi savedīs kārtībā mūsu dzīves.

Tad agrīnas atveseļošanās spožums pamazām zūd, un mēs sākam redzēt, ka mūsu NA draugi un sponsors ir tikai cilvēki. Varbūt kāds mūsu mājas grupas biedrs mūs aizsūtīja pēc kafijas, vai arī vietējās komitejas sapulcē ieraugām, ka divi vecbiedri kliedz viens uz otru, vai arī saprotam, ka mūsu sponsoram ir viens vai divi rakstura defekti. Mēs esam šokā, vīlušies – izrādās, ka šie narkomāni, kuri atveseļojas, nav ideāli! Kā mēs viņiem varam uzticēties?

Patiessība slēpjās kaut kur starp "atveseļošanās guru" un "programmas pajoliņiem" – mūsu biedri nav nedz pilnīgi slikti, nedz arī perfekti. Galu galā, ja viņi būtu ideāli, šī programma viņiem nebūtu vajadzīga. Mūsu draugi un sponsors ir parasti atkarīgie, kuri atveseļojas – gluži tāpat kā mēs. Mēs varam paļauties uz viņu ikdienas atveseļošanās pieredzi un izmantot to mūsu pašu programmā.

Tikai šodien: Mani draugi un sponsors ir tikai cilvēki, gluži tāpat kā es, un tāpēc es vēl vairāk uzticos viņu pieredzei.

10. septembris

Vairāk nekā vārdi

“Mēs atklājam, ka vienkāršs un sirsnīgs apskāviens var izrādīties tik svarīgs brīžos, kad jūtamies vinentu/ji...”

Bāzes teksts, 94. lpp.

Iespējams, mūsu atveseļošanās laikā ir bijuši brīži, kad kādam, kurš mums ir ļoti tuvs, kļūst grūti. Mēs uzdodam sev jautājumu: “Ko es varu darīt, lai viņš justos labāk?” Mēs jūtamies apjukuši un nevarīgi, nespēdami atvieglot viņa ciešanas. Mēs vēlētos, lai mums būtu vairāk pieredzes, ar ko padalīties. Mēs nezinām, ko teikt.

Tomēr dažreiz dzīve var radīt brūces, kuras nevar atvieglot pat vissirsnīgākie vārdi. Tie nekad nevar pilnībā izteikt mūsu domas, ja sajūtam tādas visdzīļākās emocijas kā līdzjūtība. Ar vārdiem nepietiek, lai sasniegtu ievainoto dvēseli, un tikai mīloša Augstākā Spēka pieskāriens var dziedēt to.

Kad tos, kurus mīlam, ir pārņēmušas skumjas, mūsu klātbūtne ir vislīdzjūtīgākais ieguldījums, ko varam piedāvāt. Mēs varam būt droši, ka mīlošs Augstākais Spēks dara pietiekami daudz, lai dziedētu ievainoto dvēseli. Mūsu vienīgā atbildība ir atrasties līdzās. Lai sasniegtu noskumuša cilvēka sirdi, mūsu klātbūtne, sirsnīgs apskāviens un spēja uzklausīt noteikti izpaudīs visu mūsu jūtu dziļumu un darīs to daudz labāk par vārdiem.

Tikai šodien: Es piedāvāšu savu klātbūtni, sirsnīgu apskāvienu un spēju uzklausīt kādam, kuru mīlu.

11. septembris

Pa vējam

“Mēs mācāmies būt elastīgi... Tieki atklātas jaunas lietas, mēs jūtamies atjaunoti.”

Bāzes teksts, 105. lpp.

Vārds “elastība” nebija atrodams mūsu vārdnīcā, kuru izmantojām lietošanas laikā. Mēs bijām apsēsti ar brutālu narkotiku baudu un nocietinājām pret smalkākiem, izjustākiem un daudzveidīgākiem apkārtējās pasaules priekiem. Mūsu dzīvi slimība bija piepildījusi ar pastāvīgiem cietumu, institūciju un nāves draudiem, pret kuriem mēs sevi nocietinājām vēl vairāk. Beigu beigās mēs kļuvām trausli. Pietika ar vienu dzīves vēja brāzmu, lai mēs pilnībā salūztu. Pieveiktiem un sakautiem, mums nebija citas izvēles, kā padoties.

Taču atveseļošanās burvīgā ironija ir tāda, ka, padodoties, mēs ieguvām elastību, kuru bijām zaudējuši lietojot, un kuras trūkums mūs bija pievīlis. Mēs atguvām spēju būt elastīgiem un nesalūzīt dzīves vētru laikā. Vējam pūšot, mēs sajūtam tā milošos glāstus, kurus agrāk uztvērām kā negaisa brāzmu.

Dzīves vēji ar katru brīdi mums atnes jaunas vēsmas, un kopā ar tām jaunas smaržas un jaunus priekus – daudzveidīgākus, smalkākus un atšķirīgākus. Turoties pa vējam, mēs jūtam, dzirdam, pieskaramies, saožam un izgaršojam visu, ko tas mums var piedāvāt. Līdz ar jaunu dzīves vēju vēsmām mēs jūtamies atjaunoti.

Tikai šodienai: Augstākais Spēks, palīdzi man turēties pa vējam. Dāvā man elastību.

12. septembris

Jauni apvāršņi

"Es domāju, ka bez narkotikām es kļūšu par garlaicīgu neirotīki, taču tā vietā mana dzīve ir sakārtojusies, un es kļūstu par cilvēku, kāds es vēlētos būt."

Vai dzīve bez narkotikām *tiešām* ir iespējama? Jaunpienācēji ir pārliecināti, ka, pārtraucot lietošanu, viņi būs nolemti bezjēdzīgai un garlaicīgai eksistencei. Taču šādām bailēm nav nekā kopīga ar patiesību.

Mūsu biedriem Anonīmie Narkomāni atver durvis uz jaunu dzīvesveidu. Vienīgais, ko mēs zaudējam NA, ir mūsu verdzība narkotikām. Mēs iegūstam daudz jaunu draugu, laiku hobijiem, iespēju būt nodarbinātiem un pat iespēju iegūt izglītību, ja mēs to vēlamies. Mēs spējam uzsākt projektus un novest tos līdz galam. Mēs varam doties uz dejām un justies ērti pat tad, ja mums abas kājas ir kreisās. Mēs sākam krāt naudu ceļojumam, pat ja tas aprobežojas ar braucienu uz tuvējo kempingu un nakšņošanu teltī. Atveselojoties, mēs uzzinām, kas mūs interesē, un atrodam jaunas laika pavadīšanas iespējas. Mēs uzdrošināmies sapņot.

Dzīve noteikti kļūst savādāka, ja mums ir Anonīmo Narkomānu sapulces, kur atgriezties. Pateicoties mīlestībai, kuru atrodam NA, mēs sākam ticēt sev. Šīs pārliecības dēļ mēs dodamies pasaulē, lai atklātu sev jaunus apvāršņus. Bieži vien pasaule ir labāka vieta, ja tajā ir bijis NA biedrs.

Tikai šodien: Es varu dzīvot sakārtotu un ērtu dzīvi – dzīvi, par kuru nekad nebiju sapņojis. Atveselošanās man ir pavērusi jaunus apvāršņus un devusi iespēju tos izpētīt.

13. septembris

Kaut kas cits

“Mums bija nepieciešams kaut kas cits, un mēs domājām, ka esam to atraduši narkotikās.”

Bāzes teksts, 14. lpp.

Daudzi no mums vienmēr ir jutušies atšķirīgi no citiem. Mēs redzam, ka neesam unikāli šajā sajūtā, jo sapulcēs dzirdam, ka daudzi atkarīgie ir jutušies līdzīgi. Mēs visu mūžu meklējām kaut ko, kas salabotu šo “atšķirību” – lai mums viss būtu kārtībā un citi cilvēki spētu mūs pieņemt. Mums likās, ka narkotikas spēj piepildīt šo vajadzību. Kad bijām salietojušies, mēs vismaz nejutām ne tukšumu, ne arī kādu citu nepieciešamību. Tomēr šim stāvoklim bija “otra monētas puse” – narkotikas, kas bija mūsu risinājums, ātri vien kļuva par mūsu problēmu.

Tiklīdz kā mēs atteicāmies no narkotikām, tukšuma sajūta atgriezās. Sākumā mēs jutām izmisumu, jo mums nebija risinājuma šim nozēlojamam stāvoklim, taču mēs bijām gatavi rīkoties un sākām strādāt ar Soļiem. Kad mēs to paveicām, tad atradām to, ko meklējām – “kaut ko citu”. Šodien mēs uzskatām, ka mūsu mūža lielākā vajadzība bija zināšanas par Augstāko Spēku. “Kaut kas cits” bija attiecības ar mīlošo Dievu. Soļi mums parāda, kā uzsākt šīs attiecības.

Tikai šodien: Mans Augstākais Spēks ir “kaut kas cits”, kas manā dzīvē vienmēr ir pietrūcis. Es izmantošu Soļus, lai atjaunotu šo trūkstošo sastāvdaļu savā garīgumā.

14. septembris

Noslēpumi ir atrunas

“Galu galā mēs aptveram, ka mums jākļūst godīgiem, citādāk mēs atkal sāksim lietot.”

Bāzes teksts, lpp. 88

Ikvienam no mums ir noslēpumi, vai ne? Dažiem no mums ir nelieli noslēpumi, tādi, par kuriem uzzinot, mēs tikai nedaudz justos neērti. Turpretim citiem ir lieli noslēpumi – veselas mūsu dzīves jomas, aizsegtas ar bieziem miglas slāņiem. Lielie noslēpumi var radīt acīmredzamākas briesmas mūsu atveseļošanās procesam. Arī mazie noslēpumi nodara zināmu kaitējumu, jo tie ir viltīgāki, tādēļ, ka mēs domājam, ka tie ir “nekaitīgi”.

Lieli vai mazi, noslēpumi aizņem tās mūsu garīguma jomas, kurās mēs nevēlamies piemērot atveseļošanās principus. Jo ilgāk mēs paturam “tiesības” dzīvot patvalīgi, un jo enerģiskāk mēs tās aizstāvam, jo lielāku kaitējumu mēs nodarām paši sev. Pamazām mūsu dzīves jomas, kurās mēs nepielietojam atveseļošanās principus, izplešas, aizņemot arvien vairāk vietas.

Neatkarīgi no tā, vai noslēpumi mūsu dzīvē ir lieli vai mazi, agri vai vēlu tie mūs novēr pie viena un tā paša. Mums jāizvēlas – vai nu mēs *pilnībā* padodamies programmai, vai arī zaudēsim savu atveseļošanos.

Tikai šodien: Es vēlos atveseļoties, pilnībā padodoties programmas principiem. *Šodien* es parunāšu ar savu sponsoru un atklāšu savus noslēpumus – gan lielus, gan mazus.

15. septembris

Piepildot tukšumu

"... un domājam, ka, ja vien mēs dabūtu pietiekami daudz ēdienu, sekša vai pietiekami daudz naudas, mēs būtu apmierināti un viss būs labi."

Bāzes teksts, 83. lpp.

Atkarības laikā mums nekad nebija pietiekami daudz narkotiku, naudas, sekša vai kā cita. Pat pārāk daudz nekad nebija pietiekami – viens vienīgs garīgais tukšums! Lai kā mēs centāmies to aizpildīt pašu spēkiem, mums nekad tas neizdevās. Galu galā mēs sapratām, ka mums trūkst spēka. Lai piepildītu šo tukšumu, būs nepieciešams Spēks, kas ir varenāks par mums.

Tāpēc mēs pārtraucām lietot un pārstājām mēģināt piepildīt šo tukšumu ar *lietām*. Mēs vērsāmies pie savas Augstākā Spēka, lūdzot Viņa gādību, spēku un vadību. Mēs padevāmies un devām ceļu šim Spēkam, lai Viņš sāktu piepildīt mūsu iekšējo tukšumu. Mēs pārtraucām tiekties pēc lietām un sākām saņemt bezmaksas mīlestības dāvanas, kuras Augstākais Spēks bija mums sagādājis. Pamazām mūsu iekšējais tukšums tika piepildīts.

Tagad, kad mums ir dota Augstākā Spēka mīlestības dāvana, ko mums ar to darīt? Ja turēsim to pārāk cieši, tā zudīs. Mums ir jāatceras, ka mīlestība vairojas tikai tad, ja ar to dalās. Mēs varam saglabāt šo dāvanu, tikai nesavīgi daloties. Atkarības pasaule ir tā, kurā mēs nemam un no mums tiek nemts. Atveselošanās pasaule ir tā, kurā mēs dodam un mums tiek dots. Kurā pasaule mēs izvēlamies dzīvot?

Tikai šodien: Es izvēlos dzīvi pilnībā, kuru man dāvāja atveselošanās. Es svinēšu savu apzināto kontaktu ar Dievu, kā es Viņu saprotu, brīvi daloties ar citiem tajā, kas tika dāvāts man.

16. septembris

Emocionālais līdzsvars

“Kā mūsu pieredze rāda, emocionālais līdzsvars ir viens no pirmajiem meditācijas rezultātiem.”

Bāzes teksts, 49. lpp.

Mums visiem ir jāatrod “emocionālais līdzsvars”, lai arī katrs no mums to definē savādāk. Emocionālais līdzsvars var nozīmēt pozitīvu skatījumu uz lietām, neatkarīgi no tā, kas notiek mūsu dzīvē. Kādam tas var nozīmēt izpratni par savām emocijām, kas ļauj tās vienkārši pārdzīvot, nevis reaģēt uz tām. Citam tas var nozīmēt, ka mēs izdzīvojam savas sajūtas tik intensīvi, cik vien iespējams, vienlaikus kontrolējot to pārmērīgu izpausmi.

Emocionālais līdzsvars rodas lūgšanu un meditācijas prakses rezultātā. Mēs klusējam un dalāmies savās domās, cerībās un rūpēs ar Dievu, kā mēs Viņu saprotam. Tad mēs cenšamies saklausīt Viņa norādes un gaidām spēku tās piepildīt.

Pakāpeniski mūsu prasmes uzturēt garīgo līdzsvaru uzlabojas, un mežonīgās emocionālās šūpoles – te uz augšu, te uz leju – pamazām pierimst. Mēs attīstām spēju ļaut citiem izpaust savas jūtas, un mums vairs nav vajadzības viņus nosodīt. Mēs pilnībā aptveram savu personīgo emociju gammu.

Tikai šodien: Ar regulāru lūgšanu un meditācijas palīdzību es atklāšu, ko man nozīmē emocionālais līdzsvars.

17. septembris

Ejot tālāk par Piekto Soli

"Mums var likties, ka esam izdarījuši jau pietiekami daudz, rakstot par savu pagātni, tomēr mēs nevaram atļauties šādu kļūdu."

Bāzes teksts, 34. lpp.

Daži no mums ne pārāk vēlas rakstīt savu Ceturto Soli, savukārt citi aiziet galējās. Mēs rokamies sevī arvien dzīlāk un dzīlāk – mūsu sponsors jau sāk uztraukties par mums. Mēs atklājam visu, kāpēc mēs bijām tādi, kādi mēs bijām. Mēs domājam, ka domāt, rakstīt un runāt par savu pagātni būs pietiekami. Mēs ignorējam mūsu sponsora ieteikumu pilnībā sagatavoties tam, lai mēs tiktu atbrīvoti no mūsu defektiem vai atlīdzināt sevis nodarīto kaitējumu. Mēs vienkārši rakstām vairāk par šiem trūkumiem un gandarīti dalāmies ar jaunajām atziņām. Visbeidzot, mūsu nogurušais sponsors, sevi sargājot, atkāpjas no mums.

Lai arī cik galējs var šķist šīs scenārijs, daudzi no mums ir nonākuši tieši šādā situācijā. Domāšana, rakstīšana un runāšana par to, kas ar mums nebija kārtībā, lika mums sajust kontroli pār notiekošo. Tomēr agrāk vai vēlāk mēs sapratām, ka esam iestrēguši savās problēmās, un risinājumi nav atrodami. Mēs zinājām, ka, ja vēlamies dzīvot savādāk, mums savā programmā būs jāiet tālāk par Piekto Soli. Mēs sākām meklēt vēlmi, lai Augstākais Spēks atbrīvotu mūs no rakstura trūkumiem, kurus tik labi bijām iepazinuši. Mēs atlīdzinājām šo rakstura defektu ietekmē nodarīto jaunumu un tikai pēc tam sākām izjust garīgās atmodas brīvību. Šodien mēs vairs neesam upuri, un mēs varam brīvi virzīties uz priekšu savā atveseļošanās ceļā.

Tikai šodien: Lai arī Ceturtais un Piektais Solis ir nepieciešami, tie neveicinās emocionālu un garīgu atveseļošanos. Es paveikšu šo darbu un tad dzīvošu saskaņā ar šiem Soliem.

18. septembris

Godīgas attiecības

“Ļoti nozīmīgas pārmaiņas mūsu dzīvē notiek savstarpējo attiecību jomā.”

Bāzes teksts, 59. lpp.

Atveseošanās daudziem no mums dod daudz tuvākas un intīmākas attiecības nekā jebkad agrāk. Ar laiku mūs pievelk cilvēki, kuri agri vai vēlu kļūst par mūsu draugiem, sponsoriem un dzīves partneriem. Kopīgi pārdzīvoti smiekli, asaras un grūtības rada savstarpēju cieņu un līdzjūtību.

Ko mēs darām, ja atklājam, ka ar draugiem mums rodas domstarpības? Mēs varam konstatēt, ka mums nav tāda pati mūzikas gaume kā mūsu tuvākajam draugam, vai ka mēs nepiekritam savam dzīvesbiedram attiecībā uz mēbeļu izkārtojumu dzīvoklī. Mēs pat varam secināt, ka balsojam atšķirīgi no mūsu sponsora kalpošanas komitejas sapulcē. Vai tas nozīmē, ka draudzībai, laulībai vai sponsora attiecībām ir pienākušas beigas? Nebūt nē! Šāda veida konflikti ir ne tikai normāli jebkurās ilgstošās attiecībās, bet faktiski norāda, ka abi cilvēki ir emocionāli veseli un godīgi indivīdi. Jebkurās attiecībās, kurās abi cilvēki piekrīt pilnīgi visam, iespējams, tikai viens ir godīgs. Ja mēs upurējam savu godīgumu, lai izvairītos no konfliktiem vai domstarpībām, mēs zaudējam labāko no tā, ko varam dot mūsu attiecībām. Ja mēs būsim pilnībā godīgi, tad piedzīvosim pilnvērtīgas partnerattiecības ar citu cilvēku.

Tikai šodien: Es pieņemšu atšķirības, kas katru no mums padara īpašu. Šodien es strādāšu pie tā, lai būtu tāds, kāds es esmu.

19. septembris

Sadraudzība

“NA ir vieta, kur mēs vairojam savu prieku, daloties savos labajos laikos, un mūsu bēdas mazinās, kad dalāmies savos nelāgajos. Pirma reizi dzīvē mums vairs nekas nav jāpiedzīvo vienatnē.”

IP Nr. 16, Jaunpienācējam

Ja mēs praksē pielietojam mūsu programmas Soļus un citus instrumentus, lai pārvarētu grūtības, mēs varam izbaudīt tos priekus, kurus mums dāvā *tīrā* dzīve. Taču mūsu prieki ātri vien pāriet, ja tajos nedalāmies, savukārt grūtības ieilgst, ja tās pārdzīvojam vienatnē. Daloties Anonīmo Narkomānu sadraudzībā, mēs vairojam savus priekus un mazinām mūsu bēdas.

Atveselojoties, atkarīgie piedzīvo gandarījumu, kuru dažkārt var novērtēt tikai cits atkarīgais. Tikai mūsu biedri saprot, kad mēs runājam par lepnumu, kuru šodien jūtam, spējot pildīt savas saistības; par siltumu, kas rodas, atjaunojot sabojātās attiecības, kā arī par atvieglojumu, ko mēs piedzīvojam, šodien nelietojot narkotikas. Mūsu prieks vairojas, kad mēs dalāmies ar citiem atkarīgajiem, un viņi mums atbild ar līdzīgu pieredzi. Tas pats princips ir attiecināms uz izaicinājumiem, ar kuriem mēs saskaramies atveselojoties. Daloties ar savām grūtībām un ļaujot citiem NA biedriem dalīties savā pieredzē un spēkā, mūsuasta tiek atvieglota.

Anonīmo Narkomānu sadraudzība ir vērtīgākais, kas mums ir. Kopīgi daloties, mēs vairojam prieku un mazinām mūsu bēdas atveselošanās procesā.

Tikai šodien: Es dalīšos savos priekos un bēdās ar citiem atkarīgajiem un sniegšu viņiem savu atbalstu. Es esmu pateicīgs par saitēm, kas mūs vieno Anonīmo Narkomānu sadraudzībā.

20. septembris

Drosme mainīt

“Dievs, dod man rāmu garu pieņemt visu, ko nespēju ietekmēt, drosmi ietekmēt visu, ko spēju, un gudrību vienmēr atšķirt vienu no otra.”

Miera lūgsna

Lai atveselotos, mums ir jāmainās, un mainīties nozīmē rīkoties savādāk. Problēma ir tā, ka daudzi no mums pretojas tam, lai rīkotos savādāk. Tas, ko mēs turpinām darīt, var nestrādāt, bet vismaz tas mums ir pazīstams rīcības modelis. Mums ir nepieciešama drosme, lai rīkotos savādāk, taču, kur lai mēs to gūstam?

Mēs varam palūkoties apkārt NA sapulcēs. Tur mēs redzam cilvēkus, kuri ir atzinuši, ka viņiem ir nepieciešamas pārmaiņas viņu rīcībā, un kuri to sekmīgi ir izdarījuši. Tas ne tikai palīdz mazināt mūsu bailes, ka jebkuras pārmaiņas būs katastrofa, bet arī sniedz mums viņu pieredzi par to, ko *var* un ko *nevar* mainīt.

Mēs varam arī paskatīties uz mūsu pašu atveseļošanās pieredzi. Pat ja šī pieredze līdz šim ir aprobežojusies tikai ar narkotiku lietošanas pārtraukšanu, mēs jau savā dzīvē *esam* veikuši pārmaiņas, un tās ir pārmaiņas uz labu. Neatkarīgi no tā, kurās dzīves jomās esam pielietojuši Soļus, mēs esam sapratuši, ka kapitulācija ir labāka par noliegumu un atveseļošanās ir pārāka par atkarību.

Mūsu pašu un citu NA biedru pieredze rāda, ka “ietekmēt visu, ko spēju” ir liela daļa no tā, ko mēs saucam par atveseļošanos. Soļi un spēja tos pielietot dāvā mums vadību un drosmi, mainīt to, ko spējam. Mums nav no kā baidīties.

Tikai šodien: Es pieņemu pārmaiņas. Ar sava Augstākā Spēka palīdzību es atradīšu drosmi mainīt to, ko spēju.

21. septembris

Lūgšanas

“Lūgšanām ir nepieciešams treniņš, un mums vajadzētu sev atgādināt, ka prasmīgi cilvēki nav piedzimuši ar savām prasmēm.”

Bāzes teksts, 48. lpp.

Daži no mums uzsāka atveseloties bez jebkādas lūgšanu pieredzes un uztraucās par to, ka nezina “pareizos vārdus”. Citi atcerējās kaut ko bērnībā dzirdētu, bet vairs nebija pārliecināti, ka tic šiem vārdiem. Lai arī kāda būtu mūsu pagātnes pieredze, atveselošanās procesā mums ir grūti atrast vārdus, kas nāk no sirds.

Bieži vien mēs sākam šo praksi ar vienkāršu lūgumu mūsu Augstākajam Spēkam, lai Viņš palīdz mums nelietot katru dienu. Mēs varam lūgt vadību un drosmi vai vienkārši lūgt spēju izprast Dieva gribu attiecībā uz mums un spēku to izpildīt. Ja mēs pamanām grūtības savās lūgšanās, mēs varam pajautāt citiem biedriem padalīties, kāda ir viņu pieredze. Neatkarīgi no tā, vai mēs lūdzam ar prieku vai nepieciešamības dēļ, ir svarīgi turpināt šo procesu.

To, kā mēs lūdzamies noteiks mūsu Divpadsmit Soļu pieredze un personīgā izpratne par Augstāko Spēku. Attīstoties mūsu attiecībām ar šo Spēku, lūgšanu process kļūst vienkāršāks. Laika gaitā lūgšanas kļūst par spēka un miera avotu, un mēs labprāt un bieži to izmantojam.

Tikai šodien: Es zinu, ka lūgšanas var būt vienkāršas. Es sākšu ar to, ko es zinu, un turpināšu pilnveidot šo procesu.

22. septembris

Rūpēties par dāvanu

“Dzīve iegūst jaunu jēgu, kad atveram sevi šai dāvanai.”

Bāzes teksts, 110. lpp.

Atstāt novārtā mūsu atveseļošanos ir tas pats, kas nerūpēties par jebkuru citu dāvanu. Pieņemsim, ka kāds jums uzdāvinātu jaunu automašīnu. Vai jūs to atstātu uz piebraucamajā ceļā, līdz tai sapūst riepas? Vai jūs brauktu ar to, ignorējot plānotās apkopes, līdz tā vienkārši izjuks uz ceļa? Protams, ka nē! Jūs ļoti centīsieties rūpēties par tik vērtīgas dāvanas stāvokli.

Arī atveseļošanās ir dāvana, un mums par to ir jārūpējas, ja vēlamies to saglabāt. Tā kā atveseļošanās mums netiek izsniegta ar ilgtermiņa garantiju, mums par to pastāvīgi jārūpējas. Šīs rūpes sevī ietver regulāru sapulču apmeklēšanu un dažādus kalpošanas veidus. Katru dienu mums būs jāveic tīrišana – mūsu Desmitais Solis – un reizēm Ceturtais Soļa kapitālais remonts. Ja mēs kopsim atveseļošanās dāvanu, katru dienu pateicoties Tam, kurš to ir dāvājis, tā saglabāsies.

Atveseļošanās ir dāvana, kas vairojas, ja ar to dalāmies. Mēs to nevaram paturēt, ja vien to neatdosim. Tikai daloties ar citiem, mēs to novērtējam vēl vairāk.

Tikai šodien: Mana atveseļošanās ir dāvana, un es vēlos to paturēt. Es rūpēšos par to un dalīšos ar citiem.

23. septembris

Attieksme pret tenkām

“Saskaņā ar atveselošanās principiem mēs cenšamies viens otru netiesāt, nemoralizēt un nestereotipizēt.”

Bāzes teksts, 12. lpp.

Būsim atklāti – Anonīmajos Narkomānos mūsu dzīve ir kā uz delnas. Mūsu biedri zina par mūsu personīgo dzīvi vairāk nekā jebkurš agrāk. Viņi zina, ar ko mēs pavadām laiku, kur strādājam, kurā Solī mēs esam, cik daudz bērnu mums ir un tā tālāk. To, ko viņi nezina, viņi droši vien izdomās paši.

Mums var būt ļoti nepatīkami, kad citi par mums tenko, taču, ja mēs attālināmies no Sadraudzības un izolējamies, lai izvairītos no tenkām, mēs laupām sev mīlestību, draudzību un to nenovērtējamo atveselošanās pieredzi, kuru tikai mūsu biedri var piedāvāt. Labākais veids, kā tikt galā ar tenkām, ir vienkārši pieņemt visu tā, kā tas ir, un mūs tādus, kādi mēs esam, un turpināt mūsu dzīvi saskaņā ar principiem. Jo pārliecinātāki mēs būsim attiecībā uz savu personīgo programmu, lēmumiem, kurus pieņemam, un vadību, ko saņemam no mīloša Dieva, jo mazāk mūs ietekmēs citu cilvēku viedokļi.

Tikai šodien: Es esmu pieņēmis lēmumu būt NA sadraudzības biedrs. Citu cilvēku viedokļi neietekmēs manu apņemšanos atveseloties.

24. septembris

Augoša Dieva izpratne

"Vienīgais ieteikums ir, lai šis spēks būtu mīlošs, gādīgs un varenāks par mums pašiem. Lai pieņemtu šo ideju, mums nav jābūt reliģioziem. Ir svarīgi, ka mūsu prāts ir atvērts, lai mēs spētu noticeit."

Bāzes teksts, 26. lpp.

Mūsu dzīves laikā, nonākot pie ticības, mūsu izpratne par Dievu mainīsies. Atveselošanās sākumā tā nebūs tāda pati, kad mums jau būs pāris *tīri* mēneši, un savādāka, kad mums būs daži *tīri* gadi.

Visticamāk, mūsu sākotnējā izpratne par Spēku, kas ir varenāks par mums, būs ierobežota – Spēks, kas saglabā mūsu *tīri*, bet nekas vairāk. Pateicoties mūsu pašu ierobežojumiem, mēs varam vilcināties lūgt Augstākajam Spēkam darīt kaut ko mūsu labā. Mēs domājam: "Ak, tas ir tik briesmīgi, ka pat Dievs te neko nevarēs izdarīt," vai "Dievam ir tik daudz cilvēku, par ko rūpēties. Priekš manis Viņam nebūs laika."

Augot mūsu atveselošanās laikam, pieauga arī mūsu izpratne. Mēs sāksim redzēt, ka Dieva mīlestības un ūdens vienīgās robežas ir tās, kuras mēs paši sev nospraužam, stāvot tam ceļā. Mīlošā Dieva, pie kura izpratnes esam nonākuši, spēks un mīlestība ir bezgalīga, un tā ir pietiekoša ikvienam atkarīgajam visā pasaulē.

Tikai šodien: Dievam, kā es Viņu saprotu, ir bezgalīgas spējas mīlēt un rūpēties. Es ticēšu, ka mans Dievs ir varenāks nekā jebkura mana problēma.

25. septembris

Ceturtais Solis – bailes no mūsu jūtām

“Mēs baidāmies, ka, saskaroties ar savām jūtām, mūs pārņems sāpes un panika.”

Bāzes teksts, 31. lpp.

Bieži vien daudzi žēlojas par Ceturto Soli, ka tas mums liek sāpīgi apzināties savus rakstura trūkumus. Mums pat var rasties kārdinājums apstāties savā atveselošanās programmā. Pielietojot kapitulācijas un pieņemšanas principus, mēs varam atrast nepieciešamos spēkus, lai turpinātu darbu.

Vislielākās sāpes rada nevis fakti, ka apzināmies mūsu defektus, bet gan paši defekti. Kad mēs lietojām, viss, ko mēs jutām, bija narkotiku iedarbība, un mūs neuztrauca ciešanas, kuras mums radīja defekti. Tagad, kad narkotiku vairs nav, mēs jūtam šīs sāpes. Ignorēt mūsu ciešanu cēloni nenozīmē, ka tas pazudīs – noliegums aizsargā sāpes un padara tās stiprākas. Divpadsmit Soļos mēs vistiešākajā veidā saskaramies ar mūsu defektiem, un, strādājot ar tiem, mēs mazinām sāpes, kuras tie izraisa.

Ja trūkumi mums nodara sāpes, mēs varam sev atgādināt par atkarības murgu, no kura mēs tagad esam pamodušies. Mēs varam atcerēties to cerību un atvieglojumu, ko mums deva Otrais Solis. Ar Trešā Soļa palīdzību mēs varam atkal nodot savu gribu un dzīvi Dieva, kā mēs Viņu saprotam, gādībā. Mūsu Augstākais Spēks rūpējas par mums, palīdzot mums strādāt ar pārējiem Divpadsmit Soļiem. Mums nav jābaidās no savām jūtām. Tikai šodien mēs varam turpināt atveselošties.

Tikai šodien: Es nebaidīšos no savām jūtām. Ar Augstākā Spēka palīdzību es turpināšu savu atveselošanos.

26. septembris

Redzēt sevi citos cilvēkos

“Citu cilvēku tiesāšana mūs nepadarīs par labākiem cilvēkiem.”

Bāzes teksts, 40. lpp.

Cik viegli ir norādīt uz citu cilvēku trūkumiem! Tam ir savs iemesls: defekti, kurus mēs visvieglāk identificējam citos cilvēkos, bieži vien ir tie defekti, kuri mums pašiem ir visvairāk raksturīgi. Mēs varam pamanīt mūsu labākā drauga tendenci tērēt pārāk daudz naudas, taču, ja mēs iedziļināsimies mūsu pašu naudas tērēšanas paradumos, tad droši vien pamanīsim to pašu kompulsivitāti. Mēs varam nolemt, ka mūsu sponsors ir pārāk iesaistīts kalpošanā, taču secinām, ka pēdējo trīs mēnešu laikā mēs nevienu nedēļas nogali neesam pavadījuši kopā ar ģimenēm to vai citu kalpošanas pienākumu dēļ.

Tas, kas mums nepatīk līdzcilvēkos, bieži vien ir tās lietas, kuras mums visvairāk nepatīk sevī. Mēs varam izmantot šo novērojumu kā savu garīgo priekšrocību. Kad esam pakļauti impulsam nosodīt kādu citu, mēs varam rūpīgāk ieskatīties sevī, lai skaidrāk atpazītu mūsu pašu trūkumus. Tas, ko mēs ieraudzīsim, virzīs mūsu rīcību uz atveselošanos un palīdzēs klūt par emocionāli veselākām un laimīgākām personībām.

Tikai šodienai: Redzot citu cilvēku rakstura trūkumus, es centīšos ieraudzīt savējos.

27. septembris

Drošs atbalsts

“Mūsu destruktīvajās personībās ir kas tāds, kas nolemj mūs neveiksmei.”

Bāzes teksts, 83. lpp.

“Ak es nabadziņš! Paskatieties uz mani, mana dzīve ir pilnīgs haoss! Esmu neveiksminieks, un lai kā es censtos, man nekas nesanāk.” Daudzi no mums ieradās NA tieši ar šādu dziesmu uz lūpām.

Šodien mūsu dzīve vairs nav tāda. Tiesa, dažkārt mēs joprojām paklūpam un brīžiem pat krītam. Dažreiz mums šķiet, ka mēs nevaram tikt uz priekšu savā dzīvē, lai arī kā mēs censtos. Taču patiesība ir tāda, ka ar citu NA atkarīgo, kuri atveseļojas, palīdzību, mēs atrodam atbalstu, kas mūs pieceļ, sapurina un palīdz mums sākt visu no jauna. Tas dod pamatu jaunai melodijai mūsu šodienas dzīvē.

Mēs vairs neskandinām: “Es esmu neveiksminieks un man nekas nesanāk.” Šodien mūsu meldījš vairāk līdzinās: “Velns! Atkal uzkāpu uz tiem pašiem grābekļiem. Drīz es iemācīšos tos pamanīt vai pilnībā no tiem izvairīties.” Līdz tam mēs varam laiku pa laikam paklupt, taču mēs zinām, ka vienmēr ir palīdzīga roka, kas mūs atkal nostādīs uz kājām.

Tikai šodien: Ja es atkal sākšu činkstēt, es atcerēšos, ka ir veids, kā virzīties uz priekšu. Es pieņemšu atbalstu, kuru man piedāvā Anonīmie Narkomāni.

28. septembris

Cerība

“Pakāpeniski, kļūstot arvien vairāk orientētiem uz Dievu, nevis sevi, mūsu izmisums pārvēršas cerībā.”

Bāzes teksts, 98. lpp.

Lietošanas laikā izmisums bija mūsu nemainīgais ceļabiedrs. Tas bija līdzās katrā mūsu dzīves brīdī. Izmisums bija radies no mūsu pieredzes aktīvajā atkarībā. Neatkarīgi no tā, kā mēs centāmies padarīt savu dzīvi labāku, mēs arvien dziļāk slīdējām postā. Jebkuri mēginājumi kontrolēt mūsu dzīvi beidzās ar neveiksmi. Savā zinā mūsu bezspēcības pieņemšana Pirmajā Solī bija izmisuma atzīšana.

Otrs un Trešais Solis mūs pamazām iedveš cerību, kas ir raksturīga atkarīgajiem, kuri atveseļojas. Samierinājušies, ka visi mūsu centieni kaut ko mainīt ir izgāzušies, mēs nonākam pie ticības, ka pastāv Spēks, kas ir varenāks par mums. Mēs ticam, ka šis Spēks var mums palīdzēt un arī palīdzēs. Mēs praktizējam Otru un Trešo Soli kā savas cerības uz labāku dzīvi apliecinājumu, vēršoties pie šī Spēka pēc vadības. Kad ikdienā mēs arvien vairāk paļaujamies uz Augstāko Spēku, mūsu izmisums, kas radās no mūsu centieniem pašiem kontrolēt savu dzīvi, pazūd.

Tikai šodien: Es vēlreiz apstiprināšu savu Trešā Soļa lēmumu. Es zinu, ka ar Augstāko Spēku manā dzīvē vienmēr ir cerība.

29. septembris

Tikai šodien

“Kad mēs pārstājam dzīvot šeit un tagad, mūsu problēmas nesamērīgi samilzt.”

Bāzes teksts, 103. lpp.

“Tikai šodien” – tā ir mierinoša doma. Ja mēs dzīvojam pagātnē, mēs varam nonākt sāpīgu un satraucošu atmiņu gūstā. Pieredze, kuru ieguvām lietojot, mums nelīdzēs atveseloties. Atrasties rītdienā nozīmē dzīvot ar bailēm. Mēs nevaram zināt, kas mūs sagaida nākotnē, un nenoteiktība rada bažas. Dzīve var šķist nepanesama, ja pārstājam koncentrēties uz šodienu.

Dzīve dotajā mirklī piedāvā brīvību. Šajā brīdī mēs zinām, ka esam drošībā. Mēs nelietojam, un mums ir viss, kas mums ir nepieciešams, turklāt dzīve notiek šeit un tagad. Pagātnes vairs nav, nākotne vēl nav pienākusi, un mūsu uztraukums nemainīs ne vienu, ne otru. Šodien mēs varam izbaudīt atveselošanos tieši šajā mirklī.

Tikai šodien: Es būšu šeit un tagad. Šodien, šajā brīdī, es esmu brīvs.

30. septembris

Būt tiem, kas mēs esam

"Mūsu īstā vērtība ir būt pašiem sev."

Bāzes teksts, 108. lpp.

Atkal un atkal savā dzīvē mēs esam centušies attaisnot citu cilvēku cerības. Iespējams, ka esam audzināti tā, ka tikai skolā nopelnītas labas atzīmes, uzkopta istaba vai pieklājīgs apģērbs ļāva mums justies labi attiecībā uz sevi. Vienmēr gribēdami būt piederīgi un mīlēti, daudzi no mums pavadija ilgu laiku, pielāgojoties citu cilvēku prasībām, tomēr šķiet, ka mums tas nekad tā īsti neizdevās.

Tagad, kad atveseļojamies, cilvēki mūs pieņem un novērtē tādus, kādi mēs esam. Strādājot ar Soliem, mēs iemācāmies pieņemt sevi. Kad tas notiek, mēs iegūstam brīvību klūt par tādiem, kādi vēlamies būt.

Katram no mums ir daudz labu īpašību, ar kurām mēs varam dalīties. Mūsu patiesā pieredze palīdz citiem atrast nepieciešamo identifikāciju, lai sāktu atveseļoties. Mēs atklājam, ka mums ir savas īpašas dāvanas, ko piedāvāt apkārtējiem.

Tikai šodien: Mana atveseļošanās pieredze ir vislielākā dāvana, ko es varu dot citam atkarīgajam. Es godīgi dalīšos savā pieredzē.

Oktobris

1. oktobris

Ne tikai motivācija izaugsmei

"Mēs saprotam, ka sāpes var motivēt mūs atveseloties."

Bāzes teksts, 32. lpp.

"Sāpes – kam tās ir vajadzīgas!" mēs domājam vienmēr, kad tās jūtam. Mēs nereditam tajās nekādu jēgu. Šķiet, ka tās mums nedod nekādu labumu. Ja kāds mums teiktu, ka garīgi augam sāpju brīžos, mēs, visticamāk, kaut ko neapmierināti noburķķētu un dotos prom, domādami, ka nekad vēl neesam sastapuši nejūtīgāku cilvēku.

Bet kas būtu, ja cilvēki nejustu sāpes – ne fiziskas, ne emocionālas? Izklaušās pēc ideālas pasaules? Ne gluži. Ja mēs nebūtu spējīgi sajust fiziskas sāpes, mēs nezinātu, kad izvilkta no acs tajā nokļuvušo sveškermenī, nezinātu, kad jāpārtrauc vingrošana. Mēs pat nezinātu, kad pagriezties uz otriem sāniem, guļot. Mēs vienkārši darītu sev pāri dabiskas brīdināšanas sistēmas trūkuma dēļ.

Tas pats attiecas uz emocionālām sāpēm. Kā mēs varētu zināt, ka mūsu dzīve ir kļuvusi nevadāma, ja mums nesāpētu? Tāpat kā fiziskās sāpes, arī emocionālās sāpes ļauj mums saprast, kad ir jāpārtrauc darīt kaut kas, kas tās izraisa.

Taču sāpes ir ne tikai motivējošs faktors. Emocionālās sāpes ir pretstats priekam. Mēs nevarētu novērtēt prieku, nepazīstot sāpes.

Tikai šodien: Es pieņemšu, ka sāpes ir manas dzīves neatņemama sastāvdaļa. Es apzinos, ka vienlīdz varu just gan sāpes, gan prieku.

2. oktobris

Saglabājot ticību

"Ikdienas lūgšanu un padošanās rezultātā mēs saņemam neierobežotu spēku tik ilgi, kamēr mēs saglabājam savu ticību un atjaunojam to."

Bāzes teksts, 48. lpp.

Atveselošanās pamatā ir divas darbības – pārstāt lietot un saglabāt *tīribu*. Pārtraukt lietošanu ir salīdzinoši vienkārši, jo tas mums ir jāizdara tikai vienu reizi. Saglabāt *tīribu* ir grūtāk, un tam ir jāievērš uzmanība katru mūsu dzīves dienu. Tomēr abām šīm darbībām pamatā ir mūsu ticība.

Pateicoties ticībai, mēs pārstājām lietot. Mēs atzinām, ka atkarība ir spēcīgāka par mums, un mēs pārtraucām mēģināt ar to cīnīties vienatnē. Mēs lūdzām palīdzību Spēkam, kas ir varenāks par mums, un šis Augstākais Spēks mums dāvāja *tīribu*.

Pateicoties ticībai, mēs turpinām atveseloties. Mēs kapitulējam tikai šodien. Dzīve var būt pārāk sarežģīta, lai mēs varētu tikt galā ar saviem spēkiem, un tad mēs meklējam Spēku, kas ir varenāks par mums. Mēs lūdzam Augstākajam Spēkam vadību un spēku tai sekot. Katru dienu paļaujoties un atjaunojot ticību, mēs iegūstam resursus, kas nepieciešami *tīrai* un pilnvērtīgai dzīvei.

Mums ir pieejams neierobežots spēks, kad vien tas mums ir nepieciešams. Lai to iegūtu, mums ir tikai jāsaglabā ticība Augstākajam Spēkam.

Tikai šodien: Pateicoties ticībai, es ieguvu *tīribu*, un ticība man palīdz to saglabāt. Šodien es ticēšu savam Augstākajam Spēkam. Es vēlreiz padošos, lūdzot spēku un vadību.

3. oktobris

Atteikties no patvaļas

"Mūsu ego, kurš kādreibz bija tik milzīgs un dominējošs, tagad nostājas otrajā plānā, jo mēs esam harmonijā ar mīlošu Dievu. Mēs apjaušam, ka dzīvojam bagātākas, laimīgākas un daudz pilnākas dzīves, kad atbrīvojamies no patvaļas."

Bāzes teksts, 108. lpp.

Atkarība un patvaļa iet roku rokā. Nevadāmība, kuru mēs atzinām Pirmajā Solī, bija mūsu patvaļas un hroniskas narkotiku lietošanas rezultāts. Arī šodien patvaļa var padarīt mūsu dzīvi tikpat nevadāmu, kāda tā bija, kad lietojām narkotikas. Ja mūsu idejas, vēlmes, prasības ieņem pirmo vietu mūsu dzīvē, mēs nonākam pastāvīgā konfliktā ar visu un visiem.

Patvaļa nozīmē to, ka mēs paļaujamies uz savu ego. Vienīgais veids, kā atbrīvoties no patvaļas radītajiem konfliktiem, ir pārtraukt balstīties uz mūsu ego un tā vietā paļauties uz mīlošā Dieva spēku un gādību.

Mums māca pieņemt lēmumus, kas pamatojas uz garīgajiem principiem, nevis savīgām vēlmēm. Mums māca meklēt vadību pie Augstākā Spēka, kam ir plašāks redzējums par lietām nekā mums pašiem. To darot, mēs redzam, ka mūsu pretestība tam, kas notiek mūsu dzīvē, pamazām zūd. Mēs vairs neizslēdzam sevi no dzīves plūsmas – mēs kļūstam par daļu no tās un atklājam sev atveselošanos visā tās pilnībā.

Tikai šodien: Es vēlos atbrīvoties no ego un konfliktiem, kurus rada patvaļa. Es centīos uzlabot savu apzināto kontaktu ar Dievu, kā es Viņu saprotu, meklējot vadību un spēku, kas man ir nepieciešami, lai dzīvotu saskaņā ar apkārtējo pasauli.

4. oktobris

Izveseļoties trīsdesmit dienās

"Kad pirmo reizi sākam izjust atvieglojumu no atkarības, pastāv risks būt pakļautiem pieņēmumam, ka atkal esam atguvuši kontroli pār savām dzīvēm. Mēs aizmirstam kādreizējās sāpes un agoniju."

Bāzes teksts, 52. lpp.

Daudzi no mums domāja, ka var izveseļoties 30 dienās. Nokļūstot savā pirmajā NA sapulcē, mēs bijām izmisumā un tuvu nāvei. Šeit mēs spējām identificēties ar citiem atkarīgajiem un to, ar ko viņi dalījās. Pateicoties viņiem, mēs beidzot varējām pārtraukt lietot un brīvi uzelpot. Pirmo reizi pēc ilga laika mēs jutāmies kā mājās. Acumirklī mūsu dzīve mainījās – mēs staigājām, runājāmies, ēdām, dzērām, gulējām, domājot par Anonīmajiem Narkomāniem.

Taču drīz vien Anonīmie Narkomāni zaudēja savu aktualitāti. Sapulces, kuras sākotnēji likās tik aizraujošas, kļuva vienmuļas. Mūsu brīnišķīgie NA draugi kļuva garlaicīgi un viņu iedvesmojošās runas – murgs. Kad mums piezvanīja bijušie draugi, aicinot mūs atkal uz kādu no vecajām izklaides vietām, mēs, atsveicinoties, pamājām ar dievas.

Agrāk vai vēlāk mēs atgriezāmies Anonīmajos Narkomānos. Mēs sapratām, ka lietošanā nekas nebija mainījies – ne mēs, ne mūsu draugi, ne narkotikas, pilnīgi nekas. Ja arī kas bija mainījies, tad uz slikto pusī.

Tā ir taisnība, ka NA sapulcēs ne vienmēr valda jautrība, un mūsu NA draugi nebūt nav garīgie guru. Tomēr šajās sapulcēs ir spēks, saites, kas vieno mūsu dzīves un programmu, bez kuras mēs nevaram iztikt. Šodien mūsu atveseļošanās ir kas vairāk nekā tikai īslaicīga aizraušanās – tas ir mūsu dzīvesveids. Mēs darīsim visu iespējamo, lai pielietotu šo programmu tā, it kā mūsu dzīve būtu no tās atkarīga, jo tā tas patiesībā arī ir.

Tikai šodien: Es neesmu izveseļojies 30 dienās. NA ir mans dzīvesveids, un es šeit esmu uz ilgu laiku.

5. oktobris

Lūdziet žēlastību, nevis taisnīgumu

“Daudziem no mums ir grūtības atzīt, ka esam nodarījuši kaitējumu citiem... Mēs pārstājām attaisnoties un domāt, ka esam upuri.”

Bāzes teksts, 40. lpp.

Mūsu dzīves uzlabojas. Viss ir labi, un katru atveseļošanās gadu mēs saņemam arvien vairāk materiālās un garīgās dāvanas. Mums jau var būt nedaudz iekrātas naudas bankā, jauna automašīna vai nopietnas attiecības. Mūsu pašapziņa ir augusi, un ticība Augstākajam Spēkam vairojusies.

Tad pēkšni kaut kas notiek. Kāds ielaužas mūsu jaunajā automašīnā un nozog stereosistēmu, vai arī cilvēks, ar kuru esam attiecībās, klūst neuzticīgs. Mēs uzreiz jūtamies kā upuri. “Kur ir taisnība?” mēs žēlojamies. Taču, atskatoties uz pagātni, apjaušam, ka mums ir izdarīts tas pats, ko mēs paši kādreiz esam darījuši. Tad mēs saprotam, ka patiesībā mēs negribētu taisnīgumu – ne sev, ne citiem. Tas, ko vēlamies, ir žēlastība.

Mēs pateicamies mīlošajam Dievam par mums izrādīto līdzjūtību un neaizmirstam novērtēt visas dārgās dāvanas, ko mums ir devusi atveseļošanās.

Tikai šodien: Es lūgšu žēlastību, nevis taisnību. Esmu pateicīgs par man izrādīto līdzjūtību un būšu žēlsirdīgs pret citiem.

6. oktobris

Atlīdzināt nodarījumu, neko negaidot

“Domas par faktisku nodarījumu atlīdzināšanu var būt liels šķērslis gan saraksta sastādīšanā, gan piepildoties ar vēlēšanos.”

Bāzes teksts, 41. lpp.

Astotais Solis mums piedāvā klūt gataviem atlīdzināt visiem cilvēkiem, kuriem esam nodarījuši pāri. Tuvojoties šim Solim, mēs varam sākt domāt, kāds būs mūsu atlīdzinājumu rezultāts. Vai mums piedos? Vai mēs atbrīvosimies no vainas sajūtas? Vai cilvēki, kuriem esam nodarījuši pāri, mūs izvārtīs darvā un spalvās?

Ja vēlamies garīgo ieguvumu no Astotā un Devītā Soļa, mums ir jāatsakās no tendences meklēt piedošanu. Mēs, visticamāk, būsim ļoti vīlušies, ja mums ir kādas gaidas attiecībā uz šiem Soļiem. Mums vajadzētu pajautāt sev – ar kādu nolūku mēs uzsākam kaitējumu atlīdzināšanu? Vai varbūt mēs ceram, ka kāds iejūtīgs kreditors, kuru līdz asarām aizkustinājis mūsu atveseļošanās stāsts, atbrīvos mūs no parādiem?

Mums jābūt gataviem atlīdzināt, neko negaidot. Mēs varam plānot tikai atlīdzināšanas procesu, nevis tā rezultātus, un, lai arī mums nav garantēta piedošana no visiem, kuriem esam nodarījuši pāri, mēs iemācīsimies piedot sev. Šajā procesā mēs atklāsim, ka mums vairs nav jānes pagātnesasta.

Tikai šodien: Es atteikšos no jebkādām gaidām pret cilvēkiem, kuriem esmu parādā.

7. oktobris

Atkarība no mūsu Augstākā Spēka

“Atveselojoties mēs secinām, ka joprojām esam atkarīgi, tomēr mēs vairs neesam atkarīgi no ārējiem apstākļiem, bet gan no mīlošā Dieva un iekšējā spēka, ko gūstam no attiecībām ar Viņu.”

Bāzes teksts, 74. lpp

Daudziem no mums dumpīgums bija otrā daba. Mēs negribējām būt atkarīgi ne no viena un ne no kā – it īpaši no Dieva. Mēs domājām, ka lietošanas burvīgums slēpās tajā, ka tas deva izvēli, kādiem mums būt un kā mums justies. Taču cena, ko mēs samaksājām par šo iluzoro brīvību, bija atkarība, kas mums nerādījās pat vissliktākajos murgus. Tā vietā, lai atbrīvotu, atkarība mūs iedzina verdzībā.

Kad nonācām Anonīmajos Narkomānos, mēs uzzinājām, ka atkarība no Dieva nebūt nenozīmēja to, ko mēs, iespējams, bijām domājuši. No vienas puses, bez “Spēka, kas ir varenāks par mums”, mēs nevarēsim atgūt veselo saprātu. No otras, mēs paši varam izvēlēties savu Augstākā Spēku koncepciju – mēs pat varam to izdomāt. Izrādās, ka atkarība no Augstāka Spēka mūs neierobežo, gluži otrādi – tā mūs atbrīvo.

Spēks, ko mēs iegūstam atveselošanās laikā, ir spēks, kas mums pašiem pietrūka. Tā ir mīlestība, no kurās mēs baidījāmies, tādēļ ka nevēlējamies būt atkarīgi no tiem, kuri to mums var dot. Tā ir dzīves jēgas apziņa, kurās mums nekad nav bijis. Vadība, kurai mēs neuzticējamies, vai mums trūka pazemības to palūgt. Šis Spēks ietver sevī visas šīs lietas, un tagad tās mums ir pieejamas. Šodien mēs esam pateicīgi, ka mums ir Augstākais Spēks, no kura esam atkarīgi.

Tikai šodien: Es paļaušos uz mīlestību un iekšējo spēku, kuru smeļos no Dieva, kā es Viņu saprotu.

8. oktobris

Jauns dzīvesveids

"Mēs nojaušam, ka, ja mēs neizmantosim to, kas mums ir, tad zaudēsim to."

Bāzes teksts, 81. lpp.

Atkarība bija kļuvusi par mūsu dzīvesveidu un līdz ar to arī mūsu dzīves jēgu – tumšu un slimīgu – tomēr jēgu. Anonīmo Narkomānu atveselošanās programma dod mums jaunu dzīvesveidu un jaunu jēgu, kurā dominē gaisma un cerība.

Kāds tad ir šis jaunais dzīvesveids? Izolācijas vietā mēs iegūstam Sadraudzību. Tā vietā, lai atkārtotu vienas un tās pašas kļūdas atkal un atkal, mēs regulāri izpētam sevi, iegūstot brīvību izmantot to, kas mums palīdz augt un atteikties no tā, kas mums traucē. Tā vietā, lai visu laiku mēģinātu kaut ko sasniegat ar mūsu pašu ierobežotajiem spēkiem, mēs attīstām apzinātu kontaktu ar mīlošu Spēku, kas ir varenāks par mums.

Mūsu dzīvei ir jābūt vadlīnijām. Lai saglabātu atveselošanos, mums ir jāsaglabā jaunie rīcības modeļi, kurus programma mums ir iemācījusi. Regulāri pievēršot tiem savu uzmanību, mēs saglabāsim brīvību, ko esam ieguvuši no nāvējošās atkarības slimības, un saglabāsim dzīves jēgu, kuru atveselošanās mums ir dāvājusi.

Tikai šodien: Es iekļaušu regulāru atveselošanās uzturēšanu savā jaunajā dzīvesveidā.

9. oktobris

Kārtība

"Mēs liekam uzsvaru uz "savas mājas sakārtošanu", jo tas sniedz mums atvieglojumu."

Bāzes teksts, 100. lpp.

Koncentrējoties uz to, ko dara citi cilvēki, mēs varam gūt īslaicīgu atvieglojumu un izvairīties no nepieciešamības paskatīties uz sevi. Taču viens no Anonīmo Narkomānu panākumu noslēpumiem ir tas, ka mums vispirms ir jāpārliecinās, ka mūsu pašu "māja ir kārtībā". Tātad, ko nozīmē "mūsu mājas sakārtošana"?

Tas nozīmē, ka mēs strādājam ar Soļiem, kas ļauj mums ieraudzīt savu lomu attiecībās ar apkārtējiem. Ja mums ir problēmas ar kādu cilvēku, mēs varam veikt savu inventarizāciju, lai uzzinātu, kāda ir bijusi mūsu loma šajā problēmā. Ar mūsu sponsora palīdzību mēs cenšamies uz to paskatīties objektīvi. Tad katru dienu mēs turpinām veikt pašanalīzi, lai nākotnē neatkārtotu tās pašas klūdas.

Tas ir diezgan vienkārši. Mēs izturamies pret citiem tā, kā mēs vēlētos, lai citi izturētos pret mums. Ja esam kādam nodarījuši kaitējumu, mēs to nekavējoties atlīdzinām. Ja mēs katru dienu nododam savu dzīvi mūsu Augstākā Spēka ziņā, mēs varam izvairīties no patvaļas, kas bija tik raksturīga mūsu aktīvajai atkarībai. Miloša Augstākā Spēka vadībā mūsu attiecības ar citiem cilvēkiem noteikti uzlabosies.

Tikai šodien: Es "sakārtošu savu māju". Šodien es ieraudzīšu savu lomu manas dzīves problēmās. Es atlīdzināšu, ja būšu nodarījis kaitējumu.

10. oktobris

Sekas

“Pirms palikām tīri, mūsu rīcību vadīja galvenokārt impulsi. Šodien mēs vairs neesam ieslodzīti šajā domāšanas veidā.”

Bāzes teksts, 93. lpp.

Vai jums kādreiz ir bijis kārdinājums izdarīt kaut ko pat tad, ja zinājāt, ka rezultāti būs katastrofāli? Vai ir bijis tā, ka jūs lieliski apzināties, cik sāpīgas var būt sekas tam, ko vēlaties darīt, un tomēr to darāt?

Mēdz teikt, ka katrai rīcībai ir sekas. Pirms mēs kļuvām *tīri*, daudzi no mums tam vienkārši neticēja. Taču tagad mēs skaidri saprotam, ko tas nozīmē. Pirms mēs kaut ko darām, mēs zinām, ka jebkurai mūsu rīcībai ir sava cena. Mēs vairs nevararam atļauties vienkārši kaut ko darīt, ja labi zinām, ka par to būs jāmaksā pārāk augsta cena.

Cena mūsu rīcībai var būt dažāda. Ja esam gatavi par to maksāt, mēs varam rīkoties, neraugoties uz sekām, taču jāmaksā būs vienmēr.

Tikai šodien: Pirms rīkojos, es padomāšu par sekām.

11. oktobris

Redzējums un attieksme

"Mūsu vislabākie nodomi radīja mums problēmas... Atveseļošanās ir pastāvīgas izmaiņas mūsu izpratnē un attieksmē."

Bāzes teksts, 57. lpp.

Lietošanas laikā mūsu pasaule izskatījās kā briesmīga vieta. Lietošana mums palīdzēja paciest to, ko redzējām, taču šodien mēs saprotam, ka ne jau pasaule bija problēma. Tieši mūsu idejas un attieksme pret pasauli mums neļāva atrast savu vietu tajā.

Mūsu attieksme un idejas ir "lēcas", caur kurām mēs redzam savu dzīvi. Ja tās ir aizkvēpušas vai netīras, mūsu dzīve liekās neskaidra. Ja mūsu attieksme nav pietiekami fokusēta, visa pasaule šķiet ačgārna. Lai skaidri redzētu pasauli, mums ir jāpasargā sava attieksme un idejas no tādām lietām kā aizvainojums, noliegums, sevis žēlošana un aizspriedumainība. Lai pārliecinātos, ka mūsu dzīves redzējums ir koncentrēts, mums ir jāsaskaņo savas idejas ar realitāti.

Kad lietojām, mūsu idejas laupīja iespēju skaidri redzēt pasauli un savu vietu tajā. Atveseļošanās palīdz koriģēt mūsu redzējumu un attieksmi. Atbrīvojot mūs no nolieguma un aizstājot to ar ticību, godīgumu pret sevi, pazemību un atbildību, šie Soli palīdz mums redzēt savu dzīvi pilnīgi jaunā veidā. Pēc tam tie mums palīdz uzturēt mūsu garīgās "lēcas" tīras un dāvā drosmi regulāri analizēt savas idejas, attieksmi un rīcību.

Šodien, raugoties caur tīrām ticības un atveseļošanās "lēcām", mūsu pasaule izskatās kā silta un viesmīlīga vieta dzīvei.

Tikai šodien: Es paskatīšos uz pasauli un savu dzīvi ar skaidru un garīgu programmas redzējumu.

12. oktobris

Mums ir “taisnība”

“Kad atzīstam, ka mūsu dzīves ir kļuvušas nevadāmas, mums vairs nav jāaizstāv sava viedoklis... Taisnībai vairs nav vienmēr jābūt mūsu pusē.”

Bāzes teksts, 60. lpp.

Nekas mūs ātrāk neizolē no mūsu NA biedru siltuma un draudzības kā tas, ka mums ir jābūt “taisnībai”. Nepārliecinātības dēļ mēs cenšamies izlikties par sava veida “autoritātēm”. Savas zemās pašapziņas vadīti, mēs cenšamies pacelt sevi, pazemojot citus. Labākajā gadījumā šādas attieksmes rezultātā cilvēki no mums novērsīsies, sliktākajā – kļūs agresīvi. Jo vairāk mēs cenšamies pārsteigt citus ar savu taisnību, jo vairāk “aplami” mēs kļūstam.

Mums nav jābūt taisnībai, lai justos droši, un nav jāizliekas, ka mums ir atbildes uz visiem jautājumiem, lai citi mūs mīlētu vai cienītu. Patiesībā ir gluži otrādi – nevienam no mums nav atbildes uz visu. Mēs esam atkarīgi viens no otra, lai palīdzētu aizpildīt robus mūsu izpratnē par lietām, un mēs esam atkarīgi no Spēka, kas ir varenāks par mums, lai kompensētu savu personīgo bezspēcību. Mēs dzīvojam saskaņā ar citiem, kad dalāmies ar to, ko zinām, atzīstam to, ko nezinām, un cenšamies mācīties no saviem līdzgaitniekiem. Mēs kļūstam pārliecināti sevī, kad pārstājam paļauties tikai uz savu spēku un sākam paļauties uz Dievu, pie kura sapratnes esam nonākuši atveselošanās procesā.

Mums nav vienmēr jābūt taisnībai, mums vienkārši ir jāatveseļojas.

Tikai šodien: Dievs, es atzīstu savu bezspēcību un savas dzīves nevadāmību. Lūdzu, palīdzi man dzīvot kā vienlīdzīgam ar citiem cilvēkiem, un būt atkarīgam no *Tava* spēka un vadības.

13. oktobris

Mainīt pasauli

"Vārdi nespēj aprakstīt garīgās apzināšanās sajūtu, ko saņemam, kad dodam citiem, nav būtiski, cik daudz."

Bāzes teksts, 107. lpp.

Dažreiz šķiet, ka pasaule ir tik nepilnīga, ka nemaz nav vērts censties kaut ko mainīt. Mēs domājam: "Galu galā, ko es vispār varu darīt? Es esmu tikai viens cilvēks." Uzdevums šķiet neizpildāms, neatkarīgi no tā, vai mūsu raizes ir tik globālas, ka mēs vēlamies mieru visā pasaulei, vai tik personiskas, ka vienkārši gribam, lai atveselošanās būtu pieejama katram atkarīgajam, kurš to vēlas. "Tik daudz darāmā un tik maz laika," mēs nopūšamies, domājot, vai kādreiz vispār mums izdosies kaut ko mainīt uz labu.

Pārsteidzoši, ka vismazākais ieguldījums var radīt vislielākās izmaiņas. Lai gūtu no dzīves ko vairāk par ikdienišķo, eksistences esamība neprasa no mums daudz pūļu. Garīgi atbalstot tikai vienu cilvēku, mūs pašus pārveido dziļš gandarījums, ko piedzīvojam šajā brīdī. Kad uzsmaida kādam, kurš ir sadrūmis, kad palaižam sev priekšā braucēju uz automaģistrāles, kad piezvanām jaunpienācējam tikai tāpēc, lai vienkārši parādītu, ka viņš mums rūp, mēs nonākam neparastā valstībā.

Vēlaties mainīt pasauli? Sāciet ar atkarīgo, kurš jums šovakar sēž blakus sapulcē, un tad iedomājieties, ka jūsu labestības akts tiek atkārtots vēl daudz kur citur. Katru mirkli kāds no mums maina šo pasauli.

Tikai šodien: Labestība man neko nemaksā, bet tā ir nenovērtējama saņēmējam. Šodien es kādam izrādīšu savu laipnību.

14. oktobris

Vientulības beigas

“Ar mīlestību, ko esmu saņēmis Anonīmajos Narkomānos, man vairs nav attaisnojuma vientulībai.”

Atkarība ir vientulības slimība. Iespējams, mums apkārt ir cilvēki, taču agri vai vēlu mūsu atkarība iedzen ķīli starp mums un tiem, kurus mīlam. Daudzus no mums tieši izmisīga vientulība ir novedusi Anonīmajos Narkomānos.

Lai arī bijām piesardzīgi un aizdomu pilni, NA mēs tikām sagaidīti ar smaidu, apskāvienu un siltu “atgiezes”. Šī varbūt bija pirmā vieta, kur mēs pēc ilga laika jutāmies gaidīti. Mēs redzējām, kā citi biedri sarunājās, smējās un pēc sapulces devās uz vietējo tējnīcu, lai vēl nedaudz papļāpātu. Mēs prātojam, vai arī mēs varētu kļūt par daļu no šīs draudzīgās kompānijas?

Mūsu izolētības dēļ mums var būt grūti iekļauties kolektīvā. Tomēr laika gaitā mēs sākam justies kā “savējie”, nevis “svešinieki”. Pavisam drīz sapulcēs mēs jūtamies kā mājās. Mēs sākam iegūt draugus, un mūsu dzīve sāk mainīties.

NA mums māca, kā pārvarēt izolāciju. Pateicoties sākotnējai draudzībai, kas izveidojusies mūsu mājas grupā, mēs sākam saprast, ka draudzēties nemaz nav tik grūti. Dalot savu dzīvi ar citiem, rodas piedeības sajūta.

Tikai šodien: Es esmu pateicīgs par draudzību, kuru man Augstākais Spēks ir devis Anonīmajos Narkomānos. Pateicoties tai, es vairs neesmu vientulīšs.

15. oktobris

Izvēle

“Mēs neizvēlējāmies klūt par atkarīgajiem.”

Bāzes teksts, 3. lpp.

Visiem mums bērnībā bija sapņi. Ikvienam bērnam radinieks vai kaimiņš ir jautājis: “Par ko tu vēlies klūt, kad izaugsi?” Pat ja arī mums nebija īpašu sapņu par panākumiem, lielākā daļa no mums sapņoja par darbu, ģimenēm un cieņpilnu nākotni. Neviens taču mums nejautāja: “Vai tu gribi būt narkomāns, kad izaugsi?”

Mēs neizvēlējāmies klūt par atkarīgajiem, un nav mūsu spēkos pārtraukt tādiem būt. Mums ir atkarības slimība. Mēs neesam atbildīgi par savu slimību, taču esam atbildīgi par atveseļošanos. Uzzinājuši, ka esam slimī cilvēki, un, ka pastāv veids, kā atveseļoties, mēs varam beigt vainot sevi un apstākļus un sākt meklēt risinājumu. Mēs neizvēlējāmies atkarību, taču varam izvēlēties atveseļošanos.

Tikai šodien: Es izvēlos atveseļošanos.

16. oktobris

Vienkārša lūgšana

“...lūdzot tikai spēju izprast Viņa gribu attiecībā uz mums un spēku to izpildīt.”

Vienpadsmītis Solis

Kā mēs lūdzamies? Tā kā mums nav daudz pieredzes, daži no mums pat nezina, ar ko sākt. Tomēr process nav nedz grūts, nedz sarežģīts.

Mūsu atkarības dēļ mēs nonācām Anonīmajos Narkomānos, un tās pamatā daudzi no mums izjuta dzīļu neizpratni par pašu dzīvi. Likās, ka esam apmaldījušies, bez vadības klīstot pa bezceļiem.

Lūgšana ir veids, kā iegūt šādu vadību un spēku tai sekot.

Tā kā lūgšanām ir tik liela nozīme NA atveselošanās procesā, daudzi no mums katru dienu atvēl noteiktu laiku lūgšanai, kas klūst par sava veida ieradumu. Šajā laikā mēs klusējot vai skaļi “runājam” ar savu Augstāko Spēku. Mēs dalāmies savās domās, jūtās un tajā, kas ir noticis šodien. Mēs jautājam: “Kas man būtu jāizdara?” Tajā pašā laikā mēs lūdzam: “Dāvā man spēku piepildīt Tavu gribu.”

Mācīties lūgt ir vienkārši. Mēs lūdzam “izprast Viņa gribu attiecībā uz mums un spēku to izpildīt”. To darot, mēs atrodam vadību, kuras mums pietrūka, un spēku, kas mums vajadzīgs, lai piepildītu Dieva gribu.

Tikai šodien: Es atvēlēšu mierīgu brīdi, lai “parunātos” ar savu Augstāko Spēku. Es lūgšu vadību un spēju to izpildīt.

17. oktobris

“Patiessība”

“Viss, ko mēs zinām, ir materiāls revīzijai, it īpaši tas, ko mēs zinām par patiesību.”

Bāzes teksts, 97. lpp.

Daudzi no mums domāja, ka ir spējīgi saprast, kas ir “patiesība”. Mēs uzskatījām, ka patiesība ir viena droša un nemainīga lieta, kuru mēs viegli un bez šaubām esam spējīgi atpazīt. Īstā patiesība bija tāda, ka mēs bieži vien to nespējām ieraudzīt, pat ja tā bija mūsu deguna galā. Mūsu slimība iespaidoja visu mūsu dzīvē, it īpaši mūsu uztveri par patiesību. Tas, ko mēs “zinājām” par patiesību, mūs gandrīz nogalināja. Lai mēs varētu ieraudzīt patiesību, mums bija “jāpārslēdz” sava ticība no savas atkarības uz Augstāko Spēku, kas ir visa labā un patiesā avots.

Augot mūsu ticībai Augstākajam Spēkam, mūsu uzskati par patiesību ir mainījušies. Pateicoties darbam ar Soļiem un atveselošanās principu dziedinošajam spēkam, mūsu dzīve sāka mainīties, un, lai atvērtu durvis šīm pārmaiņām, mums nācās atteikties no uzskatiem par nemainīgu un negrozāmu patiesību.

Katrū reizi, kad mēs ar to sastopamies, patiesība klūst tīrāka un vienkāršāka. Tāpat kā Soļi darbojas mūsu dzīvē katru dienu – ja vien mēs to ļaujam – arī mūsu izpratne par patiesību var mainīties katru dienu.

Tikai šodien: Es atvēršu acis un sirdi pārmaiņām, ko Soļi ienes manā dzīvē. Būdams brīvs no aizspriedumiem, šodien es varu saprast patiesību savā dzīvē.

18. oktobris

Šeit ir mūsu vieta

"Lai arī sens teiciens apgalvo, ka "politikā pretinieki var kļūt par sabiedrotajiem", atkarība mūs vieno kā nekas cits."

Bāzes teksts, 90. lpp.

Kāda gan raiba kompānija pulcējas Anonīmajos Narkomānos! Ikvienā sapulcē jebkurā vakarā mēs sastapsim dažādus cilvēkus, kuri, iespējams, nekad nebūtu sanākuši kopā, ja ne atkarības slimības dēļ.

Sadraudzības biedrs, ārsts pēc profesijas, pastāstīja, ka savā pirmajā sapulcē "nevēlējās identificēties un atrasties kopā vienā telpā, kurā ir pilns ar narkomāniem". Cits biedrs – sieviete ar lielu pieredzi cietumos un labošanas iestādēs – dalījās ar līdzīgu stāstu, izņemot to, ka viņa bija pārsteigta un izbrīnīta, ka "tur tomēr bija jauki cilvēki uzvalkos!" Šie divi grupas biedri nesen svinēja savu septīto kāzu gadadienu.

Visdažādākie cilvēki uzsāk draudzību, sponsorē viens otru un kopīgi piedalās kalpošanas pasākumos. Mēs sanākam kopā atveselošanās telpās, daloties pieredzē, pagātnes ciešanās un nākotnes cerībās. Ir divi iemesli, kādēļ mēs esam kopā – mūsu atkarība un atveselošanās.

Tikai šodien: Neatkarīgi no manas personīgās pieredzes, šeit ir mana vieta.

19. oktobris

Turēties pie vērtībām

“...kurā varējām sajust laiku, pieskarties realitātei un atpazīt garīgās vērtības, kas mums daudziem šķita zaudētas.”

Bāzes teksts, 91. lpp.

Aktīvajā atkarībā mēs bijām gatavi ziedot visu, kam ticējām, lai tikai iegūtu vairāk narkotiku.

Neatkarīgi no tā, vai mēs zagām no ģimenēm un draugiem, pārdevām sevi vai melojām saviem darba devējiem, mēs ignorējām savas vissvarīgākās vērtības. Katru reizi, kad mēs atteicāmies no kārtējās pārliecības, kas mums kādreiz bija nozīmīga, zuda vēl viena mūsu esības daļa. Brīdī, kad daudzi no mums ieradās uz savu pirmo sapulci, no mūsu bijušām personībām maz bija palicis pāri.

Mēs atradīsim zaudētās vērtības brīdī, kad veiksim pirmo godprātīgo pašanalīzi. Taču, lai atjaunotu mūsu raksturus, mums būs nepieciešams turēties pie šīm vērtībām, neatkarīgi no tā, cik liels ir kārdinājums tās nerespektēt. Mums būs jābūt godīgiem pat ja domājam, ka varēsim visus apmānīt, melojet. Ja mēs ignorēsim savas vērtības, mēs atklāsim, ka mēs apmānam paši sevi, nevis citus.

Pēc visa tā darba, ko esam ieguldījuši sava garīguma atjaunošanā, mēs nevēlamies to pazaudēt no jauna. Ir svarīgi, lai mēs turētos pie vērtībām, vai arī mēs riskējam zaudēt visu. Mēs ar cieņu izturamies pret to, ko uzskatām par nozīmīgu.

Tikai šodien: Es turos pie savām vērtībām. Dzīvojot saskaņā ar tām, es kļūstu stiprāks.

20. oktobris

Izvēles brīvība

“Uzspiestai morālei nav tā spēka, ko iegūstam, kad izvēlamies dzīvot garīgu dzīvi.”

Bāzes teksts, 47. lpp.

Aktīvās lietošanas laikā daudzi no mums savu dzīvi pavadīja pat īsti neņemot dalību tajā. Mēs nevēlējāmies vai nespējām izdarīt izvēli attiecībā uz to, kā rīkoties, ko mums labāk darīt vai pat kur mums dzīvot. Mēs jāvām narkotikām vai citiem cilvēkiem pieņemt pašus svarīgākos lēmumus. Brīvība no aktīvās atkarības arī nozīmē brīvību mums pašiem izdarīt šīs izvēles.

Izvēles brīvība ir brīnišķīga dāvana, taču tā ir arī liela atbildība. Izvēle ļauj mums uzzināt, kas mēs esam un kam ticam. Tomēr, to īstenojot, mēs esam aicināti izsvērt savas izvēles un rēķināties ar sekām. Šis fakts liek dažiem no mums meklēt kādu, kurš izdarīs izvēli mūsu vietā – mūsu sponsoru, mājas grupu vai NA draugu – gluži tāpat kā mūsu slimība izdarīja izvēli mūsu vietā, kad lietojām. Tā nav atveseļošanās.

Meklēt citu cilvēku pieredzi ir viena lieta, taču atteikties no personīgās atbildības ir pavism kaut kas cits. Ja mēs neizmantosim šo brīvību un atteiksimies uzņemties ar to saistītos pienākumus, mēs zaudēsim šo dāvanu un mūsu dzīve zaudēs savu vērtību. Mēs esam atbildīgi par savu atveseļošanos un savām izvēlēm. Lai cik grūti tas varētu šķist, mums šīs izvēles ir jāizdara pašiem un jākļūst gataviem pieņemt to rezultātus.

Tikai šodien: Es esmu pateicīgs par brīvību dzīvot tā, kā vēlos. Šodien es uzņemšos atbildību par atveseļošanos, pats izdarīšu izvēli un pieņemšu tās rezultātus.

21. oktobris

Dieva griba šodien

“Šīs lēmums pieprasīja pastāvīgu pieņemšanu, aizvien pieaugošu ticību un apņemšanos atveseļotie ik dienas.”

IP Nr. 14, Kāda atkarīgā pieredze...

Dažreiz mēs patiešām dzīvojam saskaņā ar Trešo Soli – un tas ir lieliski! Mēs nenožēlojam pagātni, nebaidāmies no nākotnes un kopumā esam apmierināti ar tagadni. Tomēr ir reizes, kad mēs nesaprotam, ko Dievs no mums vēlās.

Daudzi no mums sapņo par to, kā labot savas pagātnes kļūdas, taču pagātni nevar mainīt. Citi ir pateicīgi par savu pagātni, jo tieši mūsu pagātnes pieredze mūs ir novedusi pie atveselošanās, kuru mēs šodien izbaudām. Strādājot ar programmu, mēs varam iemācīties pieņemt pagātni un samierināties ar to, atlīdzinot sevis nodarīto kaitējumu. Šie paši Divpadsmit Soļi var palīdzēt novērst mūsu satraukumu attiecībā uz nākotni. Ja mēs ikdienā pielietojam NA principus visās mūsu lietās, rezultātus mēs varam atstāt mūsu Augstākā Spēka ziņā.

Izrādās, ka mūsu biedri ar visstiprāko ticību ir tie, kas vislabāk spēj dzīvot pašreizējā brīdī. Prieks, novērtējums un pateicība par mūsu dzīves kvalitāti apliecina ticību dzīvei, kura mums ir dota. Ja mēs pielietojam savas programmas principus, šodiena ir vienīgā diena, kas mums ir vajadzīga.

Tikai šodien: Šodien es dzīvošu šeit un tagad un paļaušos, ka vakardiena un rītdiena ir Dieva gādībā.

22. oktobris

Kas runā?

“Mūsu slimība ir tik viltīga, ka var mūs novest neiespējamās situācijās.”

Bāzes teksts, 86. lpp.

Daži no mums saka: “Mana slimība runā ar mani.” Citi saka: “Es nevaru izslēgt savu galvu.” Vēl citi stāsta par “veļas mašīnu, kas turpina griezties” vai “pērtiķi uz pleca”. Būsim atklāti. Mēs ciešam no neārstējamas slimības, kas mūs turpina ietekmēt pat atveselošanās laikā. Mūsu slimība izkroplo informāciju par to, kas notiek mūsu dzīvē. Tā liek mums neskatīties uz sevi, jo tas, ko mēs ieraudzīsim, būs pārāk biedējoši. Dažreiz tā mums stāsta, ka neesam atbildīgi par sevi un savu rīcību, bet citreiz, ka viss, kas šajā pasaулē notiek nepareizi, ir mūsu vina. Mūsu slimība viltīgā veidā liek mums tai noticingēt.

NA programma mums piedāvā daudzas balsis, kas apklusina mūsu atkarību, un kurām mēs varam uzticēties. Mēs varam piezvanīt sponsoram, lai saprastu, kas ar mums notiek. Mēs varam ieklausīties kāda atkarīgā balsī, kurš cenšas palikt *tīrs*, un, galvenais, strādāt ar Soljiem un izmantot mūsu Augstāko Spēku. Tas mums palīdzēs pārdzīvot laikus, kad “mūsu slimība runā ar mums”.

Tikai šodien: Es ignorēšu savas atkarības “balsi”. Es ieklausīšos savas programmas balsī un Spēkā, kas ir varenāks par mani.

23. oktobris

Kapitulācija

“Atbrīvojoties no kontroles, mēs iegūstam daudz lielāku spēku.”

Bāzes teksts, 46. lpp.

Kad lietojām, mēs darījām visu iespējamo, lai viss notiktu tā, kā mēs vēlamies. Mēs izmantojām visas iespējamās shēmas, lai kontrolētu pasauli mums apkārt. Kad tas izdevās, mēs jutāmies spēcīgi un neuzvarami, kad nē – neaizsargāti un sakauti. Taču tas mūs neapturēja un noveda pie vēl lielākiem centieniem kontrolēt un manipulēt notikumus mūsu dzīvēs.

Shēmošana bija veids, kā noliagt mūsu bezspēcību. Kamēr mēs varējām sevi ar to manīt, mums nevajadzēja atzīt, ka esam zaudējuši kontroli, un tikai pamazām mēs sākām saprast, ka mūsu dzīve ir kļuvusi nevadāma un neviena shēma vai manipulācija pasaulei nesakārtos mūsu dzīvi.

Atzīstot savu bezspēcību, mēs pārtraucam mēģināt kontrolēt un vadīt savas dzīves – mēs kapitulējam. Tā kā mūsu pašu spēki nav pietiekami, mēs meklējam Spēku, kas ir varenāks par mums. Mums ir vajadzīgs atbalsts un vadība, tādēļ mēs lūdzam šo Spēku parūpēties par mūsu dzīvi un gribu. Mēs lūdzam citus, kuri atveseļojas, dalīties NA programmas pieredzē, nevis mēģinām programmēt savu dzīvi pa savam. Spēks un vadība, kurus mēs meklējam, ir mums visapkārt. Mums ir tikai jāparaugās tālāk par savu ego, lai tos atrastu.

Tikai šodien: Es nemēģināšu shēmot un manipulēt ar savu dzīvi, lai padarītu to vadāmu. Ar NA programmas palīdzību es nodošu sevi Augstākā Spēka gādībā.

24. oktobris

Atbildība

“Mēs neatbildam par savu slimību – tikai par savu atveselošanos. Tiklīdz sākam izmantot, ko esam iemācījušies, mūsu dzīves sāk mainīties uz labo pusī.”

Bāzes teksts, 94. lpp.

Jo ilgāk mēs atveselojamies, jo mazāk izvairāmies no atbildības par sevi un savu rīcību. Mēs varam mainīt savu dzīvi, pielietojot Anonīmo Narkomānu programmas principus. Kad uzņemamies atbildību, mūsu esība iegūst jaunu nozīmi un izvēles brīvība nozīmē atbildību. Mēs neuzskatām atveselošanos par kaut ko pašsaprotamu.

Mēs uzņemamies atbildību par atveselošanos, darot Divpadsmit Soļus kopā ar sponsoru. Mēs regulāri apmeklējam sapulces un dalāmies ar jaunpienācējiem tajā, kas mums tika brīvi dots – savā atveselošanās dāvanā. Mēs iesaistāmies savā mājas grupā un uzņemamies atbildību dalīties ar mūsu atveselošanās pieredzi ar atkarīgajiem, kuri joprojām cieš. Mūsu dzīves kvalitāte uzlabojas tiklīdz mēs uzzinām, kā efektīvi pielietot garīgos principus visās mūsu dzīves jomās.

Tikai šodien: Es esmu gatavs un spējīgs izdarīt atbildīgu izvēli, izmantojot garīgos instrumentus, kurus esmu ieguvis atveselojoties.

25. oktobris

Principi svarīgāki par personībām

“Anonimitāte ir visu mūsu tradīciju garīgais pamats, kas mums vienmēr atgādina, ka principi ir svarīgāki par personībām.”

Divpadsmitā Tradīcija

“Principi svarīgāki par personībām.” Daudzi no mums skandē šos vārdus ikreiz, kad tiek lasītas Divpadsmitā Tradīcijas. Fakts, ka šie vārdi ir kļuvuši par sava veida klišēju, nepadara tos mazāk svarīgus ne kalpošanā, ne arī mūsu dzīvē. Šie vārdi ir apstiprinājums: “Mēs klausāmies savā sirdsapziņā un darām to, kas ir pareizi, neatkarīgi no tā, kurš ir iesaistīts.” Šis princips kalpo kā viens no stūrakmeņiem gan atveseļošanās procesam, gan arī mūsu Tradīcijām.

Ko tad patiesībā nozīmē “principi svarīgāki par personībām”? Tas nozīmē, ka mēs praktizējam godīgumu, pazemību, līdzjūtību, iecietību un pacietību pret ikvienu, neatkarīgi no tā, vai mums patīk šis cilvēks vai nē. Šis princips mums māca izturēties pret visiem vienādi. Divpadsmitais Solis mūs aicina pielietot principus visā mūsu dzīvē, un Divpadsmitā Tradīcija iesaka šos principus pielietot attiecībās ar visiem cilvēkiem.

Mums ir jāievēro šie principi ne tikai attiecībās ar draugiem vai sapulcēs. Tie ir paredzēti katrai dienai, ikvienam... visās mūsu dzīves jomās.

Tikai šodien: Es ieklausījos savā sirdsapziņā un darīšu to, kas ir pareizi. Es koncentrēšos uz principiem, nevis cilvēku personībām.

26. oktobris

Celš uz sevis pieņemšanu

“Divpadsmīt Soju atveselošanās programmas pielietošana ir visefektīvākais līdzeklis sevis pieņemšanas sekmēšanai.”

IP Nr. 19, Sevis pieņemšana

Daudziem no mums bija kauns par savu atkarību. Mēs slēpāmies no citiem, būdami pārliecināti, ka mūs noteikti atraidīs, ja kāds uzzinās, kādi mēs patiesībā esam. NA mums palīdz iemācīties pieņemt sevi.

Apmeklējot sapulces, daudzi no mums izjūt atvieglojumu, dzirdot, kā citi atkarīgie dalās savā pieredzē, un, saprotot, ka viņi ir jutušies tāpat kā mēs. Kad viņi godīgi dalās ar mums savā būtībā, mēs gūstam drosmi rīkoties līdzīgi. Stāstot patiesību, mēs iemācāmies sevi pieņemt.

Taču būt atklātiem ir tikai sākums. Kad esam dalījušies ar lietām, kas radīja neērtības mūsu dzīvē, mums ir jāatrod jauns dzīves veids, un tieši šeit mums noderēs Soļi. Mēs izstrādājam savu Augstākā Spēka koncepciju. Mēs detalizēti analizējam savu dzīvi un apspriežam iegūto informāciju ar sponsoru. Mēs lūdzam Dievu, kā mēs Viņu saprotam, novērst rakstura trūkumus, kas ir visu mūsu nepatikšanu cēlonis. Mēs uzņemamies atbildību par nodarījumiem un atlīdzinām tos. Un tad mēs iekļaujam visu iepriekš minēto savā ikdienā, “pielietojot šos principus visā mūsu dzīvē”.

Strādājot ar Soļiem, mēs varam klūt par cilvēkiem, ar kuriem varam lepoties. Mēs varam brīvi stāstīt patiesību par sevi, jo mums nav ko slēpt.

Tikai šodien: Es iešu sevis pieņemšanas ceļu. Es atnākšu uz sapulci, stāstīšu patiesību un strādāšu ar Soļiem.

27. oktobris

Dzīvojot tagadnē

"Mums jāpārstāj turēties pie pagātnes. Mēs vēlamies skatīties tai acīs, redzēt to tādu, kāda tā ir patiesībā, un to atlaist, lai spētu dzīvot šodienā."

Bāzes teksts, 30. lpp.

Daudziem no mums pagātne liekas kā ļauns murgs. Šodien mūsu dzīve ir mainījusies, taču mums joprojām ir īslaicīgas, nepatīkamas un ļoti emocionālas atmiņas par pagātni. Vainas apziņa, bailes un dusmas, kas reiz dominēja pār mums, var ienākt jaunajā dzīvē, apgrūtinot mūsu centienus mainīties un augt.

Divpadsmit Soli ir formula, kas mums palīdz iemācīties atstāt to, kas ir bijis, pagātnē. Veicot Ceturto un Piekto Soli, mēs apzināmies, ka mūsu vecā uzvedība ir bijusi kļūdaina. Mēs lūdzam Augstāko Spēku atbrīvot mūs no trūkumiem Sestajā un Septītajā Solī, un sākam just atvieglojumu no vainas apziņas un bailēm, kas mūs mocīja tik daudzus gadus. Astotajā un Devītajā Solī, atlīdzinot sevis nodarīto kaitējumu, mēs parādām citiem cilvēkiem, ka mūsu dzīve mainās. Pagātne zaudē savu varu pār mums. Kad tas notiek, mēs varam iegūt jaunu dzīvesveidu, kas atspoguļo to, kas mēs patiesībā esam.

Tikai šodien: Man nav jābūt savas pagātnes ķīlniekam. Es dzīvošu šo dienu kā cits cilvēks, par kuru es pamazām kļūstu.

28. oktobris

Attieksme

“Mēs varam arī pielietot Soļus, lai uzlabotu savu attieksmi.”

Bāzes teksts, 57. lpp.

Vai jums kādreiz ir bijusi diena, kad šķiet, ka visa pasaule ir sazvērējusies pret jums? Vai esat pieredzējuši brīžus, kad, kritizējot citus cilvēkus, jūs tik tikko varat izturēt sevi? Un kā ir ar to, ka jūs bez iemesla piesienaties savam kolēgim vai mīlotajam cilvēkam? Ja atrodamies šadā drūmā un kritiskā noskaņojumā, mums ir jārīkojas.

Jebkurā dienas laikā mēs varam atvēlēt dažus mirklus un veikt “mini inventarizāciju”. Mēs analizējam, kā mēs reagējam uz ārējām situācijām un apkārtējiem cilvēkiem. To darot, mēs varam konstatēt, ka joprojām ciešam no mūsu “vecās negatīvās attieksmes pret dzīvi”. Šāda attieksme var kaitēt mūsu attiecībām ar Augstāko Spēku un cilvēkiem mūsu dzīvē. Kad mēs esam godīgi pret sevi, mēs bieži vien saprotam, ka problēma ir mūs pašos un mūsu attieksmē.

Mums nav kontroles pār dzīves izaicinājumiem. To, ko mēs varam kontrolēt, ir tas, kā mēs reagējam uz šīm problēmām. Jebkurā brīdī mēs varam mainīt savu attieksmi. Vienīgais, kas *patiešām* mainās Anonīmajos Narkomānos, esam *mēs* paši. Divpadsmīt Soļi dod mums instrumentus, lai izķīlūtu no problēmas un atrastu risinājumu.

Tikai šodien: Šīs dienas gaitā es vērošu savu attieksmi. Es izmantošu Soļus, lai to uzlabotu.

29. oktobris

Dzīvot tagadnē

“Dzīvojot tikai šodienā, mēs atbrīvojamies no pagātnes nastas un bailēm no nākotnes.”

Bāzes teksts, 97. lpp

Domas par to, cik slikti mums bija, vai varēja būt, var mazināt mūsu cerības uz atveseļošanos. Fantāzijas par to, cik brīnišķīgi tas bija, vai varētu būt, var traucēt mūsu rīcībai reālajā pasaulē. Tāpēc NA mēs runājam par dzīvi un atveseļošanos “tikai šodien”.

Mēs zinām, ka Anonīmajos Narkomānos mēs varam mainīties. Mēs esam pārliecinājušies, ka mūsu Augstākais Spēks var atgriezt mūsu prāta un gara veselumu. Ar Soju palīdzību mēs varam novākt pagātnes drupas. Atveseļojoties tikai šodien, mēs varam izvairīties no problēmām nākotnē.

Dzīve atveseļošanās procesā nav fantāzijas. Sapņi par to, cik lieliski bija lietot vai kā mēs varētu veiksmīgi to darīt nākotnē, cerības par to, cik brīnišķīgi tas *varētu* būt, ir pārspīlēti maldi, kas mūs tikai noved pie vilšanās un recidīva. Pateicoties programmai, šīs lietas zaudē savu varu pār mums. Mēs tiecamies pēc Dieva gribas, nevis savējās. Mēs cenšamies kalpot citiem, nevis sev. Mūsu egocentrisms un tas, kā mums varētu būt vai vajadzētu būt, zaudē savu nozīmi. Atveseļošanās gaismā mēs redzam atšķirību starp fantāzijām un realitāti.

Tikai šodien: Es esmu pateicīgs par atveseļošanās principiem un jauno realitāti, ko tie man ir devuši.

30. oktobris

Drosme

“Mūsu jauniegūtā ticība ir drošs pamats būt drosmīgiem nākotnē.”

Bāzes teksts, 99. lpp.

Gjēvļiem nav vietas Anonīmajos Narkomānos! Nav viegli saskarties ar dzīvi tādu, kāda tā ir, un nelietot narkotikas. Atveselošanās prasa ne tikai smagu darbu, bet arī zināmu devu drosmes.

Kas vispār ir drosme? Ieskatīsimies vārdnīcā. Mēs esam drosmīgi, kad saskaramies ar visu, ko uzskatām par grūtu, bīstamu vai sāpīgu, nevis bēgam no tā. Drosme nozīmē būt stipram garā, neatlaidīgam un mērķtiecīgam. Kas tad īsti ir drosme? Drosme ir *attieksme* pret dzīvi.

Neatlaidība ir tā īpašība, kas ir vajadzīga atkarīgajam, kurš atveselojas. Mēs apņemamies turēties pie programmas un nelietot neatkarīgi no tā, kas notiek mūsu dzīvē. Drosmīgs atkarīgais ir tas, kurš nelieto tikai šodien, lai kas arī notiktu.

Kur lai mēs ļemam šo drosmi? Attiecības ar Augstāko Spēku dod mums stingrību un drosmi palikt *tīriem*. Mēs zinām, ka kamēr vien mēs esam sava Dieva gādībā, mums būs spēks, kas ir nepieciešams, lai saskartos ar dzīvi tādu, kāda tā ir.

Tikai šodien: Man ir Augstākais Spēks, kurš vienmēr rūpējas par mani. To zinot, šodien es centīšos būt drosmīgs.

31. oktobris

Mūsu attiecības ar Augstāko Spēku

“Nepārtraukta atveselošanās ir atkarīga no mūsu attiecībām ar mīlošu Dievu, kurš rūpējas par mums un dara mūsu labā to, ko mums pašiem paveikt liekas neiespējami.”

Bāzes teksts, 102. lpp.

Darbs ar NA Divpadsmiņi Soļiem dod mums jaunu dzīves sākumu un noteiktu vadību, kā dzīvot šajā pasaulei. Taču Soļi ir kas vairāk, nekā tikai jauns sākums. Ja mēs strādājam ar Soļiem no labākās sirdsapziņas, mums veidojās attiecības ar savu personīgo Augstāko Spēku.

Trešajā Solī mēs pieņemam lēmumu ļaut mīlošam Dievam ietekmēt mūsu dzīvi. Liela daļa drosmes, ticības un gatavības turpināt darbu ar Soļiem, rodas tieši no šī lēmuma. Septītajā Solī mēs ejam vēl tālāk, *lūdzot* Augstāko Spēku mainīt mūsu dzīves. Vienpadsmītīgais Solis ir veids, kā mēs varam uzlabot šīs attiecības.

Atveselošanās ir izaugsmes un pārmaiņu process, kurā tiek atjaunota mūsu dzīve. Divpadsmiņi Soļi ir ceļvedis, pēc kura mēs vadāmies, lai turpinātu atveselošanos, taču atbalsts, kas mums ir nepieciešams katrā no Soļiem, rodas no mūsu ticības Augstākajam Spēkam un tam, ka viss būs labi. Ticība dāvā mums drosmi rīkoties. Mūsu attiecības ar mīlošo Dievu ir atbalsts darbam ar katru Soli, kurus veicam.

Tikai šodien: Es atcerēšos, ka manas drosmes un gatavības avots ir attiecības ar manu Augstāko Spēku.

Novembris

1. novembris

Atmoda

“Dievs palīdz mums, kad mēs palīdzam viens otram.”

Bāzes teksts, 54. lpp.

Mūsu atkarība lika mums domāt tikai par sevi. Pat mūsu lūgšanas – ja vispār lūdzām – bija egocentriskas. Mēs lūdzām Dievu sakārtot mūsu lietas vai izpestīt no nepatikšanām. Kāpēc? Tāpēc, ka mēs nevēlējāmies problēmas, kuras paši sev radījām. Mēs jutāmies nedroši. Mēs domājām, ka dzīvē vajag tikai *ņemt*, un mēs vienmēr gribējām vairāk.

Atveselošanās procesā mēs *iegūstam* vairāk nekā tikai atturību no narkotikām. Garīgā atmoda, ko piedzīvojam, strādājot ar Divpadsmiņ Soliem, mums atklāj dzīvi, par kuru mēs nekad nebijām sapņojuši. Mums vairs nav jāuztraucas par to, ka mums “kaut kā pietrūks”, jo mēs paļaujamies uz mīlošo Augstāko Spēku, kas rūpējas par visām mūsu ikdienas vajadzībām. Atbrīvojušies no mūsu pastāvīgās nedrošības sajūtas, mēs vairs neuzskatām pasauli par vietu, kur sacensties ar citiem par savu vēlmju piepildījumu. Tā vietā mēs redzam pasauli kā vietu, kur valda mīlestība, kuru mums ir parādījis Augstākais Spēks. Savās lūgšanās mēs vairs neprasām tūlītēju apmierinājumu, mēs lūdzam spēju palīdzēt viens otram.

Atveselošanās mūs pamodina no egocentrisma, nesaskaņu un nedrošības murgiem, kas ir mūsu slimības pamatā. Mēs atmostamies jaunā realitātē, kurā visu, kas ir vērtīgs, var saglabāt, tikai atdodot.

Tikai šodien: Dievs man palīdz, kad es palīdzu citiem. Šodien es meklēšu palīdzību, atdodot mīlestību, kuru man ir devis Augstākais Spēks. Es zinu, ka tas ir veids, kā to saglabāt.

2. novembris

Dzīvot ar neatrisināmām problēmām

“Tas daudz ko maina, ja mums ir draugi, kuriem mūsu pārdzīvojumi nav vienaldzīgi.”

Bāzes teksts, 58. lpp.

Lielākajai daļai mūsu problēmu risinājums ir vienkāršs. Mēs piezvanām savam sponsoram, lūdzamies, darām Soļus vai dodamies uz sapulci. Taču, ko darīt tad, kad grūtības turpinās un tām neredz galu?

Lielākā daļa no mums zina, kā ir dzīvot smagā situācijā, no kuras nav izejas. Kādam no mums ir neārstējama un dzīvībai bīstama slimība. Citam – grūti audzināmi bērni. Vēl kāds nevar “savilkt galus”, jo nespēj nopelnīt pietiekoši daudz naudas, bet cits, savukārt, rūpējas par hroniski slimu draugu vai ģimenes locekli.

Tie no mums, kuriem kādreiz ir nācies sadzīvot ar neatrisināmām problēmām, zina to atvieglojumu, kas rodas, runājot par tām ar mūsu atveselošanās draugiem. Draugi var mūs uzjautrināt, un mēs jutīsim atvieglojumu. Viņi var izrādīt līdzjūtību vai pat apraudāties. Lai ko viņi darītu, tie atvieglo mūsu slogu. Iespējams, ka viņi nespēj atrisināt problēmas mūsu vietā vai atbrīvot no sāpīgām sajūtām, taču apziņa, ka kāds mūs mīl un nav vienaldzīgs, padara mūsu problēmas panesamas. Mums nekad vairs nav jāpaliek vienatnē ar savām sāpēm.

Tikai šodien: Problēmas, kuras nav iespējams atrisināt, var padarīt panesamas, runājot ar draugu. Šodien es piezvanīšu kādam, kurš nav vienaldzīgs pret mani.

3. novembris

Neraugoties ne uz ko

“Agri vai vēlu mums būs jānostājas pašiem uz savām kājām un jāpieņem dzīve tāda, kāda tā ir. Tādēļ kāpēc to nedarīt no paša sākuma?”

Bāzes teksts, 91. lpp.

Daži no mums uzskata, ka jaunpienācējus vajadzētu pasargāt, stāstot, ka, lai arī agrāk viss bija briesmīgi, tad tagad, atveselojoties, viss ir brīnišķīgi. Mēs domājam, ka varētu kādu aizbaidīt, ja runāsim par sāpēm, grūtībām, izjukušām laulībām, aplaupīšanām un tamlīdzīgi. Mūsu sirsnīgā vēlme nest vēsti rada tendenci runāt tikai par labo, kas notiek mūsu dzīvē.

Taču lielākajai daļai jaunpienācēju jau ir aizdomas par to, kā ir patiesībā, pat ja viņiem ir tikai dažas *tīras* dienas. Ir skaidrs, ka vidusmēra jaunpienācēja “dzīve tāda, kāda tā ir” ietver sevī daudz vairāk uztraukumu un stresa, nekā vidusmēra “vecbiedra” dzīve. Ja nu mums tomēr izdodas pārliecināt jaunpienācēju, ka atveselošanās laikā viss būs rožaini, tad labāk būtu pārliecināties, ka būsim blakus un spēsim viņu atbalstītu brīdī, kad kaut kas noies greizi.

Visdrīzāk mums vienkārši vajadzētu godīgi dalīties ar to, kā mēs izmantojam Anonīmo Narkomānu programmas resursus, lai pieņemtu “dzīvi tādu, kāda tā ir”, neatkarīgi no tā, kāda tā ir dotajā brīdī. Atveselošanās procesā un arī dzīvē būs prieks un būs sāpes. Ir svarīgi dalīties gan ar vienu, gan ar otru, lai jaunpienācējs varētu zināt, ka, neraugoties ne uz ko, mēs saglabājam *tīribu*.

Tikai šodien: Daloties savā pieredzē, es būšu godīgs pret jaunpienācējiem, liekot viņiem saprast, ka neatkarīgi no tā, kas notiek mūsu dzīvē, mums nekad vairs nav jālieto narkotikas.

4. novembris

Mīlestības plūsma

“... mēs dodam mīlestību, jo tā tik brīvi tika dota mums. Mums paveras jauni apvāršņi, kad mācāmies mīlēt. Mīlestība var būt dzīvības enerģijas plūsma no viena cilvēka otrā.”

Bāzes teksts, 108. lpp.

Mūsu dzīves būtības pamatā ir mīlestība, kuru dodam un kuru saņemam. Tā ir universāla saikne, kas mūs vieno ar apkārtējo pasauli. Ieslēdzot mūs sevī, atkarība mums laupīja šo saikni.

Mīlestība, kuru atrodam NA programmā, mums atkal atver pasauli. Tā atslēdz atkarības krātiņu, kurā mēs bijām iesodzīti. Saņemot to no citiem NA biedriem, mēs, iespējams, pirmo reizi uzzinām, kas ir mīlestība, un ko tā var paveikt. Mēs dzirdam, kā mūsu anonīmie draugi runā par dalīšanos ar mīlestību, un saprotam, kādu nozīmi tas piešķir viņu dzīvei.

Mēs sākam nojaust, ka, ja mīlestības plūsma citiem nozīmē tik daudz, varbūt arī mūsu dzīvei tā var dot jēgu. Mēs jūtam, ka esam uz liela atklājuma sliekšņa, tomēr apzināmies, ka mīlestības nozīmi neizpratīsim pilnībā, ja vien nesāksim ar to dalīties. Mēs mēģinām to darīt un atklājam trūkstošo saikni starp sevi un apkārtējo pasauli.

Šodien mēs saprotam, ka tas, ko viņi teica, bija taisnība: “Tikai atdodot, mēs varam saglabāt to, kas mums ir.”

Tikai šodien: Ar mīlestības palīdzību es atklāšu jaunus apvāršņus savā dzīvē. Es nesavtīgi dalīšos ar mīlestību, kuru esmu saņēmis.

5. novembris

Dieva vadība

"Mūsu Augstākais Spēks mums vienmēr ir pieejams. Kad lūdzam zināšanas par Dieva gribu attiecībā uz mums, mēs saņemam vadību."

Bāzes teksts, 98. lpp.

Ne vienmēr ir viegli pieņemt pareizo lēmumu. Tas jo īpaši attiecas uz atkarīgajiem, kuri pirmo reizi mācās dzīvot saskaņā ar garīgajiem principiem. Lietojot, mēs izstrādājām pašiznīcinošus un antisociālus uzvedības modeļus. Mēs tos izmantojām ik reizi, kad radās kāds konflikts. Mūsu slimība mūs nesagatavoja pieņemt viedus lēmumus.

Šodien mēs lūdzam Augstāko Spēku, lai iegūtu vajadzīgo virzienu. Mēs uz mirkli apstājamies, lūdzamies un klusi ieklausāmies vadībā. Mēs esam pārliecinājušies, ka varam paļauties uz Spēku, kas ir varenāks par mums. Šis Spēks mums ir pieejams vienmēr, kad vien mums tas ir nepieciešams. Viss, kas mums jādara, ir jālūdz zināšanas par Dieva gribu attiecībā uz mums un spēku to izpildīt.

Katru reizi, kad to darām un apjukumā atrodam vajadzīgo virzienu, mūsu ticība aug. Jo vairāk mēs paļaujamies uz savu Augstāko Spēku, jo vieglāk mums kļūst lūgt vadību. Mēs esam atraduši Spēku, kura mums pietrūka lietošanas laikā, un tas mums vienmēr ir pieejams. Lai rastu vadību, pilnvērtīgi dzīvotu un garīgi augtu, mums tikai atliek uzturēt kontaktu ar Dievu, kā mēs Viņu saprotam.

Tikai šodien: Mans Augstākais Spēks ir manas garīgās vadības avots, uz kuru es vienmēr varu balstīties. Ja man šodien pietrūks vadības, es lūgšu zināšanas par savas Augstākā Spēka gribu attiecībā uz mani.

6. novembris

Pazemības izpratne

“Kļūstot godīgi pret sevi, mēs iegūstam pazemību.”

Bāzes teksts, 37. lpp.

Pazemības ideja bija sveša lielākajai daļai no mums, un mēs to ignorējām, kamēr vien varējām. Kad mēs pirmo reizi redzējām vārdu “pazemīgi” Septītā Soļa sākumā, iespējams, mēs nodomājām, ka runa ir par vēl vienu pazemojumu. Varbūt tad mēs meklējām šī vārda skaidrojumu vārdnīcā, taču tā definīcija mūs vēl vairāk samulsināja. Mēs nesapratām, kā “zemiskums un padevība” ir attiecināmi uz atveselošanos.

Pazemība nebūt nenozīmē, ka mēs atrodamies dzīves zemākajā pozīcijā. Gluži pretēji, kļūstot pazemīgam, mēs iegūstam reālistisku priekšstatu par sevi un to vietu, kuru ienemam šajā pasaulē. Mēs sasniedzam apziņas stāvokli, kas balstās uz visu mūsu rakstura īpašību pieņemšanu. Mēs nenoliedzam savas labās īpašības un nepārspīlējam savus defektus. Mēs godīgi pieņemam sevi tādus, kādi mēs esam.

Neviens no mums nekad nesasniegs pilnīgas pazemības stāvokli, tomēr mēs noteikti varam censties godīgi atzīt savas kļūdas, pieņemt savas labās īpašības un paļauties uz Augstāko Spēku. Pazemība nenozīmē, ka mums ir jārāpo pa dzīvi uz ceļgaliem. Tas tikai nozīmē to, ka mums ir jāatzīst, ka nevaram atveseloties vienatnē. Mēs esam vajadzīgi viens otram un, galvenais, mums ir nepieciešams mīlošā Dieva spēks.

Tikai šodien: Lai kļūtu pazemīgs, es godīgi pieņemšu visas sava rakstura īpašības un ieraudzīšu savu patieso vietu pasaulē. Es paļaušos uz Dievu, kā es Viņu saprotu, lai gūtu spēku ieņemt šo vietu.

7. novembris

Sajūtot Dieva gribu

"Es patiesi ticēju, ka Augstākais Spēks var atgriezt man veselo saprātu, un pārtraucu mēģināt saprast, kāda ir Dieva griba – vienkārši pieņēmu visu tā, kā tas ir, un biju pateicīga."

Jo ilgāk mēs paliekam *tīri*, jo mazāk mēs "zinām", kāda ir Augstākā Spēka griba attiecībā uz mums – un jo mazāk tam ir kāda nozīme. Izpratne par mūsu Augstākā Spēka gribu kļūst mazāk "saprotama" un vairāk "sajūtama". Mēs joprojām uzticīgi praktizējam Vienpadsmito Soli, taču tā vietā, lai meklētu "zīmes" no mūsu Augstākā Spēka, mēs vairāk sākam paļauties uz savu intuīciju, uzticoties savām sajūtām.

Pēc dažiem *tīrības* gadiem mēs patiešām zinām, kad rīkojamies pretēji Dieva gribai. Kad mēs tā darām, rodas šī pazīstamā, nepatīkamā sajūta. Tas ir brīdinājums tam, ka, ja turpināsim tādā garā, mūs gaida daudzas negulētas naktis. Mums jāpievērš uzmanība šādām sajūtām, jo tās bieži vien ir signāls, ka mēs rīkojamies pretēji mūsu Augstākā Spēka gribai attiecībā uz mums.

Mūsu Vienpadsmītis Solis skaidri definē lūgšanu un meditācijas patieso mērķi – uzlabot mūsu apzināto kontaktu ar Dievu, kā mēs Viņu saprotam, sniedzot mums skaidrākas zināšanas par mūsu Augstākā Spēka gribu attiecībā uz mums un spēku to izpildīt. Mēs Dieva gribu visskaidrāk nosakām pēc sajūtām, nevis "zīmēm" vai vārdiem. Tas, ko mēs jūtam, vienmēr ir *pareizi*.

Tikai šodien: Es lūgšu zināšanas par sava Augstākā Spēka gribu attiecībā uz mani un spēku to izpildīt. Es pievērsīšu uzmanību savām sajūtām un rīkošos tikai tad, kad jutīšu pareizo virzienu.

8. novembris

Atbrīvoti no neprāta

“Kā Tev šķiet: Vai būtu prātīgi pie kāda vērsties ar lūgumu, lai viņš Tev izraisa sirdslēkmi vai nāvējošu negadījumu?”

Bāzes teksts, 25. lpp.

Mēs esam dzirdējuši teicienu, ka, ja vien neesam bijuši iemīlējušies, mēs nevaram atcerēties, kāda ir mīlestība. To pašu varētu teikt par neprātu – reiz no tā atbrīvojušies, mēs varam aizmirst, cik patiešām dīvaina var būt mūsu neprātīgā domāšana. Taču, lai mēs būtu pateicīgi par to saprāta pakāpi, kādu mums atgrieza Anonīmajos Narkomānos, ir jāatceras, cik patiesi neprātīgi mēs esam bijuši.

Šodien var būt grūti iedomāties teikt kaut ko tik smiekligu, kā, piemēram, lūgumu: “Vai es, lūdzu, varētu dabūt sirdslēkmi vai letālu nelaimes gadījumu?” Neviens, kam ir veselais saprāts, negrasās lūgt šādas lietas. Un tur jau ir tā lieta. Aktīvajā atkarībā mēs nebijām pie pilna prāta. Katru dienu lietojot, mēs spēlējāmies ar nāvējošām slimībām, degradāciju, ekspluatāciju, nabadzību, ieslodzījumu, nāvi, vardarbības dēļ vai pat mulķības pēc. Šajā kontekstā ideja lūgt infarktu vai letālu nelaimes gadījumu nemaz neizklausās tik mulķīga. Lūk, cik neprātīgi mēs bijām.

Programma, Sadraudzība un mūsu Augstākais Spēks kopā ir paveikuši brīnumu. Otrais Solis nav veltīga cerība – tā ir realitāte. Apzinoties piedzīvotā neprāta pakāpi, mēs vēl jo vairāk novērtējam brīnumaino Spēku, kas mums atgriež veselo saprātu, un mēs patiešām esam pateicīgi par to.

Tikai šodien: Es atradīšu laiku, lai atcerētos, cik neprātīgs savā lietošanā esmu bijis. Tad es pateikšos savam Augstākajam Spēkam par saprātu, kas ir atgriezts manā dzīvē.

9. novembris

Mūsu rūpīgi veidotie plāni

“Tieši mūsu rīcība ir svarīga. Iznākumu mēs atstājam Augstākā Spēka ziņā.”

Bāzes teksts, 94. lpp.

Ir vecs teiciens, ko mēs reizēm dzirdam sapulcēs: “Ja vēlies sasmīdināt Dievu, pastāsti viņam par saviem plāniem.” To dzirdot, arī mēs parasti smejamies, taču mūsu smiekliem ir nervoza pieskaņa. Mēs prātojam, vai tiešām visi mūsu rūpīgi veidotie plāni ir nolemti neveiksmei. Ja mēs plānojam kādu nozīmīgu notikumu – kāzas, atgriešanos skolā vai varbūt karjeras maiņu – mēs sākam uztraukties, vai mūsu plāni saskan ar Augstākā Spēka plāniem. Domājot par šo jautājumu, mēs esam spējīgi sevi iedzīt tādā stresā, ka vispār atsakāmies plānot.

Taču patiesība ir tāda, ka mēs patiešām nezinām, vai mūsu Augstākā Spēka plāni mūsu dzīvei ir iecirsti akmenī vai nav. Lielākajai daļai no mums ir viedoklis par likteni un sūtību, taču neatkarīgi no tā, vai mēs ticam šādām teorijām vai nē, mums joprojām ir pienākums dzīvot savu dzīvi un veidot nākotnes plānus. Ja mēs atsakāmies uzņemties atbildību par savu dzīvi, arī tā mēs veidojam plānus – par seklu un garlaicīgu eksistenci.

Tas, ko mēs veidojam atveseļošanās laikā, ir *plāni*, nevis *rezultāti*. Mēs nekad neuzzināsim, vai laulība, izglītība vai jaunais darbs būs veiksmīgi, kamēr to neizmēģināsim. Mēs vienkārši rīkojamies pēc iespējas labāk, runājam ar sponsoru, lūdzamies, izmantojam visu pieejamo informāciju un sastādām saprātīgākos plānus. Attiecībā uz pārējo mēs paļaujamies uz Dieva gādību, zinot, ka esam rīkojušies atbildīgi.

Tikai šodien: Es veidošu plānus, taču neplānošu rezultātus. Es uzticēšos sava Augstākā Spēka gādībai.

10. novembris

Bailes vai ticība?

“Neatkarīgi no tā, cik tālu mēs skrējām, bailes vienmēr palika ar mums.”

Bāzes teksts, 16. lpp.

Pirms nonācām Anonīmajos Narkomānos, daudziem no mums bailes bija neatņemama dzīves sastāvdaļa. Mēs lietojām, jo baidījāmies izjust emocionālas vai fiziskas sāpes. Mūsu bailes no cilvēkiem un situācijām bija ērts iegansts narkotiku lietošanai. Daži no mums tik ļoti baidījās no visa, ka mēs pat nebijām spējīgi iziet no savām mājām, pirms nebijām lietojuši.

Paliekot *tīriem*, mēs aizstājam bailes ar ticību Sadraudzībai, Soliem un Augstākajam Spēkam. Šai pārliecībai augot, mūsu ticība atveseļošanās brīnumam sāk skart visas mūsu dzīves jomas. Mēs sākam sevi redzēt citādāk. Mēs saprotam, ka esam garīgas būtnes, un cenšamies dzīvot saskaņā ar garīgiem principiem.

Garīgo principu pielietošana palīdz mazināt bailes mūsu dzīvē. Atturoties no nelikumīgas vai kaitīgas rīcības pret citiem, mēs atklājam, ka mums nav jābaidās, kā cilvēki pret mums izturēsies. Ja mēs pret citiem izturamies ar mīlestību, līdzjūtību, sapratni un pacietību, cilvēki sāk izrādīt cieņu un respektu arī pret mums. Mēs apzināmies šīs pozitīvās pārmaiņas, kas rodas, Jaujot mūsu Augstākajam Spēkam darboties ar mūsu starpniecību. Mēs *ticam*, nevis domājam, ka Augstākais Spēks vēl tikai to labāko mums. Neatkarīgi no apstākļiem mēs atklājam, ka varam iet pa dzīvi ar ticību, nevis bailēm.

Tikai šodien: Man vairs nav jābēg bailēs, un es varu iet pa dzīvi ar ticību, ka Augstākais Spēks man ir sagatavojis tikai labāko.

11. novembris

No padošanās līdz pieņemšanai

“Mēs klusībā padodamies un ļaujam Dievam, kā mēs Viņu saprotam, gādāt par mums.”

Bāzes teksts, 28. lpp.

Padošanās un pieņemšana ir kā iemīlēšanās un mīlestība. Iemīlēšanās sākas, kad mēs sastopamies ar kādu īpašu cilvēku. Iemīlēšanās prasa tikai mūsu iemīlēšanās objekta atzīšanu. Taču, lai iemīlēšanās klūtu par mīlestību, ir jāpieliek daudz pūļu. No šī sākotnējā kontakta lēnām un pacietīgi jāveido ilgstoša un izturīga saikne.

Līdzīgi ir ar *padošanos* un pieņemšanu. Mēs padodamies, kad atzīstam savu bezspēcību. Pakāpeniski mēs nonākam pie pārliecības, ka Spēks, kas ir varenāks par mums, var dot mums nepieciešamo gādību. Kad mēs ielaižam šo Spēku savā dzīvē, padošanās pārtop par *pieņemšanu*. Mēs iepazīstam sevi un ļaujam Dievam redzēt mūs tādus, kādi mēs esam. Atļaujot Dievam, kā mēs Viņu saprotam, piekļūt mūsu būtībai, mēs pieņemam Viņa gādību. Mēs lūdzam šo Spēku atbrīvot mūs no trūkumiem un palīdzēt mums atlīdzināt nodarīto kaitējumu. Tad mēs uzsākam jaunu dzīvesveidu, uzlabojot apzināto kontaktu un pieņemot mūsu Augstākā Spēka pastāvīgās rūpes, vadību un spēku.

Padošanās, gluži tāpat kā iemīlēšanās, var būt sākums attiecībām visa mūža garumā. Lai padošanās klūtu par pieņemšanu, mums ir jālauj Dievam, kā mēs Viņu saprotam, rūpēties par mums ik dienu.

Tikai šodien: Mana atveseļošanās ir kas vairāk kā iemīlēšanās. Es esmu padevies. Šodien es uzlabošu savu apzināto kontaktu ar Augstāko Spēku un pieņemšu šī Spēka pastāvīgās rūpes.

12. novembris

Mūsu personīgais stāsts

“Kad mēs godīgi stāstām savu stāstu, kāds cits spēj identificēties ar mums.”

Bāzes teksts, 102. lpp.

Anonīmo Narkomānu konferencēs mēs esam dzirdējuši patiesi aizraujošus spīkerus. Mēs atceramies, kā auditorija reagēja ar identifikācijas asarām un nevaldāmu jautrību. Mēs nodomājam pie sevis: “Kādreiz arī es būsu galvenais spīkers kādā no konferencēm.”

Daudziem no mums šī diena vēl nav pienākusi. Laiku pa laikam mūs ir līguši dalīties sapulcē netālu no mūsu dzīvesvietas. Iespējams, esam runājuši kādā no konferenču semināriem. Taču pēc visa tā mēs joprojām neesam kļuvuši par “top spīkeriem” konferencēs – un tas ir normāli. Mēs esam sapratuši, ka katram no mums ir īpašs vēstījums, ar kuru dalīties, pat ja tas notiek vietējā sapulcē, kurā piedalās piecpadsmit vai divdesmit atkarīgie.

Katram no mums ir tikai sava vēsts. Mēs nevaram pastāstīt kāda cita stāstu. Katru reizi, kad gatavojamies dalīties, mums liekas, ka visas gudrības un smieklīgie stāsti ir pēkšņi izgaisuši no mūsu prāta. Tomēr mums ir ko piedāvāt. Mēs nesam cerības vēsti – mēs varam atveseļoties un atveselojamies no savas atkarības. Ar to pietiek.

Tikai šodien: Es atcerēšos, ka mans patiesais personīgais stāsts ir tas, ar ko es varu dalīties vislabāk. Šodien ar to pietiek.

13. novembris

Neesam perfekti

"Mēs nekļūsim perfekti. Ja mēs būtu perfekti, mēs nebūtu cilvēki."

Bāzes teksts, 32. lpp.

Mums visiem bija savi priekšstati, kādai jābūt dzīvei atveselošanās laikā. Kāds no mums domāja, ka atveselošanās pēkšņi mūs padarīs darbspējīgus vai spējīgus darīt visu, ko vēlamies. Vai varbūt mēs iedomājāmies, ka attiecības ar citiem cilvēkiem kļūs vieglas un nepiespiestas. Mirkli padomājot, mēs saprotam, ka sagaidām, ka atveselošanās mūs padarīs perfektus. Mēs negaidījām, ka turpināsim pieļaut kļūdas, taču mēs joprojām to darām. Tas nav tādēļ, ka izpaužas mūsu atkarība – tāda ir cilvēka daba.

Anonīmajos Narkomānos mēs cenšamies atveseļoties, nevis kļūt perfekti. Vienīgais solījums, kas mums tika dots, ir brīvība no aktīvas lietošanas. Pilnība ir cilvēkam nesasniedzams stāvoklis – tas nav reāls mērķis. Mēs cenšamies kļūt perfekti, lai iegūtu brīvību no diskomforta, ko sajūtam, kad pieļaujam kļūdas. Apmaiņā pret šo brīvību mēs esam gatavi ziedot savu zinātkāri, elastību un izaugsmes iespējas.

Mēs varam apsvērt šo dilemmu – vai mēs vēlamies dzīvot visu atlikušo mūžu mūsu sakārtotajā, mazajā pasaulē, kas ir droša, bet ļoti garlaicīga? Vai arī mēs vēlamies doties pretim nezināmajam, riskēt un sasniegt visu, ko dzīve piedāvā?

Tikai šodien: Es vēlos visu, ko dzīve man piedāvā, un visu, ko var sniegt atveselošanās. Šodien es riskēšu, izmēģināšu kaut ko jaunu un turpināšu savu izaugsmi.

14. novembris

Ne tikai izdzīvot

“Kad mēs lietojām, mūsu dzīve kļuva par izdzīvošanas skolu. Tagad mēs vairāk dzīvojam, nekā izdzīvojam.”

Bāzes teksts, 54. lpp.

“Es labāk būtu miris!” Šī frāze ir pazīstama atkarīgajam, kurš lieto, un ne bez iemesla. Viss, uz ko mēs cerējām, bija turpināt šo pašu nozēlojamo eksistenci. Labākajā gadījumā mēs tik tikko turējāmies pie dzīves. Mūsu emocionālais sabrukums, garīgā nāve un biedējošā apziņa, ka nekas nekad nemainīsies, bija nemainīgi lielumi. Mums bija maz cerību un nebija izpratnes par dzīvi, kuru mēs palaidām garām.

Mūsu emociju, garīgās un fiziskās veselības atjaunošana prasa laiku. Jo vairāk pieredzes mēs iegūstam dzīvojot, nevis tikai eksistējot, jo vairāk mēs saprotam, cik dārga un burvīga var būt dzīve. Ceļojumi, rotaļas ar mazu bērnu, mīlēšanās, intelektuālā redzesloka paplašināšana un attiecību veidošana ir tikai dažas no daudzām aktivitātēm, kuras apstiprina, ka “esmu dzīvs”. Mēs atklājam tik daudz par ko priecāties un jūtamies pateicīgi par mums doto otro iespēju.

Ja mēs būtu nomiruši aktīvajā lietošanā, tad būtu sev laupījuši tik daudz dzīves prieku. Katru dienu mēs pateicamies Spēkam, kas ir varenāks par mums, par vēl vienu *tīru* dzīves dienu.

Tikai šodien: Es esmu pateicīgs, ka esmu dzīvs. Šodien es paveikšu kaut ko, lai to nosvinētu.

15. novembris

Atlaist kontroli

"Nem manu gribu un dzīvi. Vadi mani manā atvese/ošanās ceļā. Parādi man, kā dzīvot."

Bāzes teksts, 27. lpp.

Kā tad mēs uzsākam procesu, ļaujot savam Augstākajam Spēkam vadīt mūsu dzīvi? Meklējot padomu grūtās situācijās, mēs atklājam, ka mūsu Augstākais Spēks darbojas caur citiem cilvēkiem. Ja apzināmies, ka mums nav atbilžu uz visiem jautājumiem, mums paveras jaunas iespējas. Vēlme atteikties no mūsu aizspriedumainajām idejām un uzskatiem paver ceļu garīgai vadībai, kas apgaismo mūsu dzīvi.

Reizēm mums ir jānonāk līdz pilnīgam sabrukumam, pirms esam gatavi mūsu sarežģītās situācijas nodot Augstākajam Spēkam. Intrigas, cīņa, plānošana, uztraukumi – tas viss nestrādā. Mēs varam būt pārliecināti, ka, ja nodosim savas problēmas mūsu Augstākajam Spēkam, klausoties, kā citi dalās savā pieredzē, vai meditācijas klusumā, atbildes atnāks pašas.

Nav jēgas dzīvot neprātīgā eksistencē. Ja laužamies caur dzīvi kā caur degošu māju, tas mūs nogurdina un noved nekurienē. Ilgtermiņā nekādas manipulācijas no mūsu puses nemainīs situāciju. Ja mēs atlaidīsim kontroli un ļausim sev vērsties pie Augstākā Spēka, mēs noteikti atklāsim labāko veidu, kā rīkoties tālāk. Esiet droši, ka atbildes, kas iegūtas no garīgā avota, būs daudz pārākas par tām, kuras mēs varētu izdomāt paši.

Tikai šodien: Es atlaidīšu kontroli un ļaušu savam Augstākajam Spēkam vadīt manu dzīvi.

16. novembris

Vairs neesam vientuļi

“Mēs pakāpeniski un uzmanīgi izvelkam sevi no atkarības radītās izolācijas un vientulības un turamies dzīves straumē.”

Bāzes teksts, 38. lpp.

Lietojot, daudzi no mums lielāko daļu laika pavadīja vienatnē, par katru cenu izvairoties no citiem cilvēkiem – it īpaši no tiem, kuri nelietoja. Pēc gadiem ilgas izolācijas mūsu centieni atrast savu vietu rosīgajā, dažreiz trakulīgajā Sadraudzībā ne vienmēr ir viegli. Mēs joprojām varam justies izolēti, koncentrējoties uz atšķirībām, nevis uz to, kas mums ir kopīgs. Spēcīgās jūtas, kas rodas agrīnā atveseļošanās laikā – bailes, dusmas un neuzticēšanās – arī var mūs turēt nomaļus. Mēs varam justies kā svešinieki, taču mums ir jāatceras, ka atsvešināšanās ir mūsu, nevis Anonīmo Narkomānu problēma.

NA mums tiek piedāvātas ļoti īpašas draudzības iespējas. Mēs esam kopā ar cilvēkiem, kuri mūs saprot tā kā neviens cits. Mēs tiekam iedrošināti dalīties ar šiem cilvēkiem savās jūtās, problēmās, panākumos un neveiksmēs. Pamazām atzīšana un identifikācija, kuru mēs atrodam NA, pārvar vientuļo atsvešinātības plaisu mūsu sirdīs. Esam dzirdējuši – programma strādā, ja mēs ar to strādājam.

Tikai šodien: Draudzība ar citiem Sadraudzības biedriem ir dzīvībai nozīmīga dāvana. Es pieņemšu to draudzību, kas man tiek piedāvāta NA.

17. novembris

Pārvarot sāpes

“Lai kā mēs justos, mums vairs nav jālieto. Jebkura sajūta ar laiku pāriet.”

Bāzes teksts, 85. lpp.

Sāp kā nekad agrāk. Pēc negulētas nakts jūs izkāpjat no gultas, vēršaties pie Dieva, taču joprojām nejūtāties labāk. “Tas pāries,” saka klusa balss. “Kad?” jūs domājat, pa ceļam murminot, un turpiniet savu dienu.

Jūs raudat savā automašīnā un skaļi uzgriežat radio, lai nedzirdētu savas domas, taču jūs dodaties uz darbu un pat nedomājat par narkotiku lietošanu.

Sajūta ir tāda, it kā jūs spīdzinātu. Tieši tad, kad sāpes kļūst nepanesamas, jūs sastingstat un kļūstat kluss. Jūs dodaties uz sapulci un vēlāties, kaut jūs būtu tikpat laimīgi kā citi Sadraudzības biedri, tomēr jūs nenoraujaties.

Jūs turpināt vaimanāt un zvaniet savam sponsoram. Jūs braucat pie drauga un pat nepamanāt skaisto ainavu, jo jūsu iekšējā ainava ir patiesi drūma. Pēc šī apmeklējuma jūs varbūt nejūtāties labāk, taču tā vietā jūs vismaz nebraucat pie dīlera.

Jūs ievērojat Piekto Soli. Jūs dalāties sapulcē, pēc tam, paskatoties kalendārā, saprotat, ka esat pārdzīvojis vēl vienu dienu.

Tad kādu dienu jūs pamostaties, paskatāties laukā pa logu un saprotat, ka ārā ir skaista diena. Saule spīd. Debesis ir zilas. Jūs dzīļi ieelpojat, atkal smaidāt un apzināties, ka viss patiešām ir pagājis.

Tikai šodien: Neatkarīgi no tā, kā es šodien jūtos, es turpināšu savu atveseļošanos.

18. novembris

Sevis atklāsme

“Desmitais Solis var palīdzēt mums labot ikdienas kļūdas un novērst to atkārtošanos.”

Bāzes teksts, 44.lpp.

Mūsu identitāti – to, kā mēs domājam un jūtamies, ir veidojusi mūsu pieredze. Kāda pieredze mūs ir padarījusi par labākiem cilvēkiem, cita radījusi kaunu vai apmulsumu. Jebkurā gadījumā tās visas ir ietekmējušas to, kas mēs šodien esam. Mēs varam izmantot šīs zināšanas, analizējot mūsu kļūdas, un likt lietā šo gudrību, lai veidotu lēmumus, kurus mums jāpieņem šodien.

Pieņemt sevi nozīmē pieņemt visas mūsu rakstura šķautnes – mūsu labās īpašības un trūkumus, panākumus un neveiksmes. Neizstrādātas kauna un vainas sajūtas mūs var paralizēt, neļaujot mums dzīvē virzīties uz priekšu. Labojot pagātnes kļūdas, nozīmīgākos nodarījumu atlīdzinājumus mēs paveicam šodien, vienkārši rīkojoties savādāk. Mēs cenšamies laboties un novērtējam panākumus, salīdzinot to, kādi mēs bijām kādreiz, un kādi mēs esam tagad.

Būdami cilvēki, mēs turpināsim kļūdīties, taču mums no jauna nav jāatkārto vienas un tās pašas kļūdas. Pārskatot savu pagātni un saprotot, ka esam mainījušies un auguši, mēs atrodam cerību nākotnei. Viss labākais mums vēl ir priekšā.

Tikai šodien: Es darīšu visu iespējamo, izmantojot to, kas ir manā rīcībā šodien. Katru dienu es uzzināšu kaut ko jaunu, kas man palīdzēs rīt.

19. novembris

Iejūtības valoda

"... ka tagad atkarīgie spēs identificēties ar citiem tik lielā mērā, lai pārliecinātu sevi, ka spēj palikt tīri, mācoties no citiem, kas atveseļojušies gadiem ilgi."

Bāzes teksts, 91. lpp.

Daudzi no mums, apmeklējot mūsu pirmo sapulci, izturējās skeptiski, nebūdamī pilnībā pārliecināti, ka NA ir priekš mums. Varbūt tāpēc, ka domājām, ka neviens nav cietis tik daudz kā mēs, vai arī domājām, ka neesam pietiekami nolietojušies. Taču klausoties runātājos, mēs sākām dzirdēt kaut ko jaunu – valodu bez vārdiem, kurā varēja dzirdēt pievilcību, uzticēšanos un ticību. Tā bija iejūtības valoda. Vēlēdamies būt piederīgi, mēs turpinājām klausīties.

Mācoties saprast un runāt iejūtības valodā, mēs atrodam mums nepieciešamo identifikāciju. Lai saprastu šo īpašo valodu, mēs klausāmies ar sirdi. Tajā nav daudz vārdu, un to var vairāk sajust, nekā dzirdēt. Tā ir sirds, nevis sprediķu vai lekciju valoda. Tā var piekļūt cita atkarīgā dvēselei bez nevienu izteikta vārda.

Iejūtības valodas prasmes rodas ar laiku. Jo vairāk mēs to lietojam saskarsmē ar citiem atkarīgajiem un mūsu Augstāko Spēku, jo vairāk to saprotam, un, pateicoties tai, mēs turpinām atgriezties.

Tikai šodien: Es klausīšos ar sirdi un ar katru dienu labāk iepazīšu iejūtības valodu.

20. novembris

Atrodot piepildījumu

“Mēs neorientējāmies uz piepildījumu; mēs koncentrējāmies uz tukšumu un visa bezjēdzību.”

Bāzes teksts, 92. lpp.

Simtiem reižu mūsu aktīvās atkarības laikā mēs vēlējāmies kļūt par kādu citu. Mēs, iespējams, gribējām “mainīties vietām” ar kādu, kuram bija skaista automašīna, lielāka māja, labāks darbs, pievilcīgāka sieva – viss, kā mums nebija. Mūsu izmisums bija tik milzīgs, ka diez vai varējām iedomāties, ka kādam iet sliktāk nekā mums.

Atveselojoties, mēs atklājam sevī cita veida skaudību. Mēs varam turpināt salīdzināt savu stāvokli ar kāda cita cilvēka stāvokli un justies tā, it kā mums vēl kaut kā pietrūkst. Mēs varam domāt, ka visi, sākot no jaunpienācējiem līdz vecbiedriem, sapulcēs izsakās labāk nekā mēs. Mums var šķist, ka pārējie labāk strādā ar programmu, ja jau viņiem ir labāka automašīna, lielāka māja, vairāk naudas utt.

Atveselošanās process, kura pamatā ir darbs ar Divpadsmiņ Soliem, aizvedīs mūs no skaudības un zema pašnovērtējuma līdz garīgam piepildījumam un patiesai pateicības sajūtai par to, kas mums ir. Mēs nonākam pie atklāsmes, ka nekad labprātīgi “nemainītos vietām” ne ar vienu, jo tas, ko esam atklājuši sevī, ir nenovērtējams.

Tikai šodien: Manā dzīvē ir daudz kas, par ko būt pateicīgam. Es lološu to garīgo piepildījumu, kuru esmu atradis atveselojoties.

21. novembris

Atlaist mūsu rakstura trūkumus

“Ja tie nāktu par labu mūsu veselībai un laimei, mēs nebūtu nonākuši tādā izmisumā.”

Bāzes teksts, 37. lpp.

Uzsākt darbu ar Sesto un Septīto Soli ne vienmēr ir viegli. Mēs varam justies tā, it kā mēs būtu pilnībā defektīvi un gribētu paslēpties no citu cilvēku acīm. Mēs nekādā gadījumā negribam, lai citi atkarīgie uzzinātu mūsu trūkumus.

Iespējams, mēs piedzīvosim laikus, kad kontrolēsim visu ko sakām un darām, lai pamanītu savus rakstura trūkumus un pārliecinātos, ka esam no tiem atbrīvojušies. Mēs varam atcerēties kādu konkrētu dienu, un mūs pārņems milzīgs kauns par to, ko esam teikuši. Mēs esam apņēmības pilni par katru cenu atbrīvoties no šīm briesmīgajām rakstura iezīmēm.

Taču nekur Sestajā vai Septītajā Solī nav teikts, ka mēs varam iemācīties kontrolēt mūsu rakstura trūkumus. Patiesībā, jo vairāk uzmanības mēs tiem pievēršam, jo stiprāk tie iesakņojas mūsu dzīvē. Ir nepieciešama pazemība, lai atzītu, ka mēs tos nevaram kontrolēt, tāpat kā nespējam kontrolēt savu atkarību. Mēs paši nevaram tikt galā ar trūkumiem – mēs tikai varam lūgt mīlošo Dievu mūs atbrīvot no tiem.

Šķirties no kaut kā sāpīga var būt tikpat grūti, kā šķirties no kaut kā patīkama, taču atzīsim, ka turēties pie saviem trūkumiem ir smags darbs. Tad, kad mēs apzināmies to, ko tieši mēs cenšamies noturēt, mēs saprotam, ka mūsu pūles vienkārši nav to vērtas. Ir pienācis laiks atlaist savus rakstura trūkumus un lūgt Dievam mūs atbrīvot no tiem.

Tikai šodien: Es esmu gatavs atlaist savus rakstura trūkumus. Es to izdarīšu un ļaušu mīlošam Augstākajam Spēkam rūpēties par mani.

22. novembris

Pirmkārt pamats

"Kad mēs sākam funkcionēt sabiedrībā, mūsu radošā brīvība palīdz mums sakārtot mūsu prioritātes un pamata jautājumus risināt pirmos."

Bāzes teksts, 89. lpp.

Tiekot pie neliela *tīrības* laika, daži no mums atveseļošanās vietā sev izvirza citas prioritātes. Karjera, ģimene, attiecības ir daļa no dzīves, kuru mēs reiz iepazīsim, tiklīdz kā būsim ielikuši pamatu savai atveseļošanai. Taču mēs nevaram sev izveidot stabili dzīvi, pirms neesam veikuši smago darbu, lai ieliktu mūsu atveseļošanās pamatus. Gluži tāpat kā māja, kas uzcelta uz smiltīm, šāda dzīve, labākajā gadījumā, būs nestabila.

Mums ir jāizveido pamats, pirms mēs sākam veltīt mūsu uzmanību detalizētai dzīves saturai atjaunošanai. Pirmkārt, mēs atzīstam, ka mums vēl nav šāda pamata, un to, ka mūsu atkarība ir padarījusi mūsu dzīvi pilnībā nevadāmu. Tad ar sponsora un mājas grupas palīdzību mēs rodam ticību Spēkam, kas ir pietiekami varens, lai palīdzētu mums sagatavot augsti mūsu jaunajai dzīvei. Mēs novācam drupas no vietas, uz kurās mēs veidosim savu nākotni. Visbeidzot, mēs rūpīgi un padziļināti iepazīstam principus, kurus mēs pielietosim visās mūsu lietās – godīgumu attiecībā uz sevi, paļaušanos uz Augstākā Spēka vadību un kalpošanu citiem cilvēkiem.

Tikai tad, kad šāds pamats ir izveidots, mēs varam virzīties uz priekšu, lai veidotu mūsu jauno dzīvi. Tomēr, vispirms, mums ir jājautā sev, vai mūsu pamats ir pietiekami drošs, jo bez tā nekas, ko mēs būvējam, nepastāvēs ilgi.

Tikai šodien: Es parūpēšos par to, lai izveidotu drošu pamatu savai atveseļošanai, jo tikai uz šāda pamata es varu būvēt turpmāko dzīvi.

23. novembris

Dieva griba

“Atbrīvojoties un Jaujot Dievam”, mēs izjūtam atvieglojumu un sākam dzīvošanas vērtu dzīvi.”

Bāzes teksts, 27. lpp.

Aktīvajā lietošanas laikā mēs visu laiku uztraucāmies, kas būs, ja mēs pārtrauksim kontrolēt to, kas notiek mums apkārt. Daudzi no mums prasmīgi meloja, lai tikai slēptu savu narkotiku lietošanu. Daži no mums manipulēja ar apkārtējiem cilvēkiem, izmisīgi cenšoties kaut ko no viņiem iegūtu, lai varētu lietot vēl vairāk narkotiku. Citi darīja visu iespējamo, lai neļautu kādiem cilvēkiem sarunāties savā starpā un, iespējams, atklāt mūsu melus. Mēs ļoti pūlējamies saglabāt ilūziju, ka kontrolējam savu atkarību un savu dzīvi. Šajā procesā mēs nespējām piedzīvot to dvēseles mieru, kas rodas padodoties Augstākā Spēka gribai.

Atveselošanās gaitā ir svarīgi atlaist mūsu kontroles ilūziju un ļauties Augstākajam Spēkam, kura griba attiecībā uz mums ir daudz labāka par visu, ko spējam izshēmot, manipulēt vai izdomāt. Ja mēs beidzot saprotam, ka cenšamies kontrolēt rezultātus un izjūtam bailes no nākotnes, mēs varam veikt konkrētas darbības, lai mainītu šo tendenci. Mēs ieskatāmies savā Otrajā un Trešajā Solī un ieraugām pie kādas savas Augstākā Spēka izpratnes esam nonākuši. Vai mēs patiešām ticam, ka šis Spēks var rūpēties par mums un atgriezt veselo saprātu? Ja tas ir tā, tad spēsim sadzīvot ar visiem mūsu dzīves kāpumiem un kritumiem, brīnumiem un priekiem, vilšanos un bēdām.

Tikai šodien: Es padošos un ļaušu, lai manā dzīvē ienāk Augstākais Spēks. To darot, es saņemšu dāvanā dvēseles mieru.

24. novembris

Atveseļoties ar pateicību

“Mēs apsvērām domu, ka palikt tīriem neatmaksājas, un vecā domāšana uzjundīja žēlumu pret sevi, aizvainojujumus un dusmas.”

Bāzes teksts, 105. lpp.

Ir dienas, kad daži no mums ieslīgst sevis žēlošanā. Tas nav grūti izdarāms. Mums var būt gaidas par to, kādai vajadzētu būt mūsu dzīvei atveseļojoties, un tās ne vienmēr piepildās. Varbūt mēs esam neveiksmīgi mēģinājuši kādu kontrolēt vai domājam, ka apstākļiem mūsu dzīvē vajadzētu būt labākiem. Varbūt mēs esam salīdzinājuši sevi ar citiem atkarīgajiem, kuri atveseļojas un ir atraduši kaut ko, kā mums pietrūkst. Jo vairāk mēs cenšamies padarīt savu dzīvi atbilstošu mūsu cerībām, jo mazāk komfortabla tā kļūst. Sevis žēlošana rodas, dzīvojot mūsu cerībās, nevis pasaule, kāda tā patiesībā ir.

Ja pasaule neatbilst mūsu cerībām, bieži vien ir jāpielāgo mūsu cerības, nevis pasaule. Mēs varam sākt ar to, ka salīdzinām savu dzīvi šodien ar to, kāda tā bija agrāk, gūstot pateicību par mūsu atveseļošanos. Mēs varam turpināt vairot mūsu pateicību, uzskaitot labās lietas mūsu dzīvē un kļūstot pateicīgiem par to, ka pasaule neatbilst mūsu cerībām, bet gan pārsniedz tās. Ja mēs turpinām strādāt ar Divpadsmiņ Soljiem, attīstot pateicību un pieņemšanu, tad tas, ko mēs varam sagaidīt nākotnē, ir vairāk izaugsmes, vairāk laimes un vairāk dvēseles miera.

Atveseļošanās mums ir daudz devusi, *tīrības* saglabāšana ir atmaksājusies. Pieņemot dzīvi tikai šodien, mēs atbrīvojamies no sevis žēlošanas.

Tikai šodien: Es ar pateicību pieņemšu savu dzīvi tādu, kāda tā ir.

25. novembris

Meditācija

“Saprāta apklusināšana ar meditācijas palīdzību dod mums iekšēju mieru, kas noved mūs kontaktā ar Dievu sevī.”

Bāzes teksts, 49. lpp.

Atveseļošanās gaitā mēs bieži pārdomājam to, kas mūs atveda uz Anonīmajiem Narkomāniem, un kļūstam spējīgi novērtēt, cik ļoti ir uzlabojusies mūsu dzīves kvalitāte. Mums vairs nav jābaidās no savām domām, un, jo vairāk lūdzamies un meditējam, jo labāk jūtamies un mierīgāki kļūstam. Miers un rāmums, kas iestājas šajā klusajā laikā, apstiprina, ka tiek apmierinātas mūsu viessvarīgākās vajadzības – garīgās vajadzības.

Šajā procesā mēs spējam kļūt iejūtīgi pret citiem atkarīgajiem un stiprinām savu sirdsapziņu. Mēs iemācāmies nenosodīt citus un izjūtam brīvību būt pašiem. Savās garīgajās pārdomās mēs intuitīvi atrodam “Dievu sevī” un redzam, ka esam harmonijā ar Spēku, kas ir varenāks par mums.

Tikai šodien: Es padomāšu par savu atveseļošanos, kas man tika dāvāta, un klusi ieklausīšos sava Augstākā Spēka vadībā.

26. novembris

Atbildība

"Dienas laikā notiek daudz kas – gan labs, gan slikts. Ja mēs neveltīsim laiku tam, lai novērtētu gan vienu, gan otru, iespējams, ka palaidīsim garām kaut ko, kas varētu sekmēt mūsu izaugsmi."

IP Nr. 8, *Tikai šodien*

Atbildība, atbildība un atbildība – mums visur dzīvē ir pienākumi. Mums "vajag" lietot drošības jostas. Mums "vajag" iztīrīt savu māju. Mums ir "jādara" noteiktas lietas mūsu dzīvesbiedru, bērnu un sponsorējamo labā. Papildus tam mums "vajag" iet uz sapulcēm un pēc iespējas labāk pielietot mūsu programmu. Nav brīnums, ka dažreiz mēs vēlamies aizbēgt no visiem šiem pienākumiem uz kādu tālu salu, kur mums nekas nav "jādara" un neko "nevajag"!

Šādos brīžos, kad esam pārņemti ar saviem pienākumiem, mēs aizmirstam, ka atbildībai nav jābūt apgrūtinošai. Kad mums ir vēlme aizbēgt no pienākumiem, mums ir jānomierinās un jāatceras, kāpēc mēs tos uzņēmāmies, un kādu labumu tie mums dod. Mēs gūstam prieku no visiem mūsu dzīves pienākumiem, neatkarīgi no tā, vai tas ir darbs, kas mums šķiet izaicinošs un interesants, vai partneris, kura personība mūs sajūsmina, vai arī bērns, ar kuru mums patīk spēlēties un par kuru mums ir gandarījums rūpēties.

Tikai šodien: Katrs dzīves brīdis ir īpašs. Es pievērsīšu uzmanību saviem pienākumiem un būšu pateicīgs par prieku, ko tie man dod.

27. novembris

Meklējot Dieva palīdzību

"Brīžiem atveseošanās procesā lēmums lūgt Dieva palīdzību ir mūsu lielākais spēka un drosmes avots."

Bāzes teksts, 28. lpp.

Darot Trešo Soli, mēs nolemjam Jaut mīlošam Augstākajam Spēkam mūs vadīt un rūpēties par mūsu ikdienas dzīvi. Mēs pieņemam lēmumu ielaist šo vadību un gādību savā dzīvē. Daži no mums uzskata, ka tiklīdz esam pieņēmuši Trešā Soļa lēmumu, Dievs mūs vadīs, un no šī brīža mums ir tikai jāpievērš uzmanība tam, kur Viņš mūs ved.

Trešā Soļa lēmums ir ticības akts, un lūgt Dievam palīdzību ir veids, kā atjaunot un uzturēt šo ticības aktu. Ticība ikdienas dzīvē dod mums nepieciešamo drosmi un spēku, jo mēs zinām, ka mums palīdz mīlošs Augstākais Spēks. Mēs ticam, ka mūsu vajadzības tiks apmierinātas. Mēs varam izmantot šo ticību, jo viss, kas mums ir jāizdara, ir jālūdz.

Tikai šodien: Es sev atgādināšu, ka neesmu viens, jo katrā dzīves brīdī varu lūgt palīdzību savam Augstākajam Spēkam.

28. novembris

Būt tiem, kas mēs esam

“Būt patiesi pazemīgam nozīmē pieņemt sevi un godīgi censties būt tiem, kas mēs esam.”

Bāzes teksts, 38. lpp.

Pazemība ir mīklaina koncepcija. Mēs daudz zinām par *pazemošanu*, bet *pazemība* ir jauns jēdziens. Izklausās aizdomīgi kā lišķība, klanīšanās un cieņas zaudēšana, taču tie nebūt nav pazemības raksturojumi. Patiesa pazemība ir vienkārši sevis pieņemšana – tādus, kādi mēs esam.

Kad esam nonākuši līdz Solim, kurā tiek izmantots vārds “pazemīgi”, mēs jau esam sākuši šo principu īstenot dzīvē. Ceturtais Solis dod mums iespēju *saprast*, kas mēs patiesībā esam, un Piektais Solis palīdz mums *pieņemt* šīs zināšanas.

Praksē pazemība nozīmē mūsu patiesās būtības pieņemšanu, godīgi cenšoties būt tiem, kas mēs esam. Mums nav jāliekuļo vai jāpazemo sevi, kā arī nav jācenšas izlikties gudrākiem, turīgākiem vai laimīgākiem, nekā mēs patiesībā esam. Pazemība vienkārši nozīmē, ka mēs atsakāmies no izlikšanās un dzīvojam pēc iespējas godīgāk.

Tikai šodien: Es jaušu savai patiesai būtībai vadīt manu rīcību. Šodien sagaidīšu pasauli, tāds kāds es esmu.

29. novembris

Mūsu Augstākā Spēka gādība

“Mēs ticam, ka Augstākais Spēks parūpēsies par mums.”

Bāzes teksts, 60. lpp.

Mūsu programma ir balstīta uz ideju, ka vienkāršu principu pielietošana var atstāt dzīļu ietekmi mūsu dzīvē. Viens no šādiem principiem ir tāds, ka, ja mēs lūgsim, Augstākais Spēks rūpēsies par mums. Tā kā šis princips ir tik vienkāršs, mums var būt tendence to ignorēt. Ja mēs neiemācīsimies apzināti pielietot šo garīgo patiesību, mēs varam palaist garām kaut ko tikpat nozīmīgu atveselošanās procesā, kā, piemēram, elpošanu mūsu dzīvē.

Kas notiek, kad mēs nonākam stresa stāvoklī vai panikā? Mums nebūs problēmu, ja esam pastāvīgi centušies uzlabot attiecības ar savu Augstāko Spēku. Tā vietā, lai rīkotos pārsteidzīgi, mēs uz brīdi apstāsimies, lai atcerētos konkrētus gadījumus pagātnē, kad mūsu Augstākais Spēks ir parūpējies par mums. Tas mums dos apziņu, ka Viņš joprojām vada mūsu dzīves. Tad mēs lūgsim vadību un spēku konkrētās situācijas risināšanai un turpināsim rīkoties pārliecināti, ka mūsu dzīve ir Dieva rokās.

Mūsu Baltajā bukletā ir rakstīts: “Mūsu programma ir principu kopums”. Jo konsekventāk mēs centīsimies apzināti novērtēt šos principus, jo vieglāk tos varēsim pielietot.

Tikai šodien: Es centīšos uzlabot savu apzināto kontaktu ar Augstāko Spēku, kas rūpējas par mani. Es zinu, ka nepieciešamības gadījumā es varēšu uzticēties Viņa gādībai.

30. novembris

Daloties ar to, kāds es patiesībā esmu

"Dalīšanās palīdz mums nejusties izolētiem un vientuļiem."

Bāzes teksts, 88. lpp.

Tuvība nozīmē to, ka mēs dalāmies ar citu cilvēku ar savām visapslēptākajām domām un jūtām. Daudzi no mums ilgojas pēc siltas un draudzīgas tuvības, taču šīs lietas nenāk bez piepūles. Savā atkarībā mēs iemācījāmies pasargāt sevi no citiem, lai viņi neapdraudētu mūsu lietošanu. Atveselošanās laikā mēs mācāmies uzticēties citiem cilvēkiem. Tuvība prasa, lai mēs pārstājam aizsargāties. Lai sajustu to siltumu, kas rodas no īstas tuvības, mums ir jāļauj citiem pietuvoties mums – tādiem, kādi mēs esam.

Ja mēs vēlamies dalīties savā iekšējā pasaule ar citiem, mums vispirms ir jānoskaidro, kāda patiesībā ir mūsu iekšējā pasaule. Mēs pastāvīgi analizējam savu dzīvi, lai uzzinātu, kas mēs īstenībā esam, ko vēlamies, un kā jūtamies. Tad, balstoties uz mūsu pašanalīzes rezultātiem, mums ir jācenšas būt pēc iespējas godīgākiem pret saviem draugiem.

Tuvība ir daļa no dzīves un daļa no *tīras* dzīves. Tuvībai tāpat kā visam atveselošanās procesā ir sava cena. Tuvība un pašatklāsme var būt smags darbs, un pilnīga tuvība attiecībās bieži vien rada sarežģījumus. Taču tās radītā brīvība no izolācijas un vientulības ir pūļu vērta.

Tikai šodien: Es meklēju brīvību no izolācijas un vientulības. Šodien, veicot personīgo inventarizāciju, es iepazīšos ar to, "kāds es patiesībā esmu", un centīšos būt pilnīgi godīgs pret citu cilvēku.

Decembris

1. decembris

Dzīves balvas

"Mēs sākam lūgt tikai izpratni par Dieva gribu attiecībā uz mums. Tādā veidā mēs saņemam tikai to, ar ko esam spējīgi tikt galā."

Bāzes teksts, 50. lpp.

Iedomājieties, kas būtu, ja Dievs mums dotu visu, ko vēlamies. Jauna, pasakaina automašīna, teicamas atzīmes mācībās, trīskāršs algas pielikums – viss uzreiz pēc mūsu lūguma un bez jebkādas piepūles.

Tagad iedomājieties problēmas, kas rodas kopā ar naudu, ko neesam nopelnījuši, jaunu luksusa automašīnu un nepelnītām atzīmēm mācībās. Ko mēs darītu ar milzīgu algas pielikumu, kas piešķirts bez iemesla? Kā mēs tikt galā ar jaunajiem finanšu pienākumiem, un kā mēs dzīvotu ar šo pielikumu? Vai mēs varētu izlikties, ka esam pelnījuši šādu atalgojumu, ja zinām, ka neesam? Un kā ar to jauno, fantastisko automašīnu? Tai būs dārga apdrošināšanas prēmija un pamatīgas uzturēšanas izmaksas. Vai mēs esam gatavi rūpēties par to, ko lūdzam?

Mācību vērtējumi? Vai mēs spētu uzvesties kā teicamnieki pēc tam, kad mums tiktu piešķirtas augstas atzīmes, kuras nebijām nopelnījuši? Ko mēs darītu, ja mūs atmaskotu blēdībā?

Runājot ar Dievu, mums jāatceras, ka mēs dzīvojam reālā pasaule. Mēs paši nopelnām atlīdzību un mācāmies rīkoties ar to tā, kā mēs protam. Ja savās lūgšanas aprobežosimies tikai ar lūgumu pēc Dieva gribas attiecībā uz mums un spēku to īstenot, kā arī spēju sadzīvot ar sekām, tad varam būt pārliecināti, ka saņemsim tikai to, ar ko spējam tikt galā.

Tikai šodien: Es lūgšu tikai zināšanas par Dieva gribu un spēku to īstenot reālajā pasaule.

2. decembris

Atveseļošanās: mūsu galvenā prioritāte

“Mums jāizvērtē savas prioritātes un atveseļošanās jānostāda pirmajā vietā.”

Bāzes teksts, 85. lpp.

Pirms atnākšanas uz NA mēs izmantojām simtiem iemeslu, lai attaisnotu narkotiku lietošanu: “Viņš uz mani kliedza.” “Viņa teica *to*.” “Mans partneris mani pameta.” “Mani atlaida no darba.” Šos pašus attaisnojumus mēs izmantojām, lai nemeklētu palīdzību mūsu narkotiku problēmai. Mums nācās saprast, ka šīs lietas turpinājās tādēļ, ka mēs turpinājām lietot narkotikas, un tikai tad, kad atveseļošanos nostādījām pirmajā vietā, situācija sāka mainīties.

Šodien mums var būt līdzīga tendence izmantot aizbildinājumus, lai neapmeklētu sapulces un nepiedalītos kalpošanā. Atrunas var būt citas: “Es nevaru atstāt savus bērnus.” “Esmu noguris pēc atvalinājuma.” “Man ir jāpabeidz šis projekts, lai es varētu atstāt iespaidu uz savu priekšnieku.” Un tomēr, ja atveseļošanās nebūs mūsu galvenā prioritāte, iespējams, ka mums vairs nebūs jāuztraucas par šīm atrunām. Bērni, brīvdienas un darbs – tas viss pazudīs no mūsu dzīves, ja atsāksim lietot.

Mūsu atveseļošanās procesam ir jābūt pirmajā vietā. Ar darbu vai bez darba, ar attiecībām vai bez tām, mums ir jāapmeklē sapulces, jāstrādā ar Soliem, jāzvana sponsoram un jākalpo Dievam un citiem cilvēkiem. Šīs vienkāršās darbības ir tās, kas dod mums iespēju uztraukties par brīvdienām, ģimenēm un priekšniekiem. Atveseļošanās ir mūsu dzīves pamats, kas padara iespējamu visu pārējo.

Tikai šodien: Es sakārtošu savas prioritātes. Atveseļošanās manā sarakstā būs pirmajā vietā.

3. decembris

Vīzija bez ierobežojumiem

"Iespējams, ka mēs pirmo reizi ieraugām mūsu jaunās dzīves vīziju."

Bāzes teksts, 37. lpp.

Lietošanas laikā mūsu redzējums bija ļoti ierobežots. Katru dienu viena un tā pati rutīna – dabūt, lietot un atrast veidus un līdzekļus, kā dabūt vēl. Tas bija viss, ko mēs pamatoti varējām sagaidīt mūsu atlikušās dzīves laikā. Mūsu potenciāls bija ierobežots.

Šodien mūsu izredzes ir mainījušās. Atveselošanās mums ir devusi jaunu redzējumu par sevi un savu dzīvi. Mēs vairs neesam ieslodzīti bezgalīgi drūmajā atkarības rutīnā. Mēs varam atklāt sevi no jauna, izmēģinot jaunas idejas un jaunas nodarbošanās. To darot, mēs ieraugām sevi jaunā veidā. Mūsu potenciālu ierobežo tikai Augstākais Spēks, kas rūpējas par mums, un šim Spēkam nav robežu.

Atveselošanās laikā dzīve un viss, ko tā dāvā, mums ir pieejams. Mūsu garīgo principu vadīts, un, balstoties uz spēku, ko mums devis Dievs, kā mēs Viņu saprotam, mūsu redzesloks ir neierobežots.

Tikai šodien: Es atvēršu acis jaunām iespējām. Mans potenciāls ir tikpat neierobežots un varens kā Dievs, kā es Viņu saprotu. Šodien es to izmantošu.

4. decembris

Dieva griba, nevis mūsu

“Mēs zinām, ka, ja lūdzam Dieva gribas izpratni, mēs iegūsim to, kas ir labākais mums, neatkarīgi no tā, ko mēs par to domājam.”

Bāzes teksts, 48. lpp.

Laikā, kad nonācām NA, mūsu iekšējā balss bija kļuvusi neuzticama un pašiznīcinoša. Atkarība bija deformējusi mūsu vēlmes, intereses, izpratni par to, kas priekš mums ir vislabākais. Tādēļ atveselošanās laikā ir tik svarīgi attīstīt mūsu ticību Spēkam, kas ir varenāks par mums. Kaut kam, kas varētu mums sniegt saprātīgākas un uzticamākas vadlīnijas nekā mēs paši. Mēs sākam mācīties, kā paļauties šī Spēka gādībai un uzticēties Viņa dāvātajai iekšējai vadībai.

Tāpat kā jebkurā mācību procesā mums ir nepieciešama prakse, lai “lūgtu *tikai* zināšanas par Dieva gribu attiecībā uz mums un spēku to izpildīt”. Savīgā un egocentriskā attieksme, kura radās lietojot narkotikas, nezūd vienas dienas laikā. Šī attieksme var ietekmēt to, kā mēs lūdzamies. Mēs pat varam pieķert sevi lūdzamies: “Atbrīvo mani no šī rakstura defekta, lai es varētu izskatīties labāks.”

Jo godīgāk mēs runājam par savām idejām un vēlmēm, jo vieglāk mums būs atšķirt mūsu pašu gribu no mūsu Augstākā Spēka gribas. Mēs varam lūgt: “Dievs, lai tu zinātu, lūk, ko es vēlos šajā situācijā. Taču es lūdu, lai notiek pēc Tavas, ne manas gribas.” To izdarījuši, mēs būsim gatavi saprast un pieņemt mūsu Augstākā Spēka vadību.

Tikai šodien: Augstākais Spēks, es esmu iemācījies uzticēties *Tavai* vadībai, tomēr man joprojām ir savas idejas par to, kā es vēlos dzīvot šo dzīvi. Uzklausi tās un tad ļauj man skaidri saprast *Tavu* gribu attiecībā uz mani. Lai notiek pēc *Tavas*, ne manas gribas.

5. decembris

Tie, kas vēlas atveseļoties

"No mūsu pieredzes mēs zinām, ka šī programma darbojas priekš ikvienu atkarīgā, kurš godīgi un patiesi vēlas pārtraukt lietošanu."

Bāzes teksts, 11. lpp.

Kā mēs varam zināt, kad kāds godīgi un patiesi vēlas pārtraukt narkotiku lietošanu? Patiesība ir tāda, ka mēs to nezinām! Mums vienkārši atliek cerēt uz labāko, tā kā mēs nevaram lasīt domas vai zināt cita cilvēka motīvus un vēlmes.

Mēs varam sarunāties ar jaunpienācēju sapulcē un domāt, ka nekad vairs viņu nerēdzēsim, un tikai pēc vairākiem gadiem atklāt, ka viņš atveselojas un viss ir kārtībā. Mums var rasties kārdinājums novērsties no kāda, kurš turpina norauties, vai ar pirmo reizi nepaliek *tīrs*, taču mēs nedrīkstam tā darīt. Nav svarīgi, ka mums liekas, ka kāds vēl nav gatavs atveseļoties. Fakts paliek nemainīgs – *atkarīgais ir atnācis uz sapulci.*

Mēs, iespējams, nekad neuzzināsim sava Divpadsmītā Soļa darba rezultātus. Nav mūsu ziņā novērtēt jaunpienācēja gatavību atveseļoties. Vēsts, kuru mēs nesam, ir daļa no mums. Mēs esam ar to visur un brīvi dalāmies, atstājot rezultātus Spēkam, kas ir varenāks par mums.

Tikai šodien: Es dalīšos ar savu atveseļošanos ar jebkuru atkarīgo, jebkurā vietā un laikā. Rezultātus es atstāšu sava Augstākā Spēka ziņā.

6. decembris

Romantiskas attiecības un atveseļošanās

“Attiecības var būt joti sāpīgs jautājums.”

Bāzes teksts, 85. lpp.

Dažiem no mums mīlestība ir kā eliksīrs. Sajūsma par jaunu iemīloto, intimitātes intriga, atbrīvotības sajūta, ko gūstam, laujot sev kļūt neaizsargātiem – tās visas ir spēcīgas emocijas. Taču mēs nevaram aizmirst, ka mums ir brīvība no atkarības tikai šodien, un turēties pie šīs brīvības ir jābūt galvenajai prioritātei jebkura atkarīgā dzīvē, kurš atveseļojas.

Mēs varam pārāk iesaistīties mūsu attiecībās. Šajā procesā mēs varam atstāt novārtā mūsu vecos NA draugus un pat sponsoru. Kad viss kļūst pārāk sarežģīti, mēs jūtam, ka vairs nespējam griezties pie tiem, kas mums palīdzēja, pirms mēs uzsākām romantiskās attiecības. Šāda pārliecība var kļūt par iemeslu recidīvam. Konsekventi strādājot ar programmu un apmeklējot sapulces, mēs nodrošinām atveseļošanās pamatu pat tad, ja esam dziļi ieslīguši šādās attiecībās.

Mūsu vēlme pēc attiecībām ir dabiska, tomēr mēs nedrīkstam aizmirst, ka bez programmas pat veselīgākās attiecības mūs nepasargās no atkarības spēka.

Tikai šodien: Vēloties romantiskas attiecības, es neaizmirsīšu par savu atveseļošanos.

7. decembris

Pārdzīvot mūsu emocijas

“Mēs izmantojam sev pieejamos instrumentus un attīstām spēju pārdzīvot savas emocijas.”

Bāzes teksts, 32. lpp.

Kāds no mums teiks: “Pārdzīvot savas emocijas? Jūs laikam jokojat!” Kad lietojām, mēs nekad sev nedevām iespēju *iemācīties* tās pārdzīvot. Mēs domājām, ka tās nevajag just, bet noslāpēt ar narkotikām. Taču problēma bija tāda, ka mūsu nepārdzīvojamo emociju “zāles” mūs gandrīz nogalināja, un tikai tad, kad nonācām Anonīmajos Narkomānos un sākām strādāt ar Divpadsmiņi Soļiem, mēs sākām emocionāli nobriest.

Daudzi no mums jau pašā sākumā izjuta emocionālu atvieglojumu. Mums bija apnicis izlikties, ka kontrolējam savu atkarību un dzīvi. Patiesībā bija labi beidzot atzīt, ka tā tas nav. Pēc tam, kad padalījāmies ar sponsoru savā inventarizācijas atklāsmē, mēs sajutām, ka, lai mūs pieņemtu, mums vairs nav vajadzības noliegt, kas mēs bijām un kā mēs jutāmies. Kad atlīdzinājām sevis nodarīto kaitējumu, mēs sapratām, ka mums nav jācieš no vainas sajūtas – mēs varam ar to sadzīvot, un tā mūs nenogalinās. Jo vairāk mēs strādājām ar NA programmu, jo labāk mēs jūtamies dzīvē, kāda tā mums ir dota.

Ari šodien programma strādā tikpat labi kā vienmēr. Dzīvojot tikai šodien, godīgi pieņemot savu lomu un kapitulējot realitātes priekšā, mēs varam izdzīvot tās emocijas, kuras dzīve mums dod. Izmantojot mums pieejamos instrumentus, mēs esam attīstījuši spēju tās pārdzīvot.

Tikai šodien: Es nenoliegšu savas jūtas. Es praktizēšu godīgumu un pieņemšu dzīvi tādu, kāda tā ir. Es izmantošu programmas rīkus, lai pārdzīvotu savas emocijas.

8. decembris

Saukt mūsu trūkumus īstajos vārdos

“Kad redzam, kā trūkumi darbojās mūsu dzīvēs, un pieņemam tos, mēs varam pie tiem vairs neturēties un uzsākt jaunu dzīvi.”

Bāzes teksts, 36. lpp.

Dažreiz mūsu gatavība atbrīvoties no rakstura trūkumiem ir atkarīga no tā, kā mēs tos saucam. Nekorekti nosaucot mūsu trūkumus, mums tie šķiet mazāk “defektīvi”, un mēs, iespējams, nespējam saskatīt kaitējumu, ko tie mums nodara. Kādēļ tad lūgt Augstāko Spēku mūs atbrīvot no tiem, ja tie ir nekaitīgi?

Piemēram, “izdabāšana”. Patiesībā, neizklausās nemaz tik slikti. Tas tikai nozīmē, ka esam jauki pret cilvēkiem, vai ne? Ne gluži. Godīgi runājot, tas nozīmē, ka esam negodīgi un manipulējam ar citiem. Mēs melojam par savām jūtām, uzskatiem un vajadzībām, cenšoties panākt citu cilvēku rīcību atbilstošu mūsu vēlmēm.

Vai varbūt mēs domājam, ka esam „beizrūpīgi”. Taču vai mūsu “beizrūpīgums” nozīmē to, ka mēs ignorējam savus mājas pienākumus, izvairāmies no konfrontācijām un vienmēr “peldam pa straumi”? Precīzāks šī trūkuma apzīmējums būtu “slinkums”, “vilcināšanās” vai “bailes”.

Daudziem no mums ir grūtības identificēt savus rakstura trūkumus. Ja mūsu gadījumā tas tā ir, mēs varam runāt ar savu sponsoru vai mūsu NA draugiem. Mēs skaidri un godīgi raksturojam savu uzvedību un lūdzam viņu palīdzību skaidri nosaukt mūsu trūkumus. Ar laiku mēs varēsim labāk atpazīt savus rakstura trūkumus, nosaucot tos īstajos vārdos.

Tikai šodien: Es saukšu savus trūkumus īstajos vārdos. Es lūgšu palīdzību savam sponsoram, ja man radīsies grūtības to izdarīt.

9. decembris

Klausīties

“Šī klausīšanās spēja ir dāvana, kura attīstās, kad augam garīgi. Dzīve iegūst jaunu jēgu, kad atveram sevi šai dāvanai.”

Bāzes teksts, 110. lpp.

Vai esat kādreiz vērojuši, kā divi mazi bērni sarunājas? Viens runā par purpursarkaniem pūķiem, bet otrs uztraucās par smiltīm, kas iekļuvušas zābakos. Mēs dažkārt sastopamies ar līdzīgām komunikācijas problēmām, kamēr iemācāmies uzklausīt citus. Sapulci pēc sapulces mēs varam izmisīgi mēģināt sadzirdēt ar ko dalās citi cilvēki, kamēr mūsu prāts ir aizņemts, plānojot to, ko mēs teiksim, kad pienāks mūsu kārta runāt. Sarunas laikā mēs pēkšņi varam saprast, ka mūsu atbildēm nav nekāda sakara ar mums uzdotajiem jautājumiem. To vietā mēs “šaujam ārā tekstu”, kas sagatavots, atrodoties mūsu apsēstības varā.

Mācīties klausīties – pa īstam *klausīties* – ir grūts uzdevums, taču tas ir mūsu spēkos. Mēs varētu sākt ar to, ka savās atbildēs vispirms pārliecināmies, ka esam sapratuši sarunas biedra teikto. Mēs varētu pajautāt, vai varam kā palīdzēt, ja kāds dalās ar savu problēmu. Nedaudz prakses, un mēs varam rast brīvību no apsēstības ar sevi un izveidot ciešāku kontaktu ar cilvēkiem mūsu dzīvē.

Tikai šodien: Es apturēšu savas domas un klausīšos, ko saka citi.

10. decembris

Uzvarētāji

“Es sāku darīt tās pašas lietas, ko darīja uzvarētāji. Es aizrāvos ar NA un jutos lieliski...”

Basic Text, 153. lpp.

Sapulcēs mēs bieži dzirdam, ka mums vajadzētu “turēties pie uzvarētājiem”. Kas ir uzvarētāji Anonīmajos Narkomānos? Viņus var viegli pazīt. Uzvarētāji aktīvi strādā ar atveseļošanās programmu, dzīvo saskaņā ar šo pasauli un neiestrēgst problēmās. Viņi vienmēr ir gatavi sniegt roku jaunienācējam. Viņi izmanto savu sponsoru pieredzi un paliek *tīri* tikai šodien.

Uzvarētāji ir atkarīgie, kuri atveseļojas, un ir pozitīvi noskaņoti. Arī viņi piedzīvo grūtus laikus, taču joprojām apmeklē sapulces un atklāti dalās savās grūtībās. Uzvarētāji savā sirdī zina, ka ar Augstākā Spīķera palīdzību viņi var pārdzīvot jebkuru dzīves situāciju.

Savā kalpošanā viņi cenšas panākt vienotību. Uzvarētāji praksē pielieto Tradīciju, kura saka, ka principi ir svarīgāki par personībām. Viņi atceras anonimitātes principu un rīkojas saskaņā ar to neatkarīgi no tā, kurš ir iesaistīts.

Uzvarētāji nezaudē humora izjūtu un reizēm ir spējīgi pasmieties par sevi. Kad viņi smejas, viņi smejas kopā ar tevi, nevis par tevi.

Kas ir Anonīmo Narkomānu uzvarētāji? Jebkuru no mums var uzskatīt par tādu. Mums visiem piemīt kāda no šīm iezīmēm – dažreiz mēs esam tuvu ideālam, dažreiz nē. Ja mēs esam *tīri* tikai šodien un pēc iespējas labāk strādājam ar programmu, mēs jau esam uzvarētāji!

Tikai šodien: Es centīšos tuvoties saviem ideāliem. Es būšu uzvarētājs.

11. decembris

Mums nav jābūt nelaimīgiem

“Neviens mums nespiež atteikties no mūsu ciešanām.”

Bāzes teksts, 31. lpp.

Ir smiekīgi atcerēties, cik negribīgi mēs kādreiz padevāmies atveselošanās procesam. Šķita, ka lietošanas laikā mums bija brīnišķīga un piepildīta dzīve, un atteikšanās no narkotikām būs sliktāka par mūža ieslodzījumu katorgā. Patiesībā bija tieši otrādi – mūsu dzīve bija nozēlojama, taču mēs baidījāmies atteikties no šī pazīstamā posta par labu nezināmajam atveselošanās procesam.

Arī atveselojoties mēs varam būt nelaimīgi, lai gan tas nav obligāts nosacījums. Neviens mūs nepies piedīs darīt Soļus, iet uz sapulcēm vai strādāt ar sponsoru. NA nav spēka struktūra, lai mūs piespiestu darīt lietas, kas mūs atbrīvos no sāpēm. Taču mums ir izvēle. Mēs jau esam izdarījuši izvēli atteikties no aktīvās lietošanas ciešanām par labu atveselošanās saprātam. Tagad, ja esam gatavi mainīt mūsu šodienas ciešanas pret vēl lielāku dvēseles mieru, mums ir iespēja to darīt – ja tiešām to vēlamies.

Tikai šodien: Man nav jābūt nelaimīgam, ja vien es patiešām to nevēlos. Šodien es mainīšu savas ciešanas pret priekšrocībām, kuras dāvā atveselošanās.

12. decembris

Bailes no pārmaiņām

"Strādājot ar Soliem, mēs iemācamies pieņemt Augstāka Spēka gribu... Mēs zaudējam bailes no nezināmā. Mums tiek dāvāta brīvība."

Bāzes teksts, 17. lpp.

Dzīve ir virkne pārmaiņu – gan lielu, gan mazu. Lai arī mēs šo faktu zinām un varam pieņemt ar prātu, bieži vien mūsu sākotnējā emocionālā reakcija uz pārmaiņām ir bailes. Kaut kādu iemeslu dēļ mēs pieņemam, ka jebkuras pārmaiņas izraisīs sāpes un darīs mūs nelaimīgus.

Ja mēs atskatīsimies uz pārmaiņām, kas jau ir notikušas mūsu dzīvē, mēs atklāsim, ka lielākā daļa no tām ir bijušas uz labu. Varbūt mūs ļoti biedēja iespēja dzīvot bez narkotikām, tomēr tas bija labākais, kas ar mums bija noticedis. Iespējams, mēs zaudējām darbu, bez kura, kā mēs domājām, nomirsim, taču vēlāk atradām labāku izaicinājumu un personīgo piepildījumu jaunā darba vietā. Virzoties uz priekšu savā atveseļošanās procesā, mēs noteikti piedzīvosim vēl vairāk pārmaiņu. Mēs pāraugsim vecās situācijas un kļūsim gatavi jaunām.

Kad notiek dažādas pārmaiņas, ir dabiski piekerties pie kaut kā, *jebkā* pazīstama un mēģināt pie tā turēties. Mēs varam rast mierinājumu Spēkā, kas ir varenāks par mums. Jo vairāk mēs *lausimies* mūsu Augstākā Spēka sūtītām pārmaiņām, jo vairāk mēs ticēsim, ka šīs pārmaiņas ir uz labu. Ticība aizstās bailes, un dziļi sirdī mēs zināsim, ka viss būs kārtībā.

Tikai šodien: Ja būšu nobijies no pārmaiņām savā dzīvē, es gūšu mierinājumu, zinot, ka Dievs man vēl tikai labu.

13. decembris

Dalība

"Ir tikai viena prasība, lai kļūtu par sadraudzības biedru – tā ir vēlēšanās pārtraukt lietošanu."

Bāzes teksts, 10. lpp.

Mēs visi zinām cilvēkus, kuriem Anonīmo Narkomānu programma varētu palīdzēt. Daudzi cilvēki, ar kuriem sastopamies mūsu dzīves ceļā – ģimenes locekļi, vecie draugi un kolēģi – patiešām varētu izmantot atveselošanās programmu. Diemžēl ne visi, kuriem to vajag, atrad celu uz mūsu sapulcēm.

NA balstās uz pievilcību, nevis propagandu. Mēs kļūstam par tās biedriem tikai tad, ja to vēlamies. Mēs varam atvest savus draugus un tuviniekus uz sapulci, ja viņi to vēlas, taču mēs nevaram piespiest viņus pieņemt dzīvesveidu, kas mums ir devis brīvību no aktīvas atkarības.

Dalība Anonīmajos Narkomānos ir dziļi personisks lēmums. Izvēle kļūt par biedru rodas individuāli katra atkarīgā sirdī. Mūsu pieredze rāda, ka piespiedu sapulču apmeklējums nedod vēlamos rezultātus. Tikai atkarīgie, kuri joprojām cieš, ja viņiem tiek dota šāda iespēja, var izlemt, vai viņi ir bezspēcīgi savas atkarības priekšā. Mēs varam nest vēsti, taču mēs nevaram nest atkarīgo.

Tikai šodien: Es esmu pateicīgs par savu lēmumu kļūt par Anonīmo Narkomānu biedru.

14. decembris

Atkarība, narkotikas un atveseļošanās

"Atkarība ir fiziska, psihiska un garīga slimība, kas ietekmē visas mūsu dzīves jomas."

Bāzes teksts, 21. lpp.

Pirms sākām lietot, lielākajai daļai no mums bija stereotips – priekšstats par to, kā izskatās atkarīgais. Daži no mums savā iztēlē zīmēja narkomānu, kurš aplaupa veikalus, lai iegūtu naudu narkotikām. Citi iedomājās paranoisku vientoļnieku, kurš lūkojas uz dzīvi caur cieši aizvērtiem aizkariem un aizslēgtām durvīm. Tā kā mēs neatbildām nevienam no šiem stereotipiem, mēs domājām, ka neesam atkarīgie.

Mūsu slimībai progresējot, mēs atteicāmies no šiem priekšstatiem, lai nāktu klajā ar citu maldīgu ideju, ka atkarība ir saistīta tikai ar narkotikām. Iespējams, mēs domājām, ka atkarība nozīmē tikai ieradumu, uzskatot, ka jebkura narkotika, kas neizraisa fizisku pieradumu, nav "atkarību izraisoša". Vai arī mēs domājām, ka tieši tās narkotikas, kuras mēs lietojām, radīja visas mūsu problēmas, un, atsakoties no tām, mūsu dzīvē atgriezīties veselais saprāts.

Viena no vissvarīgākajām atziņām, kuru ieguvām Anonīmajos Narkomānos, ir tā, ka atkarība ir kaut kas daudz vairāk nekā tikai narkotikas, kuras mēs lietojām. Atkarība ir daļa no mums – tā ir slimība, kas izpaužas visās mūsu dzīves jomās, ar narkotikām vai bez tām. Mēs varam redzēt to ietekmi uz mūsu domām, jūtām un uzvedību pat pēc lietošanas pārtraukšanas. Tādēļ mums ir nepieciešams risinājums, kas strādā visās mūsu dzīves jomās – Divpadsmit Soļi.

Tikai šodien: Atkarība nav vienkārša slimība, taču tai ir vienkāršs risinājums. Šodien es izmantošu šo risinājumu – atveseļošanās Divpadsmit Soļi.

15. decembris

Prieks dalīties ar citiem

“Ir garīgais princips – mēs varam saglabāt to, ko esam ieguvuši Anonīmajos Narkomānos, tikai atdodot. Palīdzot citiem saglabāt tīribu, mēs izbaudām garīgo labklājību, ko esam atraduši.”

Bāzes teksts, 51. lpp.

Mūsu atveseļošanās laikā citi ir brīvi dalījušies ar mums tajā, kas viņiem tika brīvi dots. Varbūt mums piezvanīja Divpadsmitā Soļa ietvaros. Varbūt kāds mūs sagaidīja un aizveda uz mūsu pirmo sapulci. Pastāv iespēja, ka kāds mums “uzsauca” vakariņas, kad bijām jaunpienācēji. Ikvienam no mums Sadraudzības biedri ir veltījuši laiku, uzmanību un mīlestību. Iespējams, ka mēs kādam esam jautājuši: “Ko es varu darīt, lai Tev atmaksātu?” Un saņemtā atbilde bija ierosinājums darīt to pašu jaunpienācējam, kad būsim to spējīgi izdarīt.

Saglabājot tīribu un atveseļojoties, mums rodas vēlēšanās atdarīt citiem to, ko kāds ir darījis mums, un mēs esam gandarīti, ka varam to izdarīt. Ja pirmo reizi saņēmām vēsti par atveseļošanos, atrodoties slimnīcā vai slēgta tipa iestādē, mēs varam pievienoties mūsu vietējai S&I apakškomitejai. Vai arī mēs varam brīvprātīgi uzņemties NA palīdzības līnijas kalpošanas pienākumus. Jebkurā gadījumā mēs varam veltīt savu laiku, uzmanību un mīlestību jaunpienācējam, kuram cenšamies palīdzēt.

Atveseļojoties mēs esam saņēmuši daudz dāvanu, un viena no lielākajām dāvanām ir privilēģija dalīties ar citiem tajā, kas mums tika dots, negaidot atlīdzību. Ir prieks apzināties, ka mums ir kaut kas tāds, kas var būt noderīgs citiem, un šis prieks vairojas, kad mēs ar to dalāmies. Šodien mēs varam brīvi un ar pateicību to darīt.

Tikai šodien: Man ir tik daudz dots atveseļojoties, un es esmu dziļi pateicīgs par to. Es brīvi un ar prieku dalīšos ar citiem, gluži tāpat, kā citi dalījās ar mani.

16. decembris

Nav dūmu bez uguns...

“Pašapmierinātība ir ienaidnieks biedriem ar lielu tīrības laiku. Ja mēs ilgu laiku esam pašapmierināti, atveselošanās process apstājas.”

Bāzes teksts, 86. lpp.

Atpazīt pašapmierinātību mūsu atveselošanās procesā ir tas pats, kas ieraudzīt dūmus istabā. “Dūmi” kļūst biezāki, kad samazinās mūsu sapulču apmeklējums, izsīkst kontakts ar jaunpienācējiem vai tiek pārtrauktas attiecības ar mūsu sponsoru. Ja turpināsim būt pašapmierināti, mēs drīz vairs nespēsim redzēt ceļu caur dūmiem, lai atrastu izeju. Tikai mūsu tūlītēja reakcija novērsīs pekles liesmas.

Mums jāiemācās atpazīt pašapmierinātības dūmus. Lai to izdarītu, NA mums ir visa nepieciešamā palīdzība. Mums ir jāpavada laiks kopā ar citiem atkarīgajiem, kuri atveseļojas, jo viņi var ieraudzīt mūsu pašapmierinātību, pirms mēs to ieraugām. Jaunpienācēji mums atgādinās, cik sāpīga var būt aktīvā lietošana. Mūsu sponsors mums palīdzēs saglabāt mērķtiecību, un atveseļošanās literatūra, kas mums vienmēr ir pa rokai, ik pa laikam palīdzēs dzēst nelielās dzirksteles. Nepārtraukta dalība mūsu atveseļošanās procesā mums noteikti ļaus ieraudzīt dūmu vālus vēl pirms tie kļūst par elles ugunīm.

Tikai šodien: Es pilnībā izmantošu atveseļošanās iespējas. Šodien mana dalība NA ir tikpat stipra, kāda tā bija atveseļošanās sākumā.

17. decembris

Kalpošanas motīvi

“Visam, kas attiecas uz kalpošanas darbu NA, jābalstās uz vēlmi pēc iespējas veiksmīgāk nest vēsti par atveseļošanos tam atkarīgajam, kurš joprojām cieš.”

Bāzes teksts, lpp. xiv

Mūsu motīvi bieži vien mums ir pārsteigums – it sevišķi atveseļošanās sākumā! Mēs esam iemācījušies saprast savus motīvus, lūdzot, meditējot, darot Soļus un runājot ar sponsoru vai citiem atkarīgajiem. Ir ļoti svarīgi noskaidrot motīvus, kad mums rodas īpaša vēlme kaut ko darīt vai iegūt, lai uzzinātu, ko *patiešām* mēs vēlamies.

Agrīnajā atveseļošanās periodā daudzi no mums ar lielu dedzību iesaistījās kalpošanā, vēl pirms bijām regulāri uzsākuši noskaidrot savus motīvus. Ir vajadzīgs laiks, līdz mēs apzinātos mūsu dedzības patiesos iemeslus. Mēs, iespējams, vēlējāmies atstāt iespaidu uz citiem, parādīt savus talantus vai arī gūt atzinību un būt nozīmīgiem. Šādas vēlmes var būt nekaitīgas, ja tās tiek izpaustas citā veidā un citā vietā, taču NA kalpošanā tās var nodarīt nopietrus kaitējumus.

Kad mēs nolemjam kalpot NA, mēs pieņemam lēmumu palīdzēt citiem atkarīgajiem atrast un saglabāt atveseļošanos. Mums ir rūpīgi jāpārbauda mūsu kalpošanas motīvi, atceroties, ka daudz vieglāk ir aizbaidīt jaunpienācējus, nekā pārliecināt viņus palikt. Mēs veidojam nepievilcīgu atveseļošanās ainu, ja “spēlējam spēles” vai uzvedamies manipulatīvi un pompozi. Tikai nesavtīgā vēlme kalpot citiem rada atmosfēru, kas ir pievilcīga atkarīgajam, kurš joprojām cieš.

Tikai šodien: Es noskaidrošu savus patiesos kalpošanas motīvus.

18. decembris

Mūsu sapulču vēstījums

“Tas, ka ikviens no mūsu grupām koncentrējas uz vēsts nešanu, rada pastāvību; atkarīgie ar mums var rēķināties.”

Bāzes teksts, 70. lpp.

Stāsti par mūsu piedzīvojumiem lietošanas laikā var būt smieklīgi. Atmiņas par ekscentrisko uzvedību, lietojot, var būt uzjautrinošas. Taču tas visdrīzāk vieš neskaidrību un maldus, nekā nes vēsti par atveseļošanos. Filozofisku Dieva koncepciju izklāsti var būt aizraujoši, un diskusijām par pašreizējām pretrunām ir sava vieta, tomēr tie visi nav NA sapulču temati.

Kad mums riebjas sapulces, un mēs sūdzamies, ka “kāds runā ne par tēmu” vai “atkal gaužas par dzīvi”, iespējams, norāda uz to, ka mums vajadzētu rūpīgāk analizēt to, ar ko mēs paši dalāmies sapulču laikā.

Tas, kā mēs kļuvām *tīri* un kā mēs šeit atveseļojamies, pielietojot Divpadsmit Soļus, ir patiesais atveseļošanās vēstījums. Tas ir iemesls, kā dēļ mēs visi esam atnākuši uz sapulci. Mūsu galvenais mērķis ir nest vēsti tam atkarīgajam, kurš joprojām cieš, un tas, ar ko mēs dalāmies sapulcēs, var vai nu vairot šos centienus, vai arī tos mazināt. Tā ir mūsu izvēle un atbildība.

Tikai šodien: Sapulces laikā es dalīšos ar savu atveseļošanās pieredzi.

19. decembris

Kad vārdi sakrīt ar darbiem

“Vārdiem nav nekādas nozīmes, ja mēs tos neapliecinām ar darbiem.”

Bāzes teksts, 61. lpp.

Divpadsmitais Solis atgādina “pielietot šos principus visās mūsu lietās”, un NA mēs redzam šīs rekomendācijas piemērus dzīvē. Pieredzējušie biedri, kurus, šķiet, apņem miera aura, uzskatāmi parāda tos ieguvumus, ko dod šīs vienkāršās gudrības pielietošana dzīvē.

Lai gūtu atlīdzību no Divpadsmitā Soļa, ir svarīgi, lai mēs pielietotu atveseļošanās garīgos principus arī tad, kad neviens to nerēdz. Ja mēs runājam par atveseļošanos sapulcēs, bet turpinām dzīvot tāpat, kā to darījām aktīvajā atkarībā, mūsu biedriem var rasties aizdomas, ka mēs tikai citējam saukļus.

Tas, ko mēs nododam jaunākajiem biedriem, vairāk izriet no tā, kā mēs dzīvojam, nevis no tā, ko mēs runājam. Ja mēs kādam iesakām “paļauties”, paši nepiedzīvojuši Trešā Soļa brīnumu, tad, visticamāk, šī vēsts nesasniegts jaunpienācēju, kuram tā ir paredzēta. No otras puses, ja mūsu “vārdi sakrīt ar darbiem”, un mēs dalāmies savā patiesajā atveseļošanās pieredzē, mūs vēsts nenoliedzami būs acīmredzama visiem.

Tikai šodien: Es pielietošu atveseļošanās principus, pat ja neviens par to neuzzinās.

20. decembris

Pārvarot apsēstību ar sevi

“Dzīvojot ar Soliem, mēs sākam atlaist apsēstību ar sevi.”

Bāzes teksts, 100. lpp.

Daudzi no mums ieradās programmā pārliecināti, ka mūsu jūtas, vēlmes un vajadzības ir ļoti svarīgas citiem. Mēs visu mūžu uzvedāmies egocentriski un uzskatījām, ka tas ir vienīgais veids, kā dzīvot.

Šis egocentrisms nezūd tikai tāpēc, ka mēs pārtraucam lietot narkotikas. Apmeklējot savu pirmo sapulci, mēs, iespējams, esam pārliecināti, ka visi telpā klātesošie mūs vēro, novērtē un nosoda. Mēs varam iedomāties, ka sponsoram ir jābūt gatavam mūs uzsklausīt, kad vien mēs to vēlamies. Viņš savukārt var mums korekti norādīt, ka pasaule negriežas ap mums. Jo vairāk mēs uzstājam, lai pasaule grieztos ap mums, jo mazāk apmierināti mēs būsim ar saviem draugiem, sponsoru un visu pārējo.

Brīvību no apsēstības var iegūt, vairāk koncentrējoties uz citu cilvēku vajadzībām, nekā uz savējām. Ja citiem ir problēmas, mēs varam piedāvāt palīdzību. Ja jaunpienācējiem ir nepieciešams nokļūt uz sapulci, mēs varam viņus aizvest. Ja mūsu draugi jūtas vientuļi, mēs varam pavadīt laiku kopā ar viņiem. Ja mēs jūtamies nemīlēti vai ignorēti, mēs varam piedāvāt nepieciešamo mīlestību un uzmanību kādam citam. Dodot, mēs iegūstam daudz vairāk – tas ir solījums, kuram mēs varam ticēt.

Tikai šodien: Es dalīšos savā pasaulē ar citiem, zinot, ka viņi ir tikpat svarīgi kā es. Es lološu savu garīgumu, domājot ne tikai par sevi.

21. decembris

Pārmaiņas un pieņemšana

“Brīvība mainīties, šķiet, nāk pēc sevis pieņemšanas.”

Bāzes teksts, 56. lpp.

Bailes un noliegums ir pretstati pieņemšanai. Neviens no mums, pat savās acīs, nav ideāls. Mums visiem ir noteiktas rakstura iezīmes, kuras mēs vēlētos mainīt, ja būtu tāda iespēja. Reizēm mēs jūtamies nomākti, domājot par to, cik tālu esam no saviem ideāliem. Šāda nomāktība rada bailes, ka mums nav izredžu klūt par tādiem cilvēkiem, kādi vēlētos būt. Tieši tad sāk darboties mūsu nolieguma aizsardzības mehānisms, kas novērtē pretējā galējībā – mēs sev sakām, ka mums nekas sevī nav jāmaina un ne par ko nav jāuztraucas. Neviena no šīm galējībām mums nedod brīvību mainīties.

Taču mēs varam to iegūt, strādājot ar Divpadsmit Soļiem, neatkarīgi no tā, cik ilgu laiku esam programmā. Atzītot savu bezspēcību un dzīves nevadāmību, mēs atbrīvojamies no meliem, kas apgalvo, ka mums nav jāmainās. Nonākot pie ticības, ka Spēks, kas ir varenāks par mums, var palīdzēt, mēs zaudējam bailes, ka esam tik sabojāti, ka neko nav iespējams labot. Mēs sākam ticēt, ka *varam* mainīties. Mēs paļaujamies uz Dieva, kā Viņu saprotam, gādību un gūstam spēku, kas ir nepieciešams, lai veiktu rūpīgu un patiesu sevis inventarizāciju. Mēs atzīstam Dievam, sev un kādam citam cilvēkam to, ko esam uzzinājuši. Mēs pieņemam gan savas labās, gan sliktās īpašības. Līdz ar šo pieņemšanu mēs iegūstam brīvību mainīties.

Tikai šodien: Es vēlos mainīties. Strādājot ar Soļiem, es atbrīvošos no bailēm un nolieguma un iegūšu pārmaiņām nepieciešamo sevis pieņemšanu.

22. decembris

Jauns dzīves veids

“Kad beigu beigās attopamies, ka vairs nespējam funkcionēt kā cilvēciskas būtnes ne ar, ne bez narkotikām, mēs visi saskaramies ar vienu un to pašu dilemmu. Kas tad mums vēl atlicis? Šķiet, ir tikai divas alternatīvas: vai nu turpināt, cik labi vien protam, virzīties uz rūgtajām beigām – cietumu, slimnīcu vai nāvi, vai arī atrast jaunu veidu, kā dzīvot.”

Bāzes teksts, 90. lpp.

Kas bija vissliktākais aktīvajā lietošanā? Nomirt kādu dienu no savas slimības daudziem no mums nelikās pats sliktākais variants. Sliktākais bija lēnā nāve, ko piedzīvojām katru dienu un mūsu dzīves nebeidzamā bezjēdzība. Mēs jutāmies kā staigājoši rēgi, nevis kā dzīvespriečīgas un mīlošas būtnes. Atveselošanās laikā mēs esam sapratuši, ka mūsu eksistencei ir siksnes – mīlēt sevi un mīlēt citus. Strādājot ar Divpadsmit Soliem, mēs esam iemācījušies pieņemt sevi, un ar šo pieņemšanu esam ieguvuši pašcieņu. Mēs esam sapratuši, ka viss, ko mēs darām, ietekmē citus – mēs esam daļa no apkārtējo dzīves un viņi ir daļa no mūsējās. Mēs esam sākuši uzticēties citiem cilvēkiem un pieņemt savu atbildību pret viņiem.

Atveselojoties, mēs esam atgriezušies dzīvē. Mēs dzīvojam, veidojot citu cilvēku labklājību un, pateicoties Desmitajam, Vienpadsmitajam un Divpadsmitajam Solim, cenšamies to katru dienu paveikt pēc iespējas labāk. Dienas, kad dzīvojam kā rēgi, ir pagājušas, taču tās var atgriezties, ja vien mēs neturpināsim izturēties veselīgi, mīloši un atbildīgi pret savu un apkārtējo cilvēku dzīvēm.

Tikai šodien: Es esmu atradis jaunu dzīves veidu. Šodien es centīšos ar mīlestību kalpot citiem un mīlēt sevi.

23. decembris

Jaunās idejas

“Mēs pārvērtējam mūsu vecos priekšstatus, lai varētu iepazīties ar jauniem priekšstatiem, kuri ved mūs uz jaunu dzīves ceļu.”

Bāzes teksts, 97. lpp.

Nav viegli mācīties dzīvot no jauna. Dažreiz, kad tas kļūst īpaši grūti, mums rodas kārdinājums iet pa mazāko pretestības ceļu un atkal balstīties uz mūsu vecajām idejām. Mēs aizmirstam, ka tās mūs gandrīz nogalināja. Mums ir jāatver prāts svaigām idejām, lai dzīvotu pa jaunam.

Strādāt ar Soļiem, apmeklēt sapulces, dalīties ar citiem, uzticēties sponsoram – šie ieteikumi var saskarties ar mūsu pretestību, pat dumpīgumu. NA programma prasa piepūli, taču katrs tās Solis mūs tuvina tam, lai mēs kļūtu par tādiem cilvēkiem, kādi patiesi vēlamies būt. Mēs vēlamies mainīties, augt un kļūt labāki, nekā esam šodien. Lai to izdarītu, mēs atbrīvojamies no aizspriedumiem, izmēģinām jaunās idejas, kuras esam ieguvuši NA, un mācāmies dzīvot no jauna.

Tikai šodien: Es atbrīvošos no aizspriedumiem un mācišos dzīvot no jauna.

24. decembris

Grupa

“Arī mūsu personīgās atveseļošanās programmas Divpadsmitais Solis runā par vēsts nešanu tam atkarīgajam, kurš joprojām cieš... Grupa ir visiedarbīgākais vēsts nešanas līdzeklis.”

Bāzes teksts, 70.-71. lpp.

Pirma reizi ierodoties Anonīmo Narkomānu sapulcē, mēs sastopamies ar atkarīgajiem, kuri atveselojas. Mēs zinām, ka viņi ir *atkarīgie*, jo viņi runā par to pašu pieredzi un jūtām, kādas ir bijušas mums. Mēs zinām, ka viņi *atveselojas*, un, pateicoties pazemībai, ir ieguvuši kaut ko, ko mēs paši vēlētos iegūt. Mēs jūtam cerību, kad citi narkomāni sapulcēs dalās savā atveseļošanās pieredzē.

Mūs piesaista atveseļošanās atmosfēra, un tā rada vēlmi atgriezties. Šī atmosfēra rodas, pateicoties grupas dalībnieku kopējam darbam. Mēs cenšamies to uzlabot, sagatavojot sapulču telpas, sveicot jaunpienācējus un tērzējot ar citiem atkarīgajiem pēc sapulces beigām. Šāda rīcība padara mūsu sapulces pievilcīgas un palīdz mūsu grupām dalīties atveseļošanās pieredzē.

Dalīšanās pieredze ir viens no veidiem, kā mēs palīdzam viens otram, un bieži vien tas ir pamats mūsu pieredības sajūtai. Mēs identificējamies ar citiem un tieši tādēļ uzticamies viņu cerības vēstījumam. Daudzi no mums nebūtu palikuši Anonīmajos Narkomānos bez šīs cerības un pieredības sajūtas. Daloties grupas sapulcēs, mēs uzturam savu personīgo atveseļošanos, vienlaikus palīdzot citiem.

Tikai šodien: Es palīdzēšu citam grupas biedram un dalīšos ar savu atveseļošanās pieredzi.

25. decembris

Anonimitāte un patvaļa

“Dzīšanās pēc personīga labuma... kas pagātnē mums nesusi tik daudz sāpju, atkrit, kad ievērojam anonimitātes principu.”

Bāzes teksts, 79. lpp.

Pats par sevi vārds “anonimitāte” tiek skaidrots kā “bez nosaukuma”, taču NA programmā jēdzienā “anonimitāte” ir ietverts daudz dzīlāks princips – *nesavtība*. Atzīstot savas dzīves nevadāmību, mēs attālināmies no patvaļas un speram pirmo soli pretī nesavtībai. Jo mazāk mēs cenšamies dzīvot saskaņā ar mūsu vēlmēm, jo vairāk mēs iegūstam spēku un vadību, kuru mums tik ļoti pietrūka.

Taču nesavtības princips dod daudz vairāk, nekā tikai iespēju justies labi – tas mums palīdz dzīvot labāk. Mūsu priekšstati par to, kā šai pasaulei vajadzētu būt iekārtotai, zaudē savu nozīmi, un mēs pārtraucam uzspiest savu gribu visiem un visam. Un tad, kad mēs atsakāmies no pretenzijām uz to, ka “visu zinām” un sākam respektēt citu cilvēku pieredzes vērtību, mēs sākam izturēties pret viņiem ar cieņu. Citu cilvēku intereses mums kļūst tikpat svarīgas kā mūsu pašu, un mēs sākam domāt par to, kas ir vislabāk grupai, nevis tikai par to, kas ir vislabāk mums. Mēs sākam dzīvot daudz plašāku dzīvi, kurā ir kas vairāk par mūsu vārdu un mums pašiem – mēs sākam dzīvot saskaņā ar anonimitātes principu.

Tikai šodien: Dievs, lūdzu, atbrīvo mani no patvaļas. Palīdzi man saprast anonimitātes principu un dzīvot nesavtīgi.

26. decembris

Spēks, kurš mūs nekad nepievels

“Mācoties paļauties uz šo Spēku, mēs sākam pārvarēt bailes no dzīves.”

Bāzes teksts, 26. lpp.

Mēs esam cilvēki, kas bija pieraduši “visas olas likt vienā grozā”. Daudziem no mums bija viena iemīļotā narkotika. Mēs katru dienu pilnībā paļāvāmies uz to, lai padarītu mūsu dzīvi panesamu. Mēs bez ierunām bijām uzticīgi šai narkotikai. Un tad, pēkšņi, tā mūs pievīla. Mūs nodeva vienīgā lieta, no kuras mēs bijām atkarīgi, un Šī nodevība padarīja mūs bezpalīdzīgus.

Tagad, kad mēs “tik tikko atvilkāmies” līdz Anonīmajiem Narkomāniem, mums var rasties kārdinājums paļauties uz citiem cilvēkiem, lai viņi apmierinātu mūsu vajadzības. Mēs to varam gaidīt no savas sponsora, mīlākā vai labākā drauga. Taču atkarība no citiem cilvēkiem ir riskants pasākums. Cilvēki nav perfekti. Viņi var būt atvaijinājumā, gulēt vai būt vienkārši sliktā garastāvoklī tieši tad, kad tie mums ir vajadzīgi.

Mūsu atkarībai ir jābalstās uz Spēku, kas ir varenāks par mums pašiem. Nekādas cilvēciskās piepūles nespēs atjaunot mūsu veselo saprātu, neparūpēties par mūsu dzīvi un gribu vai bez ierunām būs pieejamas un mīlošas ikreiz, kad mums tas ir nepieciešams. Mēs paļaujamies uz Dievu, kā mēs Viņu saprotam, jo tikai šis Spēks mūs nekad nepievels.

Tikai šodien: Es uzticēšos Spēkam, kas ir varenāks par mani, jo tikai šis Spēks mani nekad nepievels.

27. decembris

Dievs var atjaunot mūsu veselo saprātu

"Nonākšana pie ticības atjauno mūsu veselo saprātu. Šī ticība dod mums spēku rīkoties."

Bāzes teksts, 26. lpp.

Tagad, kad mēs beidzot esam atzinuši savu neprātu un ieraudzījuši piemērus visās tā izpausmēs, mums var rasties kārdinājums domāt, ka esam nolemti šādai rīcībai līdz mūža galam. Gluži tāpat kā aktīvajā lietošanas laikā mēs domājām, ka nekad nepaliksim *tīri*, tagad mēs varam uzskatīt, ka iespēja atgriezt veselo saprātu ir bezcerīga.

Taču tā nav! Mēs zinām, ka tikām atbrīvoti no aktīvas lietošanas, pateicoties mīlošā Dieva žēlastībai. Ja Augstākais Spēks var paveikt tādu brīnumu, kā atbrīvot mūs no apsēstības lietot narkotikas, tad noteikti šis Spēks var mazināt mūsu neprātu visās tā izpausmēs.

Ja mēs par to šaubāmies, mums atliek tikai padomāt par tā veselā saprāta daļu, kas jau ir atgriezusies mūsu dzīvē. Varbūt mēs bijām aizrāvušies ar naudas aizņemšanos, taču, pateicoties veselajam sprātam, mēs atzīstam savu bezspēcību un pārstājam to darīt. Varbūt mēs jutāmies vientuļi un vēlējamies apmeklēt vecos draugus, kuri lieto. Tā vietā apmeklēt mūsu sponsoru ir saprātīga rīcība. Piedzīvojot veselā saprāta mirklus un atveseļojoties, mūsu atkarības neprāts paliek pagātnē. Mūsu ticība Spēkam, kas ir varenāks par mums, aug, kad sākam apzināties, ka mūsu neprāts atkāpjas šī Spēka priekšā.

Tikai šodien: Es pateicos Dievam, kā es Viņu saprotu, par katru saprātīgu rīcību manā dzīvē, jo zinu, ka tās ir veselā saprāta atgriešanās pazīmes.

28. decembris

Depresija

"Mēs vairs necīnāmies ar bailēm, dusmām, vainas apziņu, sevis žēlošanu vai depresiju."

Bāzes teksts, 28. lpp.

Būdami atkarīgie, daudzi no mums laiku pa laikam piedzīvo depresiju. Kad jūtamies nomākti, mums var rasties kārdinājums izolēties. Taču, ja to darām, mūsu depresija var pārvērsties izmisumā. Mēs nevaram atļauties, lai šis stāvoklis mūs atkal noved pie lietošanas.

Tā vietā mēs cenšamies koncentrēties uz ikdienas lietām. Par prioritāti mēs izvirzām sapulču apmeklējumu un kontaktu ar mūsu sponsoru. Daloties ar citiem savās jūtās, mēs saprotam, ka neesam vienīgie, kurus nomāc depresija atveseļošanās laikā. Darbs ar jaunpienācēju var darīt brīnumus mūsu garastāvoklim. Un, pats galvenais, lūgšana un meditācija mums var palīdzēt gūt spēku, kas nepieciešams, lai pārdzīvotu šo laiku.

Mēs praktizējam pieņemšanu un atceramies, ka tādas sajūtas kā depresija jebkurā gadījumā ar laiku pāriet. Tā vietā, lai cīnītos ar savām jūtām, mēs tās pieņemam un lūdzam spēku tās pārdzīvot.

Tikai šodien: Es pieņemu, ka mans depresīvais stāvoklis nebūs mūžīgs. Es atklāti runāšu par savām jūtām ar savu sponsoru vai kādu citu cilvēku, kurš mani saprot.

29. decembris

Viedoklis no malas

"Kad kāds norāda uz kādu mūsu trūkumiem, mūsu pirmā reakcija var būt aizstāvēšanās... Ja gribam būt patiesi brīvi, mums rūpīgi jāpievērš uzmanība citu atkarīgo norādēm."

Bāzes teksts, 38. lpp.

Kādā mūsu atveselošanās brīdī mēs nonākam pie pārsteidzošas atzinās, ka tas, kā mēs sevi redzam, var atšķirties no tā, kā citi mūs redz. Mēs, iespējams, neesam ne tik slikti, labi, skaisti vai neglīti, kā domājam – mēs vienkārši neredzam sevi no malas, lai patiešām to varētu pateikt droši. Šādā brīdi mums noder mūsu programmas draugi, kuri mums ir pietiekami tuvi, lai dalītos ar savu viedokli par mums. Viņi stāsta par tām labajām īpašībām, kuras mēs varbūt neredzam, un arī trūkumiem, kurus neesam spējīgi ieraudzīt.

Mums var rasties aizsargreakcija uz šādu "palīdzību" – un dažos gadījumos mums ir taisnība. Taču pat dzēļigākās piezīmes par mūsu iespējamiem trūkumiem var izgaismot tos atveselošanās aspektus, kurus mēs paši nevaram ieraudzīt. Mēs nevaram atļauties ignorēt šādas piezīmes, neatkarīgi no tā, kurš un ar kādu nolūku tās izteiktu.

Mums nav jāgaida, kamēr citi spontāni izsaka savu viedokli par mums. Esot kopā ar sponsoru vai citiem NA biedriem, kuriem uzticamies, mēs varam spert pirmo soli un lūgt viņus dalīties, kā viņi redz tās mūsu dzīves jomas, kuras mēs paši objektīvi neesam spējīgi ieraudzīt. Mēs vēlamies plašāku savas dzīves redzējumu, ne tikai savējo, un mēs varam tādu iegūt, uzklaušot citu cilvēku viedokli.

Tikai šodien: Es centīšos sevi ieraudzīt tādu, kāds es patiesībā esmu. Es paskatīšos uz sevi no citu cilvēku skatu punkta, ieklausoties, ko viņi saka par mani.

30. decembris

Lūgšanas un rīcība

“Šī izaugsme ir lūgšanu un rīcības, nevis vēlēšanās rezultāts.”

Bāzes teksts, 38. lpp.

Dažkārt šķiet, ka mūsu atveseļošanās notiek pārāk lēni. Mēs atkal strādājam ar Soļiem, cīnāmies ar vecām problēmām un dienu pēc dienas strādājam ar tām pašām nepatīkamajām sajūtām. Mēs vēlētos, lai atveseļošanās notiku nedaudz ātrāk, un mēs varētu rast kaut kādu atvieglojumu! Taču vienkārši vēlēties ir par maz – šī programma nestrādā pēc burvju nūjiņas mājiena. Ja ar vēlēšanās palīdzību varētu izārstēt atkarību, mēs visi jau sen būtu veseli! Lūgšanas un rīcība ir tas, kas patiešām sniedz atvieglojumu atveseļošanās procesā.

Anonīmie Narkomāni ir palīdzējuši Joti daudziem atkarīgajiem, jo tā ir rūpīgi izstrādāta lūgšanu un rīcības programma. Darbības, kuras mēs veicam katrā no Soļiem, dod rezultātus katrā mūsu dzīves jomā, un lūgšanas uztur mūsu saikni ar Augstāko Spēku. Abi šie procesi veido pamatu mūsu atveseļošanās procesam.

Tikai šodien: Mana atveseļošanās ir pārāk dārga, lai es to tikai vēlētos. Šodien ir laba diena lūgšanām un rīcībai.

31. decembris

Kalpošana

“Palīdzības sniegšana citiem atkarīgajiem ir tikai kalpošanas sākums.”

Bāzes teksts, 61. lpp.

Mēs atveselojamies. Dzīvojot programmā, savā dzīvē mēs esam sasnieguši zināmu stabilitāti. Mūsu tīcība Augstākajam Spēkam ir augusi. Mūsu katra individuālā garīgā atmoda pamazām progresē. Un ko tagad? Vai tagad mēs vienkārši sēžam un mierīgi to izbaudām? Protams, ka nē. Mēs atrodam veidu, kā kalpot.

Sākotnēji mēs varam domāt par kalpošanu tikai saistībā ar vietējo kalpošanas komiteju darbu vai kādas vakances ieņemšanu tajā, taču kalpošanas jēdziens ir daudz plašāks par šo izpratni. Patiesībā mēs varam atrast iespējas kalpot gandrīz katrā mūsu dzīves jomā. Mūsu darbs ir kalpošanas veids sabiedrībai neatkarīgi no mūsu nodarbošanās. Darbs, ko mēs veicam savās mājās, kalpo mūsu ģimenēm. Iespējams, ka savās kopienās mēs veicam kādu brīvprātīgu pienākumu.

Kalpošana var darīt brīnumus mūsu dzīvē! Ja mēs par to šaubāmies, tad varam vienkārši iedomāties, kāda būtu pasaule, ja neviens no mums nepalīdzētu citiem. Mūsu darbs kalpo cilvēcei. Vēsts, kuru mēs nesam, sniedzas tālu aiz mūsu sapulču telpām, ietekmējot visu, ko mēs darām.

Tikai šodien: Es meklēšu kalpošanas iespējas visā, ko daru.

