



**Narcotics Anonymous®**

**Narcóticos Anónimos®**

IP Nº 8-SP

**Sólo por hoy**

# Sólo por hoy

Puedes decirte:

*Sólo por hoy* pensaré en mi recuperación viviendo y disfrutando la vida sin consumir drogas.

*Sólo por hoy* confiaré en alguien de NA que crea en mí y quiera ayudarme en mi recuperación.

*Sólo por hoy* tendré un programa y trataré de seguirlo lo mejor que pueda.

*Sólo por hoy* a través de NA intentaré tener una mejor perspectiva de mi vida.

*Sólo por hoy* no tendré miedo, pensaré en mis nuevas amistades, gente que no consume y que ha encontrado un nuevo modo de vivir. Mientras siga este camino no tengo nada que temer.

Cuando llegamos al programa de Narcóticos Anónimos, tomamos la decisión de poner nuestra vida al cuidado de un Poder Superior. Esta entrega aligera la carga del pasado y el miedo al futuro. El presente es un regalo que ahora sabemos apreciar en su justo valor. Disfrutamos y aceptamos la vida tal y como es ahora mismo. Cuando rechazamos aceptar la realidad de hoy, negamos la fe en un Poder Superior, cosa que sólo puede traernos más sufrimiento.

Aprendemos que el hoy es un regalo sin garantías. Con esto en mente, tanto la insignificancia del pasado y del futuro, como la importancia de nuestras acciones presentes, se hacen realidad para nosotros.

Cuando concentrarnos nuestros pensamientos en el día de hoy, la pesadilla de las drogas desaparece oculta por el amanecer de una nueva realidad. Descubrimos que cuando tenemos problemas podemos confiar nuestros sentimientos a otro adicto en

recuperación. Al compartir nuestro pasado con otros adictos, nos damos cuenta de que no somos únicos, que nos unen muchos lazos en común. Hablar con otros miembros de NA, ya sea para compartir los problemas y las dificultades de nuestro día, o para dejar que ellos compartan los suyos con nosotros, es una de las maneras en que nuestro Poder Superior funciona a través de nosotros.

Si hoy estamos limpios, cerca de nuestro Poder Superior y de nuestros amigos de NA, no tenemos por qué tener miedo. Dios ha perdonado nuestros errores del pasado, y el mañana todavía no ha llegado. La meditación y un inventario personal nos ayudarán a obtener serenidad y orientación a lo largo de este día. Dedicamos unos minutos de la rutina cotidiana para agradecer a Dios, tal como lo concebimos, por darnos la capacidad de enfrentar este día.

El «sólo por hoy» es aplicable a todas las áreas de nuestra vida, no únicamente a la abstinencia de drogas. Tenemos que enfrentarnos con la realidad partiendo de una base diaria. Creemos que Dios hoy no espera de nosotros más de lo que podamos hacer.

Los Doce Pasos, al trabajar el programa de NA, nos han dado una nueva perspectiva para nuestra vida. Hoy ya no tenemos que disculparnos por lo que somos. Nuestro contacto diario con un Poder Superior llena vacíos interiores que antes nunca se llenaban. Descubrimos la satisfacción de vivir en el presente. Perdemos el deseo de consumir guiados por nuestro Poder Superior. La perfección ya no es la meta del día; pero sí podemos adaptarnos a éste tal como es.

Es importante recordar el milagro que supone que un adicto pueda mantenerse limpio por un día. Asistir a reuniones, trabajar los Doce Pasos, meditar diariamente y hablar con gente que esté en el programa,

es lo que hacemos para mantenernos espiritualmente sanos. Es posible vivir responsablemente.

Podemos reemplazar la soledad y el miedo por el amor de la confraternidad y la seguridad de una nueva forma de vida. No tenemos por qué volver a estar solos. En NA hemos hecho más amigos verdaderos de los que jamás hubiéramos imaginado. La autocompasión y los resentimientos son reemplazados por la tolerancia y la fe. Se nos da la libertad, la serenidad y la felicidad que tan desesperadamente buscamos.

Muchas cosas suelen suceder en un día, tanto negativas como positivas. Si no nos tomamos el tiempo para apreciar ambas, es posible que pasemos por alto algo que nos ayudaría a madurar. Siempre que utilicemos nuestros principios para vivir, éstos nos guiarán en la recuperación. Descubrimos que es necesario continuar haciéndolo así, sobre una base diaria.

Copyright © 1993 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Reservados todos los derechos

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

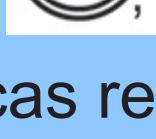
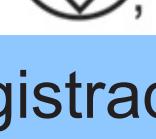
World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Traducción de literatura aprobada  
por la Confraternidad de NA.

Narcotics Anonymous,    y The NA Way  
son marcas registradas de

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-088-3 Spanish 9/12

WSO Catalog Item No. SP-3108