Narcotics Anonymous®

Narkotiks Anonimo

Labingdalawang Hakbang at Labingdalawang Tradisyon nilathala para sa pamamagitan ng pahintulot ng A.A. World Services, Inc.

Copyright © 2008 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Lahat ng pagaari ay reserbado

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

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

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

Ito ay N.A. Samahang aprobadong literatura.

Narcotics Anonymous, , , , at The NA Way

ay rehestradong tatak ng

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-731-8 Filipino 2/08

WSO Catalog Item No. FL-1500

Paunang Salita

Ang aklat na ito ay isang panimula sa samahan ng Narkotiko Anonimo. Ito ay isinulat para sa mga kalalakihan at kababaihan na tulad rin natin ay nagdurusa sa adiksyon sa droga na tila walang ng pag-asa. Walang lunas sa sakit na adiksyon, ngunit sa pamamagitan ng simpleng espiritwal na prinsipyo ang paggaling ay posible. Maaaring hindi kompleto ang aklat na ito subalit naririto ang mga importanteng kaalaman na ayon sa aming karanasan ay kinakailangan sa paggaling.

Dasal ng Kahinahunan

Panginoon, ipagkaloob mo po sa akin ang
kahinahunan na tanggapin ang ang mga bagay na
hindi ko na mababago, lakas ng loob na mabago
ang mga bagay na kaya kong baguhin at dunong na
malaman ang kaibahan.

Sino ang Adik?

Karamihan sa atin ay hindi na kailangang magdalawang isip tungkol sa tanong na ito. *Alam na natin!* Ang buong buhay natin at pagiisip ay nakasentro lamang sa droga – ang pagkuha, paggamit at paghanap nito. Tayo ay nabubuhay upang gumamit lamang. Sa madaling salita ang adik ay isang lalaki o babae na kontrolado ng droga. Tayo ay mga taong dumadanas

ng walang hanggang paghihirap sa malubhang karamdaman na ang kababagsakan ay kulungan, institusyon at kamatayan.

Ano ang Programa ng Narkotiko Anonimo?

Ang N.A. ay isang non-profit na organisasyon o samahan ng mga lalaki at babae kung saan ang droga ay naging malaking problema. Kami ay mga nagpapagaling na adik na madalas mag-miting upang magtulungan na maging malinis sa droga. Ito ay isang programa nang hindi paggamit ng anumang uri ng droga. Mayroon lamang isang kinakailangan upang maging miyembro, ang kagustuhan nang tumigil sa paggamit. Sana'y buksan ninyo ang inyong kaisipan at bigyan ng pag-asa ang inyong sarili. Ang programa namin ay binubuo ng mga simpleng prinsipyo na madaling sundin. Ang pinakamahalaga, ito ay mabisa.

Walang hinihinging obligasyon sa N.A. Hindi tayo kaugnay sa anumang organisasyon, walang babayaran, walang kasulatang pangako kahit kanino man. Hindi tayo bahagi ng anumang grupong politikal, relihiyon o kapulisan. Walang nagmamatyag sa atin sa anumang oras. Ito'y bukas sa lahat, maging anong gulang, lahi, katauhan, may relihiyon man o wala.

Hindi kami intresado sa kung ano o gaano karami ang inyong ginamit, kung sino ang inyong koneksyon,

kung ano ang inyong mga ginawa sa nakaraan, mayroon ka man o wala; sa halip ay kung ano ang nais mong gawin sa iyong problema at paano kami makakatulong. Ang baguhan ang pinakamahalagang tao sa bawat miting, dahil mapapanatili lamang natin ang ating pagbabago sa pagtulong sa iba. Ayon sa aming karanasan ang bumabalik sa aming mga miting ay patuloy na gumagaling.

Bakit tayo Naririto?

Bago tayo dumating sa N.A. magulo ang ating mundo. Hindi natin kinayang harapin ang buhay at maging masaya gaya ng ibang tao. Akala natin ay matatagpuan ang kaligayahan sa droga. Ipinagpalit natin ang ating pamilya sa droga. Kinailangan nating gumamit kahit ano ang mangyari. Marami tayong nasaktan, higit sa lahat ang ating sarili. Dahil tayo ay naging iresponsable, tayo na rin ang gumawa ng sarili nating problema. Dahil dito hindi natin nakayanan harapin ang katotohanan.

Hindi natin namalayan na unti-unti tayong nagpapakamatay, dahil ang adiksyon ay mapaglinlang. Marami sa atin ang nakulong o humingi ng tulong sa pamamagitan ng medisina, relihiyon o psychiatry. Hindi naging sapat ang mga ito. Ang ating sakit ay patuloy na lumalala, hanggang sa kawalan ng pag-asa, humingi tayo ng tulong sa samahang N.A.

Pagsapi sa N.A. natuklasan natin na tayo ay mga taong may karamdaman, nagdurusa sa sakit na walang lunas. Subalit ito ay maaring pigilan at ang paggaling ay posible.

Paano Ito Magagawa

Kung gusto ninyo ang aming inaalok at handa kayong kumilos para dito, narito ang mga prinsipiyong ginagamit namin sa aming paggaling:

1. Inamin namin na wala kaming kapangyarihang lumaban sa adiksyon, na nasira ang aming buhay.
2. Naniwala kami na may kapangyarihang mas higit sa amin na makapagbabalik ng aming katinuan.
3. Binigay namin ang aming kalooban at buhay sa pangangalaga ng Diyos ayon *sa pagkakakilala namin sa Kanya.*
4. Gumawa kami ng walang takot na pagsusuri ng aming sarili.
5. Inamin namin sa Diyos, sa sarili at sa isa pang tao ang aming mga pagkakamali.
6. Naging handa kaming ipaalis sa Diyos ang aming mga maling ugali.
7. Hiniling namin na alisin ng Diyos ang aming mga pagkukulang.

8. Gumawa ng listahan ng mga taong aming nasaktan at naghandang makipag-ayos sa kanila.
9. Nakipag-ayos sa mga taong ito maliban na lamang kung ito'y makapipinsala.
10. Patuloy naming sinusuri ang sarili at agad na inaamin kung may mali.
11. Hinangad namin sa pamamagitan ng dasal at meditation na lalong mapalapit sa Diyos ayon *sa pagkakakilala namin sa Kanya*, upang malaman ang kanyang kagustuhan at magkaroon ng lakas upang gawin ito.
12. Sa espiritwal naming pagkamulat ay sinubukan naming ihatid ang mehsahe sa iba pang adik at isabuhay ang mga prinsipyong ito sa lahat ng gawain.

Tila mahirap ito at hindi kayang biglain. Hinay-hinay lang.

May isang bagay na higit natin dapat iwasan: ito ay ang pag bale wala sa mga prinsipyong espiritwal. Tatlo dito ang pinaka-importante – katapatan, pagbukas ng kaisipan at pagkukusang-loob. Kung ito'y susundin, tayo'y nasa tamang daan.

Naniniwala kami na walang katumbas ang pagtulong ng isang adik sa kapwa adik dahil naiintidihan, nauunawaan at natutulungan nila ang bawat isa. At mas maganda kung mas maaga ang ating pagbabago

upang madali ang ating pagiging katanggap-tanggap, responsable at kapaki-pakinabang na miyembro ng lipunan.

Kung ayaw mong bumalik sa aktibong adiksyon, huwag ka nang tumikim ulit. Kahit minsan. Dahil alam natin na wala tayong kabusugan sa droga. Importanteng malaman natin na kung tayo ay tumukim ulit ng kahit na anong klase ng droga ay mabubuhay muli ang ating adiksyon.

Ang pag-aakala na ang alkohol ay kaiba sa droga ay naging dahilan upang bumalik ang marami sa adiksyon. Bago tayo sumapi sa N.A. ang tingin natin sa alkohol ay hindi droga. Pero hindi tayo dapat malito: ang alkohol ay droga. Tayo ay may sakit na adiksyon at kailangan umiwas sa lahat ng uri ng droga upang gumaling.

Ano ang Maaaring Kong Gawin?

Simulan ang iyong sariling programa sa pamamagitan ng Unang Hakbang mula sa naunang kabanata, "Paano Ito Magagawa." Ang pag-amin sa ating sarili na tayo ay tunay na adik ay isa nang napakalaking hakbang tungo sa ating pag-galing. Marami sa atin ang nagdududa sa puntong ito, kaya't pagbigyan mo ang iyong sarili at maging totoo sa simula pa lamang. Magpatuloy sa Ikalawang Hakbang at mga sumusunod pang Hakbang, at mauunawan mo ang iyong sariling programa habang ikaw ay nagpapatuloy. Kung ikaw ay nasa institusyon

at pansamantalang tumigil sa paggamit, maari mong subukan ito nang may malinaw na pag-iisip.

Sa paglaya, ipagpatuloy ang iyong pang-araw-araw na programa at makipag-ugnayan sa isang miyembro ng N.A. Gawin ito sa pamamagitan ng pag-sulat, pagtawag o pakikipagkita. Mas mabuti, pumunta ka sa aming mga miting. Dito ay makukuha mo ang kasugatan sa ilang mga bagay na gumugulo sa iyo ngayon.

Kung ikaw naman ay wala sa institusyon, ganoon din ang gagawin mo. Tumigil ka sa paggamit sa araw na ito. At kung ang giyang ay sobrang lakas, pilitin mong huwag gumamit sa loob ng limang minuto. Ang minuto ay magiging oras at ang oras ay magiging araw. Sa ganitong paraan ay matitigil ang pagnanasa at magkakaroon ng katahimikan. Hindi mo mamamalayan na wala ka na palang giyang – ito ang tunay na milagro. Nakatigil ka na sa paggamit at nagsimula ka nang mabuhay.

Ang Labingdalawang Tradisyon ng N.A.

Mananatili lamang tayong malinis kung ito'y iingatan, at kung ang paglaya sa droga ay nanggagaling sa Labingdalawang Hakbang, ang paglaya naman ng ating grupo ay nagmumula sa ating mga Tradisyon.

At kung matibay ang ating pagkakaisa, walang makasisira sa atin.

1. Una sa lahat ay ang ating kapakanan. Ang ating paggaling ay nakasalalay sa pagkakaisa ng N.A.
2. Para sa layunin ng grupo iisa lamang ang makapangyarihan – ang mapagmahal na Diyos na nagpapahayag ng Kanyang Sarili sa konsyensya ng grupo. Ang ating mga pinuno ay mga pinagkatiwalaang tagapaglingkod lamang, hindi sila nagdidikta.
3. Ang tanging kailangan upang maging miyembro ay ang kagustuhang tumigil sa paggamit.
4. Ang bawat grupo ay may awtonomiya maliban sa mga bagay na may kinalaman sa ibang grupo o kabuuan ng N.A.
5. Iisa lamang ang layunin ng bawat grupo – ang ihatid ang mensahe sa mga nagdurusang adik.
6. Ang bawat grupo ng N.A. ay hindi pinahihintulutang gamitin, pangapitalan, o ipahiram ang pangalan ng N.A. sa anumang kalakalan o negosyong pribado, at baka pagmulan ng problema sa pera, pag-aari o karangalan, na siyang maglalayo sa ating pangunahing layunin.
7. Ang bawat grupo ng N.A. ay umaasa sa sarili lamang at hindi tumatanggap ng kontribusyon mula sa labas.

8. Ang Narkotiko Anonimo ay dapat manatiling hindi propesyonal, ngunit ang ating mga opisina ay maaaring kumuha ng mga empleyado.
9. Ang N.A. ay hindi kailangan maging organisado, subalit maaari tayong bumuo ng mga service boards o committees na siyang mananagot sa mga pinaglilingkuran nito.
10. Ang Narkotiko Anonimo ay walang opinyon sa mga panlabas na isyu; ang pangalan ng N.A. ay hindi dapat isangkot sa mga pampumblikong kontrobersiya.
11. Ang ating patakaran sa pakikipag-ugnayan sa publiko ay batay sa atraksyon at hindi sa promosyon; kailangan nating panatiliin ang ating anonimidad sa larangan ng dyaryo, radyo, tv at pelikula.
12. Ang pagkakaroon ng anonimidad ay ang espiritwal na pundasyon ng ating mga tradisyon, nagpapaalala sa atin na unahin muna ang prinsipyo bago ang mga personalidad.

Paggaling at Relapse

Maraming tao ang nag-aakala na ang paggaling ay simpleng pagtigil lamang sa paggamit ng droga. Ang tingin nila sa relapse ay pagkabigo at ang matagal na hindi paggamit ay tagumpay. Sobrang babaw ng

pananaw na ito, ayon sa natuklasan naming mga nasa programa ng N.A. Matapos na magkaroon ng karanasan ang isang miyembro sa ating samahan, ang relapse ang siyang maaring maging daan sa mas matibay na pagpapatupad ng programa. Napuna rin namin na may ilang miyembro na hindi nga nagrerelapse ngunit ang kanilang pagkasinungaling at panloloko sa sarili ang naghahadlang sa kanilang patuloy na paggaling at pagtanggap sa kanila ng lipunan. Samantala, ang ganap at patuloy na pag-iwas sa droga kasabay ng pakiki-pagbarkada sa ibang mga miyembro ng N.A. ang siya pa ring pinakamabisang paraan ng pagbabago.

Bagamat lahat ng mga adik ay halos pare-pareho, nagkakaiba pa rin tayo sa lalim ng ating adiksyon at bilis nang paggaling. May pagkakataon na ang relapse ang nagbibigay daan para sa ganap na pagkalaya. Minsan naman ang paglayang ito ay kaya lamang abutin sa pamamagitan ng matinding kagustuhang hindi gumamit, kahit ano ang mangyari, hanggang malampasan ang isang krisis. Ang isang adik na nalampasan ang kanyang giyang ay umabot na sa isang mahalagang bahagi ng kanyang pagbabago. Minsa'y dito nakasalalay ang tunay na pagkalaya. Bagamat dumarating ang kagustuhang magsarili, alam natin na hindi natin kaya kung wala ang Higher Power at ang suporta ng isa't-isa sa N.A. Maraming beses sa ating pagpapagaling ay bumabalik ang dati nating

mga problema. Ang buhay ay maaaring mawalan muli ng saysay at maging nakakainip. Maaaring tamarin tayo sa ating panibagong buhay subalit alam natin na kapag hindi tayo nagpatuloy ay babalik tayo sa ating masasamang gawain. Alam namin na mawawala ang aming mga natutunan kung hindi ito gagamitin. Ito ang panahon ng ating pinakamalaking pagbabago. Ang ating katawan at isipan ay maaaring mapagod, subalit ang puwersa ng tunay na pagbabago na nanggagaling sa ating kalooban ang kumikilos upang bigyang lunas at baguhin ang ating buhay.

Ang paggaling sa pamamagitan ng Labingdalawang Hakbang ay ang ating hangarin, hindi ang pagtigil lamang. Kailangan ng pagsisikap para magbago at bukas na isipan. At dahil ginagawa natin ito para sa sarili, kailangan matuklasan natin ang dalawang hadlang, ang pagwawalang-bahala at ang katamaran. Likas sa atin ang pag-iwas sa pagbabago kaya kailangan ng isang matinding pangyayari sa buhay upang magbigay ng panibagong daan. Ang relapse, kung makaliligtas dito, ay maaring makapagbigay nito. Kung minsan, ang pagkamatay ng isang taong malapit sa atin nang dahil sa relapse ay kinakailangan upang gisingin tayo para kumilos.

Para sa araw na ito

Sabihin mo sa iyong sarili:

Para sa araw na ito, isasaisip ko ang aking pagbabago – sa buhay na walang droga.

Para sa araw na ito, magtitiwala ako sa isang taga-N.A. na naniniwala rin sa aking pagbabago.

Para sa araw na ito, sa abot ng aking makakaya ay susunod ako sa programa ng N.A.

Para sa araw na ito, pagagandahin ko ang aking pananaw sa buhay sa tulong ng N.A.

Para sa araw na ito, hindi ako matatakot. Itutuon ko ang aking pagiisip sa mga bagong kasama na hindi na rin gumagamit. Habang sumusunod ako sa landas na ito, wala akong dapat ikatakot.

Mga Sariling Karanasan

Ang Narkotiko Anonimo ay lumawak na nang husto simula pa noong 1953. Ang mga taong nagsimula nito, kung kanino ay mayroon tayong malalim na pagtingin, ang nagturo sa atin ng lubos tungkol sa adiksyon at pagbabago. Sa mga sumusunod na pahina ay mababasa ang aming mga pinagmulan. Ang unang bahagi ay isinulat noong 1965 ng isa sa aming pinaka-unang miyembro.

Tayo ay Gumagaling

Bagama't "*Politics makes strange bedfellows,*" tulad ng kasabihan, and adiksyon naman ay ginagawa tayong "*One of a kind*." Maaaring ang ating mga pe pamamagitan ng medisina, relihiyon o psychiatry, personal na kuwento ay magkakaiba sa kanyang pagkakagawa subalit sa bandang huli, lahat tayo ay may iisang bagay na pinamamarisan. Ang pagkakatulad na sakit o kaguluhang ito ay ang adiksyon. Alam na alam natin kung ano ang dalawang bagay na bumubuo ng tunay na adiksyon: obsession at compulsion. Obsession – isang panukala na siyang nagbabalik sa atin nang paulit-ulit sa nakagawiang uri ng droga, o anumang kapalit nito, upang maibalik ang sarap

Compulsion – sa sandaling nasimulan muli ang proseso sa pamamagitan ng minsanang pagtira, isang tableta, o minsanang pag-inom ay hindi na niya ito maitigil sa sariling kakayahan o kagustuhan lamang.

Dahil sa ating pisikal na kahinaan sa droga, tayo ay ganap na nalalagay sa isang nakapipinsalang puwersa na mas higit kaysa sa atin.

Sa tagal ng ating adiksiyon nawala na ang ating pagkatao at pangit pa rin ang tingin natin sa buhay, may tama man o wala. Ano pa ang maaaring gawin? Maaari tayong mamili: tumira hanggang makulong, mabaliw o mamatay; o maaari tayong maghanap ng bagong buhay. Sa nakaraan, kakaunti lamang ang nagkaroon ng ganitong pagkakataon. Mas mapalad tayo ngayon. Sa kauna-unahang pagkakataon, ang mga adik ay gumagaling sa simpleng paraan. At bukas ito para sa lahat. Ito ay isang simpleng espiritwal – at hindi relihiyosong – programa na tinatawag na Narkotiko Anonimo.

Nang ako ay dinala ng aking adiksyon sa labis na kawalan ng lakas, pagkawalang-silbi, at pagsuko, may labinlimang taon na ang nakalipas, ay wala pa noong N.A. Ang natagpuan ko ay ang Alcoholics Anonymous, at sa samahang iyon ay nakilala ang iba pang mga adik na nakatagpo rin dito ng kasagutan sa kanilang suliranin. Subalit, alam naming marami pa rin sa kanila ang tumatahak ng landas ng kabiguan, paglala sa kanilang kalagayan, at kamatayan, sapagkat hindi nila makita ang kanilang mga sarili na sintulad sa mga alkoholik sa A.A. Ang kanilang kaugnayan ay nasa bahagi lamang ng sintomas at hindi talaga sa mas malalim na bahagi ng emosyon o damdamin,

kung saan ang pakikiramay ay nakapagbibigay ng matinding lunas sa lahat ng mga taong nagdurusa sa adiksyon. Kasama ng ilang mga adik at miyembro ng A.A. na nagkaroon ng malaking paniniwala sa amin at sa programa, ay naitatag noong Hulyo 1953, ang sa ngayon ay kinikilala na sa pangalang Narkotiko Anonimo. Ngayon ay maaari nang makikila ng isang adik ang kanyang sarili sa pagsalamin niya sa iba pang mga adik.

Na ito ay siyang tanging kinakailangan ay napatunayan na sa loob ng mga nagdaang panahon. Dahil sa ating paniniwala at pananampalataya naramdaman natin ang mga espirituwal na prinsipyo na matagal nang nawala sa atin. Sa programang ito ay dumarami na ang ating bilang at lakas. Ngayon lamang nagkaroon ng malilinis na adik sa sarili nilang kagustuhan na nagtitipon-tipon sa lugar na kanilang magustuhan upang mapanatili ang kanilang paggaling na mayroong ganap na kalayaan.

Ang mga adik mismo ang nagsasabi na hindi ito magagawa ayon sa plano. Kami ay sumang-ayon sa mga regular na miting na bukas para sa lahat – wala ng pagtatago tulad nang ginawa ng ibang grupo. Naniniwala kami na ito ay naiiba sa mga grupong humihiwalay sa lipunan. Kailangan natin, sa una pa lamang, na matutong tumayo sa sariling mga paa.

Dahil dito marami ang nagrelapse at nawala na ng tuluyan. Marami rin ang nanatili at nagbalik-loob. Ang

maganda dito, marami sa aming mga miyembro ngayon ang may mahabang panahon nang hindi pagtira at mas nakakatulong sa mga newcomers. Ang kanilang pag-uugali ayon sa mga espirituwal na kahalagahan ng ating mga Hakbang at Tradisiyon, ay ang siyang puwersang patuloy na nagpapalago at bumubuo ng pagkakaisa ng ating programa. Alam na natin ngayon na ang lumang kasabihang "*Once an addict, always an addict*" ay hindi na paniniwalaan. Tayo ay gumagaling.

Mga Sariling Karanasan

Ang mga sumusunod na pahina ay nagsasaad ng mga karanasan sa paggaling ng ilang miyembro ng Narkotiko Anonimo sa Pilipinas (maliban sa unang kwento na isinulat noong 1965 ng isa sa aming pinaka-unang miyembro.). May mga iba pang kwento ng miyembro ng N.A. na matutuklasan sa aming Pangunahing Aklat, Narcotics Anonymous.

Kuwento ng N.A. sa Pilipinas

Ako isang nagpapagaling na adik. Ako ay ipinanganak sa Manila, Philippines noong 1963. Ang aking mga magulang ay naghiwalay noong ako'y anim na buwan pa lamang at iniwan sa pangangalaga ng aking lola sa ina kasama ng tatlo ko pang mga kapatid na babae. Ang aking lola ay biyuda ng isa sa mga kinikilala at pangunahing politiko sa Pilipinas. Noong ako ay anim na taong gulang ang dalawa kong

kapatid na babae ay nagtungo sa Amerika upang samahan ang aking ina na noong mga panahong iyon ay nakapag-asawa na ring muli at mayroon nang panibagong pamilya. Ako at ang aking naiwang kapatid na babae ay patuloy na nanirahan sa piling ng aking lola hanggang sa ako ay humantong sa edad na sampung taon. Dahil sa palaging abala ang aking lola sa pag-aasikaso sa kanyang mga kaanib sa politika, ang aming katulong sa bahay ang siyang tumulong na magpalaki sa akin; at dahil sa pagkakawalay ko sa aking mga magulang pakiramdam ko ay isa akong abandonado at napabayaang bata. Sa paniniwala ko, dito nag-uugat ang aking naging pangunahing karamadaman – ang mababang pagpapahalaga sa sarili, pagiging mahiyain at malungkutin sa buhay.

Sa simula pa lamang ng aking pag-aaral ay dama ko na ang aking pagkakaiba kung ihahambing sa aking mga kasamahan sa iskuwela. Dahil sa wala akong naranasang pag-aaruga mula sa aking mga magulang, ako ay inggit na inggit sa aking mga kaklase tuwing nakikita kong kasama nila ang kanilang mga magulang. Sa mga panahong ito rin ako nagsimulang makadama ng isang kakaibang uri ng kalungkutan sa aking buhay na patuloy ko pa ring nadarama ng bahagya hanggang sa ngayon. Habang nakikita ko ang aking mga kaklase sa piling ng kanilang mga mahal sa buhay, lalo lamang lumalalim ang aking paniniwala na ako nga ay naiiba sa kanila. Noong ako ay sumapit ng sampung taong gulang

nagsimula akong manirahan sa aking ama na noon ay isa nang politiko at patuloy pa rin sa pagiging politiko hanggang sa mga sandaling ito. Ang aking ama ay isang abalang tao at ang kaganapan ng pagpapalaki sa akin ng isang katulong ay namalagi. Sa mga nagdaang taon bago pa man nagsimula ang paggamit ko ng droga ay isa akong modelong estudyante na palaging nagtatapos na pinakamataas sa lahat ng aking klase. Ako ay hinirang na pangulo ng aming student council at pinarangalan ng isang leadership award ng aming paaralan sa aking pagtatapos. Inaasam-asam ko ang pagtanggap ng aking mga kaeskuwela at guro at ang mga parangal na ito ay nakatulong sa pagpapatupad nito at sa aking pagpapahalaga sa sarili.

Una akong nakatikim ng marijuana sa edad na 14. Isang nakatatandang kaibigan sa aming paaralan ang nagtinda nito sa akin at agad kong sinindihan ang dalawang stick kasama ng dalawa ko pang mga kaklase. Pinaligaya ako ng marijuana at ang pagtatagong paggamit nito ay nagbigay sa akin ng labis na pagkakatuwa sa sarili at nagmistulang ginawa akong isang tigasin sa aming iskuwelahan. Sa murang edad na iyon pakiwari ko'y nabubuhay na ako sa bingit ng kasamaan at ang ipinaranas nito sa akin bunga ng mga pangyayaring iyon ay isang labis na pagmamalaki sa sarili. Mula sa pagiging isang masunuring bata ako ngayon ay naging isa nang pasaway. Ilang linggo pa ang lumipas at sinubukan ko na ring gumamit ng downers

at kasama ng "damo" na araw-araw ko nang ginagamit noon ay unti-unti na akong nawalan ng interes sa pag-aaral. Bigla-bigla ang pagbulusok ng aking mga grado at madalas na rin akong tinatanghali sa pagpasok. Hindi nagtagal ay nadiskubre na ng aking ama ang paggamit ko ng droga at nagpasiya siyang ipadala ako sa isang boarding school sa Amerika sa edad na 15. Pinadala niya ako dito sa pag-aakalang ito ay magbibigay ng karagdagang "*character*" sa aking pagkatao. Nang ako ay dumating sa Massachusetts labis akong na home-sick. Higit akong nalungkot at dumanas pa ng culture shock. Nangulila ako sa aming tahanan at mga kaibigan na kasama ko sa paggamit ng droga. Ang aming boarding school ay binubuo ng 1000 mga estudyante na karamihan ay nanggaling sa mayayamang pamilya. Bagamat napakalaki ng populasyon ng aming paaralan ay labis pa rin ang kalungkutan na aking nadama. Ito ay nagpatuloy hanggang sa unti-unti akong nakakilala ng mga kaibigan na gumagamit rin ng droga. Sa kabila ng pagiging mahigpit ng aming dormitory head, nalusutan pa rin naming maitago ang paggamit ng droga. Nagtatakip kami ng tuwalya habang sinisigarilyo ang aming marijuana. Una akong nakaranas ng pagka over dose sa isang droga na tinatawag na Arthane. Ang Arthane ay isang psychotic drug at dalawang araw akong naghahallucinate sa loob ng aming school clinic. Matapos ang pangyayaring ito ay pinaalis na ako ng aming head master. Mula rito

ay lumipat ako sa isang prep school sa New York at doon ay nangako akong babawasan na ang paggamit ng droga. Matiyaga kong ginagampanan ang aking mga aralin sa iskuwela sa araw at gumagamit lamang ng droga pagsapit ng dilim. Subalit ang mga drug sessions na ito ay nagtatagal nang halos buong gabi. Madalas akong gumagamit ng cocaine ilang araw sa isang linggo at LSD tuwing katapusan ng linggo. Hindi pantay-pantay ang aking mga grado ngunit naging sapat na ang mga ito upang ako ay makaraos at matanggap sa isang disenteng Unibersidad sa Boston. Sa buong panahong ito ay patuloy ko pa ring nadarama ang labis na pagkalungkot at pangungulila sa buhay. Nagpasiya akong sumangguni sa isang psychiatrist sa Boston ngunit hindi ako nagtapat sa kanya ng lubos. Patunay kong inihayag sa kanya ang aking mga karamdaman at takot sa pangungulila at labis na pagkalungkot subalit itinago ko sa kanya ang katotohanan sa paggamit ko ng droga. Nagsimula akong mag freebasing ng cocaine na aking nagustuhan ng husto. Matindi ang euphoric high na ipinamalas nito sa akin at lalo akong pinag-isa ng adiksyong ito. Madalas pumapasok sa aking isipan ang posibilidad na mahuli at dahil dito ay naparanoid rin ako. Buong gabing gamitan ang aking normal na gawain at dahil ako ay napaparanoid sanhi ng epekto ng paggamit ng cocaine hinaluan ko ito ng codeine pills at cough medicine upang malabanan ang epektong iyon. Ang paggamit ng opiates ay nagdudulot rin ng isang

euphoric state ngunit sa mas mahinahong antas lamang. Ang paggamit ng opiates ang pumuno ng aking mga kakulangan sa sarili. Pagdating ko ng 19 ay nadiskubre ko ang heroin at agad-agad ko itong nagustuhan. Ang pag-inject ng heroin at kung minsan ay paghahalo nito ng cocaine ang siyang naging ultimate drug of choice ko. Sa panahong ito ay hindi ko na makontrol ang aking adiksyon. Nagsimula akong mag drop ng aking mga subject sa iskuwela at ang aking academic performance ay halos pasang awa na lamang. Tumigil na rin ako sa pakikipagkita sa aking psychiatrist. Hindi nagtagal ay tuluyan na akong tumigil sa aking pag-aaral sa Unibersidad.

Bumalik ako sa Pilipinas upang makapagtago subalit ayaw akong tanggapin ng aking ama. Nanirahan ako sa aking mga kaibigan at nabuhay lamang sa kaunting allowance na ibinibigay sa akin. Subalit sa kabila nito ay nagawa ko pa ring masustentuhan ang paggamit ko ng heroin. Labas pasok ako sa mga ospital para magpa-detox subalit nagpatuloy pa rin ang aking adiksyon. nagkaroon din ako ng sakit sa atay dahil sa paggamit ko ng karayom at daglian akong nag rock bottom sanhi nito. Wala na akong malapitan pa. Hindi nagtagal ay inalok ako ng aking ama na magparehab sa isang therapeutic community sa upstate New York at dahil wala na akong mapuntahan at ako ay dumaranas na ng withrawals ay pumayag na lamang ako sa kabila ng aking sama ng loob.

Sa loob ng therapeutic community ay nahuli akong may bitbit na codeine at barbiturates at agad na ipinadala sa isang ospital para magpa detox. Sa detox na iyon ko unang nakilala ang Narkotiko Anonimo. Bagamat wala halos pumasok sa aking kalooban sa unang pagkakataon na ako'y dumalo sa miting, iminungkahi sa akin ng aming resident-psychologist sa ospital na subukan ko ang isang programang base sa 12 Hakbang. Pagkatapos ng aking detox ay pumasok ako sa isang 28-day rehab kung saan ay pinagawa sa akin ang unang hakbang ayon sa programa ng N.A. *"I am powerless over addiction and my life is unmanageable*." Labis ang aking kalungkutan habang ako ay nagpapadetox at tinatapos ang aking programa. Pakiramdam ko ay naiipit ako sa pagitan ng isang malaking bato at mahirap na lugar. Ako ay 21 pa lamang at paniwala ko'y masyado pa akong bata para tumigil sa paggamit ng droga. Bagamat labag sa aking kalooban na tumigil sa paggamit ay ayaw ko na ring bumalik sa aking pinanggalingan. Pagod na pagod na ako sa mga kasawiang palad na idinulot ng aking adiksyon. Masyado na akong maraming nalustay at sinayang. Nawalan na ako ng respeto sa aking sarili at mas lalo ko lamang nadama ang aking pag-iisa. Hindi ko na alam kung saan ako pupunta. Sa loob ng rehab mayroong nagaganap na 3 N.A. miting sa loob ng isang linggo. Hindi ako gaanong nagbabahagi subalit palagi kong ipinakikilala ang aking sarili na, "Ako

ay isang adik." Nang matapos ko ang 28-day rehab program buong puso akong nagpasiya na magpatuloy sa isang 12 Hakbang na halfway house sa Minneapolis, Minnesota. Noong mga panahong iyon ay nagtrabaho ako bilang isang bus boy sa isang fastfood restaurant kung saan ay kumikita ako ng minimum wage. Nag lilinis ako ng mga banyo at naglalampaso ng sahig. Nag huhugas ako ng mga kawali at kaldero. Ang aking pagkukunwari sa sarili na siyang nangingibabaw noong ako'y gumagamit ng droga ay unti-unti nang lumisan sa aking kalooban. Pakiramdam ko ay humantong na ako sa pinakamababang antas ng aking buhay at nagsimula akong umiyak. Ang tanging pinanghahawakan ko na lamang ay ang dumalo sa mga N.A. miting tuwing gabi at ibahagi ang aking mga kalungkutan, pagsisisi, at mga inaasahan sa buhay. Kinailangan kong talikuran ang aking maling paniniwala sa sarili, at ipinasok ko sa aking pag-iisip na kailanman ay hindi na ako maaaring gumamit at uminom ng alak muli. Nawala na sa akin ang lahat ng lakas subalit sa N.A. ay binibigyang-diin ang kasabihang "*Just for today my thoughts will be on my recovery*."

Natapos ko ang aking programa sa Minneapolis at mula roon ay bumalik na ako sa Pilipinas. Walang N.A. miting dito noong mga panahong iyon subalit mayroong Alcoholics Anonymous. Nakihalubilo ako sa ilang mga miyembro ng A.A. subalit hindi nagtagal ay naunawaan ko na ang aking buhay at dugo ay nasa

programa ng N.A. Sa pamamagitan ng paggabay ng ilang kasulatang pang-N.A. ay nagsimula ako ng isang N.A. miting tuwing Huwebes ng gabi sa isang lokal na simbahan. Ang unang taon nito ay hindi gaanong naging matagumpay dahilan sa iilan lamang mga tao ang nagkaroon ng interes tungkol sa programang ito. Nag-iwan ako ng mga N.A. literature sa opisina ng mga psychiatrist; sa mga detox facilities at mga government rehab. Ipinakilala ko ang 12 Hakbang sa mga mahihirap na komunidad sa maynila. Unti-unti, sa ikalawa at ikatlong taon mula ng naitatag ito ay may mangilan-ngilang mga adik na nagsimulang dumalo sa mga miting buhat sa kanilang mga pinanggalingang rehab. Pagdating ng ikaapat na taon ay dumagsa na ang mga taong dumadalo sa miting at nagsimula nang magkaroon ng mga miting sa iba't-ibang lugar. Sa ngayon, halos may kasing-dami nang nagaganap na N.A. miting dito sa Pilipinas katumbas ng mga A.A. miting.

Samantala ang aking buhay at recovery ay nagsimula na ring maging maunlad. Mula nang ako'y tumigil sa paggamit noong 1984 ako'y nakapanumbalik na sa iskuwela at natapos ang aking kolehiyo at masters degrees sa Amerika. Nagsimula na ring magtagumpay ang aking career at sa ngayon ay mayroon na akong ilang mga kompanyang naitatag na nagbibigay ng hanap buhay sa maraming tao. Ako ay isa na ring ama ngayon at dahil sa aking recovery ay nagagawa ko nang

palakihin ang aking anak sa isang wasto at mabuting paraan. Patuloy akong nananatiling aktibo sa programa ng N.A. at sa samahan nito sa araw-araw na kaganapan ng aking buhay. Binigyan ako ng pangalawang pagkakataon sa buhay ng N.A. at ang N.A. ay ang aking dugo at buhay. Ang aking pagkalungkot at pangungulila ay naglaho na rin. Nanumbalik na ang respeto ko sa aking sarili at ako ay buong pusong naniniwala na sa pamamagitan ng N.A. at ng aking higher power, marami pang mga magagandang pangyayari ang mabubunyag sa akin habang tinatahak ko ang landas ng pagbabago at pagdidiskubre ng aking sarili.

Labis Kong Minahal ang Aking mga Droga

Habang nalululong ako sa aking adiksyon ay naipangako ko sa sarili na habambuhay na akong gagamit ng droga hanggang makarating sa impyerno. Ang aking ambisyon nuon ay masubukan at matikman and lahat ng klase ng droga sa mundo at kailanma'y hindi sila iiwan. Labis kong minahal ang aking mga droga na naging handa akong pumatay, mamatay, magnakaw at gumawa ng mga katarantaduhan para lamang makatira. Ipinagpalit ko na ang droga sa aking mga mahal sa buhay at sa aking Diyos bilang inspirasyon. Sa bawat araw na dumaan ay pawang droga na lamang at laman ng utak ko; kung paano

gumawa ng paraan, legal man o hindi, para lamang makakuha at makatira nang sa ganon ay mapasaya ko nang lubos ang "unggoy" sa aking likod na walang kabusugan. Magkaganon pa ma'y hindi ko pa rin marating ang tunay na kasiyahan; lagi na lamang bitin gaano man karami ang aking tinira.

Sa haba ng panahon ng aking pagdo-droga ay naging mabangis ang aking pag-uugali, pakiramdam ko'y lagi akong nasa digmaan na hindi ako makalabas ng bahay nang walang tira o "armas". Manhid na ang aking puso't damdamin kaya't nagawa kong tanggapin ang hirap at sakit na dulot nito. Hindi nalayo sa akin na maging bakasyunan ang rehab at kulungan nang mahabang panahon dahil sa utos ng hukuman at para lamang mapagbigyan ang aking pamilya. Wala sa akin ang kusang pagbabago dahil nabubuhay ako sa isang dilusyon na makakabuti para sa akin ang droga at maari akong tumira nang walang kakambal na problema. Subalit and reyalidad ko pala ay isa na akong praning, payat na payat at panay kabaliwan na ang aking pinag-gagagawa.

Dahil sa utos ng hukuman sa Amerika ay naipakilala sa akin ang Narkotiko Anonimo nuong early 80's. Pero matigas ang aking ulo at wala sa akin ang kusang pagsunod at pagtitiwala kaya't hindi ko nagawang maka-recover. Pagkatapos ng maraming relapse ay sinubukan kong bumalik sa N.A. nuong 2000 dito na sa Pilipinas dahil wala na akong ibang matakbuhan, Sa pagkakataong ito'y nakakita ako ng bagong pag-asa na

magkaroon ng katahimikan. Ipinagpatuloy ko ang aking kaalaman at naging isang adiksyon counselor. Akala ko'y maaayos na ang aking buhay kaya't dumalang ang aking pag-atend sa miting. Kaya't dahil sa isang magulong relasyon at ang hindi ko pagsunod sa mga prinsipyong espirituwal ng programa, ako ay nag-relapse muli. Sa awa ng aking Diyos at Higher Power ay agad akong nakabalik sa programang N.A. Nagkaroon ako ng pagkakataon na maipagpatuloy ang aking pag-aaral sa counseling at maisa-puso ang aking programa.

Sa ngayon ay patuloy ang pag-unlad sa lahat ng aspeto ng aking buhay. Unti-unti ay nakilala ko ang kabutihan sa aking sarili. Tutuong marami pa ring problema at nariyan pa rin ang aking pag-uugaling adik subalit sa tulong ng aking Higher Power ay gumagaan ang lahat. Nagkaroon ako ng tapang na harapin ang buhay dahil may tiwala na ako sa sarili at sa galaw ng aking Higher Power. Alam ko na habang ako ay nasa programa ng N.A. ay wala akong dapat katakutan at umaasa lagi na uunlad ang buhay kung tatrabahuhin.

Adik ka ba Talaga?

(Adik Ka Ba Talaga?!)… 'Yan ang bukang-bibig ng bawat taong nakakakilala sa akin.

Hindi ako napasok sa rehab, nakulong o nahuli ng pulis sa isang raid o set-up. Isa akong kagalang-galang na babaeng negosyante, aktibo ako sa kawang-gawa

para sa bayan at isang masipag na miyembro sa aking simbahan.

Mula't sapul, ayaw ko ng droga! Nakita ko kung paano winasak nito ang buhay ng aking kapatid, kaya't iniwasan ko na ito. Nguni't nang ako'y naging matagumpay sa aking negosyo at career, akala ko'y kayang-kaya kong makontrol ang lahat sa buhay ko pati na ang droga.

Pinatikim ako ng aking mga kaibigan ng shabu nang minsan kami'y gumimik. Ang minsan ay naulit hanggang ito'y naging buwanan, na nagging lingguhan hanggang sa nagging araw-araw na. Ang shabu ang naging sagot para madali kong harapin ang aking mga problema at hinanakit sa buhay. Akala ko'y makakatulong ito sa aking negosyo subalit sa pagkakalulong ko sa pag-gamit ng droga ay muntik nang nawala ang buong negosyo ko, Itinigil ko ang pag-gamit ng *shabu* ngunit nalipat ang aking adiksyon sa isang bagay na mas tinatanggap ng mundo.

Nang tinanggap ko ang katotohanan na ako ay isang adik, duon lamang ako humingi ng tulong para maisaayos ang buhay ko at tuluyang itigil ang aking adiksyon.

Lagi akong nag-aatend ng N.A. miting at isinasabuhay ang 12 Hakbang na Programa ko. Ngayon, malinis at mahinahon na ako! Kaya kong harapin ang buhay ko (on life's term). Kahit may gulo at problema sa buhay ko malugod at masaya ko pa ring hinaharap ang mga ito at hindi na kailangang gumamit ng droga.

Salamat sa aking Higher Power at nakatikim na rin ako ng tunay na kapayapaan sa aking buhay.

“Nasa Dugo ‘Ata ‘Yan”

Ako’y isang adik… Mula sa pagkabata ko, ang lolo ko, pumanaw dahil sa pagsisigarilyo ng opyo at ang lola ko ay sugapa sa Gin. Ang tatay ko naman, laging inaaway si inay tuwing lasing. Mga tiyuhin ko, dalawa sa kanila ang namatay dahil sa sakit dulot ng pag-iinom at ang isa nama’y sa overdose ng heroin. Pati mga kapatid kong lalaki ay hindi pinatawad ng sakit na ito. Lima kaming mga lasingero at adik na may kanya-kanyang pagwawala sa aming mga buhay.

Namulat ako sa paligid ng mga taong naglalasing at nagdodroga. Noong una akong inalok ng tagay, magdamo at mag-syrup ay walang dalawang-isip tinungga at pinag-hihithit ko na tinira ko ang mga ito. Masarap ang “amat” at masaya makipag-inuman lalo na at nagkakantahan. Inakala ko na ang mga ganitong gawain ay parte lang ng buhay ko.

Noong 1989, una kong natikman ang shabu at ito ang panahon na maraming akong pera at may sasakyan. Nakapag-aral na sa kolehiyo at nakapagtapos ako ng kursong Accountancy at naging Certified Public Accountant. Nakapagtrabaho sa mga sikat na kumpanya at narating ang pagiging manager. Nakapag-asawa at nagkaroon ng isang napakagandang pamilya. Ang lahat ng ito ay nakamtan ko kahit na may tinatagong bisyo.

Dahil sa kayabangan ko, naniniwala ako na kaya ko itong dalhin, at hindi ako maaring magpailalim sa kapangyarihan ng shabu. Ang mismong paniniwalang ito ang nagsadlak sa akin tungo sa impyernong buhay dala ng sakit na adiksyon. Alam kong Highly Addictive ang shabu ayon sa aking mga nababasa at naririnig pero pinili ko pa ring tikman ito. Dahil dito nawala ang magandang kong trabaho, ang aking career, pamilya at higit sa lahat, ang aking sarili bilang isang tao.

Nakapanghihinayang na tatlong beses akong pinapag-resign sa trabaho, dahil pinaprayoridad ko ang pagdodroga. Dito na nagsimulang bumagsak ang aking career. Nakakapagsisi at hindi ko nalasap ang ligaya ng may sariling pamilya. Hindi ko naiparamdam sa aking mag-iina ang aking pagiging tunay na ama. Kahit na magkakasama pa kaming lahat noon ay para rin wala ako sa kanilang piling at ni hindi man lamang ako makapagbigay para sa kanilang mga pangangailangan. Sukdulan na raw ang galit at takot ng misis ko kaya't sa huli ay pumayag na rin akong makipaghiwalay sa kanila. Ito ay pagkatapos ng 13 taong pagsasama. Dala ng matinding depression at kawalan ng pag-asa ay narating ko ang aking rock-bottom. Pagod na ako, pagkatapos ng mahigit kumulang na dalawampung (20) taon sa pagbibisyo. Hindi ito ang buhay na pinapangarap ko, naawa na ako sa aking sarili. Pinilit kong tigilan ang sarili sa pagtira pero sadyang hindi ko magawa at hindi ko na kaya.

Hanngang sa masumpungan ko ang isang treatment center kung saan ay itinuturo ang 12 Hakbang Programa ng Narkotiko Anonimo. Sa mga unang miting pa lamang ng fellowship ay nakaramdam kaagad ako ng panibagong pag-asa. Unti-unti, sa palagiang pag-atend ng mga miting at sa mga bagay-bagay na ginagawa namin sa treatment center. Dito naramdaman ko ang pagkalaya sa aking sakit na adiksyon. Nakita kong napakasarap palang mamuhay nang walang droga. Maaari pala akong maging produktibo nang hindi nanghihiram ng lakas sa droga. Kaya ko palang tangapin ang mga bagay na hindi ko na mababago at magkaroon ng kahinahunan sa pagharap nito.

Sa ngayon ay mahigit na dalawang (2) taon na ako sa recovery. Nakakaya kong harapin ang buhay na may masidhing pag-asa kahit hindi pa man bumabalik sa akin ang mga nawala sa akin tulad ng career at pamilya, ay. Ang recovery pala ay posible; pinili ko ito sa kabila ng pagkakaroon ko ng mga kapamilyang nasa dugo ang adiksyon.

Milagro sa Akin

Noong bata pa ko, ako'y namulat sa reyalidad na anak ako sa labas. Dito nagsimula ang grabeng lungkot sa aking sarili. Sampung taon palang ako ay madalas na akong umiiyak bago matulog at pilit kong sinisisi ang aking sarili. Lungkot na hindi nagtagal ay naging galit. Sa murang edad nakasalamuha ko na ang mga taong

mas matatanda sa akin. Sa umpisa ay patagay tagay at ka-launan ay nauwi sa paglalasing. Masaya ako at pakiramdam ko ay kasali ako sa grupo. Sa isang inuman ay natikman ko ang marijuana, nagustuhan ko ito dahil lumakas akong kumain at para akong lumilipad. At dito nagsimula ang aking dilemma sa droga.

Naramdaman ko na lumalakas ang paggamit ko ng marijuana sa edad na 13 anyos. Mas masaya ang aking pakiramdam pag nasa impluwensya ako ng marijuana, limot ko ang lahat ng problema. Ngunit isang araw natigil ang saya dahil nahuli kami ng mga pulis. Nagsindi kami ng marijuana at humitit sa loob ng banyo ng isang mall, Doon ay naamoy ng mga gwardya at agad ay tumawag ng mga pulis. Sa kulungan ang bagsak namin at nagtagal doon ng limang oras bago inilabas ng aking mga magulang. Pinagalitan ako at binalaan na ipapasok sa rehabilitation center, dahil dito pansamantala akong tumigil sa bisyo. Ngunit dahil sa pagkasabik makasama ang dating barkada ay nauwi sa pagsubok ng iba’t ibang droga tulad ng cough syrup at valium.

Masarap ang pakiramdam ng bagong droga, ngunit sa aking ika 14 na kaarawan natikman ko na ang pinakamasarap na droga “SHABU” Parang walang tama sa una, tapos nahalata ko na nagiging madaldal ako at di makatulog. Gumagamit ako nito sa paglalaro ng basketball bilang isang player ng aming varsity team. At habang nageenjoy sa gimik, party o disco. Gising

na gising ako at hindi nakakaramdam ng gutom, kaya naman ang bilis ng pagpayat ko. Nakapagtapos ako ng high school sa edad na 17 anyos ngunit ilang beses na bumabagsak ang aking mga grado. Sa pagpasok ng kolehiyo nagkaroon ng trahedya sa aking buhay namatay ang aking ina. Dahil dito lalo akong nalulong sa shabu.

Isang araw ay may nakilala akong babae na nagsusuply ng shabu. Maganda siya at mabait, problem child din kaya nagkasundo kami. Ako'y nag-aaral sa umaga at nagbebenta ng shabu sa gabi. Hindi nagtagal ang aming relasyon dahil may nakilala siyang mayaman na pusher. Lalo akong nagbisyo at pinangako ko sa sarili na magtutulak din ako para bumalik siya sa akin. Ngunit ako'y ilang beses nahuli ng mga pulis at naging bata ng mga ito. Hanggang magbenta ako ng droga para sa kanila ngunit ng makainitan ko ang isang pulis ay kinulong ako at kinasuhan. Tatlong linggo ako sa masikip na kulungan. Dun ay mayroong nabanggit na isang magandang klase ng rehab at naging interesado ako. 12 Hakbang daw yung programa at kasalukuyang nandoon ang isang matalik kong kaibigan.

Sinubukan ko ang alok sa akin na magparehab at mukhang nasa resort ang mga tao doon. May swimming pool, malaking garden at naka-aircon pag matutulog. Maganda ang pakikitungo ng mga tao at maganda yung programa. Ngunit ang hangarin ko lamang ay tapusin ang pagrehab para sa aking kaso. Pagkatapos ng aking

kaso ay nasa ikalabing isang buwan na ako sa center, nagrelapse ako. Tinapon ko lahat ang aking natutunan at tiwala, dahil sa paniniwalang pwede na ulit akong magbisyo. Bumalik ako sa pagtutulak, ngunit bumilis ang lakas ng progreso ng aking pagtira. Naubos ko lahat ng pambenta kong droga at biglang lumiit ang mundo ko dahil iniwanan ko ang mga kaibigan ko. Ito ang pinakamalungkot na oras ng aking buhay dahil naisip kong magpakamatay.

Balak kong ibangga sa pader ang kotseng dala ko habang mabilis ang takbo nito sana bigyan ako ng senyales na may pag-asa pa ako. Bigla nalang may kumislap sa harap ko na parang sinsabi na huwag ko itong ituloy. Milagro na nga yon at ako ay patuloy na nagbabago, dahil sa binalikan ko ang mga kasabay ko sa rehab at tinulungan nila akong makarecover muli. Sila ang nag-ahon sa akin at masasabi kong mga tunay na kaibigan. Walong taon na po ako ngayon at patuloy na gumaganda ang buhay. Ako ngayon ay isang direktor ng isang 12 Hakbang rehabilitation center at ipinapamalas ang milagro sa aking pagbabago.

Hindi Pa Pala Huli ang Lahat

Paano ako dumating dito? May pinag-aralan naman ako. At alam ko na sa aking kaloob-looban ay hindi ako masamang tao. Pero paanong nangyari na wala akong maramdaman kundi poot: kinasusuklaman ko ang buong mundo maging ang aking sarili. Wala

na akong kakampi. Pinagtataguan na ako ng lahat. Gusto ko nang magpakamatay pero natatakot naman ako. Kinamumuhian ko kung ano ako ngayon: isang kuwarenta anyos na adik na walang kinabukasan. Ikinahihiya ko ang aking sarili.

Maganda ang trabaho ko noon. Masaya ang aking pamilya. Pakiramdam ko na kahit ano pa ay kaya kong harapin. Tapos nakatikim ako ng shabu. Dahil nga malaki ang tiwala ko sa sarili, hindi ko naisip na malululong ako dito. Akala ko'y kaya kong dalhin. Hindi ako magpapadala sa bisyo; ang bisyo ang dadalhin ko. Malaking kalokohan!

Limang mabibilis na buwan ang lumipas – natanggal ako sa trabaho; ubos na ang lahat ng naipon ko; hiniwalayan na rin ako ng misis ko. Ang lahat ng ito'y dahil lamang nawili ako sa pagshashabu at nakaligtaan ko na ang lahat.

Di pa rin ako natuto: tuloy pa rin ako. Nangutang, nagnakaw. Nahihiya akong aminin na pati na ang mga bagong damit at laruan ng aking dalawang anak ay pinagbibili ko para lang makatikim ng bato. Kapag may bato, mayabang ako. Kapag wala naman ay parang basang sisiw.

Ang buong buhay ko ay umikot sa paghahanap at paggamit ng bato. Tumagal ng labing-apat na taon. Hanggang napagod din ako. Humingi ako ng tulong at napasok sa N.A. Watak-watak ang pamilya maging ang buhay ko. Sa tingin ko wala na talaga akong pagasa.

Pero hindi pala! Kinupkop ako ng mga taga-N.A. Inalagaan. Tinuruan kung paano mabuhay ng walang droga. Pa isa-isang araw. Umabot ng isang linggong hindi gumagamit. Isang buwan. Isang taon. Dalawang taon.

Ngayo'y may trabaho na ulit ako. May sariling bahay. Magkasama kami ng pamilya ko. Bumabalik na ang tiwala ng mga tao sa akin. Hindi nga perpekto ang buhay ko ngayon pero parang langit na rin kumpara sa buhay ko taon lang ang nakakalipas.

Hindi pa pala huli ang lahat.

May Pag-asa Pa

Unang tikim ko ng droga sa gulang na labing tatlo at hindi ko akalain na magiging adik ako. Panganay ako sa tatlong magkakapatid, relihiyoso at ginagalang ang aking pamilya sa aming lugar. Nagsimula ako sa patikim-tikim at kapag may okasyon lamang, hanggang sa umabot na sa araw-araw na paggamit. Tuloy-tuloy ang paggamit ko ng marijuana, cough syrup hanggang matikman ko ang "shabu".

Nagustuhan ko ang shabu at nalulong ako ng sampung taon sa bisyong ito. Naging normal na lang sa akin ang magnakaw at manlinlang ng tao. At para makaraos sa pang araw-araw na pagbibisyo. Nagbebenta na rin ako ng droga. Hanggang sa dumating ang panahon na hinoldap ko na ang sarili naming negosyo. Dahil dito napilitan ang mga magulang ko na ipasok ako sa rehab. Galit na galit ako

ng ipahuli ako, at sa isip ko wala akong problema pero yun pala isang kasinungalingan ito. Akala ko katapusan na ng mundo ng ako'y nilagyan ng posas sa kamay.

Nasa isip ko pa rin na nasa tao lang yan. Minsan nasa isip ko na kung hindi ko lang sana inaway ang magulang ko siguro hindi ako pinasok sa rehab. Akala ko baliw lang ang nasa rehab, pero sa totoo lang mas baliw pa ako sa kanila. Galit ako sa aking pamilya ng mga unang araw ko sa rehab. At sinabi ko sa aking sarili na dodoblehen ko ang katarantaduhan ko paglabas ko.

Sa paglipas ng ilang buwan nasubukan kong makinig sa mga kasamahan ko sa rehab para magkaroon ng pagbabago sa sarili. Dito ipinakilala ang programa sa akin ng labing dalawang hakbang ng Narkotiko Anonimo. Akala ko dito ko matututunan kung paano magkontrol sa paggamit ng droga. Pero kung gagawin kong bumalik sa bisyo ay babalik din ako doon sa dati kong mga maling gawain.

Ang Narkotiko Anonimo ay nagmulat sa akin na hindi na ako pwedeng bumalik sa paggamit. Dito ko nalaman kung paano ko mahalin ang aking sarili; ang aking pamilya at ibang mga tao; dahil sa N.A. nagbago ang buhay ko. Dito ko muling nakilala ang Diyos na ayon sa aking sariling pagkakaunawa. Nagsimula akong makinig sa mitings dahil hindi ako sanay magsalita sa harap ng maraming tao. Lumipas ang maraming buwan at unti-unti ko nang naintindihan at nai-apply sa aking buhay ang programa ng N.A. Dahil sa N.A. "Nakita ko ang bagong pag-asa".