

Sino, Ano, Paano at Bakit

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 N.A.?

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 interesado 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 adiksiyon 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 prinsipyong ginagamit namin sa aming paggaling:

1. Inamin namin na wala kaming kapangyarihang lumaban sa adiksiyon, 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 basal 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 pinakak-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 adiksiyon, 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 adiksiyon.

Ang pag-aakala na ang alkohol ay kaiba sa droga ay naging dahilan upang bumalik ang marami sa adiksiyon. 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 adiksiyon at kailangan umiwas sa lahat ng uri ng droga upang gumaling.

Ang Labingdalawang Tradisyon ng N.A.

Mananatili lamang tayong malinis kung ito ay iingatan, at kung ang paglaya sa droga ay nangagaling 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 pinahihintulatang 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 pampublikong 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.

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

Copyright © 1995 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 978-1-55776-253-8

Filipino

3/11

WSO Catalog Item No. FL-3101



Narcotics Anonymous®
Narkotiko Anonimo

IP No. 1-FL

Sino, Ano, Paano at Bakit

Limbaging panibago mula sa
Puting Aklat *Narkotiko Anonimo*