

Para sa Baguhan

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 magtulongan na maging malinis sa droga. Walang binabayaran dito. Ang tanging kailangan upang maging miyembro ay ang kagustuhang tumigil sa paggamit.

Di mo kailangan maging malinis sa droga sa iyong unang pagdating ngunit matapos ang iyong unang miting minumungkahi naming ikaw ay bumalik ng bumalik nang malinis. Hindi mo na kailangan hintaying mag-overdose o makulong pa para makakuha ng tulong sa N.A. at mali ding isipin na ang adiksiyon ay isang walang-pagasang kondisyon kung saan walang lunas, Posibleng malampasan ang pagnanasa sa droga sa tulong ng programa ng Labingdalawang Hakbang ng Narkotiko Anonimo at ang samahan ng mga gumagaling na adik.

Ang adiksiyon ay isang sakit na maaring mangyari kanino man. Ang iba sa atin ay gumamit ng droga dahil nasarapan tayo dito, at ang iba naman ay tumira upang pagtakpan ang kanilang emosyon. Meron ding mga na-adik sa mga gamot na kanilang iniinom para sa pisikal o sikolohikal na sakit. At may iba pang gumamit ng droga ng ilang beses para lang makisama sa mga kaibigan at nang tumagal ay di na makatigil.

Marami sa amin ay sumubok lumaban sa aming adiksiyon at minsan nagkaroon ng pangsamantalang lunas, ngunit madalas itong sinundan ng lalo pang pagkalulong.

Kung ano man ang detalye ng adiksiyon ng bawat isa ay di na mahalaga. Ang adiksiyon ay isang progresibong sakit na tulad ng diabetes. Lahat tayo ay allergic sa droga. Pare-pareho ang ating hahantungan: kulungan, institusyon o kamatayan. Kung ang buhay ay naging magulo at gusto mong mamuhay na di kinakailangan

na tumira, nakakita kami ng paraan. Ito ang Labingdalawang Hakbang ng Narkotiko Anonimo na ginagamit namin araw-araw para tulongan kaming labanan ang aming sakit.

1. Inamin namin na wala kaming kapangyarihang lumaban sa adiksiyon, na nasira ang aming buhay.
2. Naniwala kami na may Kapang-yarihang 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 mensahe sa iba pang adik at isabuhay ang mga prinsipyong ito sa lahat ng gawain.

Ang paggaling ay hindi natatapos sa pagiging malinis lamang. Habang umiiwas sa lahat ng droga (ito ay nangangahulugan na rin pati alak at marijuana) ay mahaharap natin ang mga emosyon na di natin kinayang harapin ng

maayos. Makakaranas din tayo ng emosyong di natin naranasan noon. Dapat tayong maging malugod sa pagharap sa ating mga dati at mga bagong emosyon na darating.

Natuto tayong maranasan ang ating mga emosyon at maunawaan na hindi tayo nito masasaktan maliban nalang kung kikilos tayo ng ayon dito. Sa halip na magpa apekto tayo sa ating emosyon, ay maaari tayong tumawag sa kapwa miyembro ng N.A. kung hindi natin kayang dalhin ito. Sa pamamagitan ng pagbabahagi, natututo tayong trabahahuhin ito. Malamang naranasan na nila ito at masasabi nila kung ano ang nakatulong para sa kanila. Tandaan, ang adik na nag-iisa ay nasa hindi magandang kalagayan.

Ang Labingdalawang Hakbang, mga bagong kaibigan, at mga sponsor ay tumutulong para harapin ang mga emosyon na ito. Sa N.A., ang kasiyahan ay dumarami sa pamamagitan ng pagbabahagi ng magagandang pangyayari; ang mga hinanakit ay nababawasan sa pagbabahagi ng masasamang pangyayari. Sa unang pagkakataon ng ating buhay, di na natin kailangan makaranas ng anuman na nag-iisa. Ngayon meron na tayong grupo, maaari na tayong makabuo ng relasyon sa ating Higher Power na namamalagi sa atin.

Minumungkahi naming humanap ka ng sponsor kapag nakilala mo na ang mga miyembro sa iyong lugar. Isang pribilehiyong mapili bilang sponsor ng isang bagong miyembro kaya huwag kang mag alinlangan na lumapit kanino man. Ang sponsorship ay isang kapakipakinabang na karanasan para sa baguhan at sa sponsor; lahat tayo ay nandito para tumulong at para matulungan. Kaming mga gumagaling ay kinakailangan ipamahagi sa iyo ang aming natutunan upang manatili ang aming pagunlad sa programa ng N.A. at ang aming kakayahan na mamuhay ng walang droga.

Nagbibigay ng pagasa ang programang ito. Ang kailangan mo lang dalhin ay ang kagustuhang tumigil sa pagtira at ang kusang

loob na subukan ang panibagong paraan ng pamumuhay.

Magpunta sa mga miting, makinig na may bukas na kaisipan, magtanong, manguha ng mga numero ng telepono at gamitin ang mga ito. Manatiling malinis para sa araw na ito.

Pinapaalala rin namin sa iyo na ito ay isang *anonymous* na programa at ang iyong anonimidad ang mahigpit na iingatan. “Hindi kami interesado sa kung ano o gaano karami ang inyong ginamit, kung sino ang iyong mga naging 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.”

Mga Numero ng Telepono

Labingdalawang Hakbang ay muling nilimbag dito na may permiso ng A.A. World Services, Inc.

Copyright © 2010 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 978-1-55776-809-4 Filipino 10/11

WSO Catalog Item No. FL-3116



Narcotics Anonymous®
Narkotiko Anonimo

IP No. 16-FL

Para sa Baguhan