

## Welcome sa Narkotiko Anonimo

Welcome sa iyong unang N.A. miting. Ang N.A. ay naghahandog sa mga adik ng pamumuhay na walang droga. Kung 'di ka sigurado na ikaw ay isang adik, okey lang iyon, basta't pumunta ka lang sa miting.

Kung katulad ka ng marami sa amin nang kami ay dumalo sa miting ng N.A., maaring ikaw ay napapraning at aakalain na lahat ay nakatingin sa iyo. Ganun din ang marami sa amin. Sabi nga nila “Kung 'di ka mapalagay, nasa tama kang lugar.” Madalas namin sabihin na walang nagkamali sa pagpasok sa pintuan ng N.A. Ang mga taong hindi adik ay hindi nagaaksaya ng panahong isipin na sila ay adik. Hindi nila ito pinagiisipan. Makinig ka muna sa amin. Baka makarinig ka ng mga bagay na pamilyar sa iyo. Hindi mahalaga kung anong droga ang ginamit mo, basta't gusto mong tumigil, kasama ka dito. Karamihan sa mga adik ay parehas ang nararamdaman, at ang pagtuon dito, at hindi sa pagkakaiba natin, ang makakatulong sa bawat isa.

Maaring makaramdam ka ng kawalang pag-asa at takot. Maiisip mo na ang programang ito, katulad ng ibang nasubukan mo na ay hindi magiging epektibo. O kaya ay iisipin mong epektibo lamang ito sa ibang tao pero hindi sa iyo dahil ikaw ay kakaiba. Marami sa amin ang may ganyang pakiramdam noon unang dating namin sa N.A. Ayaw na namin gumamit ngunit 'di namin alam kung paano tumigil. Natatakot kaming bitawan ang isang bagay na naging importante sa buhay namin. Isang kaginhawahan para sa amin na malaman na ang tanging kinakailangan lamang sa pagsapi sa N.A. ay ang *kagustuhang* huminto na sa pag-gamit ng anumang droga.

Sa una, marami sa amin ang walang tiwala at natatakot na subukan ang naiibang pamamaraan. Pero sigurado kami na hindi na uubra ang dati naming maling gawain. Kahit

kami ay nakahinto na sa paggamit, maraming bagay pa ang hindi nabago. Madalas, kahit na ang palagian naming ginagawa, katulad ng pagmamaneho o ang pakikipag-usap sa telepono, ay parang nakakatakot pa rin, na para bang hindi namin kilala ang aming sarili. Dito nakakatulong ang aming samahan. At nagumpisa kaming umasa sa tulong ng mga kasama—tulong na lubha naming kailangan.

Maaring naiisip mo na: “Oo, pero...” o “Paano kung...?” Ngunit kung may duda ka maari mong gamitin ang mga simpleng mungkahing ito sa panimula: Dumalo, hangga't maari, sa maraming miting ng N.A. at gumawa ng listahan ng telepono ng mga taga-N.A. para magamit mo sa oras ng pangangailangan, lalo na kapag ikaw ay ginigiyang. Ginigiyang din tayo kahit hindi oras ng miting. Kami ay hindi gumagamit ngayon dahil humingi kami ng tulong. Kung ano ang nakatulong sa amin ay makakatulong din sa iyo. Kaya't huwag matakot na tumawag sa isa pang gumagaling na adik.

Kung ayaw mo nang bumalik sa aktibong adiksyon, huwag ka nang tumikim muli. Ang pinaka-natural na bagay sa isang adik ay ang gumamit ng droga. Para makaiwas sa pag-gamit ng anumang kemikal na nakakapagpabago ng pakiramdam at kaisipan ay kinakailangan nating magkaroon ng marahas na pagbabago sa ating pangangatawan, pag-iisip at espiritwal na katauhan. Ang Labindalawang Hakbang ng N.A. ay nag-aalay sa atin ng pamamaraan ng pagbabago. May nagsabi: “Maaring kang maging malinis sa pamamagitan ng palagiang pagpunta sa miting lamang. Subalit kung kagustuhan mong manatiling malinis at maramdaman ang pagbabago, kinakailangan mong isabuhay ang Labindalawang Hakbang.” Hindi natin kayang gawin ito nang nag-iisa. Sa samahan ng N.A., magtulungan tayo para malaman at maranasan ang bagong pamumuhay na maayos at ligtas sa droga.

Sa iyong mga unang miting, may makikilala kang mga taong matagal na sa “*recovery*.” Maari kang magtaka kung papaano nila ginawa ito. Kung palagian kang dadalo sa mga miting ng N.A. at manatiling malinis sa droga, mauunawaan mo rin kung paano ito nagawa. Mayroong respeto at pagmamalasakit sa pamamagitan ng bawat nagbabagong adik dahil kailangan nating malagpasan ang paghihirap na dulot ng adiksyon. Minamahal at itinataguyod natin ang bawat isa sa pagbabago. Ang programa ng N.A. ay binubuo ng prinsipyong espiritwal na nakakatulong sa pagpapanatili nating malinis sa droga. Walang hihingiin mula sa iyo, ngunit ikaw ay tatanggap ng maraming mungkahi. Ang samahang ito ay nagbibigay ng oportunidad sa amin na maibahagi sa iyo ang aming natuklasan: ang malinis na pamumuhay. Alam namin na “kailangan namin itong ipamahagi para mapanatili ito sa amin.”

Kaya: Mabuhay! Natutuwa kami at nakarating ka, at umaasa na manatili ka dito. Mahalagang malaman mo na maririnig mong binabanggit ang Diyos sa mga miting ng N.A. Ang binabanggit ay tungkol lamang sa isang Kapangyarihang mas higit sa amin na nagagawang posible ang mga bagay na sa tingin ay imposible. Nakita namin ang kapangyarihang ito, dito sa N.A., sa aming programa, sa mga miting at sa mga kasapi nito. Ito ang prinsipyong espiritwal na nakatulong sa amin na mamuhay nang walang droga sa bawat araw; at kapag ang isang araw ay napakahaba, sa bawat limang minuto. Magagawa natin kung tayo'y sama-sama. Iniimbata ka namin na gamitin ang aming lakas at pag-asa hanggang makahanap ka ng sarili mong lakas. Darating din ang panahon na gugustuhin mo ring ipamahagi ang mga tulong na libre mong natanggap.

**BALIK LANG NG BALIK.  
KAYANG GAWIN KONG TATRABAHUHIN!**

## Mga Telepono ng N.A.:

---

---

---

---

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](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)



Ito ay N.A. Samahang aprobadong literatura.

Narcotics Anonymous,    at The NA Way  
ay rehestradong tatak ng

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-716-5 Filipino 10/11

WSO Catalog Item No. FL-3122



**Narcotics Anonymous®**  
**Narkotiko Anonimo**

IP No. 22-FL

# Welcome sa Narkotiko Anonimo

Ang babasahing ito ay isinulat para sagutin ang ilan sa iyong katanungan ukol sa programa ng Narkotiko Anonimo. Ang aming mensahe ay napaka-simple: Kami ay nakakita ng paraan na mamuhay na walang droga at kami ay natutuwang maibahagi ito sa mga may problema sa droga.