

## Ang Pagpapatuloy na Pagiging Malinis sa Iyong Paglabas

Marami sa atin ay unang nakarinig ng mensahe ng Narkotiko Anonimo habang nasa ospital o nasa institusyon. Hindi madaling makibagay kapag lumabas sa realidad galing sa ganong lugar. Lalu na't kapag nahihirapang tanggapin ang mga pagsubok na dala ng pagbabago. Para sa karamihan, ang simula ng pagbabago ay napakahirap. Ang pag-harap sa takbo ng buhay na walang droga ay nakakatakot. Pero para sa mga nakalampas sa mga panimulang araw ng pagbabago, makikitang ang kahalagahan ng buhay. Ang babasahing ito ay para sa mga kasalukuyang nasa ospital o institusyon pa kayo rin ay may pagasang magbago at maging malaya sa droga. Marami sa amin ang nakaranas ng tulad sa inyo ngayon. Sinubukan namin ang ibang pamamaraan pero marami ang nag-relaps at ang iba ay nawalan na ng pagkakataong maka-pagbago. Sinulat namin ang babasahing ito para maibahagi sa inyo kung anung pamamaraan ang umuubra.

Kung kayo ay nakakapag-miting habang nasa loob ng ospital o institusyon, masisimulan mo nang gumawa ng mabuting gawi. Dumating nang maaga sa mga miting at magpahuli sa pag-alis. Agad magsimulang makipag-ugnayan sa mga kapwang nagpapagaling na adik. Kung may mga miyembro na galling sa ibang grupo na nasa iyong miting, kunin ang kanilang numero ng telepono at gamitin ito. Maaring manibago ka sa una o kaya'y maasiwa. Pero, dahil ang pagiging mailap ay parte na ng ating sakit ng adiksyon, ang unang pag-tawag ay isang malaking hakbang pasulong. Hindi na kinakailangan hintayin na may dumating na malaking problema para tumawag sa kahit isang miyembro ng N.A. Halos lahat ng miyembro ay nakahandang

tumulong sa paraang kaya nila. Ito rin ay magandang pagkakataon para makipag ayos sa isang miyembro ng N.A. na maaring sumundo sa iyo sa iyong paglaya. Kung kilala mo na ang mga daratnan sa iyong miting sa labas ay madali mo nang maramdaman na kabahagi ka ng N.A. Samahang. Hindi natin kailangang makaramdam na tayo ay hindi kabilang.

Ang pananatiling malinis sa labas ng institusyon ang nangangahulugan ng pag-kilos. Magpunta agad sa miting sa unang araw pa lang ng iyong pag-labas. Importante na makagawian mo na palaging pumunta sa miting. Ang pagkalito o pagkabalisa ng pagiging “bagong-labas” ay nag-uudyok sa atin na isa-isantabi muna sa mga responsibilidad at ipagpaliban ang pagharap sa pang-araw-araw na takbo ng buhay. Ito ay magdadala sa atin sa muling tumira. Ang adiksyon ay isang sakit na hindi humihinto sa paglala. Kung hindi mapipigilan, siguradong lalala ito. Kung ano ang ginawa natin ngayong para sa ating pagbabago ay hindi nakakasiguro ng pagbabago natin bukas. Isang pagkakamali na ipagpalagay na sapat na ang mabuting intensyon na dumalo sa N.A. sa isang nalalapit na bukas. Kailangang dagdagan ang mabuting intensyon ng tamang pag-kilos, mas maaga, mas mabuti.

Kung bahay mo ay nasa malayong lugar pag-labas ng institusyon, magtanong kung saan ang pinakamalapit na miting at alamin ang N.A. helpline number sa iyong lugar. Makakakuha ka rin ng mga impormasyon tungkol sa miting sa buong mundo kung susulat ka sa:

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA

Ang sponsorship ay mahalagang bahagi ng programa ng pagbabago. Ito ay isang pangunahing daan kung saan ang bagong miyembro ay makikinabang sa mga pinagdaanan ng mga miyembrong isinasabuhay ang programa. Ang isang sponsor ay pinagsamang nagmamalasakit sa kapakanan natin at nagbabahagi ng kanilang kaalaman sa programa ng N.A. Nakita namin na mas makakabuti kung pipili ka ng sponsor na kapwa mo babae o lalaki. Pumili ka na agad ng sponsor, kahit pansamantala lamang. Ang iyong sponsor ang siyang tutulong sa iyo para trabahuhin ang Labindalawang Hakbang ng N.A. Maari kang ipakilala ng iyong sponsor sa ibang miyembro ng N.A., madala ka sa mga miting, at tutulungan kang maging komportable sa pagbabago. Ang aming babasahin, *Sponsorship*, ay naglalaman ng karagdagang impormasyon tungkol dito.

Kung gusto nating makinabang sa programa ng N.A., kailangan nating trabahuhin ang Labindalawang Hakbang. Kasama ng regular na pagmimiting, ang mga hakbang ay importante sa ating programa ng pagbabago. Nakita na namin na ang pagkakasunod-sunod na pagtatrabaho ng mga hakbang at patuloy na paguulit nito ay naglalayo sa amin sa relaps at sa saklap na dala nito.

Maraming babasahin tungkol sa pagbabago ang N.A. Ang Little White Book at ang Basic Text, *Narcotics Anonymous*, ay naglalaman ng mga prinsipyo ng ating samahan. Maging pamilyar tungkol sa pagbabago sa mga babasahing ito. Ang pagbabasa ng tungkol sa pagbabago ay importanteng bahagi ng ating programa, lalu na kung hindi ka nakakapagmiting o wala makausap na miyembro ng N.A. Nakita namin na ang araw-araw na pagbabasa ng mga babasahin ng N.A. ay nakakatulong mapanatili ang magandang paguugali at atensyon sa pagbabago.

Habang nag-uumpisang dumalo ng mga miting, makibahagi sa mga aktibidad nito. Pagtatapon ng upos ng sigarilyo sa ashtray, pagtitimpla ng kape, pag-aayos pagkatapos ng miting—ang lahat ng ito ay bahagi ng gawain ng grupo. Iparamdam na nais mong makatulong at maging bahagi ng grupo. Ang pagkakaroon ng kaunting responsibilidad ay importanteng bahagi ng pagbabago at nakakatulong ito para mawala ang pakiramdam ng pagka-ilang. Ang ganitong dedikasyon, gaano man kaliit ito, ay nakakatulong maging regular sa pag-atend ng miting kapag ang *kagustuhan* ay napapalitan ng *pangangailangan* para umatend ng miting.

Hindi kailanman nagiging huli para magkaroon ng sariling pangaraw-araw na programa. Ang pag-kilos sa bawat araw ay aming paraan para tanggapin ang responsibilidad ng pagbabago. Sa halip na tumirang muli, ginagawa namin ang mga sumusunod:

- ★ Huwag gugamit, kahit ano mangyari
- ★ Magpunta sa N.A. miting
- ★ Humingi ng tulong sa Higher Power para manatiling malinis ngayong araw
- ★ Tawagan mo ang iyong sponsor
- ★ Magbasa ng babasahing N.A.
- ★ Kumausap ng nagbabagong adik
- ★ Trabahuhin ang Labindalawang Hakbang ng Narkotiko Anonimo

Napag-usapan na natin ang mga bagay na kailangang gawin para manatiling malinis; kailangan din nating pag-usapan ang mga bagay na dapat iwasan. Naririnig natin sa mga miting na dapat nating baguhin ang mga dating paraan ng pamumuhay. Ibig sabihin ay hindi na natin kailangang gumamit ng droga, kahit anung mangyari! Napag-alaman din namin na hindi na natin kayang magpunta

ng mga bar at club o ang makisama sa mga taong gumagamit ng droga. Kapag hinayaan nating ang sarili na manatili sa dating barkada at lugar ay nilalagay natin ang sarili para mag-relaps. Wala tayong lakas na lumaban sa sakit na adiksiyon. Ang mga tao at lugar na ito ay hindi nakatulong para makaiwas tayo sa droga nuon. Kalokohan kung iisipin na maiiba ito ngayon.

Para sa isang adik, walang katumbas ang samahan ng mga nagbabagong adik. Importanteng bigyan ang sarili ng oportunidad at mabigyan ng katuparan ang ating pagbabago. Maraming bagong kabarkada ang naghihintay sa atin sa Narkotiko Anonimo, at isang bagong mundo ng karanasan ang darating.

Ang ilan sa amin ay nangailangang baguhin ang aming inaasahan sa naiibang mundong sumalubong sa amin sa paglaya. Hindi kaya ng Narkotiko Anonimo na mag-milagro para baguhin agad-agad ang ating mundo. Pero nagbibigay naman ito ng pag-asa, kalayaan, at panibagong pagharap sa buhay sa pamamagitan ng pagbabago sa sarili. Maari nating makaharap ang mga dating problema pero sa programa ng Narkotiko Anonimo ay maari nating baguhin kung paano natin haharapin ang mga ito. Ang pagbabago ng sarili ay nakakapagpabago ng ating buhay.

Gusto naming ipaalam na kayo ay bukas-palad na tatanggapin sa Narkotiko Anonimo. Ang N.A. ay nakatulong na sa daang-libong adik na mamuhay nang malinis, na tanggapin ang buhay kahit anu man ito, at maintindihan na ang buhay ay totoong may halaga.



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

IP No. 23-FL

# Ang Pagpapatuloy na Pagiging Malinis sa Iyong Paglabas

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 978-1-55776-816-2      Filipino      10/11

WSO Catalog Item No. FL-3123