The background features several overlapping pamphlets from Narcotics Anonymous. The pamphlets are in both Tagalog and English. Visible text on the pamphlets includes: "Narcotics Anonymous / Narkotiko Anonimo", "Para sa Baguhan", "Adik ba Ako?", "Sponsorship?", and "Anya na Ito". The central text is overlaid on these pamphlets.

Isang Pangunahing Gabay sa Narkotiko Anonimo

Ang Labingdalawang Tradisyong ng N.A.

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 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.

Isang Pangunahing
Gabay sa
Narkotiko Anonimo

NARCOTICS ANONYMOUS
WORLD SERVICES, INC.
CHATSWORTH, CALIFORNIA

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

Copyright © 2011 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Lahat ng pagaari ay reserbado

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999 Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario




World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012

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

Printed in USA



Ito ay N.A. Samahang aprobadong literatura.

Narcotics Anonymous, , , , at The NA Way
ay rehestradong tatak ng Narcotics Anonymous
World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-884-1 Filipino 9/11

WSO Catalog Item No. FL-1200

Ang mga kapitulo sa aklat na ito ay mula sa ibang mga materyales na dati nang inilabas ng Pangdaigdigang Serbisyo ng Narcotics Anonymous World Services, Inc. Ang mga ito ay inilahad dito sa kanilang kabuuan. Ang sumusunod ay ang kanilang mga pamagat at petsa ng copyright: *Ang libretang Adik ba Ako?* (2009). *Welcome sa Narkotiko Anonimo* (2007). *Para sa Baguhan* (2010). *Iba Pang Pananaw* (2010). "Paano Ito Gumagana," Ika-apat na Kapitulo ng aklat na pinangalanang *Narcotics Anonymous* (1982, 1983, 1984, 1986, 1987, 1988). *Pagtanggap sa Sarili* (2010). *Sponsorship* (2009). *Ang Karanasan ng Isang Adik Ukol sa Pagtatanggap, Pananampalataya at Dedikasyon* (2010). *Para sa Araw na Ito* (2011). *Ang Pagpapatuloy na Pagiging Malinis sa Iyong Paglabas* (2010). *Paggaling at Relapse*, inilabas bilang hiwalay na libreta (2008); ang kabuoan ng kanyang nilalaman ay isinama din sa librong *Narcotics Anonymous* (1982, 1983, 1984, 1986, 1987, 1988).

Mga Nilalaman

Adik ba ako?	1
Welcome sa Narkotiko Anonimo.....	10
Para sa Baguhan	17
Iba Pang Pananaw	24
Paano Ito Magagawa	33
Pagtanggap sa Sarili.....	128
Sponsorship	135
Ang Karanasan ng Isang	146
Para sa Araw na Ito	153
Ang Pagpapatuloy na Pagiging Malinis sa Iyong Paglabas.....	159
Paggaling at Relapse.....	168

Adik ba ako?

Ikaw lang ang makakasagot nito.

Hindi madaling gawin ito. Sa tagal ng ating pagtira, sinabi natin na “kaya kong dalhin ito.” Maaaring totoo ito sa simula, pero hindi na ngayon. Tayo ang dinala ng droga. Nabuhay tayo upang gumamit at gumamit tayo para mabuhay. Sa madaling salita, ang adik ay isang tao na ang buhay ay kontrolado ng droga.

Maaaring aminin mo na may problema ka sa droga ngunit hindi mo matanggap na adik ka. Lahat tayo ay may kanya-kanyang ideya kung ano ang isang adik. Hindi nakakahiyang maging adik basta’t may ginagawa ka na tungkol dito. Kung pareho tayo ng naging problema, maaring makinabang ka sa aming solusyon. Ang mga sumusunod na tanong ay isinulat ng ilang mga gumagaling na adik ng Narkotiko Anonimo. Kung may duda ka

sa iyong pagiging adik, sagutin ang mga ito ng buong katotohanan.

1. Gumagamit ka ba nang nagiisa?
Oo Hindi
2. Ipinagpapalit-palit mo ba ang iyong mga droga, iniisip na ang partikular na droga ay ang problema?
Oo Hindi
3. Nakapagmanipula o nagsinungaling ka na ba sa doktor para lang makakuha ng resita ng droga?
Oo Hindi
4. Nakapagnakaw ka na ba para makakuha ng droga? Oo Hindi
5. Regular ka bang gumagamit ng droga pagkagising at bago matulog?
Oo Hindi
6. Para lang maiba ang tama, gumagamit ka ba ng ibang droga?
Oo Hindi
7. Umiiwas ka ba sa mga tao o lugar na tumututol sa paggamit mo ng droga?
Oo Hindi

8. Sumubok ka na ba ng isang droga kahit hindi mo alam kung ano ito o kung ano ang magiging epekto nito?
Oo Hindi
9. Lumala na ba ang lagay ng iyong trabaho o pagpasok sa eskuwela dahil sa epekto ng paggamit mo ng droga?
Oo Hindi
10. Nahuli ka na ba ng pulis dahil sa paggamit mo ng droga?
Oo Hindi
11. Nagsinungaling ka na ba tungkol sa kung ano o gaanong karami ang ginagamit mo?
Oo Hindi
12. Inuuna mo ba ang pagbili ng droga sa iyong mga responsibilidad na pinansiyal?
Oo Hindi
13. Sinubukan mo na bang tumigil o kontrolin ang iyong paggamit?
Oo Hindi
14. Napasok ka na ba sa kulungan, ospital o drug rehab/treatment center dahil sa iyong paggamit?
Oo Hindi

15. Ang iyong paggamit ba ay nakakaapekto sa pagkain o pagtulog?
Oo Hindi
16. Natatakot ka bang maubusan ng droga?
Oo Hindi
17. Sa tingin mo ba ay hindi mo kayang mamuhay nang walang droga?
Oo Hindi
18. Nagduda ka na ba kahit minsan sa iyong katinuan?
Oo Hindi
19. Ang paggamit mo ba ng droga ay naging dahilan ng kalungkutan o kaguluhan sa inyong bahay?
Oo Hindi
20. Inakala mo na ba na hindi mo kayang magsaya o mapabilang sa grupo kung walang droga?
Oo Hindi
21. Nakaramdam ka ba ng hiya tungkol sa paggamit mo ng droga?
Oo Hindi
22. Lagi bang nasa isip mo ang droga?
Oo Hindi

23. Nakaramdam ka na ba ng pagkapaning? Oo Hindi
24. Ang iyong relasyong seksuwal ba ay naapektuhan ng pagdodroga? Oo Hindi
25. Gumamit ka na ba ng hindi mo gustong droga? Oo Hindi
26. Gumamit ka na ba ng droga dahil meron kang hinagpis o tensiyon? Oo Hindi
27. Napasobra ka na ba ng gamit (overdose)? Oo Hindi
28. Gumagamit ka pa rin ba kahit gumugulo na ang buhay mo? Oo Hindi
29. Sa tingin mo ba ay may problema ka sa droga? Oo Hindi

“Adik ba ako?” Ito ay isang katanungang ikaw lamang ang makakasagot. Sumagot kami ng “Oo” sa iba’t-ibang katanungan. Ang bilang ng sagot na “Oo” ay ‘di gaanong kahalaga kaysa sa kung ano ang nadarama at kung paano naapektuhan ng adiksiyon ang aming buhay.

Ang iba nga sa mga katanungang ito’y di man lang binanggit ang tungkol sa droga. Ito ay dahil ang adiksiyon ay isang traydor na sakit na may epekto sa lahat ng bahagi ng buhay—kahit sa mga bahagi na sa unang tingin ay walang kinalaman sa droga. Hindi mahalaga kung ano ang ginamit nating droga; ang mahalaga ay kung ano ang naging epekto nito sa ating buhay.

Nang una naming nabasa ang mga tanong na ito, natakot kaming isipin na baka adik kami. Marami sa amin ang tumanggi na ang sabi ay:

“Walang kabuluhan ang mga katanungang iyan.”

O, ‘di kaya:

“Naiiba ako. Alam kong gumagamit ako ng droga pero hindi ako adik. Meron lang akong mabibigat na suliraning emosiyonal/sa pamilya/sa trabaho.”

O, maaaring:

“Nahihirapan lang akong ayusin ang buhay ko sa mga panahong ito.”

O,

“Makakatigil ako oras na makita ko ang tamang tao/tamang trabaho.”

Kung isa kang adik, kinakailangan mo munang aminin na may problema ka sa droga bago ka makagagawa ng kahit na anong hakbang tungo sa pagbabago. Ang mga katanungang ito, kung haharapin ng matapat, ay makakatulong na maipakita sa iyo kung paano ginulo ng droga ang buhay mo. Ang adiksiyon ay isang uri ng sakit na kung walang pagbabago, ay hahantong sa kulungan, institusiyon o kamatayan. Marami sa amin ay sumali sa Narkotiko Anonimo dahil hindi na nakaktulong ang droga sa amin. Ninakaw ng adiksiyon ang aming pagtingin at respeto sa sarili; ang aming pamilya; mga mahal sa buhay; at maging ang aming kagustuhang mabuhay pa. Pero hindi na kailangan na umabot ka sa sukdulang ito. Natuklasan namin na may impiyerno kami sa aming sarili. Kung kailangan mo ng tulong, makikita mo ito sa Narkotiko Anonimo.

“Naghahanap kami ng kasagutan nang pumunta kami sa Narkotiko Anonimo. Dumating kami sa aming unang N.A. miting na talunan; na ‘di alam kung ano ang aasahan. Matapos ang isa o ilang mga miting, naramdaman namin na meron palang mga taong may malasakit at handang tumulong. Bagamat nasa isip namin na hindi namin makakaya, binigyan kami ng pag-asa ng mga tao sa samahan at pinakita sa amin na kaya naming magbago. Hindi pala kami nag-iisa sa samahan ng kapwa adik. Ang nagaganap sa loob ng aming mga miting ay ang pagbabago. Nakataya dito ang buhay namin. Natuklasan namin na gumagana ang programa kapag inuna namin ang pagbabago. Naharap kami sa tatlong nakakaligalig na katotohanan:

1. Na wala kaming kapangyarihang lumaban sa aming adiksiyon at nasira ang aming buhay;
2. Bagamat hindi kami ang may pananagutan sa aming sakit, kami

pa rin ang may pananagutan sa aming pagbabago;

3. Hindi na naming maaring sisihin ang ibang tao, lugar o bagay para sa aming adiksiyon. Kailangan naming harapin ang aming mga problema't damdamin.

Ang pinakamainam na sandata ng pagbabago ay ang nagbabagong adik.”¹

¹ Basic Text, *Narcotics Anonymous*.

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.

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. Okaya 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 adiksiyon, 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!**

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 magtulungan 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 adiksyon 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 tulungan kaming labanan ang aming sakit.

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 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 nagiisa. 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.”

Iba Pang Pananaw

Marami ang maaring pakahulugan sa adiksiyon—kasing dami ng paraan kung paano mo iisipin ito ayon sa mga ginawang pagsasaliksik at sa sariling karanasan. Kaya hindi na rin kataka-taka kung magkaroon ng maraming aspeto ng totoong pagtatalo ang ating mga naririnig na kahulugan nito. Kaya nga ang ilan ay naniniwala, ayon na rin sa katotohanan na kanilang nalaman, na ang ibang grupo ay mas higit na nakakaunawa kaysa sa iba. At kung tinatanggap natin na totoo ito, kailangan din nating bigyan ng daan ang pananaw ng iba, sa pag-asang makatagpo ng paraan para sa lahat ng uri ng adikson na katanggap-tanggap para maintindihan nating lahat. Kung tayo ay magkakasundo kung *ano ang hindi adiksiyon*, maaring maging mas maliwanag *kung ano ito*.

Marahil magkakasundo tayo sa ilang mga pangunahing punto:

1. Ang Adiksiyon ay Hindi Kalayaan

Likas na sa ating sakit, at kapansin-pansing sintomas ang katotohanang ito. Tayong mga adik ay nagbibigay ng mataas na pagpapahalaga sa ating pansariling kalayaan, siguro ay dahil sobrang gusto natin ito at ito ay bihira nating maranasan habang lumalala ang ating sakit. Maging sa panahon ng pagiging malinis, ang kalayaan ay napipigilan. Hindi rin tayo sigurado kung ang ating mga kilos ay galing sa ating sinsadyang kagustuhang gumaling o di sinasadyang kagustuhang gumamit muli. Hinahangad din natin na kontrolin ang mga tao, pangyayari, at maging ang lahat ng ating mga ginagawa kaya't hindi natin namamalayan na unti-unti nating sinisira ang ating kalayaan. Nabigo rin tayo na kontrolin at maintindihan ang pinagmumulan ng ating mga takot—mga takot na bahagi ng ating mga nakaraan. At nabigo rin tayo na solusyonan ang mga kahirapan sa ating buhay, na siya rin namang naglayo sa

atin upang makapagdesisyon ng tama, na kung ating gagawin ay siyang mag-aalis ng takot na pumipigil sa ating pag-unlad.

2. Ang Adiksiyon ay Hindi Pag-Unlad ng Sarili

Ang paulit-ulit, gaya-gaya, makaserimonya, mapagpilit, at sobrang nakasanayang kagawian sa aktibong adiksiyon ang siyang naging dahilan upang tayo ay hindi makapag-isip at makagawa ng makabuluhang bagay. Ang pansariling pag-unlad ay nangangahulugan ng malikhaing pagpupursigi at makabuluhang pag-uugali; ang matuto na harapin ang anuman sa ating buhay ay nangangailangan ng mga pagbabago sa pag-uugali upang makamit ang pag-unlad.

3. Ang Adiksiyon ay Hindi Mabuting Kalooban

Ang adiksiyon ang naglayo sa atin sa mga tao, lugar at mga bagay na walang kinalaman sa mundo ng ating pagkuha, pag-gamit at paghahanap

nito sa anumang paraan upang ito ay patuloy na magawa. Sa pagiging hindi mapagsang-ayon, puno ng sama ng loob, at makasarili ay pinutol natin ang ating panlabas na koneksiyon habang patuloy na lumalala ang ating karamdaman. Tayo ay nabuhay sa takot at paghihinala maging sa mga taong nagbibigay ng ating mga pangangailangan. Dahil dito, naapektohan na ang bawat bahagi ng ating buhay at ang mga bagay na dati ay alam na atin ay nakakalilimutan na at ito'y nagiging mapanganib. Ang ating mundo ay lumiliit at patungo sa ating ganap na pagkakabukod. Ito rin marahil ang tunay na katangian ng ating karamdaman.

Ang lahat ng mga nabangit na ito ay siyang kabuoan ng...

4. Ang Adiksiyon ay Hindi Paraan ng Pamumuhay

Ang pilipit, mapaghanap, maka-sarili, at mapagbukod na mundo ng mga adik ay hindi katanggap-tanggap na paraan ng pamumuhay; ito marahil ay paraan lamang

para mabuhay nang pansamantala. Kahit sa ganitong limitadong kalagayan, ito ay daan para mabigo, masira ang buhay at mamatay.

Anumang paraan ng pamumuhay na naghahangad ng katuparang espiritwal ay nangangailangan ng mga bagay na wala sa adiksiyon. Gaya ng *kalayaan*, *kabutihang-loob*, *malikhaing-pagkilos* at *ang pag-unlad sa sarili*.

Kung may kalayaan, ang buhay ay nagiging makabuluhan, may pagbabago, at may pag-usad. Ito ay tumitingin sa hinaharap na may makatuwirang inaasahan para sa mas mapabuti at mas higit na maunawaan ang ating mga gustong mangyari sa buhay. Siempre, ito ay ilan lamang sa pagpapakita ng espiritwal na pag-unlad na resulta ng ating pang-araw-araw na pagsasanay ng Labing-Dalawang Hakbang ng N.A.

Ang kabutihang-loob ay uri ng aksiyon na sumasakop din sa ibang tao maliban sa ating sarili— isang paraan na nagbibigay ng kahalagahan sa buhay ng iba ganun

din naman sa atin. Mahirap sabihin kung ang kabutihang-loob ba ay siyang susi sa pakikiramay o pakikiramay ang susi sa kabutihang-loob. At kung tinatanggap natin na ang paglalagay ng ating sarili sa kalagayan ng iba ang siya nating kakayahan para makita natin ang ating sarili sa iba na hindi nawawala ang ating katauhan, kung ganoon ay nauunawaan natin na ito'y magkapareho. At kung natatanggap natin ang ating sarili, paano natin tatanggihan ang iba? Ang ating pagmamalasakit ay nagmumula sa ating pagkakaparepareho. Ang kakulangan ng pasensya ay resulta ng pagkakaiba-iba na hindi natin matanggap.

Sa pag-unlad sa sarili, pareho nating ginagamit ang ating kalayaan at kabutihang-loob nang may kooperasyon ng ibang tao. Nauunawaan natin na hindi tayo mabubuhay nang nag-iisa; na ang pansariling pag-unlad ay siya ring pag-unlad sa pakikipag-ugnayan sa ibang tao. Upang makahanap ng mas tamang balanse ay sinusuri natin ang ating sarili,

ang ating pakikitungo o pakikisalamuha sa ibang tao, at ang espiritwal at materyal na kahalagahan. Ang pagiging ganap na maunlad ay nangangailangan ng ganitong klase ng pagsusuri.

Sa aktibong adiksiyon, ang kawalan ng katinuan, kulungan, at kamatayan lamang ang ating maaring kabagsakan. Subali't sa pagbabago, sa tulong ng Diyos at ng Labingdalawang Hakbang ng N.A., ang lahat ay posible.

Ang malikhaing gawain ay hindi na dapat ipagtaka kung mag-resulta ito ng pagkabuong muli ng ating nasira at nagkalamat na pagkatao dahil na rin sa ating sariling pagsisikap. Minsan, ito ay nangangahulugan lamang ng simpleng pakikinig sa ating mga saloobin o "intuitive feelings" na iniisip natin na maaring makatulong sa iba o sa ating sarili, at ang pagkilos agad-agad. Dito ay malinaw nating makikita ang mga pangunahing prinsipyo ng pag-kilos. At tayo ngayon ay nakakapag-desisyon na ayon sa mga prinsipyo na mahalaga para sa atin.

Ang layunin ng Labingdalawang Hakbang ng Narkotiko Anonimo ay nagiging maliwanag sa atin nang tayo ay matutong umasa sa ating Diyos ayon na rin sa ating pagkakaunawa sa Kanya. Ito rin ang nagbigay sa atin ng respeto at tiwala sa sarili. Nalaman din natin na tayo ay hindi nakahihigit o nakakababa kaninuman sapagka't ang ating kahalagahan ay nasa atin naring sarili. Ang malikhaing pagkilos "creative action" na tuloy-tuloy at ang kabutihang-loob ang siyang simula ng lahat ng paglagong-espiritwal. Ito rin ang nagdudulot sa atin ng damdamin at pagmamahal sa lahat ng ating mga ginagawa. At ang tatlong hangaring ito: *kabutihang-loob*, *malikhaing-pagkilos* o *responsibilidad* sa ating *kalayaan* at ating mga ginagawa ang siyang naging mahalaga para sa atin. Iniingatan din natin at pinalalawak ang ating kalayaan sa pamamagitan ng pang-araw-araw nating ginagawa. Ito ang "creative action", at kalayaan ang dapat na umiral sa ating pagsasama-sama. Ito rin ay ginagawa

natin na hindi umaasa ng anumang kapalit, upang magdala ng pagbabago na hindi natin malaman o mapigil kung kailan matatapos. Kaya nga ang pagtulong ay masasabi nating mas makapangyarihan kaysa atin at malaki ang kahulugan nito sa ating lahat.

**Ang ating pasasalamat ay
nangungusap
kapag tayo'y may pakialam
kapag tayo'y namamahagi
sa iba ng paraan ng N.A.**

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 mensahe 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 tumikim 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.

Ito ang ilan sa mga naitanong natin sa ating sarili: Sigurado ba tayo na nais na nating tumigil sa paggamit? Naiintindihan ba natin na wala tayong kapangyarihan laban sa sa droga? Nauunawaan naba natin na sa bandang huli hindi natin ginagamit ang droga at tayo na ang ginagamit nito? Nangyari na ba na tayo ay kinailangang ikulong sa bilangguan o iba pang institusyon? Natanggap na ba natin na tayo ay nabigo sa bawat tangka nating tumigil o kontrolin ang paggamit? Alam ba natin na pinalitan ng adiksiyon ang ating pagkakatao sa hindi natin kagustuhan: madaya, mapaglinlang at maramot na tao na kalaban nino man pati na ng ating sarili? Naniniwala ba talaga tayo na tayo ay bumagsak dahil sa paggamit ng droga?

Noong tayo ay gumagamit, ang aktwal na buhay ay naging sobrang sakit na mas ginusto natin na may tama. Sinubukan natin itago ang ating pananakit sa iba. Ibinukod natin ang ating sarili at gumawa ng sariling bilangguan gamit

ang kalungkutan. Sa pamamagitan nitong kawalan ng pag-asa nakahingi tayo ng tulong sa Narkotiko Anonimo. Nang dumating tayo sa N.A. taob ang ating mga pisikal, mental at espirital na kalagayan. Sa tagal ng ating paghihirap ay naging sang-ayon na tayo na gawin ang lahat para manatiling malinis.

Ang ating tanging pag-asa ay mamuhay ayon sa ehemplo ng iba na dumanas din ng ating suliranin at nakatuklas ng daang palabas. Kahit sino pa tayo, saan man nanggaling o ano man ang nagawa, tayo ay tanggap dito sa N.A. Ang ating adiksiyon ang nagbigay sa atin ng basihan upang tayo ay magkaintindihan.

Bilang resulta ng ating pagdalo sa ilang mga pagtitipon, nagsisimula na nating maramdaman na tayo ay kabilang. Sa mga pagtitipong ito ay nakilala natin ang Labingdalawang Hakbang ng Narkotiko Anonimo. Natututo tayong trabahuhin ang mga hakbang sa ayos ng kanilang pagkakasunod-sunod at gamitin sila na pangaraw-araw. Ang mga

hakbang na ito ay ang ating solusyon. Sa pamamagitan nila tayo naliligtas. Sila ang ating panglaban sa adiksyon na isang nakamamatay na sakit. Sa pamamagitan ng mga hakbang ang patuloy na paggaling ay nagiging posible.

Unang Hakbang

“Inamin namin na wala kaming kapangyarihan na lumaban sa adiksyon, na nasira ang aming buhay.”

Hindi na mahalaga kung paano o gaano karami ang ginamit natin. Sa Narkotiko Anonimo, ang manatiling malinis ang siyang inu-una. Namalayan natin na hindi na natin kayang gumamit ng droga at mabuhay. Pag inamin natin ang ating kawalan ng kapangyarihan at walang kakayahan na pangasiwaan ang sariling buhay, nagbukas tayo ng pintuan sa pagbabago. Walang sinuman ang makapagkumbinsi sa atin na tayo’y mga adik. Ito’y pag-amin na dapat nating gawin para sa ating sarili. Pag may

alinlangan ang ilan sa atin, tanungin natin ang ating sarili; “Kaya ko bang kontrolin ang paggamit sa kahit anong uri ng kemikal na nakakapagbago ng pagiisip o ugali?”

Makikita ng karamihan sa adik ang control ay imposible kapag sinabihan. Maski ano ang kinalabasan, ating natuklasan na hindi natin kayang kontrolin ang paggamit sa mahabang panahon.

Maari ito ay malinaw, na ang adik ay walang kontrol sa droga. Ibig sabihin ng kawalan ng kapangyarihan, gumagamit tayo nang hindi naaayon sa ating kalooban. Kung hindi tayo makatigil sa paggamit, paano masasabi sa sarili na tayo ay may control? Walang kakayahan na huminto sa paggamit, maski merong lakas loob at taos pusong kagustuhan, ito yung ibig sabihin sa sinasabi naming, “Wala na kaming magagawa.” Kahit paano meron tayong magagawa pagkatapos nating tigilan ang pagdadahilan sa paggamit.

Hindi tayo nadapa papunta dito sa samahan ng merong kasamang

pagmamahal, katapatan, pagkabukas na kaisipan, o pagkukusa. Umabot kami sa punto na hindi na naming kayang ipagpatuloy ang pagtira dahil sa pisikal, mental, at espiritwal na sakit. Nung tayo ay nabugbog, bigla tayong nagkusa.

Ang walang kakayahang kontrolin ang paggamit ng droga ay sintomas ng sakit na adiksyon. Wala tayong kapangyarihan hindi lamang sa droga, maging sa ating adiksyon. Kailangan nating aminin ang katotohanang ito upang magbago. Ang adiksyon ay sakit na naapektuhan ang ating pisikal, mental at espiritwal na bahagi ng ating buhay.

Ang ating sakit sa pisikal na aspeto ay ang kompulsyon sa paggamit ng droga: ang walang kakayahang tumigil pagnasimulan na. Ang ating sakit sa mental na aspeto ay ang obsesyon, o nanaig ang lakas sa pagnanasa na gumamit, maski sinisira natin ang ating buhay. Ang ating sakit sa espiritwal na bahagi ay ang kabuuan nang pagiging makasarili. Pakiramdam natin na kaya

nating huminto maski kailan kapag ginusto natin, kita naman ang ebidensyang malayo sa katotohanan. Pagtangga, pagpalit, pagrason, pangangatwiran, kawalan ng tiwala sa iba, konsensya, pagkapahiya, dereliction, paglala ng kalagayan, pagsosolo, at kawalan ng kontrol ay ang kabuuang resulta sa ating sakit. Ang ating sakit ay lumalala, walang lunas, at nakamamatay. Karamihan sa atin ay nahimasmasan sa natuklasan na meron tayong sakit kesa sa moral na pagkukulang.

Hindi tayo responsable sa ating sakit, pero responsibilidad natin ang ating paggaling. Sinubukan ng karamihan sa amin na ihinto ang pagtira na mag-isa, pero hindi namin kinayang mabuhay meron man o walang droga. Kalaunan, namalayan natin na wala tayong kapangyarihang lumaban sa adiksiyon.

Marami sa atin ang huminto sa paggamit ng pansariling kagustuhan. Ang aksyon na ito ay panandaliang solusyon lamang. Nakita na natin na ang pansariling lakas

ay hindi umubra sa mahabang panahon. Sinubukan ang hindi na mabilang na remedyo-psychiatrists, ospital, recovery houses, lovers, mga bagong lugar, mga bagong trabaho. Lahat ng sinubukan natin ay bigo. Nagsimulang makita natin na tayo'y nagrason sa mga walang kwentang bagay para ipangatwiran natin sa mga kaguluhang nagawa sa buhay natin kasama ang droga.

Hanggang ipaubaya natin ang ating pagdududa, walang halaga kung ano ito, ang pundasyon ng ating pagbabago ay nasa panganib. Ang pagdududa ay nanakawin sa atin ang mga benipisyo na inaalok ng programa. Pag inalis natin sa sarili ang lahat nang pagdududa, sumusuko tayo. Doon, at doon lamang, maaari tayong matulungan na gumaling sa sakit nang adiksyon.

Ngayon, ang tanong ay: "Kung tayo'y walang kapangyarihan, papaano makakatulong ang Narkotiko Anonimo?" Magsimula tayo sa paghingi ng tulong. Ang pundasyon ng ating programa ay

ang pag-amin na tayo, ng ating sarili, ay wala ng kapangyarihang lumaban sa adiksyon. Kapag kaya nating tanggapin ang katotohanang ito, nakumpleto na natin ang unang bahagi ng Unang hakbang.

Ang pangalawang pag-amin ay dapat na gawin bago makumpleto ang ating pundasyon. Kung hihinto tayo rito, malalaman lang natin ang kalahati ng katotohanan. Tayo ay magaling sa pagmanipula ng katotohanan. Masasabi natin sa isang kamay, "Oo, ako ay walang kapangyarihan lumaban sa adiksyon," at sa isang kamay naman, "Pagnakuha kong muli ang aking buhay, kaya ko nang dalhin ang droga." Ang mga iniisip at aksyon ang nagtulak sa atin pabalik sa aktibong adiksyon. Hindi man lang sumagi sa atin na itanong, "Kung hindi natin kayang kontrolin ang adiksyon, paano natin kokontrolin ang ating buhay?" Nakaramdam na tayo ng pagka miserable maski walang droga, at ang buhay natin ay nasira.

Hindi makapagtrabaho, dereliction, at pagkawasak ay madaling makita sa pagkatao ng nasirang buhay. Mga pamilya natin ay dismayado, nagugulo at nalilito sa ating kinikilos at madalas tinataboy tayo. Ang pagkakaroon ng trabaho, matanggap ng lipunan at ang makasama muli ang ating pamilya ay hindi magagawa na ang buhay natin ay maayos. Katanggap-tanggap sa lipunan ay hindi paparehas sa pagbabago.

Natagpuan natin na wala tayong magagawa maliban sa pagbago ng lumang kaisipan o bumalik muli sa pagtira. Pagbinigay natin ang pinakalubos na ating makakaya, ito ay magagawa para sa atin na nagawa para sa iba. Noong hindi na natin matanggap ang ating nakaugalian, ang pagbabago ay nagsimula. Sa ganuong punto, makikita natin sa bawat araw na malinis ay tagumpay maski anuman ang mangyari. Ibig sabihin ng sumuko ay hindi na lalaban kailanman. Tinanggap natin ang ating adiksyon at buhay na naaayon sa kung ano ito. Tayo

ay magkakaroon ng kusang pag gawa maski anong nararapat upang manatiling malinis, maski ang mga bagay na ayaw nating gawin.

Hanggang kunin natin ang Unang Hakbang, puno tayo nang takot at pag-aalinlangan. Sa ganoong punto, marami sa atin nakaramdam ang pagkawala at pagkalito. Ang pakiramdam natin ay kakaiba. Habang ginagawa itong hakbang, ating kinumpirma ang pagsuko natin sa mga prinsipyo ng N.A. Pagkatapos ng ating pagsuko lamang magagawang malagpasan ang pagsosolo sa adiksyon. Ang tulong sa mga adik ay magsisimula lang kapag kinaya nating aminin ang pakatalo. Ito ay pawang nakakatakot, pero ito'y pundasyon nating binuo sa ating buhay.

Ibig sabihin ng Unang Hakbang ay hindi na nating kailangang gumamit, at ito ay higit na kalayaan. Kumuha pa ng mahabang panahon ang iba sa atin para mamalayan na ang buhay natin ay nasira. Para sa iba, ang pagkasira ng kanilang

buhay ang bagay lamang na malinaw. Alam natin sa ating mga puso na ang droga ay may kapangyarihan mabago tayo sa isang pagkatao na hindi natin gusto.

Pagiging malinis at sa paggawa nitong hakbang, tayo ay nakalaya sa ating pagkadena. Bagama't, wala sa mga hakbang ang gumagana gamit ang magik. Hindi lang natin sinasabi ang mga salita sa hakbang na ito; natututunan nating isabuhay sila. Nakita natin sa ating sarili na mayroong inaalok ang programa sa atin.

Natagpuan natin ang pag-asa. Kaya nating matutunan na makagalaw sa mundong ating tinitirhan. Makakatuklas tayo ng kahulugan at adhikain sa buhay at masagip mula sa kabaliwan, imoral at kamatayan.

Kapag inamin natin ang aming kawalan ng kapangyarihan at walang kakayahan na pangasiwaan ang sarili nating buhay, nagbukas tayo ng pintuan para sa Kapangyarihan mas higit sa atin para kami'y tulungan. Hindi binibilang kung nasaan na kami, pero kung saan kami patungo.

Ikalawang Hakbang

“Naniwala kami na may Kapangyarihang mas higit sa amin na makapagbabalik ng aming katinuan.”

Ang Pangalawang Hakbang ay nararapat kung umaasa tayong makamit ang patuloy na paggaling. Ang Unang Hakbang ang nagbigay sa atin ng pangangailangan na maniwala sa bagay na makakatulong sa ating kawalan ng kapangyarihan, kawalan ng silbi, at kawalan ng pag-asa.

Ang Unang Hakbang ay nag-iwan ng kawalan sa ating buhay. Kailangan nating makakita ng paraan upang mapunan ito. Ito ang layunin ng Pangalawang Hakbang.

Sa simula, ang iba sa amin ay hindi sineryoso ang hakbang na ito; katiting na pagpapahalaga lamang ang ginawa namin sa pagdaan namin dito, saka lamang namin nalaman na hindi magagawa ang susunod pang mga hakbang kung hindi nagawa ang Pangalawang Hakbang. Maski inamin namin na kinailangan namin ng tulong sa problema namin sa droga, marami sa

amin ang hindi pa tinanggap na kailangan pa ng pananampalataya at katinuan.

Mayroon kaming sakit: lumalala, walang lunas at nakamamatay. Isa o iba pang paraan lumabas kami at bumili ng kasiraan na aming pagbabayaran sa tamang oras! Lahat kami, mula sa basurang mang-aagaw ng pitaka sa isang malambing na matandang babaeng tumitira ng dalawa o tatlong doktor para sa legal na resita, ay merong pagkakaparehas: naghahanap kami ng aming kasiraan ng paunti-unti sa isang supot, konting pills at bote hanggang sa kami'y mamatay. Ito ay maliit na bahagi ng kabaliwan ng adiksyon. Ang presyo ay mas mataas para sa mga adik na nagbebenta ng katawan para makagamit kaysa sa adik na manloloko lang ng doctor. Sa huli, sila ay parehong magbabayad para sa sakit sa kanilang buhay. Ang kabaliwan ay paulit-ulit na mga pagkakamali at umaasa ng mga kakaibang resulta.

Marami sa amin ay nakaunawa ng kami ay napunta sa programa na nagbalik sa

dati at muling gumamit, kahit alam na naming sinisira namin ang aming buhay. Ang paggamit ng droga ay kabaliwan, sa bawat mga araw, sa pagkakaalam na ang pisikal at mental na kasiraan ay darating kapag kami'y gumamit. Ang pinakahalata na kabaliwan ng sakit ng adiksyon ay ang obsesyon na gumamit ng droga.

Itanong mo sa iyong sarili: Naniniwala ba ako na ito ay kabaliwan ang lumapit sa isang tao at sabihin. "Pwede bang bigyan mo ako ng atake sa puso o aksidente na nakamamatay?" Kung ikaw ay sumasang-ayon na ito'y isang kabaliwan, wala kang problema sa Pangalawang Hakbang.

Sa programang ito, ang una nating gagawin ay huminto sa pag-gamit ng droga. Sa puntong ito, magsisimula na maramdaman natin ang sakit na mabuhay na walang droga o kaya anumang kapalit nito. Ang sakit ang siyang magtutulak sa atin na hanapin ang kapangyarihan na mas higit sa atin na makakapag-pakalma ng obsesyon na gumamit.

Ang proseso na maniwala ay magkakaparehas para sa karamihan

ng mga adik. Karamihan sa amin ay kulang sa pakikipag-relasyon sa Mataas na Kapangyarihan. Sinimulan naming paunlarin ang relasyon na ito sa pamamagitan ng simpleng pagtanggap sa posibilidad na may kapangyarihan na mas higit sa amin. Karamihan sa amin ay walang problema sa pagtanggap na ang adiksiyon nagiging mapanirang pwersa sa aming buhay. Ang aming higit na pagsisikap ay nagresulta ng mas matinding kasiraan at kawalang pag-asa. Sa kabilang banda, namalayan namin na kailangan namin ng tulong sa ilang Kapangyarihang mas higit sa ating adiksiyon. Ang ating pagkaka-unawa sa Mataas na Kapangyarihan ay depende sa atin. Walang sinuman ang pwedeng magdesisyon para sa atin pwede nating tawagin na ito ay grupo, ang programa, o pwede nating tawagin na ito ang Diyos. Ang tanging iminungkahi na mga gabay ay na ang kapangyarihang ito ay mapagmahal, mapagkalinga, at mas higit sa ating sarili. Hindi na kinakailangan

maging relihiyoso para matanggap ang ideya na ito. Ang kailangan lamang ay buksan natin ang kaisipan upang maniwala. Maaari tayong mahirapan dito, pero sa pagpapanatili nang bukas na kaisipan, kalaunan, makikita ang tulong na kailangan.

Kami ay nakipag-usap at nakinig sa iba. Nakita nating gumagaling ang ibang tao, at sinabi nila kung ano ang gumana sa kanila. Magsisimulang makikita natin ang ebidensya sa isang kapangyarihan na hindi lubos na naipaliwanag. Hinarap ang mga ebidensyang ito, nasimulan naming tanggapin ang pangingibabaw ng kapangyarihang mas higit sa aming sarili. Magagamit natin ang kapangyarihang ito ng matagal bago natin ito maunawaan.

Habang nakakakita tayo ng mga nagkakataon at mga himala na nangyayari sa ating buhay, ang pagtanggap ay magiging tiwala. Lalago tayo na komportable sa ating Mataas na Kapangyarihan na nagbibigay ng lakas. Habang natututunan nating pagtiwalaan

ang kapangyarihang ito, masisimulan nating malagpasan ang mga pangamba sa buhay.

Ang proseso ng maniwala ay nakakapagpatino sa atin. Ang lakas na gumalaw ay nagsisimula sa paniniwalang ito. Kailangang tanggapin ang hakbang na ito para ang simulan ang daan sa pagbabago. Kapag ang ating paniniwala ay lumago, tayo ay handa na para sa Ikatlong Hakbang.

Ikatlong Hakbang

“Binigay namin ang aming kalooban at buhay sa pangangalaga ng Diyos ayon sa pagkakakilala naming sa Kanya.”

Bilang adik, pinaubaya natin ang ating kagustuhan at ating buhay ng maraming beses sa ilalim ng isang mapanirang lakas. Ang ating kagustuhan at buhay ay naging kontrolado ng droga. Tayo ay nakulong sa ating pangangailangan ng mabilisang kasagutan na ibinigay ng droga. Sa mga panahong yon, ang ating buong

pagkatao—katawan, isipan, at ispiritu—ay kinuntrol ng droga. May panahong ito’y nagpapasaya, subalit nung nawala na ang kasayahan, nakita natin ang pangit na parte ng adiksyon. Nakita natin na kung gaano tayo kataas dinala ng ating mga droga, ganun din kababa tayo nito dinala. Humarap tayo sa dalawang pagpipilian: mahirapan sa sakit ng paglayo sa droga o gumamit ng mas maraming droga.

Para sa ating lahat, dumating ang araw na wala na tayong pagpipilian; kailangan nating gumamit. Sa pagbigay ng ating kagustuhan at buhay sa ating adiksyon, sa higit na pagkadesperado, naghanap tayo ng ibang paraan. Sa Narkotiko Anonimo, tayo ay nagdesisyon na ipaubaya ang ating kagustuhan at ating buhay sa pangangalaga ng Diyos ayon sa pagkakaunawa natin sa Kanya. Ito’y napakalaking hakbang. Hindi natin kailangang maging relihiyoso; kahit sino ay pwedeng kumuha ng hakbang na ito. Ang tanging kailangan ay kagustuhang sumunod. Ang tanging

mahalaga ay magbukas tayo ng pinto sa isang kapangyarihang mas higit sa ating sarili.

Ang ating konsepto ng Diyos ay hindi galing sa paniniwalang di-nababago kundi sa ating sariling paniwala at kung anong gumagana para sa atin. Ang Diyos, para sa karamihan sa atin, ay isang pwersang nagpapanatili sa ating maging malinis. Ang karapatan sa isang Diyos ayon sa iyong pagkakilala ay ganap at walang kondisyon. Dahil mayroon tayong karapatang ganito, kailangan nating maging tapat at totoo sa ating paniniwala kung nais natin ang ispiritual na pagunlad.

Nalaman nating ang ating tanging kailangang gawin ay sumubok. Nung ibinigay natin ang ating buong galing, ang programa ay gumana para sa atin gaya ng sa pagiging epektibo nito sa di-mabilang pang iba. Ang Pangatlong Hakbang ay di sinasabing, "Tayo ay nagdisisyong ipaubaya ng ating kagustuhan at ating buhay sa pangangalaga ng Diyos." Ito'y nagsasabing,

“Tayo ay gumawa ng desisyong ipaubaya ang ating kagustuhan at ating buhay sa pangangalaga ng Diyos, ayon sa pagkakaunawa natin sa Kanya.” Tayo ay gumawa ng desisyon; ito’y hindi ginawa para sa atin ng droga, ng ating mga pamilya, ng pulis, hurado, therapist, o doctor. Tayo ang gumawa nito! Sa unang pagkakataon mula sa unang pag-gamit, tayo ay gumawa ng desisyon para sa ating sarili.

Ang salitang desisyon ay nangangahulugan ng pag-gawa. Ang desisyong ito ay ayon sa ating paniniwala. Kailangan lang nating maniwala na ang milagrong nakikita nating nangyayari sa buhay ng mga malinis na adik ay pwedeng mangyari sa kahit sinong adik na may kagustuhang magbago. Basta’t nauunawan nating mayroong pwersa para sa espiritwal na pagunlad na makakatulong sa ‘tin upang maging mapagpaubaya, pasensyoso, at kapakipakinabang sa pagtulong sa iba. Marami sa atin ang nagsabi, “Kamtin Mo ang aking kagustuhan at aking buhay. Gabayan Mo ako sa aking pagbabago.

Ipakita sa akin paano mabuhay.” Itong kagaanang dulot ng “pagpaparaya at pagpapaubaya sa Diyos” ay nakakatulong sa atin mapaunlad ng isang buhay na karapatdapat pamuhayan.

Ang pagsuko sa kagustuhan ng ating Mas Mataas na Kapangyarihan ay lalong dumadali sa pang-araw-araw na pagsasanay. Kapag tayo’y totoong sumusubok, ito ay gumagana. Marami sa atin ay nagsisimula ng ating araw sa isang simpleng hiling para sa gabay mula sa Mataas na Kapangyarihan.

Kahit alam nating “Ang pagpapaubaya ng lahat” ay gumagana, maaari pa rin nating “bawiin” ang ating kagustuhan at buhay. Maaari din tayong magalit dahil ang Diyos ay pinapayagang mangyari ito. May mga pagkakataon habang tayo’y nagbabago, ang desisyon na humingi sa Diyos ng tulong ay ang higit na pinagmumulan ng lakas at tapang. Ang desisyong ito ay kailangang gawin ng madalas. Tayo ay sumusuko ng tahimik, at hinahayaan nating ang Diyos ng ating

pagkaunawa ang mangalaga sa atin.

Sa umpisa, ang ating isipan ay umiikot sa mga katanungan: "Anong mangyayari kapag ipinaubaya ko ang aking buhay? Ako ba ay magiging 'perpekto'?" Tayo ay maaaring naging mas makatotohanan kaysa dito. Ang iba sa atin ay nangailangang lumapit sa isang may karanasang myembro ng N.A. at nagtatanong, "Para sa 'yo, paano ang pagpapaubaya? Naging paano ba ito sa iyo?" Ang kasagutan ay iba't iba sa bawa't myembro. Para sa marami sa atin, ang bukas na isipan, kagustuhang sumunod o pagkukusang sumunod, at pagsuko ay mga susi sa hakbang na ito.

Ating isinuko ang ating kagustuhan at ating buhay sa pangangalaga ng isang Higit na Kapangyarihan. Kung tayo ay seryoso at sinsero, mapapansin natin ang pagbabago para sa ikabubuti. Ang ating mga takot ay nababawasan, at ang pananampalataya ay nagsisimulang umunlad habang tayo'y natututo sa tunay na kahulugan ng pagsuko. Hindi na natin

nilalabanan ang takot, galit, konsensya, awa sa saili, o kalungkutan. Ating nauunawaan na ang Kapangyarihang nagdala sa atin sa programang ito ay nananatiling kasama natin at magpapatuloy na gagabay sa atin kung hahayaan natin ito. Tayo ay dahan-dahang nagsisimulang mawalan ang nakakaparalisang takot ng kawalang pag-asa. Ang nagpapatunay ng hakbang na ito ay naipakita sa ating paraan ng pamumuhay.

Naging masaya tayo sa pamumuhay ng malinis at gusto natin ng mas mga magandang bagay na dulot ng Samahang N.A. para sa atin. Ngayon ay alam na nating hindi tayo pwedeng tumigil sa ating espiritwal na programa; gusto natin ang lahat ng ating makukuha.

Tayo ngayon ay handa para sa unang totoong pagsusuri sa sarili, at tayo ay magsisimula sa Ika-Apat na Hakbang.

Ika-Apat na Hakbang

“Gumawa kami ng walang takot na pagsusuri ng aming sarili.”

Ang layunin ng paghahanap at walang takot na paglista ng gawaing moral ay para maiayos ito sa kabila ng kaguluhan at mga kontradiksyon sa buhay, upang malaman natin kung sino tayo talaga. Tayo ay nagsisimula ng bagong paraan ng pamumuhay at kailangan nating tanggalin ang mga dalahing mabigat at mga patibong na kumukontrola sa atin at pumipigil ng ating pag-unlad.

Sa paglapit natin sa hakbang na ito, marami sa atin ang natatakot na mayroong isang halimaw sa kalooban natin, na kapag pinakawalan, ay sisira sa atin. Itong takot na ito ay maaaring maging sanhi ng pagiisang tabi ng ating listahan o maaring tuluyang pumigil sa atin sa pagkuha ng kritikal na hakbang na ito. Nalaman natin na ang takot ay kawalan ng pananampalataya, at nakakita tayo ng mapagmahal, personal na Diyos na

pupwedeng lapitan. Tayo ay hindi na kailangang matakot.

Tayo ay naging mga eksperto sa pansariling panloloko at pangangatwiran. Sa pagsulat ng ating listahan, maaari nating malampasan ang mga balakid na ito. Ang nasusulat na listahan ay makapagbubukas ng mga parte ng ating natatagong kamalayan na nananatiling nakatago kapag tayo ay simpleng nag-isip at nag-usap tungkol sa kung sino tayo. Kapag ito'y nakasulat na sa papel, ito'y mas madaling makita, at mas mahirap itanggi ang ating tunay na kalikasan. Ang totoong sariling pagsusuri ay isa sa mga susi sa ating bagong paraan ng pamumuhay.

Harapin natin na noong tayo ay gumagamit, hindi tayo naging totoo sa ating sarili. Tayo ay nagsasabi ng totoo sa ating sarili kapag tinanggap natin na tinalo tayo ng adiksyon at kailangan natin ng tulong. Ilang panahon ang inabot bago natin natanggap na tayo ay natalo. Nalaman natin na hindi tayo

nagbabago ng pisikal, mental, o espiritwal ng magdamagan lamang. Ang Pang-apat na Hakbang ay makatutulong sa atin sa ating pagbabago. Karamihan sa atin nakita na hindi tayo kasing lala, o kasing galing, ng ating inaakala. Tayo ay nasurpresa nang makita na mayroon tayong magagandang mga punto sa ating listahan. Ang sinumang may mahabang panahon na sa programa at gumawa ng hakbang na ito ay sasabihin sa iyo na ang Pang-apat na Hakbang ang naging punto ng pagbabago ng kanilang buhay.

Ang iba sa atin ay nagkakamali sa pagharap sa Pang-apat na Hakbang na para itong isang pagkumpisal ng kung gaano tayo kalala—kung gaano tayo naging masamang tao. Dito sa bagong paraan ng buhay, ang sobrang kalungkutan ay maaaring delikado. Hindi ito ang layunin ng Pang-apat na Hakbang. Tayo ay sumusubok na palayain ang ating sarili mula sa lumang, walang silbing mga paraan ng pamumuhay. Kinukuha natin ang Pang-apat na Hakbang upang

umunlad at makakuha ng lakas at ideya. Dumarating tayo sa Pang-apat na Hakbang sa maraming paraan.

Upang magkaroon ng pananampalataya at lakas ng loob para isulat ang walang takot na listahan, ang Unang Hakbang, Pangalawa, at ang Pangatlo ay ang mga kakailanganin sa paghahanda. Iminumungkahi na bago tayo magsimula, tayo ay dumaan sa unang tatlong hakbang ng may sponsor. Tayo ay nagiging komportable sa pagkaunawa sa mga hakbang na ito. Hinahayaan natin ang prebilihiyo ng magandang pakiramdam ayon sa ating ginagawa. Pilit nating tinatalo ng matagal ng panahon at wala tayong narating. Ngayon sinimulan natin ang Pang-apat na Hakbang at binitawan ang takot. Simple nating inilagay sa papel, sa pinakamagaling ng ating kasalukuyang kakayahan.

Tayo ay kailangang tapos na sa ating nakaraan, hindi dapat tayo nakayakap dito. Gusto nating tingnan ang ating nakaraan sa mukha, tingnan kung ano

nga ba ito, at pinakakawalan natin ito upang tayo ay mabuhay ngayon. Ang nakaraan, para sa karamihan sa atin, ay naging multo sa aparador. Tayo ay naging takot na buksan ang aparador sa takot sa kung anong pwedeng gawin ng multo na iyon sa atin. Tayo ay di kailangang tumingin sa nakaraan ng nag-iisa. Ang ating mga kagustuhan at mga buhay ngayon ay nasa kamay ng ating Mataas na Kapangyarihan.

Ang pagsulat ng isang seryoso at totoong listahan ay parang imposible. Ganito nga, hanggang tayo ay nagpapatakbo sa ilalim ng sarili nating lakas. Tayo ay kumuha ng ilang tahimik na mga pagkakataon magsulat at humingi ng lakas upang maging di-takot at masusi.

Sa Pang-apat na Hakbang, nagsisimula tayong mahanap ang ating sarili. Nagsusulat tayo tungkol sa ating kakulangan gaya ng pagkabagabag, hiya, panghihinayang, awa sa sarili, sama ng loob, galit, kalungkutan, panghihinayang, pagkalito, pag-iisa, pag-

aalala, pagtatraydor, kawalang pag-asa, kabiguan, takot, at pagtangga.

Tayo ay nagsusulat ng mga bagay na gumugulo sa atin sa kasalukuyan at ngayon. Tayo ay mayroong posibilidad na mag-isip ng negatibo, ang paglagay nito sa papel ay nagbibigay sa atin ng pagkakataon na tumingin ng positibo sa kung anong nangyayari.

Ang ating mga kakayahan ay dapat din tingnan, kung tayo ay makakakuha ng tama at kumpletong larawan ng ating mga sarili. Ito ay napakahirap para sa higit sa atin, dahil mahirap tanggapin na meron tayong magagandang kahalagahan. Sa kabilang banda, lahat tayo ay may mga magandang katangian, marami sa kanila ay bagong tuklas lang sa programa, gaya ng pagiging malinis, pagkabukas ng kaisipan, kamalayan sa Diyos, pagiging totoo sa ibang tao, pagtanggap, positibong kilos, pagbabahagi, kusang loob, lakas loob, pananampalataya, pag-aalala sa iba, pagiging mapagpasalamat, kabaitan, at pagiging mapagbigay. Syempre, ang ating

listahan kadalasan ay kasama ang mga bagay ukol sa mga relasyon.

Ating tinitingnan ang ating nakaraang mga paggalaw, at ang ating kasalukuyang mga kilos upang makita ang gusto nating itago at gusto nating tanggalin. Wala sa ating nagpwepwera na isuko ang ating mga paghihirap. Ang hakbang na ito ay may reputasyon ng pagiging mahirap; sa katotohanan, ito ay sadyang simple lamang.

Tayo ay sumusulat ng listahan ng hindi iniisip ang Panglimang Hakbang. Tayo ay gumagawa ng Pang-apat na Hakbang na parang walang Panglimang Hakbang. Tayo ay pwedeng magsulat ng mag-isa o malapit sa ibang mga tao; kung anuman ang kumportable sa nagsusulat ay okay lang. Tayo ay pwedeng magsulat ng mas mahaba o mas masmaikli sa kung anong kailangan. Sinumang may karanasan ay pwedeng tumulong. Ang importanteng bagay ay ang isulat sa isang moral na listahan. Kung ang salitang moral ay gumulo sa atin, maaari nating tawagin itong positibong/negatibong listahan.

Ang paraan ng pagsulat ng listahan ay ang sulatin ito! Pagisip tungkol sa listahan, pag-uusap tungkol dito, pagteteorya tungkol sa listahan ay hindi mapupunta sa pagsusulat nito. Tayo ay umuupo ng may notebook, humihingi ng gabay, damputing ang ating ballpen at magsimulang magsulat. Anuman ang ating isipin ay materyal para sa listahan. Nang malaman natin kung gaano kaliit ang mawawala sa atin, at kung gaano ang ating matatanggap, tayo ay nagsisimula ng hakbang na ito.

Tandaan na maaari tayong sumulat ng napakakaunti, pero di posibleng makapagsusulat ng sobra. Ang listahan ay aangkop sa bawat tao. Maaaring ito ay may kahirapan o maging masakit. Maaaring akalain na imposible. Tayo ay maaaring matakot na habang tayo ay nagkakaroon ng panahon sa ating mga nararamdaman ay maaaring magsimula ng nakakadalang kadena ng reaksiyon at pag-aalalala. Maaari nating iwasan ang paggawa ng listahan dahil sa takot ng

pagkabigo. Kapag binalewala natin ang ating mga nararamdaman, ang tensyon ay nagiging sobra para sa atin. Ang takot sa naghihintay na kapahamakan ay sobrang laki na natatakpan nito ang ating takot sa pagkabigo.

Ang listahan ay nagiging isang kagaanan, dahil sa sakit ng paggawa nito ay mas kaunti kaysa sa sakit ng hindi paggawa nito. Mutututunan natin na ang sakit ay maaaring isang taga-udyok tungo sa pagbabago. Kaya, ang pagharap dito ay nagiging di-kaiwas-iwas. Ang bawat sentro ng pinaguusapan sa mga miting panghakbang ay parang nasa Pangapat na Hakbang o kaya ang paggawa ng araw-araw na listahan. Sa proseso ng paglilista, tayo ay maaaring makipagayos sa lahat ng mga bagay na maaaring mamuo. Sa lalo nating pagsasabuhay ng ating programa, mas lalong ang Diyos ay pawang inilalagay tayo sa mga posisyon na ang isyu ay lumilitaw. Kapag ang mga isyu ay lumilitaw, tayo ay nagsusulat tungkol dito. Tayo ay nagsisimulang

magsaya sa ating pagbabago, dahil meron tayong paraan upang masulusyunan ang hiya, pagkabagabag, o sama ng loob.

Ang tensyon na minsa'y nakulong sa kalooban natin ay makakawala. Ang pagsusulat ay makapagbubukas ng takip ng ating kumukulong loob. Tayo ay nagdedesisyon kung ihahain natin ito, ibalik ang takip nito, o itapon. Hindi na natin kailangan pang mapakulo sa loob nito.

Tayo ay nagsusulat ng may papel at ballpen at humihinigi sa Diyos ng tulong sa paglalabas ng mga depekto na nagiging sanhi ng sakit at paghihirap. Tayo ay humuhingi ng lakas ng loob upang maging walang takot at masusi at ang listahan na ito ay makatulong sa atin na ibalik sa ayos ang ating buhay. Kapag tayo ay nagdadasal at gumagawa ng aksyon, palaging nagiging maganda para sa atin.

Tayo ay hindi magiging perpekto. Kung tayo ay perpekto, hindi tayo naging tao. Ang importante ay ginagawa natin ito sa ating higit na kakayahan. Ginagamit

natin ang mga kasangkapang maaari nating gamitin, at gagaling ang ating kakayahan upang malampasan ang ating mga emosyon. Ayaw nating mawalan ng kung anumang ating nakuha; nais nating magpatuloy sa programa. Ating naranasan na kahit gaanong kasusi, walang imbentaryo na may matagalang epekto kung hindi susundan nga isang kapwa masusing Ikalimang Hakbang.

Ikalimang Hakbang

“Inamin namin sa Diyos, sa sarili at sa isa pang tao ang aming pagkakamali.”

Ang Ikalimang Hakbang ay siyang susi sa kalayaan. Ito ang nagbibigay ng daan upang mabuhay nang malinis sa kasalukuyan panahon. Ang pagbabahagi ng ating mga pagkakamali ay nagpapalaya sa atin upang mabuhay. Pagkatapos natin gawin ang Ika-Apat na Hakbang sa masusing paraan, haharapin naman natin ang laman ng ating imbentaryo. Sinasabi na kung patuloy nating itatago

ang mga pagkukulang na ito sa ating kaloob-looban, dadalhin tayo ng mga ito pabalik sa paggamit. Kapag nagtagal, ang pagkukumapit sa nakalipas ay magbibigay sa atin ng di magandang pakiramdam at maghahadlang sa ating pakikibahagi sa ating bagong paraan ng pamumuhay. Kung hindi tayo magiging matapat sa ating Ikalimang Hakbang ay mararanasan nating muli ang mga negatibong resulta ng ating nakaraang pagsisinungaling.

Iminumungkahi ng Ikalimang Hakbang na aminin natin sa Diyos, sa ating sarili, at sa isa pang tao ang ganap na katangian ng ating mga pagkakamali. Tiningnan natin kung saan-saan tayo nagkamali, sinuri ang takbo ng ating pag-uugali, at nasimulan makita ang mas malalalim na aspeto ng ating sakit. Ngayo'y haharap tayo sa isang tao at ibubunyag ang ating imbentaryo nang berbal.

Ang ating Mataas na Kapangyarihan ay mananatiling kasama natin sa ating Ikalimang Hakbang. Tatanggap tayo ng tulong at magiging malaya na harapin ang

ating sarili at ang isa pang tao. Tila hindi na kailangang ibunyag pa sa ating Mataas na Kapangyarihan ang mga ganap na katangian ng ating pagkakamali. "Alam na ng Diyos ang lahat nang ito," ang ating pangangatuwiran. Bagamat alam na Niya, ang pag-amin ay kinakailangang manggaling mismo sa ating mga labi upang maging epektibo. Ang Ikalimang Hakbang ay di lamang pagbasa ng Ika-Apat na Hakbang.

Ilang taon din natin iniwasang makita ang ating tunay na sarili. Ikinahiya natin ang ating sarili at wari'y di kabilang sa mundo. Ngayon na naibukod na natin ang ating ikinahihiyang nakaraan maari na nating itong alisin sa ating buhay sa pamamagitan ng pagharap at pagtanggap ng mga ito. Malaking kasayangan kung itatago lang natin ito sa isang baul tapos nating paghirapan ilahad sa papel. Ang mga depektong ito ay lumalaki sa dilim at namamatay kapag inilabas sa liwanag.

Bago tayo napunta sa Narkotiko Anonimo, inakala natin na walang

makauunawa sa mga bagay na ating nagawa. Natakot tayong ilahad ang ating tunay na sarili at baka tayo ay ayawan. Karamihan ng mga adik ay hindi komportable tungkol dito. Naintidihan natin ngayon na hindi tayo naging makatotoo sa ating pagkaramdam ng ganito. Tunay tayong nauunawaan ng ating mga kapwa miyembro.

Kailangan natin ng ingat sa pagpili ng taong makikinig sa ating Ikalimang Hakbang. Kailangan nating siguraduhing alam niya kung ano ang ating ginagawa at kung bakit natin ito ginagawa. Bagamat walang mahigpit na patakaran ukol sa pagpili ng taong ito, importante na may tiwala tayo sa kanya. Ang ating lubos na kumpiyansa sa kanyang integridad at diskresyon ay ang tutulong sa ating maging masusi sa hakbang na ito. Ang ilan sa atin ay pumili ng taong hindi nila kilala para sa kanilang Ikalimang Hakbang, bagamat ang iba sa atin ay mas komportable sa pagpili ng kapwa miyembro ng Narkotiko Anonimo. Alam natin na ang kapwa adik ay mas

malamang na hindi tayo mahuhusgahan na galing sa masamang hangarin o di pagkakaunawa.

Kapag nakapili na tayo at aktwal na kaharap na natin siyang mag-isa, hihikayatin niya tayong magpatuloy. Nanaisin nating maging malinaw, matapat at masusi, dahil alam nating nakasalalay dito ang ating pagkabuhay o kamatayan.

Ang iba sa atin ay sinubukan itago ang ilang bahagi ng ating nakaraan sa pagtatangkang makahanap ng mas madaling paraan ng pakikitungo sa ating damdaming panloob. Maaring akalain nating sapat na ang ating pagsusulat tungkol sa ating nakaraan. Hindi tayo pwedeng magkamali nang ganito. Ang hakbang na ito ang maglalahad ng ating mga motibo at kilos. Hindi natin maaasahan lumabas ang mga ito ng kusa. Sa wakas ay matatalo din ang ating kahihiyan at maiiwasan natin ang pagdadalang-sisi sa kinabukasan.

Hindi tayo nagpapabukas-bukas. Kailangan natin maging eksakto. Sabihin ang simpleng katotohanan, malinaw

at walang gayak, at sa mas madaling panahon. Malaki ang posibilidad na palakihin natin ang ating mga kamalian. Mapanganib din na maliitin natin o bigyan ng dahilan ang ating mga naging papel sa mga nakaraang sitwasyon. Di ba't nais din nating lumitaw na di gaanong kasama?

Ang mga adik ay gumagawi tungo sa masekretong pamumuhay. Ilang taon din nating tinakpan ang ating mabababang tingin sa sarili, gamit ang mga huwad na panglabas na inaasahan nating lilinlang sa mga tao. Sa kasamaang palad, mas nilinlang natin ang ating mga sarili kaysa sa ibang tao. Kahit na nagmukha tayong kaakit-akit at may tiwala sa sarili sa panlabas, sa katunayan ay tinatago natin ang isang taong walang tatag at kompiyansa. Kailangan natin itapon ang mga maskara. Inilalahad natin ang ating imbentaryo ayon sa ating sinulat, na walang nilalaktawan. Ipagpapatuloy natin ang hakbang na ito na may katapatan at pagiging masusi hanggang tayo'y matapos. Malaking kaginhawahan ang pagaalpas ng

ating mga sekreto at ang pagbabahagi ng mga pasanin ng ating nakaraan.

Pangkaraniwan na habang ibinabahagi natin ang hakbang na ito ay ang nakikinig sa atin ay maglalahad din ng kanyang sariling istorya. Malalaman natin na hindi tayo katangi-tangi. Makikita natin, sa pamamagitan ng pagtanggap sa atin ng ating kasama, na maaari din tayong matanggap bilang sarili natin.

Maaring di natin maalala ang lahat ng ating mga kamalian. Ngunit susubukan pa rin natin gawin ito ng buong lakas. Magsisimula na tayong makaramdam ng tunay na damdaming personal na may espiritwal na katangian. Kung noon ay meron tayong mga espiritwal na haka-haka, ngayon ay nagsisimula na tayong mamulat sa espiritwal na katotohanan. Ang pasimulang pagsusuring ito ng ating sarili ay maglalahad ng ilang kaugaliang hindi natin magugustuhan. Subalit, ang pagharap at pagbubunyag sa mga ito ay nagbibigay daan sa ating pagaayos nito sa nakabubuting paraan. Hindi natin kayang

gawin ang mga pagbabagong ito na nagiisa. Kakailanganin natin ang tulong ng Diyos, ayon sa ating pagkakakilala sa Kanya, at ng samahan ng Narkotiko Anonimo.

Ika-Anim na Hakbang

“Naging handa kaming ipaalis sa Diyos ang aming maling ugali.”

Bakit tayo humihingi ng mga bagay kung di pa tayo handa natanggapin ito? Ito’y paghingi ng gulo. Napakaraming beses na ang adik ay hinahangad ang bunga ng pagta-trabaho pero ayaw namang trabahuhin ito. Ang pagkukusang loob ang sinisikap natin sa Ika-Anim na Hakbang. Ang katapatan at sinseridad na trabahuhin ang hakbang na ito ay depende sa kagustuhan nating magbago.

Talaga bang gusto nating maalis ang ating mga hinanakit, galit at takot? Marami sa atin ay nakakakapit sa ating takot, pagduda, galit sa sarili, pagkamuhi dahil may baluktot na kasiguruhan sa

pamilyar na sakit. Parang mas ligtas na yakapin ang alam natin kaysa ipagpalit ito sa hindi natin tiyak.

Ang pagpaubaya sa mga depekto ng karakter ay dinidisyunang gawin. Naghihirap tayo dahil nakapanghihina ang ating mga kagustuhan. Kung noon tayo'y naging mayabang, nakita natin ngayon na di na pepwedeng maging mapagmataas. Kung di tayo magpapakumbaba, tayo'y napapahiya. Kung tayo'y sakim, nakita nating di tayo napupuno. Bago natin gawin ang Ika-Apat at Ikalimang Hakbang, maari tayong manatili sa takot, galit, di-pagiging tapat, at awa sa sarili. Ngayon ang pananatili sa depektong paguugaling ito ay nagpipigil sa ating mag-isip ng tama. Ang pagiging makasarili ay nagiging hindi mapagtiisan, mapanira na tanikala na nagbibigkis sa atin sa mga masamang naka-ugalian. Ang ating mga depekto ay umuubos ng ating oras at lakas.

Sinusuri natin ang imbentaryo sa Ika-Apat na Hakbang at nakikita nating mabuti

kung anong nagagawa ng mga depektong ito sa ating buhay. Sisimulan nating maghangad ng paglaya sa mga depektong ito. Nagdasal tayo, o naging kusa, handa at nagkakaroon ng kakayahang hayaan ang Dios na alisin ang mga mapanirang katangian. Kailangan natin ng pagbabago sa personalidad, kung tayo ay manatiling malinis. Gusto nating magbago.

Kailangan nating harapin ang mga lumang depektong ito ng may bukas na kaisipan. Nalalaman nating nito, pero patuloy nating ginagawa ang mga dating pagkakamali at di natin kayang putulin ang masamang nakaugalian. Naghanap tayo ng samahan para sa ganitong buhay na gusto natin para sa ating sarili. Tinanong natin ang ating mga kaibigan “Bumitaw ka na ba?” Kadalasan ng walang pasubali, ang sagot ay, “Oo, sa lahat ng aking makakaya.” Kung paanong ang depektong ito nakita sa ating mga buhay at tinanggap natin, mabibitawan natin ang mga ito at makapagpapatuloy tayo sa ating panibagong buhay. Natututuhan

nating umunlad kung tayo ay makagawa ng bagong pagkakamali kaysa ulitin ang mga dati na.

Habang ginagawa natin ang Ika-Anim na Hakbang, mahalagang tandaan natin na tayo ay tao at hindi dapat ilagay sa di ma katotohang inaasahan para sa ating sarili. Ito'y hakabang ng pagkukusa. Ang pagkukusa ay espiritwal na prinsipyo ng Ika-Anim na Hakbang. Ang Ika-Anim na Hakbang ang tumutulong sa atin na kumilos patungo sa espiritwal na direksyon. Syempre, bilang isang tao tayo'y maliligaw.

Ang pagrerebelde ang depekto ng paguugali na bumubulok sa atin dito. Hindi tayo dapat mawalan ng pananampalataya kung tayo ay magiging rebelde. Ang pagrerebelde ang nagbubunga ng pagwawalang bahala o kawalan ng pagpaparaya na maaaring pagtagumpayan ng patuloy na pagsusumikap. Palagi tayong himihingi ng pagkukusang loob. Maaring magduda tayo na babawasan ng Diyos ang ating

paghihirap o mayroong maling bagay na mangyayari. Nagtanong tayo sa ibang myembro na nagsabing, “Nandiyan ka kung saan ka dapat naroroon.” Muli nating inayos ang ating kahandaan para tanggalin ang ating depekto. Sumusuko tayo sa mga simpleng mungkahi na inaalok ng programa sa atin. Kahit di pa tayo ganap na handa, patungo na tayo sa tamang direksyon.

Darating ang oras na ang pananam-palataya, kababaan ng loob at pagtanggap ang papalit sa pagmamataas at pagre-rebelde. Nakikilala nating ang ating sarili. Nakikita nating lumalago tayo sa isang mas ganap na kamalayan. Nagsisimulang gumanda ang ating pakiramdam habang ang tumutubo ang pagkukusang loob para sa pagasa. Malamang na sa unang pagkakataon, nagkakaroon tayo ng pagtanaw sa ating bagong buhay. Sa pagtanaw na ito, ang ating kusang loob ay isinasagawa natin sa pamamagitan ng paggalaw sa Ika-Pitong Hakbang.

Ika-Pitong Hakbang

“Hiniling naming na alisin ng diyos ang aming mga pagkukulang.”

Ang mga depekto ng pagkatao o mga pagkukulang ay mga bagay na nagdudulot ng sakit at miserabling buhay. Kung nakatulong ito sa ating kalusugan at kasiyahan, wala sana tayo sa disperadong kalagayan ngayon. Kinailangan nating maging handa na hayaan ang diyos, ayon sa pagkakaintindi natin sa kanya, na tangalin ang mga depktong ito.

Noong nag pasya tayo na gusto na natin na alisin ng Diyos ang ating walang kwenta at nakapipinsalang aspeto ng ating katauhan, tayo ay dumating sa Ika-Pitong Hakbang. Hindi natin nakayang harapin ang mga pagsubok sa buhay sa sarili lamang. Hanggang tayo ay dumating sa punto na makagawa ng lubos na kagulahan sa ating buhay at matuklasan na di natin kayang harapin ito ng mag-isa. Sa pagtanggap nito, makakamit natin ang sulyp ng pagpapakumbaba.

Ito ang pangunahing sangkap ng Ika-Pitong Hakbang. Pagpapakumbaba ay resulta ng pagiging tapat sa ating sarili. Isinabuhay nating ang pagiging tapat mula pa sa Unang hakbang. Tinanggap nating ang ating adiksyon at kawalan ng lakas. Natagpuan natin ang kalakasang higit sa ating sarili at natutunan umasa dito. Sinuri natin ang ating buhay at natuklasan natin kung sino ba talaga tayo. Walang isa man sa atin ang perpektong mabuti o masama. Tayo ay mga taong may angking kakayahan at kahinaan. Ang pinakamahalaga tayo ay tao lamang.

Ang pagpapakumbaba ay kasing halaga sa pagpapanatili na maging malinis tulad ng pagkain at tubig para mapanatiling buhay. Habang ang ating adiksyon ay lumala, nilaan natin ang ating lakas para sa pansariling kagustuhan. Lahat ng ating kailangan ay lampas sa ating kayang abutin. Lagi nating gustong maisakatuparan ang ating mga pangunahing kagustuhan.

Ang Ika-Pitong Hakbang ay isang aksyon na hakbang, at ito ang panahon

para humingi sa Diyos ng tulong at ng kahimasmasan. Kailangan nating maintindihan na ang ating paraan ng pag-iisip ay hindi lamang ang tanging paraan; ang ibang tao ay makapagbibigay sa atin ng direksyon. Kapag may nagbunyag sa ating mga pagkukulang, ang ating unang reaksiyon ay maaaring nakadepensa sa sarili. Kailangan nating maunawaan na hindi tayo perpekto. Palaging merong lugar para sa pag-unlad. Kung tagalagang gusto nating maging malaya, titingnan nating mabuti ang mga kontribusyon ng mga kasamang mga adik. Kapag ang mga pagkukulang na ating nadiskubre ay totoo, merong pagkakataon tayong alisin ang mga ito, tayo ay siguradong makakaranas ng pakiramdam ng pagiging mabuting tao.

Ang iba ay maaaring lumuhod para sa hakbang na ito. Ang iba ay maaaring maging napakatahimik, at ang iba ay magpapakita ng higit na emosyon upang maipakita ang pagkukusang-loob. Ang salitang pagpapakumbaba

ay nagagamit dahil lalapit tayo sa Mas higit na Kapangyarihan kaysa sa atin upang humingi ng kalayaan para mabuhay nang walang limitasyon mula sa ating mga nakaraang paraan ng pamumuhay. Marami sa atin ang may kusang-loob na gawin itong hakbang ng walang pagdududa, na may lubos na pananampalataya, dahil tayo ay pagod na sa ating mga pinaggagagawa at ating nararamdaman. Tuloy tayo sa paggawa ng kung anuman ang gumagana.

Ito ang ating daan sa ating espiritwal na pag-unlad. Tayo ay nagbabago araw-araw. Dahan-dahan at maingat nating hinihila ang ating sarili palabas mula sa pag-iisa at kalungkutan ng adiksyon at papunta sa kasaganahan ng buhay. Ang pag-unlad na ito ay hindi resulta ng paghiling, ngunit ng paggawa at dasal. Ang pangunahing layunin ng Ika-Pitong Hakbang ay ang lumabas sa ating mga sarili at magsumikap na maabot ang kagustuhan ng Mas Higit na Kapangyarihan.

Kapag tayo ay hindi maingat at nabigo sa paghawak ng espiritwal na kahulugan ng hakbang na ito, maaring magkaroon tayo ng mga paghihirap at magbalik sa dating mga problema. Ang isang panganib ay ang pagiging masyadong mahigpit sa ating mga sarili.

Ang pamamahagi sa ibang nagbabagong mga adik ay makatutulong sa atin na maiwasan ang pagiging sobrang seryoso sa ating mga sarili. Ang pagtanggap ng mga depekto ng iba ay makakatulong sa atin na maging mapagpakumbaba at nagbibigay daan para mahimasmasan tayo sa sariling mga depekto. Ang Diyos ay palaging gumagalaw sa pamamagitan ng mga taong nagpapahalaga sa pagbabago at tumutulong na tayo'y magkaroon ng kamalayan sa ating mga pagkukulang.

Napanasin naming na malaki ang nagiging papel ng pagpapakumbaba sa programang ito at sa ating pagbabagong buhay. Gumagawa tayo ng ating imbentaryo; naggiging handa na ipaalis sa Diyos ang ating depekto ng pagkakatao,

hiniling natin na may pagpapakumbaba na aalisin niya an gating mga pagkukulang. Ito ang ating daan patungo sa espiritwal na pag-unlad, at gusto nating magpatuloy. Tayo ay handa na para sa Ikawalong Hakbang.

Ikawalong Hakbang

“Gumawa ng listahan ng mga taong aming nasaktan at naghandang makipag-ayos sa kanila.”

Ang Ikawalong Hakbang ay pagsubok ng ating bagong natagpuang pagpapakumbaba. Ang ating layunin ay makamit ang kalayaan mula sa pagkakonsensya na ating dinadala. Nais nating humarap sa mundo nang walang bahid ng takot at pagiging agresibo .

Tayo ba ay handang gumawa ng listahan ng mga taong ating nasaktan upang malinaw na alisin ang takot at pagkabagabag na syang alay ng nakaraan para sa atin? Ang ating pinagdaanan ay nagsasabi sa atin na tayo ay kailangang

maging handa bago ang hakbang na ito ay magkaroon ng epekto.

Ang Ikawalong Hakbang ay hindi madali; ito ay humihingi ng isang panibagong uri ng katapatan tungkol sa ating mga relasyon sa ibang tao. Ang Ikawalong Hakbang ay nagsisimula ng proseso ng pagpapatawad; tayo ay nagpapatawad ng iba; posibleng tayo ay pinatawad; at sa huli, pinatawad natin ang ating sarili at natututong mamuhay sa mundo. Sa oras na marating natin ang hakbang na ito, tayo ay naging handa upang umunawa kaysa unawain. Natututo tayong mabuhay at hayaang mamuhay ng mas madali kapag alam natin kung saan tayo dapat makipagkasundo. Ito ay tila mahirap ngayon, pero kapag nagawa na natin ito, maiisip natin kung bakit hindi natin ito ginawa nung araw pa.

Kailangan natin ng tunay na katapatan bago tayo makagawa ng eksaktong listahan. Sa paghahanda sa paggawa ng Ikawalong hakbang na listahan, makatutulong malaman ang kahulugan

ng pinsala. Isang kahulugan ng pinsala ay pisikal at mental na pagkawasak. Isa pang kahulugan ng pinsala ay ang pagbibigay ng sakit, paghihirap, o pagkawala. Ang pagkapinsala ay maaring dahil sa sinabi, ginawa, o iniwang hindi ginawa. Ang pinsala ay pwedeng resulta ng mga salita o mga ginawa, sinadya man o hindi. Ang laki ng pinsala ay maaring mental o pisikal na pasakit o ng kamatayan.

Ang Ikawalong Hakbang ay nagpapakita sa atin na may problema. Marami sa atin ay nahihirapang umamin na tayo ay nagbigay ng pinsala sa iba, dahil akala natin na tayo ay biktima ng ating adiksyon. Ang pagiwas sa ganitong pagdadahilan ay mahirap para sa Ikawalong Hakbang. Dapat nating ihiwalay kung ano ang ginawa sa atin sa kung ano ang nagawa natin sa kanila. Pinuputol natin ang pagdadahilan at pag-iisip na tayo'y mga biktima. Kadalasan nating nararamdaman na tanging sarili natin ang ating napinsala, subalit palagi nating inililista ang ating sarili sa huli, kung sakali man. Ang hakbang na ito ay

gumagawa ng paraan para maayos ang nasira sa ating mga buhay.

Hindi tayo magiging mas mabuting tao kung huhusgahan natin ang mga pagkakamali ng iba. Bubuti ang ating pakiramdam sa paglilinis ng ating buhay sa pamamagitan ng paglilinis ng ating konsensya. Sa pagsulat ng ating listahan, hindi na natin maitatangi na tayo ay naging sanhi ng pinsala. Tinatanggap natin na tayo ay nakasakit ng iba, direktso o hindi direktso, sa pamamagitan ng ilang aksyon, kasinungalingan, di-natupad na pangako, o pagwawalangbaha.

Tayo ay gumawa ng listahan, o kinuha ito mula sa ating Ikaapat na Hakbang, at nagdadagdag ng karagdagan ng tao sa listahan habang inisip natin sila. Hinarap natin ang listahang ito ng matapat, at bukas na tiningnan ang ating mga pagkakamali upang tayo ay maging handa na makipagkasundo.

Sa ibang mga pagkakataon, maaring hindi natin kilala ang mga taong ating ginawan ng mali. Habang gumagamit,

sinuman ang ating nakahalubilo ay nasa peligro. Maraming mga myembro ang nagbanggit ang kanilang mga magulang, mga asawa, mga anak, mga kaibigan, mga nagmamahal, iba pang mga adik, mga kakilala, mga kasama sa trabaho, mga amo, mga guro, mga may ari ng lupa, at talagang hindi kilalang tao. Maari din nating ilagay ang ating sarili sa listahan, dahil sa ating aktibong paggamit, dahan-dahang nating pinapatay ang ating sarili. Maaring makinabang tayo kung gagawa ng hiwalay na listahan ng mga taong ating pinagkakautangan ng pinansyal.

Sa bawat hakbang, tayo ay kailangang maging metikoloso. Mas marami sa atin ang di nakakaabot sa ating layunin kaysa ang malampasan pa ito. Kasabay nito, hindi natin pwedeng ipagpaliban ang paggawa ng hakbang na ito dahil lang sa hindi natin sigurado na ito ay kumpleto. Tayo ay hindi natatapos.

Ang huling kahirapan sa paggawa ng Ikawalong Hakbang ay ang paghiwalay nito sa Ika-Siyam na Hakbang. Ang

pagpapalano ng pakikipagkasundo ay maaaring isang hadlang sa paggawa ng listahan at pagiging handa. Ginagawa natin ang hakbang na ito na parang walang Ika-Siyam na Hakbang. Ni hindi natin iniisip na kailangan nating makipagkasundo, pero nagtutuon tayo sa kung anong eksaktong sinasabi ng Ikawalong Hakbang: gumawa ng listahan at maging handa. Ang pangunahing bagay na magagawa sa atin ng hakbang na ito ay tumulong bumuo ng kamalayan na, unti-unti, tayo ay nakakukuha ng mga panibagong ugali tungkol sa ating mga sarili at kung paano tayo makisalamuha sa ibang tao.

Sa pakikinig ng may pag-iingat sa ibang mga myembrong nagbabahagi ng kanilang karanasan tungkol sa hakbang na ito ay makaka-alis ng pagkalito na maaaring meron tayo tungkol sa pagsulat ng ating listahan. Isa pa, ang ating mga sponsor ay makapagbabahagi sa atin kung paano ang Ikawalong Hakbang ay gumana sa kanila. Ang pagtatanong habang may miting ay

maaring magbigay sa atin ng konsensya ng grupo na makakatulong sa atin.

Ang Ikawalong Hakbang ay nagbibigay ng malaking pagkakataon nakaahon mula sa buhay na pinamumunuan ng pagkakonsensya at pagkabagabag. Ang ating kinabukasan ay nagbago, dahil hindi natin kailangang iwasan ang mga tao na ating napinsala. Bilang resulta ng hakbang na ito, tayo ay nakatanggap ng bagong kalayaan na makakatapos ng ating pagbubukod sa ibang tao. Habang ating natututuklasan ang ating pangangailangan na mapatawad, tayo ay nagiging mas higit na mapagpatawad. Kahit papano, alam natin na tayo ay hindi na sadyang ginagawang miserable ang buhay para sa ibang tao.

Ang Ikawalong Hakbang ay isang pang-aksyon na hakbang. Kagaya ng lahat ng mga hakbang, ito ay nagbibigay ng agarang benipisyo. Tayo ngayon ay malaya upang simulan ang ating mga pagbabago sa Ika-Siyam na Hakbang.

Ika-Siyam na Hakbang

“Nakipagayos sa mga taong ito maliban na lamang kung ito’y makapipinsala.”

Ang hakbang na ito ay hindi dapat iwasan. Kapag iniwasan ay parang naglalagay ka lamang ng puwang sa iyong programa para tumira. Ang pagiging mayabang, takot, at katamaran ay parang mga imposibleng sagabal; pero ang mga ito ay sadyang sagabal sa pag-asenso at pag-sulong. Ang mahalaga ay gumawa ka ng aksyon at maging handa sa reaksiyon ng mga taong napinsala. Makipagkasundo hangga’t makakaya.

Tamang “timing” ay importante sa hakbang na ito. Dapat tayong makipagkasundo kapag ibinibigay ng pagkakataon, mapuwera na lang kung mas makakapinsala ito. Kung minsan, hindi naman talaga natin magawang makipagkasundo; maaring hindi possible o hindi praktikal. Minsan ay talagang hindi natin kakayanin. Makikita natin na ang kagustuhang makipag-kasundo

ay maaring sapat na kapag hindi natin makausap ang taong ating napinsala. Pero hindi dapat pigilan ang sarili na makipag-kasundo dahil lang sa hiya, takot, o katamaran.

Gusto nating maging malaya sa ating mga kasalanan pero ayaw nating gawin ito nang makakapinsala pa sa iba. Maari tayong sumugal na magdamay ng pangatlong tao o ilan pang kasama na ayaw lumantad mula sa ating aktibong paggamit. Wala tayong karapatan o hindi kailangan na ilagay sa alanganin ang isa pang tao. Sa ganitong situwasyon, mas makakabuting humingi ng payo mula sa iba.

Payo namin, sumangguni sa abogado kung ang problema ay tungkol sa batas o sa mga propesyonal kung ang problema ay tungkol sa pinansyal o medical. Ang matuto kung kailan mangailangan ng tulong ay bahagi ng ating kasanayan na mamuhay ng matagumpay.

Sa mga dating ka-relasyon, maaring mayroon pang mga problemang hindi

nareresolba. Gawin ang nararapat—makipagkasundo. Kailangan nating lumayo sa away at galit. Sa maraming pagkakataon, magagawa nating kausapin ang mga taong napinsala at humingi ng pang-unawa sa mga nagawang kasalanan. Kung minsan, ito ay nauuwi sa masayang usapan kung ang kaibigan o kamag-anak ay kusang mapagpatawad. Pero ang kausapin ang taong nagtatanim pa ng kanilang galit ay kung minsan’y mapanganib. Ang hindi-tuwirang pakikipag-kasundo ay kailangan kung minsan kapag ang harapang pakikipag-usap ay mapanganib o mas makakapinsala pa sa iba. Gawing natin ang pakikipag-kasundo sa abot ng ating makakaya. Isipin natin na ang pakikipag-kasundo ay ginagawa nating para sa ating sarili. Sa halip na makonsensya o malungkot ay makakaramdam tayo ng kaluwagan tungkol sa ating nakaraan.

Tanggapin natin na ang ating mga ginawa ay ugat ng ating mga negatibong pag-uugali. Ang Ika-Siyam na Hakbang

ay tutulong sa atin na mawala ang ating pagkakonsensya at sa iba na mawala ang kanilang galit. Kung minsan, ang tanging pakikipag-kasundo na kailangan nating gawin ay ang manatiling malinis sa droga. Utang natin ito sa ating sarili at sa ating mga mahal sa buhay. Hindi na tayo nagkakatat sa lipunan gaya noong tayo ay tumitira pa. Kung minsan naman, ang tanging paraan ng pakikipag-kasundo ay ang pakikipagtulungan sa lipunan. Ngayon, tinutulungan natin ang ating sarili pati na rin ang ibang adik na makapagbago. Ito ay malaking pakikipag-kasundo sa buong komunidad.

Sa proseso ng ating pagbabago, naibabalik natin ang ating katinuan at kasama ng katinuang ito ay may magandang epekto sa iba. Bihira na nating makita na ang mga tao sa paligid ay hamon sa ating seguridad. Ang mga pisikal na sakit at pagka-lito na dati nating naramdaman ay mapapalitan ng totoong seguridad. Harapin natin ang mga taong napinsala nang may pagkukumbaba at

pagti-tiyaga. Marami ang maaring hindi makapaniwala na talagang totoo ang ating pagbabago. Kailangan nating tandaan ang sakit na kanilang pinagdaanan. Sa takdang panahon, maraming milagro ang magaganap. Marami sa mga nawalay sa pamilya ang makakapagumpisang gumawa ng paraan para maibalik ang nawalang relasyon. Unti-unti, magiging madali para sa kanila na tanggapin ang mga pagbabago sa ating sarili. Ang pananatiling malinis ang magsasalita para sa atin. Ang pagtitiyaga ang importante sa ating pagbabago. Ang pagmamalasakit na ating mararanasan ay magpapasigla ng ating hangaring mabuhay, at ang bawat positibong gawa ay matatapatan ng mga di-inaasahang oportunidad. Buong katapangan at pananampalataya ang kailangan para makipagkasundo, na hahantong sa maraming espirital na benepisyo.

Makakamtan natin ang kalayaan sa nasirang nakaraan. Gugustuhin nating ilagay ang sarili sa maayos sa patuloy na

paggawa ng sariling pagsusuri sa Ika-Sampung Hakbang.

Ika-Sampung Hakbang

“Patuloy naming sinusuri ang sarili at agad na inaamin kung may mali.”

Ang Ika-Sampung Hakbang ay magpapalaya sa atin sa nasirang nakaraan. Kung hindi natin papansinin ang ating mga depekto, maaring malagay ang sarili sa isang sulok at hindi na magawang maging malinis sa droga.

Kapag tumira, talo—isa ito sa mga unang natutunan natin sa Narkotiko Anonimo. Sa ganito, hindi magiging mas masakit kung kaya nating iwasan ang mga bagay na nagpatira sa atin. Ang patuloy na pagsusuri ng sarili ay nangangahulugan ng ugaling palatingin sa sarili, sa ating mga gawa, paguugali, at relasyon.

Tayo ay may mga paguugali at nanganganib na bumalik sa dating paraan ng pagiisip at kilos. Kung minsan ay mas madali para sa atin ang ipagpatuloy

ang nakagawian kaysa sumubok ng bago at tila mapanganib na daan. Hindi natin kailangang masukol sa mga dating nakasanayan. Ngayon ay maroon tayong pagpipilian.

Ang Ika-Sampung Hakbang ay makakatulong sa ating problema sa buhay at mapigilan ang pagdating nito. Sinusuri natin ang ating mga galaw sa buong araw. Ang iba ay isinusulat ang bawat nararamdaman, binibigyang katuwiran ang naging partisipasyon sa bawat problemang dumating. Nakapinsala ba tayo sa iba? Kailangan ba nating tanggapin na tayo ay nagkamali? Kung nahihirapan tayo, gumagawa tayo ng paraan para mawasto ito. Kung pababayaan, ito ay may paraan para mabulok.

Ang hakbang na ito ay laban sa mga dating kabaliwan. Maitatanong sa sarili kung pabalik ba tayo sa nakasanayang galit, sama ng loob, at takot. Pakiramdam ba natin ay tayo'y nasusukol na? Nilalagay ba natin ang sarili sa kapahamakan? Tayo ba ay masyadong masiba, magalitin,

mapag-iisa, o pagod? Masyado ba tayong seryoso? Hinuhusgahan ba natin ang ating kalooban base sa panlabas na kaanyuan ng iba? Dumaranas ba tayo ng problemang pisikal? Ang sagot sa mga tanong na ito ay makakatulong harapin ang kasalukuyang mga paghihirap. Hindi na nating kailangang mabuhay na may pakiramdam na wala nang magagawa. Ang ating mga pangamba at paghihirap ay dala ng kawalang karanasan sa buhay na walang droga. Madalas kapag nagtanong sa mga batikan ay magugulat na lamang sa kasimplehan ng solusyon.

Ang Ika-Sampung Hakbang ay isang tulong para maibsan ang kabigatan na nararamdaman. Ginagawa natin ang hakbang na ito habang sariwa pa sa isip ang mga pinagdadaanang hirap. Sinusulat natin ang ating ginawa at di natin pinapangatwiranan. Maari itong gawin sa pagtatapos ng araw. Ang una nating gagawin ay ang huminto! Tapos ay hayaang makapag-isip. Sinusuri natin ang ating mga ginawa, reaksiyon

at motibo. Mamamalayan na lang natin na mas maganda ang ating ginagawa kaysa sa nararamdaman. Hinahayaan nito na masuri ang ating ginagawa at matanggap ang mga pagkakamali, bago ito lumala. Kailangan nating iwasan ang pangangatuwiran.

Ito ay panlaban na aksyon. Hangga't tinatrabaho natin ang hakbang na ito, nababawasan ang pangangailangang itama. Ang hakbang na ito ay mabisang paraan para maiwasan ang lungkot bago pa man ito dumating. Binabantayan natin ang ating pakiramdam, emosyon, imaginasyon at gawain. Habang sinusuri natin ang sarili, naiiwasan nating maulit ang mga gawaing nagpapasama sa ating kalooban.

Kailangan pa rin natin ang hakbang na ito kahit maganda ang pakiramdam at maayos ang takbo ng lahat. Ang magandang pakiramdam ay bago para sa atin kaya kailangan natin itong alagaan. Kapag may problema ay puwede nating subukan ang mga bagay na ginagawa

kapag nasa mabuti tayo. Meron tayong karapatang maging mabuti. Meron tayong pagpipilian. Ang kawalan ng problema ay maari ring patibong sa atin; maari nating makalimutan na ang una sa lahat ay ang pagiging malinis sa droga. Para sa atin, ang paggaling ay mas higit pa sa pagiging matiwasay.

Kailangang tandaan na ang bawat isa ay nagkakamali. Hindi kailanman tayo magiging perpekto. Pero kaya nating tanggapin ang sarili sa pamamagitan ng Ika-Sampung Hakbang. Sa patuloy na pagsusuri ng sarili, tayo ay nagiging malaya, dito at ngayon, sa ating sarili at sa nakaraan. Di na natin kailangang ipangatuwiran ang ating buhay. Sa hakbang na ito, tayo ay nagpapakatotoo.

Ikalabing Isang Hakbang

“Hinangad namin sa pamamagitan ng dasal at meditasyon na lalong mapalapit sa Diyos ayon sa pagkakakilala namin sa Kanya, upang malaman ang Kanyang kagustuhan at magkaroon ng lakas upang gawin ito.”

Ang mga naunang sampung hakbang ay nag-handa sa atin para umunlad ang ating pakikipag-ugnayan sa Diyos ayon sa ating pagkaunawa sa Kanya. Naibigay na nito ang pundasyon para makamtan ang pinakamimithi, positibong layunin. Dahil narating na natin ang parteng ito ng ating programang espiritwal sa pamamagitan ng pag-sunod sa nakaraang sampung hakbang, marami sa atin ay bukas na ang loob para sa regular na pagdarasal at meditasyon. Ang ating espirituwal na kalagayan ay basehan ng matagumpay na pagbabago para sa walang hanggang paglago.

Marami sa atin ay talagang nag-umpisa lamang na magpahalaga sa pagbabago nang marating ang Ikalabing Isang

Hakbang. Sa Ikalabing Isang Hakbang, ang ating buhay ay nagkaroon ng mas malalim na kahulugan. Sa pagsuko, nakamtan natin ang mas higit na kapangyarihan.

Anuman ang pinagmulan ng ating paniniwala ay siyang magdidikta ng paraan ng ating pagdarasal at meditasyon. Kinakailangan lamang nating siguraduhin na mayroon tayong sistema ng paniniwala na gumagana para sa atin. Anuman ang resulta ay may kalalagyan sa ating pagbabago. Tulad ng nasabi na sa mga nakaraang bahagi, ang ating mga dasal ay parang may agad na kasagutan nang pumasok tayo sa Programa ng Narkotiko Anonimo at nang isuko natin ang ating sakit. Ang mulat na pakikipag-ugnayan ang sinasabi sa hakbang na ito ay tuwirang resulta ng pagsasabuhay ng lahat ng mga hakbang. Ginagamit natin ang hakbang na ito sa pagpapanatili at pagpapaunlad ng ating espiritwal na kondisyon.

Nang una tayong dumating sa programang ito, nakatanggap tayo ng tulong galing sa isang Kapangyarihang

mas higit sa atin. Nagsimula itong gumalaw nang isuko natin ang sarili sa programa. Ang layunin ng Ikalabing Isang Hakbang ay para madagdagan ang ating pagkakaunawa sa Kapangyarihang ito at mapaunlad ang ating abilidad na gamitin ito bilang pinagmumulan ng lakas sa ating bagong buhay.

Habang napapaunlad ang ating mulat na pakikipagugnayan sa Diyos sa pamamagitan ng pagdarasal at meditasyon, ay mas madali nating masasabi na, “Ang Iyong kagustuhan, hindi ang sa akin ang masusunod.” Habang humihingi tayo sa Diyos ng tulong kapag kinakailangan ay nagiging maayos ang ating buhay. Ang mga karanasan ng ibang tao tungkol sa meditasyon at sariling relihiyosong paniniwala ay maaring hindi nababagay sa atin. Ang atin ay espirituwal at hindi maka-relihiyosong programa. Pagdating sa Ikalabing Isang Hakbang, ang mga masasamang pag-uugali na nagdulot ng problema ay napagtuunan na ng pansin sa mga nakaraang sampung hakbang. Ang

imahe ng pagkatao na gustong makamantan ay dagliang sulyap sa kagustuhan ng Diyos para sa atin. Kadalasan, ang ating pananaw ay limitado kaya't ang nakikita lamang ay mga agarang kagustuhan at pangangailangan.

Sadyang madaling bumalik sa nakagawiang pamamaraan. Para makasiguro sa ating pag-unlad at pagbabago, kailangan nating matutunang mapanatili ang buhay na may espirituwal nabasehan. Hindi ipipilitng Diyos kung ano ang makakabuti sa atin, pero makakamantan natin ito kung hihilingin. Madalas ay kakaiba ang ating nararamdaman pero hindi natin agad-agad makikita ang pagbabago sa ating buhay. Kapag nawala na sa atin ang mga pansariling motibo ay makakaramdam tayo ng katiwasayan na hindi natin inakalang makakamantan. Ang pilit na prinsipyo ay magkukulang ng lakas sa nanggagaling sa atin kapag pinili natin ang pamumuhay na espirituwal. Marami sa atin ang nagdarasal lamang kapag nasasaktan. Natutunan natin na sa

pagdarasal nang regular, naiiwasan ang madalas o matinding sakit ng loob.

Sa labas ng Narkotiko Anonimo, mayroong iba-ibang grupo na nagsasanay ng meditasyon. Kadalasan, ang mga grupong ito ay konektado sa isang relihiyon o pilosopiya. Ang pagtangkilik sa alin man dito ay pagsalungat sa ating tradisyon at pagpigil sa ating karapatan na magkaroon ng Diyos ayon sa ating pagkaunawa. Ang meditasyon ay nagbibigay-daan sa atin na mapaunlad ang sariling espirituwalidad ayon sa sariling pamamaraan. Ang ilan sa mga bagay na hindi umubra sa atin noon ay maaring umubra sa ngayon. Ang bawat bagong araw na dumarating ay nahaharap nang may bukas na pangunawa. Alam natin na kapag nagdasal ng para sa kagustuhan ng Diyos, makakamtan natin kung ano ang makakabuti para sa atin, kahit ano pa ang ating isipin. Ang karunungan ito ay base sa ating paniniwala at mga karanasan bilang nagbabagong adik.

Ang pagdarasal ay pakikipag-ugnayan sa Kapangyarihang higit sa atin tungkol sa atin. Kung minsan kapag nagdasal, may mga magagandang bagay na nangyayari; nakakaya nating humanap ng paraan at lakas na gawin ang mga bagay na higit pa sa ating kakayahan. Pinanghahawakan natin ang walang limitayson na lakas na galing sa pangaraw-araw na panalangin at pag-suko, ito ay habang tayo ay may paniniwala at nagbabalik-loob.

Sa ilan, ang pagdarasal ay paghingi sa Diyos ng tulong; ang meditasyon naman ay pakikinig sa sagot ng Diyos. Natutunan nating maging maingat sa panalangin sa mga bagay-bagay. Ipinagdarasal natin na ipakita sa atin ang kalooban ng Diyos para sa atin, at matulungan tayong magawa ito. Pagka-minsan, madali nating makita ang kalooban Niya, at kung minsan, dahil na rin sa pagiging mayabang at makasarili ay hindi matanggap ang Kanyang gusto para sa atin hangga't hindi naghihirap at susuko. Kung mananalangin sa Diyos na tanggalin ang mga nagpapahirap sa atin,

madalas ay nagiging mas makabuluhan ang ating panalangin at nararamdaman natin ang kaibahan. Sa pagdarasal, kailangan ay pagsasanay, at kailangang paalalahanan ang sarili na ang mga sanay ay hindi ipinanganak na sadyang sanay. Maraming pagsubok ang pinagdaanan nila para masanay. Sa pamamagitan ng panalangin, hinahanap natin ang lalong mapalapit sa ating Diyos. Sa meditasyon, naranasan natin ang pakikipag-ugnayang ito, at ang Ikalabing Isang Hakbang ay nakakatulong mapanatili ito.

Maaring nakatagpo na tayo ng maraming relihiyon at disiplinang pang-meditasyon bago tayo napunta ng Narkotiko Anonimo. Ang ilan ay maaring naging miserable at litong-lito sa mga pagsasanay na ito. Tayo'y sigurado na kagustuhan ng Diyos na tayo ay tumira para marating ang mas mataas na kamalayan. Marami sa atin ay nakarating sa di-pangkaraniwang estado dahil sa mga ganitong gawain. Hindi natin naisip agad na ang mga salot na dala ng adiksiyon ay

siyang ugat ng ating paghihirap at saka tayo nagpursiging hanapin ang daan kung saan may pagasa.

Sa mapayapang meditasyon, ang kagustuhan ng Diyos ay nagiging malinaw sa atin. Ang tahimik na diwa ay nagdadala sa atin ng kapayapaan na nagbibigay-daan naman sa ating pakikipag-usap sa Diyos na nasa sarili natin. Sa unang tingin, ang meditasyon ay mahirap gawin, kung hindi man imposible, para magkaroon ng ugnayan maliban na lamang kung ang isip ay tahimik. Karaniwan, ang pabalik-balik na saloobin ay kailangang mawala para masanay. Kaya, ang unang pagsasanay ay para patahimikin ang isipan, at hayaang mawala nang kusa ang mga saloobin. Iniiwan natin ang mga saloobin habang ang meditasyon na parte ng Ikalabing Isang Hakbang ay umuubra sa atin.

Ang pagkakaroon ng balanseng emosyon ay isa sa mga unang resulta ng meditasyon, at lumalabas ito sa ating mga karanasan. Ang ilan sa atin ay hindi buo nang pumasok sa programa, at saglit na

magmamasid, para malaman lamang na ang Diyos o kaligtasan ay isang uri ng kulto. Madaling lumabas na may pag-aalinlangan at kalimutang tayo ang mga adik na may sakit na walang lunas.

Ang sabi nga, para maging mahalaga ang meditasyon, ang resulta ay dapat nakikita sa ating pangaraw-araw na buhay. Ito ay malinaw sa Ikalabing Isang Hakbang: "... Ang kanyang nais para sa atin at lakas na magawa ito." Para sa ibang hindi nagdarasal, ang meditasyon lamang ang daan para trabahuhin ang hakbang na ito.

Natagpuan natin ang sarili na nagdarasal, dahil nagkakaroon tayo ng katahimikan at naibabalik nito ang ating kumpiyansa at tapang. Tinutulungan tayong mamuhay nang walang takot at kawalan ng tiwala. Kapag naalis natin ang pansariling motibo at nagdasal para magabayan, nakakakita tayo ng tahimik at mahinahong pakiramdam. Mag-uumpisa tayong makaranas ng may kamalayan sa paligid at makiramay sa iba na dating

hindi magawa bago makarating sa hakbang na ito.

Habang hinahanap natin ang personal na pakikipag-ugnayan sa Diyos, ay nag-umpisa tayong maging bukas na parang bulaklak na namukadkad. Mapapansin nating ang pag-ibig ng Diyos ay dati nang nasa atin, nag-hihintay lamang na tanggapin ito. Tinatrabaho natin at tinatanggap kung ano ang ibinibigay sa atin nang kusa sa bawat araw. Nalaman natin na ang umasa sa Diyos ay kumportable na sa atin.

Nanguna tayong dumating sa programa, madalas tayong humingi ng maraming bagay na sa tingin ay importanteng kagustuhan at pangangailangan. Habang lumalago ang espiritwalidad at nakakakita ng Lakas na mas higit sa atin ay umpisa na nating nalalaman na habang ang espiritwal nating pangangailangan ay nakakamit, ang mga problema sa buhay ay umuunti at nakakaya. Kapag nakalimutan natin kung nasaan ang ating lakas, madali tayong bumalik sa dating

pag-iisip at mga gawain na nagdala sa atin sa programa. Unti-unti nating inaayos ang ating paniniwala at pagkaunawa hanggang makita natin na ang talagang kailangan natin ay ang malaman kung ano ang gusto ng Diyos para sa atin at magkaroon ng lakas na gawin ito. Nakaya nating isantabi ang ilan sa ating mga pansariling kagustuhan dahil alam natin na ang mga kagustuhan ng Diyos ay naglalaman ng mas higit na mahahalaga para sa atin. Ang kagustuhan ng Diyos ay nagiging sarili nating kagustuhan para sa sarili. Nangyayari ito sa paraang natural sa atin na hindi sapat na maipaliliwanag ng mga salita lamang.

Nagiging handa tayong tanggapin ang ibang tao kung ano man sila na hindi naghuhusga. Ang pagpupumilit na gawin ang gusto ay nawawala na. Hindi natin maintindihang tanggapin nuong una; pero ngayon ay kaya na.

Alam natin na kung anuman ang mangyari sa araw na ito, naibigay na ng Diyos ang kailangan natin para sa ating

kagalingan. Okey lang na tanggapin na wala tayong lakas, dahil ang Diyos ay malakas na para matulungan tayo na manatiling malinis at tamasahin ang espiritwal na pag-unlad. Tinutulangan tayo ng Diyos na ayusin ang ating bahay.

Masmalinaw nating nakikita ang realidad. Sa pamamagitan ng regular na ugnayan sa Mataas na Kapangyarihan, ang mga sagot na hinahanap natin ay dumarating sa atin. Nagkakaroon tayo ng abilidad na magawa ang mga bagay na dati'y hindi kayang gawin. Nirerespeto natin ang paniniwala ng iba. Hinihikayat namin kayong hanapin ang lakas at pag-gabay ayon sa inyong paniniwala.

Nagpapasalamat tayo sa hakbang na ito, dahil nakukuha natin kung ano ang pinakamahusay para sa atin. Minsan ay ipinagdarasal natin kung ano ang sariling gusto at nabibitag lamang kapag nakuha na. Maari tayong magdasal na makamtan ang isang bagay, tapos ay magdasal para mawala ito, dahil hindi natin kayang panghawakan ito.

Sana, dahil nalaman na natin ang lakas ng pagdarasal at ang responsibilidad na dala nito, ay magamit natin ang Ika-Labingisang Hakbang bilang patnubay sa pangaraw-araw na programa.

Nag-umpisa tayong magdasal patungkol sa kagustuhan ng Diyos para sa atin. Sa ganito, nakukuha lamang natin kung ano ang kayang dalhin. Nakakaya nating tumugon at mapanghawakan ito, dahil tinulungan tayo ng Diyos na maging handa para dito. Ilan sa atin ay gumagamit lamang ng simpleng salita para mag-bigay pasasalamat sa mga biyayang natanggap.

Sa pagharap na may pagsuko at pagpapakumbaba, paulit-ulit nating sinusundan ang hakbang na ito upang makatanggap ng pang-unawa at lakas galing sa ating Diyos. Ang Ika-Sampung Hakbang ay naglilinis ng mga pangkasalukuyang kamalian para matrabaho natin ang Ikalabing Isang Hakbang. Kung wala ang hakbang na ito, maaring hindi natin maranasan ang pagkagising ng ating espirituwalidad,

makasanayan ang mga prinsipyong espirituwalidad sa ating buhay, o di kaya'y makapag-dala ng sapat na mensahe na makahikayat ng iba tungo sa pagbabago. May prinsipyong espirituwalidad ang pagbibigay ng mga naibigay na sa atin sa Narkotiko Anonimo para mapanatili ito. Sa pamamagitan ng pagtulong sa iba para manatiling malinis, natatamasa natin ang mga benepisyo ng mayaman sa espirituwalidad na ating natagpuan. Kailangang kusa at may pagpapasalamat nating ibahagi ang mga bagay na kusa at may pagpapasalamat ring naibigay sa atin.

Ika-Labing Dalawang Hakbang

“Sa espiritwal naming pagkamulat bilang resulta ng mga hakbang na ito, sinubukan naming ihatid ang mensahe sa iba pang mga adik at isabuhay ang mga prinsipyong ito sa lahat ng aming mga gawain.”

Nagpunta kami sa Narkotiko Anonimo bilang resulta ng pagkawasak ng aming nakalipas. Ang huling bagay na inasahan

namin ay ang pagkamulat ng aming espiritu. Ginusto lamang naming huminto sa pananakit.

Ang mga Hakbang ay gumabay sa pagkamulat sa natural na espiritu. Ang pagkamulat na ito ay ebidensya ng mga pagbabago sa aming buhay. Ang mga pagpagbabagong ito ay nagpabuti sa aming pamumuhay ayon sa prinsipyong spiritwal at magdala ng aming mensahe ng pagbabago't pag-asa sa mga adik na nagdurusa pa. Ang mensaheng ito, sa kabila ng lahat, ay walang kahulugan hangga't hindi natin isinasabuhay. Sa pagsasabuhay natin nito, ang ating buhay at mga ginagawa ay mas nabibigyan ng kahulugan kaysa sa mga salita at babasahing mayroon tayo.

Ang ideya ng spiritwal na pagkamulat ay kumukuha ng iba't-ibang porma sa iba't-ibang mga pagkatao na aming nakikita sa samahan. Sa kabilang banda, lahat ng spiritwal na pagkamulat ay may ilang bagay na pagkakapareho. Ang parehong mga elemento ay kasama

sa pagtapos sa kalungkutan at ang pag-iisip ng direksyon sa aming mga buhay. Marami sa amin ang naniniwala na ang espiritwal na pagkamulat ay walang kahulugan hangga't di sinasamahan ng paglago ng kapayapaan ng isip at ang pagmamalasakit sa iba. Upang magkaroon ng kapayapaan ng isip, tayo ay lumalaban na mamuhay sa "dito at ngayon".

Para doon sa ilan na nagsabuhay ng mga Hakbang sa abot ng kanilang makakaya ay nakakatanggap na ng mga benepisyo. Kami ay naniniwala na ang mga benepisyong ito ay mga direktang resulta ng pagsasabuhay nitong programa.

Nang una naming sinimulang magsaya sa kahimasmasan mula sa aming adiksyon, kami ay tumatakbo sa delikadong pag-aakala ng muling pagkontrol ng aming mga buhay. Nakalimutan namin ang paghihirap at sakit na aming dinanas. Kinuntrol ng aming sakit ang aming mga buhay habang kami ay gumagamit. Ito ay nakahanda at nag-aabang na kumuha

muli ng pagkakataon. Mabilis naming nalilimutan na ang aming mga nakaraang pagsisikap na kontrolin ang aming buhay ay nabigo.

Sa panahong ito, marami sa amin ay natututo na ang tanging paraan upang maitago ang anumang naibigay sa amin ay sa pamamahagi nitong bagong regalo ng buhay sa mga naghihirap pang mga adik. Ito ang pinakasigurado laban sa relaps na patungo sa sobrang pagpapahirap ng muling pag-tira. Tinatawag namin itong pagdadala ng mensahe, at ginagawa namin ito sa napakaraming paraan.

Sa Ika-Labing Dalawang Hakbang, aming isinasabuhay ang mga espiritwal na prinsipyo sa pagbibigay ng mensahe ng N.A. ng pagbabago upang mapanatili ito. Kahit ang miyembro na may isang araw sa Samahang N.A. ay maaaring magdala ng mensaheng ang programang ito ay gumagana.

Kapag kami ay nagbahagi sa isang baguhan, kami ay maaaring humiling na magamit bilang isang espiritwal

na instrumento ng ating Mataas na Kapangyarihan. Hindi namin inilalagay ang aming sarili bilang mga diyos. Kadalasan kami ang humihingi ng tulong mula sa ibang nagbabagong adik kapag namamahagi sa isang bagong tao. Isang pribelehiyo ang sumagot sa isang paghingi ng tulong. Kami, na na nagmula sa malalim na kalungkutan, ay masuwerte dahil kami'y nakakatulong sa iba para makahanap ng pagbabago.

Tinutulungan namin ang mga bagong taong matuto sa mga prinsipyo ng Narkotiko Anonimo. Sinusubukan naming maramdaman nila na sila'y tanggap at kami'y tumutulong para matutunan nila ang ano mang maibibigay ng programa. Aming ibinabahagi ang aming napagdaanan, lakas, at pag-asa. Hangga't makakaya, sinasamahan namin ang mga baguhan sa miting.

Ang di-makasariling serbisyo ng gawaing ito ay ang pinaka-prinsipyo ng Ika-Labing Dalawang Hakbang. Natanggap namin ang pagbabago mula

sa Diyos ayon sa aming pagkakaunawa. Amin ngayong ginagawang nakahanda ang aming sarili bilang Kanyang kasangakapan upang ipamahagi ang pagbabago sa mga naghahanap nito. Marami sa amin ang natututo na amin lamang madadala ang aming mensahe sa isang taong humihingi ng tulong. Minsan, ang tanging mensaheng kailangan upang ang nagdurusang adik ay mag-abot kamay ay ang kapangyarihan ng halimbawa. Ang adik ay maaaring naghihirap pero walang kusa sa paghingi ng tulong. Pwede naming gawing libre ang aming sarili para sa mga taong ito, upang kapag sila ay tumawag, mayroong darating.

Ang matuto ng pagtulong sa iba ay isang benepisyo ng programa ng Narkotiko Anonimo. Kapansin-pansin, sa pag-gawa ng Ika-Labing Dalawang Hakbang ay ginagabayan tayo mula sa pagpapahiya at kalungkutan bilang gumaganang instrumento ng ating Matas na Kapangyarihan. Kami ay nabibigyan ng kakayahang tumulong

sa kasamang adik kapag walang ibang makagawa. Aming nakikita na ito'y nangyayari sa amin sa araw-araw. Itong milagrosong pagbabago ng gawain at pagiisip ay ebidensya ng espirital na pagkamulat. Kami ay nagbabahagi mula sa aming sariling personal na napagdaanan kung naging paano ito sa amin. Ang tukso na magbigay ng punto ay malaki, ngunit kapag aming ginawa ay nawawala ang respeto ng mga baguhan. Ito ay nagpapalabo sa aming mensahe. Ang simple, walang kasinungalingang mensahe ng pagbabago mula sa adiksiyon ay nagsasaad ng katotohanan.

Kami ay pumupunta sa mga miting at pinapakita ang sarili at nakahanda sa pagserbisyo sa samahan. Binibigay naming bukal sa loob at mapagpasalamat ang aming oras, serbisyo, at kung anumang nakita namin dito. Ang sebisyong aming binabanggit sa Narkotiko Anonimo ay ang pangunahing adhikain ng aming mga grupo. Ang serbisyong gawain ay pagdadala ng mensahe sa mga adik

na naghihirap pa rin. Sa higit pang kagustuhan naming magpatuloy kahit may kahirapan at gumawa, ay mas magiging mayaman ang aming espiritwal na pagkamulat.

Ang unang paraan ng aming pagdadala ng mensahe ay ang pagsasalita para sa kanyang sarili. Ang mga tao na nakakakita sa amin sa kalsada ay naaalala kami bilang taong-ligaw at takot na mapag-isa. Napapansin nilang ang takot ay umaalis sa aming mga mukha. Nakikita nila kaming dahan-dahang muling nabubuhay.

Kapag nakita namin ang paraan ng N.A., ang pagkabagot at mapagpabaya ay walang lugar sa aming bagong buhay. Sa pananatiling malinis, aming sinisimulan ang pagsabuhay ng mga espiritwal na prinsipyo gaya ng pag-asa, pagsuko, pagtanggap, pagsabi ng totoo, bukas na isipan, pagkukusa, pananampalataya, pagtiis, pagpasensya, pagpapakumbaba, walang kondisyon na pagmamahal, pamamahagi, at pagmamalasakit. Habang ang aming pagbabago ay umuunlad, ang

mga espiritwal na prinsipyo'y pumapasok sa bawat lugar ng aming mga buhay, dahil simple naming sinusubukan na ipamuhay itong programa sa "dito at ngayon".

Aming nakita ang saya habang sinusubukang matuto kung paano mabuhay sa mga prinsipyo ng pagbabago. Ito ang saya ng panonood habang ang isang taong may dalawang araw na malinis ay nagsasabi sa taong may isang araw na malinis, "Ang adik na mag-isa ay nasa maling kompanya." Ito ang saya ng panonood sa isang taong lumaban upang makamit ito ay biglang, sa gitna ng pagtulong sa isa pang adik para manatiling malinis, ay makakita ng mga salitang kailangan para madala ang mensahe ng pagbabago.

Aming naramdaman na ang aming buhay ay karapat-dapat. Sa makabagong espiritwal, kami ay naging masayang nabubuhay. Noong kami ay gumagamit, ang aming buhay ay naging pagsasanay upang mabuhay pa. Ngayon kami ay gumagawa ng higit pang pamumuhay

kaysa mabuhay pa ng matagal. Natutunan na ang pinaka-kailangan ay ang manatiling malinis, pwede naming gawing masaya ang buhay. Gusto naming malinis at masayang dinadala ang mensahe ng pagbabago sa mga adik na nagdurusa. Ang pagpunta sa mga miting ay talagang gumagana.

Ang pagsasabuhay ng mga espiritwal na prinsipyo sa aming araw-araw na mga buhay ay nagdala sa amin ng bagong imahe ng aming mga sarili. Ang pagsasabi ng totoo, pagpapakumbaba, at bukas na isipan ay tumutulong kung paano itrato ang aming mga kasama. Ang aming mga desisyon ay nasasamahan ng pagtitiis. Aming natutunan na irespeto ang aming mga sarili.

Ang mga natutunan naming leksyon sa aming pagbabago ay minsan nang mapait at masakit. Sa pagtulong sa iba ay aming nakita ang premyo ng respeto sa sarili, habang aming naipapamahagi ang leksyon na ito sa iba pang mga myembro ng Narkotiko Anonimo.

Hindi namin maikakaila sa ibang mga adik ang kanilang mga sakit, ngunit dinadala namin ang mensahe ng pagasa na naibigay sa amin ng mga kapwa adik sa pagbabago. Aming pinamamahagi ang mga prinsipyo ng pagbabago, habang sila ay gumagana sa aming mga buhay. Ang Diyos ay tumutulong sa amin habang tinutulungan naming ang isa't-isa. Ang buhay ay kumukuha ng panibagong kahulugan, ng bagong saya, at ang kalidad ng pagkatao at pakiramdam na karapat-dapat. Kami ay nagiging bago sa espiritwal at masayang nabubuhay. Isang parte ng aming espiritwal na pagkamulat ay nagmumula sa pamamagitan ng isang pag-unawa sa aming Mataas na Kapangyarihan na aming napaunlad sa pamamagitan ng pamamahagi sa isa pang adik ng pagbabago.

Oo, kami ay pananaw ng pagasa. Kami ay halimbawa ng programang gumagana. Ang saya na mayroon kami sa pamumuhay ng malinis ay isang atraksyon sa mga adik na nagdurusa pa.

Kami ay nakakapagbago upang mamuhay ng malinis at masayang buhay. Masayang pagdating sa N.A. Ang mga hakbang ay hindi natatapos dito. Ang mga hakbang ay bagong simula!

Pagtanggap sa Sarili

Ang Problema

Ang problema ng maraming nagbabagong adik ay ang kakulangan ng pagtanggap sa sarili. Ang natatagong depektong ito ay mahirap makita at kadalasan ay di napapansin. Marami sa atin ay naniwala na ang tanging problema ay ang pag-gamit ng droga; itinatanggi natin ang katotohanan na ang buhay natin ay nasira. Kahit huminto na tayo sa pag-gamit, ang pagtanggaping ito ay patuloy na pumipeste sa atin. Marami sa naranasan natin habang nagbabago ay nagmumula sa di-makayang pagtanggap ng sarili nang mas malalim. Hindi rin natin halos maunawaan na ang paghihirap na ito ay ang ugat ng ating problema, sapagka't ito ay lumalabas sa ibang paraan. Maaring napapansin natin ang ating sarili na nagiging mainisin, mapaghusga, hindi makuntento, malungkot o naguguluhan.

Maaring mapansin natin na sinusubukan nating baguhin ang mga nasa paligid natin, para subukang makuntento ang nararamdaman. Sa ganitong sitwasyon, ang ating karanasan ay nagpapakita na kailangan nating suriin ang pinagmumulan ng ating hindi pagtanggap. Mas madalas, natutuklasan natin na tayo ang malupit na kritiko ng ating sarili, ng inis sa sarili at pag-tanggi sa sarili.

Bago tayo pumunta sa N.A., karamihan sa atin ay sinayang ang buhay sa pag-tanggi sa sarili. Galit tayo sa ating sarili at gumawa ng maraming paraan para maging kakaibang tao. Ginusto nating maging kagaya ng ibang tao liban sa atin. Dahilan sa hindi natin matanggap ang ating sarili, sinubok nating makakuha ng pagtanggap ng iba. Ginusto nating mahalín at tanggapin tayo ng ibang tao na hindi natin mabigay sa ating sarili, pero ang pagmamahal at pakikipagkaibigan natin ay laging may kundisyon. Kahit ano ay gagawin natin para kaninuman upang makuha natin ang kanilang loob, tapos

magagalit tayo pag hindi sila sumang-ayon sa paraan na gusto natin.

Dahil hindi natin matanggap ang sarili, inisip natin na tatanggihan tayo ng iba. Hindi natin hinayaan na mapalapit ang ibang tao sa atin dahil sa pangamba na pag-nakilala nila tayo, sila ay masusuklam sa atin. Para mapangalagaan ang ating kahinaan, tinatanggihan natin ang ibang tao bago pa nila tayo tanggihan.

Ang Labing Dalawang Hakbang ang Kasagutan

Sa ngayon, ang unang hakbang para matanggap ang sarili ay tanggapin ang ating adiksiyon. Dapat nating tanggapin ang ating sakit at ang lahat ng kaguluhan na dinulot nito bago natin tanggapin ang ating sarili bilang isang tao.

Ang susunod na kailangan nating gawin para makatulong tungo sa pagtanggap sa sarili ay maniwala na may Diyos na mas higit sa ating sarili na makapagbabalik ng ating katinuan. Hindi natin kailangang maniwala sa partikular na idiya tungkol sa

Diyos, pero tayo ay kailangang maniwala na ang paraang ito ay makakagaling sa atin. Ang espiritwal na pagkaunawa sa pagtanggap ng sarili ay ang malaman na ayos lang na makaramdam ng sakit, na nagkamali at malaman na hindi tayo perpekto.

Ang pinakamabisang paraan para makamit ang pagtanggap sa sarili ay ang pagsasabuhay ng Labing Dalawang Hakbang tungo sa pagbabago. Ngayong naniwala na tayo na mayroong Diyos na mas higit sa atin, maaari na tayong umasa sa Kanyang lakas na bigyan tayo ng lakas ng loob na makatotohanang pagsusuri ng ating mga depekto at kakayahan. Kahit na minsan ay masakit at mukhang hindi patungo sa pagtanggap sa sarili, kailangan pa rin nating intindihin ang ating nararamdaman. Ninanais natin na mabuo ang matibay na pundasyon ng pagbabago, kaya't kailangan nating suriin ang ating ginawa at motibo, at simulang baguhin ang mga bagay na di katanggap-tanggap.

Bahagi na natin ang ating mga depekto at matatanggal lang natin ito pag namuhay tayo sa programa ng N.A. Ang ating kakayanan ay regalo ng Diyos, at habang natututuhan nating gamitin ito nang husto, magbubunga ito ng pagtanggap sa sarili at gaganda ang ating buhay.

Minsan nangyayaring nangangarap tayo na maari tayong maging kung sino o ano tayo dapat na maging. Minsan madudulas tayo na magnanais na magawa ang kung anuman ang ating maisip. Maari nating maramdaman na nadadaig tayo ng awa sa sarili at pagmamataas, pero kapag ibinalik natin ang pagtitiwala sa Diyos, tayo ay bibigyan ng pagasa, tapang at lakas na umunlad.

Ang pagtanggap sa sarili ay nagbibigay-daan para maging balanse tayo sa pagbabago. Hindi na tayo dapat humanap pa ng pagtanggap ng ibang tao dahil kontento na tayo sa ating sarili. Malaya tayong magpasalamat na pahalagahan ang ating mga kakayahan, maging mapagpakumbaba na iwasan ang mga

depekto natin, at maging pinakamabuting nagbabagong adik. Ang pagtanggap sa sarili ay nagpapakita rin na tayo ay okey, na hindi tayo perpekto pero pwede tayong matuto.

Tandaan natin na tayo ay may sakit na adiksiyon, at kailangan ng mahabang panahon para makamit natin ang malalim na pagtanggap sa sarili. Kahit ano pa man ang masamang nangyari sa buhay natin, lagi tayong tanggap sa samahan ng Narkotiko Anonimo.

Ang pagtanggap ng kung sino tayo, ang sagot sa problema na ang tao ay hindi perpekto. Pag tinanggap natin ang ating sarili, kaya na rin nating tanggapin ang ibang bagay sa ating buhay na walang anumang kapalit sa unang pagkakataon. Ang ating pagkakaibigan ay magiging malalim at mararanasan natin ang pagmamalasakit na naging bunga ng pakikibahagi mula sa kapwa adik na nagbabagong buhay at isang panibagong buhay.

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.

Sponsorship

Isa sa mga unang iminumungkahi sa atin nang tayo'y mag-umpisang dumalo sa mga miting ng N.A. ay ang pagkuha ng sponsor. Para sa mga newcomers, maaaring hindi ito agad maiintindihan. Ano nga ba ang sponsor? Papaano ito makakamit at mapapakinabangan? Saan natin ito makikita? Ang babasahing ito ay naglalayon na magsilbing panimula sa pag-unawa sa Sponsorship.

Ayon sa ating Basic Text² “ang puso ng N.A. ay tumitibok kapag may dalawang adik na nagtutulungan para sa pagbabago,” at ang Sponsorship ay ang pakikipagtulungan ng isang adik sa kapwa niya adik. Ang two-way street ng Sponsorship ay mapagmahal, espiritwal, at maunawaing pakikipagrelasyon sa pagitan ng sponsor at sponsee.

²Hindi pa na-isalin sa Filipino.

SINO ang Sponsor?

Ang sponsorship ay isang personal at pribadong relasyon na maaaring may iba't-ibang kahulugan sa bawat miyembro. Para sa kapakanan ng babasahing ito, ang isang N.A. sponsor ay miyembro ng Narkotiko Anonimo na namumuhay sa programa ng pagbabago, na may kusang-loob na makabuo ng espesyal at mapagsuportang relasyon. Marami sa atin ang naniniwala na ang sponsor ay isa sa mga makakatulong sa pagsasagawa ng Labindalawang Hakbang ng N.A. at pagkaminsan ay ng Labindalawang Tradisyon at Labindalawang Konsepto. Maaring ang isang sponsor ay hindi malapit na kaibigan subalit siya ay isang taong maaaring mapagkakatiwalaan. Maari nating ibahagi sa sponsor ang ating mga nararamdaman na hindi natin maibahagi sa mga miting.

“Ang aking relasyon sa aking sponsor ay naging susi para magkaroon ako ng tiwala sa ibang tao at makatulong sa pagsasagawa ko ng mga

Hakbang. Naibahagi ko sa kanya ang lahat-lahat ukol sa aking basura at madali niyang naiintindihan dahil naranasan din niya ito. Naituro niya sa akin ang tamang pamumuhay nang ligtas sa droga.”

ANO ang Ginagawa ng Isang Sponsor?

Ang sponsor ay nagbabahagi ng kaniyang mga karanasan, lakas, at pag-asa para sa kanilang mga sponsees. May mga nakapagsabi na ang kanilang sponsor ay mapagmahal at maunawain, isang tao na nakahandang makinig sa kanilang karaingan at laging handang dumamay sa kanila sa ano mang paraan. Ang iba naman ay pinahahalagahan ang pagiging matuwid at minsá’y malupit na mungkahi ng sponsor sa pamamagitan ng mga prangka subalit matapat na mga pamamaraan kahit na ang mga ito ay mahirap tanggapin. Ang iba nama’y umaasa sa mga gabay ng kanilang sponsor sa pagsunod sa Labindalawang Hakbang.

“Minsa’y may nagtanong, ‘Bakit ko kailangan ng isang sponsor?’ Ang sabi ng sponsor, ‘mahirap kasing makita ang sariling depekto... kung walang ibang makakakita.’”

Ang sponsorship ay nakakatulong gaya ng N.A.—dahil ang mga nagpapagaling na adik ay nagkakaisa sa pagbabago at madalas ay nagkakaintindihan. Ang ginagampanan ng isang sponsor ay hindi katulad ng isang abogado, magulang, marriage counselor, o isang mapagkawang-gawa. Hindi rin siya isang therapist na nag-aalok ng professional advice. Sa simpleng salita, ang sponsor ay isang nagpapagaling na adik na kusang nagbabahagi ng kanyang karanasan sa pagsunod sa Labindalawang Hakbang.

Habang ibinabahagi natin ang ating mga suliranin at mga katanungan sa ating sponsor ay naibabagahi naman niya ang kanyang mga sariling karanasan. Pagkaminsan ay magmumungkahi siya ng mga babasahin at mga takdang aralin o susubukang sagutin ang bawat katanungan tungkol sa programa ng N.A.

Nang tayo ay bago sa N.A., ang sponsor ang nakatulong sa amin na maintindihan ang mga bagay na nakakalito tungkol sa programa ng N.A., mula sa lenggwahe nito, pormat ng miting, service structure, hanggang sa kahulugan ng mga prinsipyo ng N.A. at ng pagkamulat na espiritwal.

ANO ang Ginagawa ng Isang Sponsee?

Isa sa mga iminumungkahi ay ang pagkakaroon ng patuloy na komunikasyon sa ating sponsor. Bukod sa pagtawag sa telepono, maari ding makipagkita sa mga miting ng N.A. Ang ibang sponsor ay magsasabi kung gaano kadalas kailangang magkausap, subalit ang iba'y hindi ginagawa ito. Kung hindi tayo makakita ng isang sponsor na malapit sa ating lugar, maari din namang gumamit ng makabagong teknolohiya o kaya'y sulat para makipag-komunikasyon. Kahit paano tayo makipag-komunikasyon sa ating sponsor, lubhang napakahalaga na tayo ay maging tapat at marunong makinig nang may bukas na kaisipan.

“Umaasa ako sa aking sponsor na mabigyan ako ng tamang direksyon at bagong pananaw sa buhay. Kung hindi man, siya ay isang mabuting tinig. Kung minsan ay kinakailangan lamang na may makapagsabi para makita ko ang mga bagay na kakaiba sa aking paningin.”

Minsan ay iisipin natin na tayo ay pabigat sa ating sponsor at nag-aalangan tayong kausapin siya, o kaya naman ay aakalain natin na ang pagtulong ng ating sponsor ay may kapalit. Subalit ang buong katotohanan, ang sponsor ay nakikinabang din. Sa ating programa, naniniwala tayo na mapapanatili lamang natin ang ating pagbabago sa pamamagitan ng pagtulong sa iba sa paghingi ng tulong sa ating sponsor tayo ay nakakatulong din sa kanya.

PAANO tayo Makakakuha ng Sponsor?

Para makakuha ng isang sponsor, ang kailangang gawin ay magsabi lamang. Ito ay simple pero mahirap gawin. Marami sa atin ang natatakot na magsabi sa isang tao

na maging sponsor. Sa ating pagkalulong sa droga, naging mahirap para sa atin ang magtiwala sa iba, at ang ideya na kumuha ng isang tao para makinig sa atin ay kakaiba at lubhang nakakatakot. Gayun pa man, marami ang nagsasabi na ang kanilang relasyon sa kanilang sponsor ay ang mahalagang bahagi ng pagbabago. Minsan, kailangan nating tanggapin na may tatanggi sa atin. Pag nangyari ito, magtiwala na makakakuha ka pa rin ng sponsor at huwag gawing personal na ikaw ay tinanggihan. Ang dahilan ng kanilang pagtanggihan ay maaaring walang kinalaman sa atin, maaaring sila ay abala, may sariling problema o marami na silang sponsees. Kailangang magtiwala at makakahanap din ng iba.

“Nang pinili ko ang aking sponsor, tiningnan ko ito na parang interview lamang. Kami ba ay magkabagay? Ano ba ang dapat kong asahan sa kanya at ano naman ang inaasahan niya sa akin? Naghahanap ako ng isang tao na may bukas na pag-iisip at kumportable kong kausap.”

Ang pinaka-angkop na lugar para maghanap ng isang sponsor ay sa mga miting ng N.A. Maari din naman sa iba pang mga miting ng gaya ng mga kombensyon at service meetings. Sa paghahanap ng isang sponsor, marami sa atin ang namimili ng isang mapapagkatiwalaang tao na marunong umunawa at aktibo sa programa. Marami din sa atin, lalo na ang mga baguhan sa N.A., ang naniniwala na mahalagang kumuha ng sponsor na matagal na sa programa.

Ang mainam na pamantayan sa paghahanap ng sponsor ay iyong may katulad ng ating karanasan, paghihirap, at mga narating. Sa iba, ang pagkuha ng ang isang sponsor na katulad niyang babae o lalaki ay makakamit ang pagkakaunawaan at pagkakaroon ng ligtas na relasyon. Subalit sa iba naman ay hindi na importante ang kasarian. Tayo ay malaya sa pagpili ng isang sponsor. Subalit mahigpit na iminumungkahi ang pag-iwas sa isang relasyon na makakapagdulot ng pagkabighaning sekswal. Ang ganitong

relasyon ay maaring makapagbaling ng pansin sa kahalagahan ng Sponsorship at makahadlang sa pagiging matapat ng bawat isa.

“Nang ako ay naging malinis sa droga, wala pa rin akong kasiguruhan; ako ay mapag-isa at nakahandang gumawa ng kahit na ano para maging kumportable at palagiang may kasama. Natural sa akin na makamit ang ganitong mga pangangailangan kaya’t nawawala ako sa mga mas importanteng pangangailangan para sa matibay na pundasyon ng aking pagbabago. Salamat sa Diyos at nakamtan ko ang integridad ng mga kapwa ko adik na sumoporta sa akin at hindi nag-abuso sa mga unang araw ko sa pagbabago.”

Pagkaminsan, marami ang nagtataka kung maaaring magkakaroon ng higit sa iisang sponsor. Kahit iba sa atin ang gumagawa nito, marami ang hindi umaayon dito sapagkat maaring maging manipulador na lamang para makamtam ang pansariling kagustuhan.

KAILAN Kailangan ang Sponsor?

Marami sa atin ang nagsasabi na kailangang kumuha ng isang sponsor sa lalong madaling panahon, subalit mayroong iba naman na nagsasabi na mas kailangang huwag magmadali. Ang madalas na pagpunta sa mga miting ay nakakatulong sa paghahanap ng isang tao na tayo ay kumportable at maaari nating pagkatiwalaan. Habang naghahanap tayo ng isang sponsor at mayroong nag-aanyaya na maging sponsor, hindi kinakailangang tanggapin agad-agad. Isang bagay na dapat tandaan, kapag may nakuha na tayong sponsor, malaya tayong magpalit ng sponsor kapag naniniwala tayo na hindi na ito nakakatulong sa ating mga pangangailangan sa pagbabago.

“Inihahalintulad ko ang pagkuha ng isang sponsor sa pagkalunod. Para bang kailangan ko kaagad ng isang mapagsagip na sponsor!”

Habang tayo ay baguhan pa sa programa, kinakailangan din natin ang pag-aaruga ng iba pang adik. Hindi

masasabing napakaaga para kumuha ng numero ng telepono upang gamitin ito sa pagbabahagi sa mga nagbabagong adik. Ang ating programa ay nangyayari dahil sa mga tulong nang bawa't isa. Hindi na rin natin kailangang mamuhay na nag-iisa, at nadarama na din natin na bahagi na tayo ng isang grupo na mas malawak kaysa sa atin. Ang sponsorship ay tumutulong para makita natin ito, sa pagsapi sa N.A., nakarating tayo sa ating tunay na tahanan.

Maaring mayroon kang mga katanungan na hindi pa nasasagot ng IP na ito. Maaari din namang walang “tama” o “maling” sagot sa iyong mga katanungan—dahil ang mga karanasan ng ating fellowship ay iba't-iba sa bawat komunidad at kasapi nito—mayroon naman tayong mga babasahin na tumatalakay nang mas malalim sa maraming bagay na naaayon sa sponsorship³.

³ Hindi pa na-isalin sa Filipino.

Ang Karanasan ng Isang Adik Ukol sa Pagtatanggap, Pananampalataya at Dedikasyon

Noong nagsimula ako sa programa ng N.A. tukoy ko na ang problema ko—gusto ko nang tumigil sa paggamit pero hindi ko alam kung paano gawin ito. Dahil sa kalikasan ng aking adiksyon ang aking buong pagkakatao ay nakatuon lamang sa pagkuha, pagtira at paghahanap ng paraan para makakuha pang muli. Ang aking buong pagkakatao ay nakatuon sa pagiging makasarili at sinubukan kong patakbuhin ang buhay ko sa pamamagitan ng pagmamaniplula ng mga tao at mga pagkakataon ayon sa aking kagustuhan. Lubos akong nawalan ng pagpipigil. Tinulak ako ng aking pagkahumaling na gumamit ng gumamit, laban sa aking kapakanan, kahit na alam kong masama

ito para sa akin at labag sa aking natural na kagustuhang mabuhay. Halos sira na ang ulo at parang wala nang pagasa, tumigil na ako nang katatangi at tinanggap ko na isa akong adik — walang kaayos-ayos ang aking buhay at wala akong kalaban-laban sa sakit na ito. Ang aking lakas ng loob ay walang magawa para iiwas ang aking katawan na walang tigil sa kahahanap ng droga. Ang aking pagpipigil sa sarili ay hindi rin kayang ilihis ang aking isip na palaging nakatuon sa paggamit ng droga upang makatakas sa reyalidad ng buhay. Ang aking pinakamarangal na paniniwala ay di sapat upang isaayos ang aking nabubulok na kaluluwa na pawang mapaglinlang at lubos na makasarili. Sa oras nang tanggapin ko ang katotohanan ng aking kawalan-laban, di ko na kinailangan gumamit ng droga. Itong pagtatanggap ng aking kakulangan ng lakas laban sa adiksiyon at kawalan ng kaayusan ng aking buhay ay nagsilbing susi sa aking paggaling.

Sa tulong ng mga gumagaling na adik sa mga miting ng N.A., nakatigil ako sa paggamit—isaing minuto, isaing oras, paisa-isaing araw. Hinahanap ko pa rin ang tama. Mahirap tiisin ang buhay na walang droga. Ang paghinto sa paggamit ay nagbigay sa akin ng mas matinding pakiramdam nang kawalan pag-asa at inuudyukan ako ng aking isip na gumamit muli para maginhawahan. Dahil sa pagtanggap ko sa aking kawalan ng lakas at sa kaguluhan ng aking buhay ay kinailangan kong maghanap ng isaing kapangyarihan na mas malakas sa aking sakit para malabanan ang aking pagwasak sa sarili. Sinasabi sa akin ng mga taong nakilala ko sa mga miting na sila ay nakakita ng kapangyarihan na mas malakas kaysa sa kanilang adiksiyon sa programa ng N.A. Ang mga taong ito ay naging malinis ng ilang buwan at maging taon at wala man lang silang giyang. Sabi nila, sa pamamagitan ng pamumuhay ayon sa programa ng N.A., na mawawala sa akin ang kagustuhang

gumamit muli. Wala akong mapili kundi maniwala sa kanila. Sinubukan ko nang pumunta sa mga doctor, mga psychiatrist, ospital, at mental hospital. Sinubukan ko na din ang pagpapalit-palit ng trabaho, pagpapakasal at pakikipaghiwalay; lahat ng ito ay pawang mga bigo. Parang wala na akong pag-asa pero nakakita ako nito sa N.A. Nakatagpo ako ng mga adik na gumagaling mula sa kanilang sakit. Nagkaroon ako ng paniniwala na kaya kong matutong mamuhay ng walang droga. Sa N.A. ay nakita ko ang pananampalataya na kinailangan ko para magbago.

Sa puntong iyon ay nakatigil na ako sa paggamit at medyo atubiling naniniwala na kaya kong manatili na hindi tumitira. Adik pa din ako sa isip at pakiramdam, hindi lang ako tumitira. Pareho pa rin ng dati ang aking ugali at pagkakatao na tila nakatuon pa din sa pagwawasak sa aking sarili. Kailangan kong magbago at kung hindi, siguradong gagamit ulit ako. Natanggap ko na ang aking pagiging adik

at naniniwalang kaya kong gumaling. Para magawa ito, kinailangan na ibuhos ko ang aking sarili sa mga prinsipiyoung espirituwal ng programa ng N.A.

Sa tulong ng aking sponsor, nagdesisyon akong ibigay ang aking buhay at loob sa Diyos, ayon sa pagkakaunawa ko sa kanya. Naging mahalagang desisyon ito para sa akin na kinakailangan ng patuloy na pagtatanggap, paniniwalang tuluyan na lumalakas at ang aking pang-araw-araw na dedikasyon sa aking pagbabago. Ang desisyon na ibigay ang aking kalooban at buhay sa aking Diyos ay nangailangan na kilalanin ko ang aking sarili at subukan baguhin ang aking pamamaraan ng pamumuhay sa reyalidad. Ang dedikasyon kong ito ang nagbigay sa akin ng katapatan. Sa ganitong paraan gumagana ang programa ng N.A. para sa akin: tinatanggap ko ang aking sakit, ang pag-alaga sa paniniwala na magbabago ako sa pamamagitan ng programa at ang pagbibigay ng aking sarili sa mga prinsipyong espiritwal ng pagbabago.

Ngayon, ang aksiyon ang kailangan ko. Kung di ako magbabago, magiging miserable ako at babalik sa paggamit ng droga. Ang mga pagkilos na minumungkahi ng programa ng N.A. ay kayang baguhin ang aking paguugali at pagkatao. Minamasdan ko ang aking sarili nang matapat, sinusulat ko kung ano ang aking mga nagawa at mga nararamdaman. Inilalantad ko ang aking sarili sa aking Diyos at sa isa pang tao, kasama ang aking pinakasekretong mga takot, galit at mga sama ng loob. Sa pagawa ko nito ang aking nakaraan ay nawawalan ng lakas na kontrolin ang aking buhay at nagiging malaya akong mamuhay ayon sa aking mga paniniwala sa ngayon. Nagbabago ang aking dating mga kilos at naging handa na mabago ng aking Diyos ang aking sarili ayon sa kanyang kagustuhan.

Nagsisimula na akong magkaroon ng pagkakaintindi sa sarili na ayon sa katotohanan sa pamamagitan ng paghiling na maalis ang aking mga kakulangan.

Sa pamamagitan ng pagtatama sa mga maling nagawa ko ay natutunan kong patawarin ang aking sarili at ang ibang tao.

Madalas kong suriin ang aking mga kilos at agad na inaayos kung may mali. Tuluyan ang pagaaruga ko sa aking paniniwala sa mga espiritwal na prinsipyo. Nagbabahagi ako sa ibang tao ng aking sarili at ng aming programa at sinusubukang isabuhay ang mga prinsipyong aking natutunan. Ito ang nagawa para sa akin ng Labindalawang Hakbang: napatigil ako sa paggamit, inalis ang aking kagustuhang gumamit muli, at binigyan ako ng bagong pamamaraan ng pamumuhay.

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 din 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 pag-iisip sa mga bagong kasama, na hindi na rin gumagamit. Habang sumusunod ako sa landas na ito wala akong dapat ikatakot.

Noong tayo ay dumating sa programa ng Narkotiko Anonimo, gumawa tayo ng desisyon na buksan ang ating buhay sa loob ng pangangalaga ng isang Mataas na Kapangyarihan. Ang pagsukong ito ang nagpagaan sa mga pasanin ng nakaraan at takot sa hinaharap. Ang kaloob ng araw ay nasa tama nang pananaw. Tinatanggap natin at nagpapakasaya sa buhay na ibinigay sa atin sa kasalukuyan at tayo'y nagiging masaya ngayon. Kapag tumanggi tayong tanggapin ang katotohanan ng ngayon, itinatanggi natin ang ating pananampalataya sa ating Mataas na Kapangyarihan. Ito ay maaari lamang magdala ng mas higit na paghihirap.

Natutunan natin na ang ngayon ay isang kaloob na walang garantiya. Sa pagsasaisip nito, ang kawalan ng kahulugan ng nakalipas at ng hinaharap, at ang kahalagahan ng ating mga ginagawa ngayon, ay nagiging realidad para sa atin. Dahil dito, nagiging simple ang ating buhay.

Kapag itinuon natin ang ating mga kaisipan sa ngayon, ang mga bangungot ng droga ay nawawala at natatakpan ng pagsikat ng isang bagong katotohanan. Nakitanatin na kapag tayo ay naguguluhan maaari nating ipagkatiwala ang ating damdamin sa isa pang nagpapagaling na adik. Sa pagbabahagi ng ating nakaraan sa iba pang mga adik, matutuklasan natin na hindi tayo naiiba at meron tayong karaniwang ugnayan. Ang pakikipag-usap sa ibang mga miyembro ng N.A., maging sa pagbabahagi sa kanila ng mga pagsubok at kahirapan ng araw natin o ang pamamahagi nila sa atin, ay isang paraan na ang Mataas na Kapangyarihan ay kumikilos o gumagalaw sa pamamagitan natin.

Hindi natin kailangang matakot kung ngayo'y mananatili tayong malinis, malapit sa ating Mataas na Kapangyarihan at sa ating mga kaibigan sa N.A. Pinatawad na tayo ng Diyos sa ating mga nakalipas na pagkakamali, at ang bukas ay hindi pa naririto. Meditasyon at ang isang personal

na imbentaryo ay makakatulong sa atin upang makakuha ng kapayapaan at patnubay sa buong araw na ito. Tayo ay kumukuha ng ilang sandali sa labas ng ating pang araw-araw na gawain upang pasalamatan ang Diyos, ayon sa ating pagkakilala sa kanya, para mabigyan tayo ng abilidad na makayanan ang ngayon.

“Para sa araw na ito” ay sumasaklaw sa lahat ng bahagi ng ating mga buhay, hindi lamang ang pag-iwas mula sa droga. Ang realidad ay kailangan nating pinakikitunguhan araw-araw. Marami sa atin ay nararamdaman na ang Diyos ay hindi umaasa na gumawa tayo ng higit pa sa ating kayang gawin sa araw na ito.

Sa pagtrabaho sa programa, ang Labindalawang Hakbang ng N.A., ay nagbigay sa atin ng isang bagong pananaw sa ating mga buhay. Ngayon, hindi na natin humingi ng paumanhin para sa ating sarili. Ang ating pang araw-araw na pakikipag-ugnayan sa isang Mataas na Kapangyarihan ay pinupunuan ang mga pangangailangan na hindi napupunuan

noon. Matatagpuan natin ang kasagutan sa pamumuhay ngayon. Sa paggabay sa atin ng Mataas na Kapangyarihan, mawawala ang ating kagustuhan na gumamit. Ang pagiging perpekto ay hindi na ang isang layunin ngayon; maaari nating makamit ang kahustuhan.

Mahalagang tandaan na kahit sinong adik na kayang manatiling malinis ng isang araw ay isang himala. Pagpunta sa mga miting, pagsasagawa sa mga hakbang, araw-araw na meditasyon, at pakikipag-usap sa mga tao sa programa ang mga bagay na ginagawa natin upang mapanatili ang espiritwal na kalusugan. Ang responsableng pamumuhay ay posible.

Maaari nating palitan ang kalungkutan at takot ng pagmamahal ng samahan at ang kasiguruhan ng isang bagong paraan ng pamumuhay. Hindi na natin kailangan pang mag-isa muli. Sa samahan, tayo ay nagkaroon ng mas maraming totoong mga kaibigan na hindi natin akalaing mangyayari.

Awa sa sarili at mga pagdaramdam ay napalitan sa pamamagitan ng pagintindi at pananampalataya. Tayo ay binigyan ng kalayaan, kahinahunan at kaligayahang desperado nating hinahangad.

Maraming nangyayari sa loob ng isang araw, na mga negatibo at positibo. Kung hindi natin bibigyan ng sapat na oras na pahalagahan pareho ang mga ito, marahil ay hindi natin makikita ang isang bagay na makakatulong sa ating paglago. Ang ating mga prinsipyo para sa pamumuhay ay gagabay sa atin sa paggaling kapag ginamit natin ang mga ito. Mapupuna natin na ito ay kinakailangan upang magpatuloy na gawin ito sa araw-araw na pamumuhay.

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 paglabas. 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 adiksiyon 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, lalo 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
- ★ Trabahuin 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 adiksyon. 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.

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 nagrere-relapse 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 pakikipagbarkada 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 adiksiyon 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 Labing-dalawang 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.

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 adiksiyon 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. May mga iba pang kwento ng miyembro ng N.A. na matutuklasan sa aming Pangunahing Aklat, Narcotics Anonymous.

Tayo ay Gumagaling

Bagama't "*Politics makes strange bedfellows,*" tulad ng kasabihan, and adiksiyon naman ay ginagawa tayong "*One of a kind.*" Maaaring ang ating mga 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 taon⁴ 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

⁴ Nakasulat sa 1965

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 adiksiyon. 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.

Naito 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

Ang Labingdalawang Hakbang ng N.A.

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 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 espirital naming pagkamulat ay sinubukan naming ihatid ang mehsahe sa iba pang adik at isabuhay ang mga prinsipyong ito sa lahat ng gawain.

ᐃᐅᐅᐅᐅᐅ
Pagtanggap
sa Sarili

ᐃᐅᐅᐅᐅᐅᐅ
Iba Pang
Pananaw



Narcotics Anonymous®
Narkotiko Anonimo

ᐃᐅᐅᐅᐅᐅᐅ
Welcome sa
Narkotiko
Anonimo

Ang huling pagpapaliwala ng mga
pangangailangan ng mga taong
nagmamagaling sa mga programa ng
Narcotics Anonymous. Ang ating
intensyon ay nakaka-tingi
kani at nakaka-tingi sa mga taong
nagmamagaling sa ating mga
programang nakatutulong sa
mga taong