



**Narcotics Anonymous®**

---

ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ಸ್ ಅನಾನಿಮಸ್

## ಮುನ್ನುಡಿ

ಈ ಸಣ್ಣ ಪುಸ್ತಕವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನದ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಸಾಧನ. ವ್ಯಸನವು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಒಂದು ಖಾಯಿಲೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಈ ಸರಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನದ ಖಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿಲ್ಲ, ನಮಗೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ಅನುಭವಗಳು ಇದರಲ್ಲಿದೆ.

## ಪ್ರಶಾಂತತೆಯ ಪ್ರಾರ್ಥನ

ದೇವ ನನ್ನಿಂದ ಬದಲಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಂತಹವುಗಳನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು, ನನ್ನಿಂದ ಬದಲಿಸಲು ಆಗುವಂತಹವುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಧೈರ್ಯವನ್ನು, ಇವುಗಳೊಳಗಿನ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸು.

## ವ್ಯಸನಿ ಎಂದರೆ ಯಾರು?

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು! ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು, ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇನ್ನಷ್ಟು ಪಡೆಯುವ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದರತ್ತಲೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿತ್ತು. ನಾವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೇ ಬದುಕಿದ್ದೆವು ಮತ್ತು ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಪುರುಷರಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯರಾಗಲೀ ಅವರ ಜೀವನ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರನ್ನು ವ್ಯಸನಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಖಾಯಿಲೆಯ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅದರ ಅಂತ್ಯ ಒಂದೇ: ಜೈಲು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವು.

## ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಎಂದರೇನು?

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳೇ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ, ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಂದ ಕೂಡಿದ ಲಾಭ ರಹಿತ ಸಹಚರ್ಯೆ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯವೇ

ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್ ಎನ್.ಎ. ನಾವು ಚೇತರಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೂದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸೇರುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಸದಸ್ಯತ್ವಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ. ನಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಏನೆಂದರೆ, ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂದು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಹಾಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಬರೆದ ಸೂತ್ರಗಳು. ಅವುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಏನೆಂದರೆ, ಅವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಎನ್.ಎ. ಸಹಚರಿಯೆಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಬಂಧನಗಳಿಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂಗವಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಶುಲ್ಕವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ವಚನ ಬದ್ಧತೆಗೆ ಸಹಿ ಹಾಕಬೇಕಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೂ ವಾಗ್ಧಾನ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾವುದೇ ರಾಜಕೀಯ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಕಾನೂನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಯಾರ ಕಣ್ಣಾವಲಿನ್ನೂ ಇರುವವರಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸು, ಜನಾಂಗ, ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಮತಾಭಿಪ್ರಾಯ, ಧರ್ಮ ಅಥವಾ ಧರ್ಮ ಅನುಸರಿಸದವರು ಎಂಬ ಯಾವುದೇ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೀವು ಏನನ್ನು ಅಥವಾ ಎಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಯಾರೊಡನಿತ್ತು, ನೀವು ಇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಏನು ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ? ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಅಧಿಕ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪವಾಗಿದೆ? ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಆಸಕ್ತಿ ಒಂದೇ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ನಾವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ಮಾತ್ರ. ನಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ (ಮೀಟಿಂಗ್) ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದವರಿಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮಗೆ ದೊರೆತಿರುವುದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ಸಭೆಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಬರುವವರು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ನಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

### ನಾವು ಎನ್.ಎ.ಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ನಾವು ಎನ್.ಎ. ಸಹಚರಿಯೆಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಂಚೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದೆವು. ಇತರರಂತೆ ಬಾಳಲು ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಅನುಭವವೊಂದು ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ನಾವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡೆವು ಎಂದು

ತಿಳಿದಿದ್ದೆವು. ಅದರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಕ್ಷೇಮ, ಹೆಂಡತಿ-ಗಂಡ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದೆವು. ಏನೇ ಆಗಲಿ ನಮಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಬೇಕಾಗಿದ್ದವು. ನಾವು ಅನೇಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದವು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ನೈಜಸ್ಥಿತಿ ಏನೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೆವು. ನಮಗೆ ಜೀವನದ ವಾಸ್ತವಾಂಶವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ವ್ಯಸನದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವದರ ಅರಿವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಸನವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಎಂತಹ ಕಪಟ ಶತ್ರುವೆಂದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಜೈಲು ಪಾಲಾದರು ಅಥವಾ ಔಷಧ, ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಲು ಯತ್ನಿಸಿದರು. ಆದರೆ, ಈ ಯಾವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ನಮಗೆ ಸಾಕಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಅಥವಾ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇದಾದ ನಂತರ ಹತಾಶೆಯಿಂದ ಎನ್.ಎ. ಸಹಚರಿಯೆಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡೆವು.

ಎನ್.ಎ. ಸಹಚರಿಯೆಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ನಾವು ಅಸ್ವಸ್ಥರು ಎಂದು ಅರಿವಾಯಿತು. ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನಾವು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಡೆಹಿಡಿದು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅದರಿಂದ ಚೇತರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

### ಅದು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ನಾವು ಕೊಡಬಯಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವ ಇಚ್ಛೆ ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ಕೆಲವೊಂದು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಈ ಮೂಲತತ್ವಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಚೇತರಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

1. ನಾವು ವ್ಯಸನದ ಎದುರು ಶಕ್ತಿಯೆನರೆಂದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲಾರದಾಗಿತ್ತೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆವು.
2. ನಮಗಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತಸ್ಥಾಪ್ತವನ್ನು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದೆಂದು ನಂಬಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು.

3. ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಹ ಭಗವಂತನ ರಕ್ಷೆಗೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಹೊರಳಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆವು.
4. ನಾವು ಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಭಯಂಕಿತವಾದ ನೈತಿಕ ಯಾದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದೆವು.
5. ಭಗವಂತನೊಡನೆ ಹಾಗೂ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳ ನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆವು.
6. ನಮ್ಮ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣದ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ದೇವರು ನಿವಾರಿಸಲನುವಾಗುವಂತೆ ಪೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧರಾದೆವು.
7. ನಮ್ಮ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಂತೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ನಮ್ರತೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಕೊಂಡೆವು.
8. ನಾವು ಹಾನಿಪಡಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಯಾದಿಯನ್ನು ಮಾಡಿದೆವು ಮತ್ತು ಆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದೆವು.
9. ನಾವು ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಘಾಸಿಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭವನ್ನುಳಿದು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಿದೆವು.
10. ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಶೋಧನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದೆವು ಮತ್ತು ನಾವು ತಪ್ಪಿದಾಗ ಒಡನೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡೆವು.
11. ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಹ ಭಗವಂತನೊಡನೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಂತೆ ಕೋರುತ್ತಾ ನಮಗಾಗಿ ಅವನ ಇಚ್ಛೆಯ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದೆವು.
12. ಈ ಹಂತಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಾವು ಪಡೆದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಾಗೃತಿಯಿಂದಾಗಿ, ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಈ ತತ್ವಗಳನ್ನು ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದೆವು.

ಇದಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ಕಠಿಣವೆನಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಹನಶೀಲರಾಗಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ನಾವು ಚೇತರಿಕೆ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವಂತಹ ಸಂಗತಿಯೊಂದಿದೆ; ಅದು ಯಾವುದೆಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನತೆ

ಮತ್ತು ಅಸಹನೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಿಡಲಾಗದ ತತ್ವಗಳೆಂದರೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ತೆರದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇಚ್ಛೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುವುದು; ಇವುಗಳಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದಾರಿ ಸುಗಮ.

ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಏನೆಂದರೆ ವ್ಯಸನದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನಾವು ಅನುಸರಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸ್ತವತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಾಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದುದ್ದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿಯು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವು ಕಾರ್ಯಶೀಲವೆಂದು ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ನಾವು ಆ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪುವಂತಹ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಮತ್ತು ಫಲದಾಯಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗದಿರುವ ಇರುವ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಆ ಮೊದಲನೇ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು. ನೀವು ನಮ್ಮ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮೊದಲನೆಯದೇ ಅನೇಕವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಸಾರಿವಿರೋ ಸಾಲದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನಾವು ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಒಂದರ ಬದಲಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪುನಃ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತೇವೆ.

ಮದ್ಯವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವೆಂಬ ಭಾವನೆಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಎನ್‌ಎಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಮದ್ಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರು, ನಾವು ಆ ರೀತಿಯ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಾರದು. ಮದ್ಯ ಒಂದು ಮಾದಕ ವಸ್ತು. ವ್ಯಸನದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾದ ನಾವು, ಚೇತರಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

### ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಮೊದಲನೇ ಹಂತದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಯಾವಾಗ ನಮ್ಮ ಅಂತರಾಳದಿಂದ ನಾವು ವ್ಯಸನದ ಎದುರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಹೀನರೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ ಆಗ ನಾವು ಚೇತರಿಕೆಯ ಕಡೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಂತೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪೂರ್ವ ನಿಯೋಜಿತ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಏನೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಬದಲಾವಣೆಗೊಂದು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ ಮತ್ತು ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಗಟ್ಟಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಇದಾದ ನಂತರ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ನಶಾಮುಕ್ತಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನೀವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

ನಶಾಮುಕ್ತಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇತರೆ ಎನ್.ಎ. ಸದಸ್ಯರನ್ನು ದೂರವಾಣಿ, ಇ-ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಖುದ್ದಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಎನ್.ಎ.ಸಭೆಗಳಿಗೆ (ಮೀಟಿಂಗ್) ಹೋಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಲಿ ನಿಮಗಿರುವ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ನೀವು ನಶಾಮುಕ್ತಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ 8 ರಿಂದ 12 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಅದಾದ ಮೇಲೆ ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಗೀಳು ಅಥವಾ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮಿಷಗಳು ಉರುಳಿ ಗಂಟೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಗಂಟೆಗಳು ದಿನಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ನೀವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಚಟದಿಂದ ಹೊರಬಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾದ ಪವಾಡ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಾಗುವುದು ಕೆಲದಿನಗಳ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಾಯ ಪೂರ್ವಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಗೀಳಿನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವೀಗ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜೀವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೀರಿ.

### ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಹನ್ನೆರಡು ಪರಂಪರೆಗಳು

ನಾವು ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹನ್ನೆರಡು ಮಟ್ಟಿಲುಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಲಭಿಸುವುದೋ ಹಾಗೆ, ಗುಂಪಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಿಯ ತನಕ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವ ಎಳೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡುವ ಎಳೆಗಳಿಗಿಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

1. ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವು ಮೊದಲಾಗಬೇಕು. ಎನ್.ಎ.ಯ ಐಕ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚೇತರಿಕೆಯು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ.
2. ನಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಅಂತಿಮ ಅಧಿಕಾರವಿರತಕ್ಕದ್ದು - ಅದು ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೂಲಕ ತನ್ನನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಓರ್ವ ವಾತ್ಸಲ್ಯಮಯ ದೇವರು. ನಮ್ಮ ಮುಂದಾಳುಗಳು ನಂಬಿಕಸ್ತ ಸೇವಕರಾದರೂ, ಅವರು ಆಡಳಿತ ನಡೆಸುವವರಲ್ಲ.
3. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಬಯಕೆಯ ಎನ್.ಎ.ಯ ಸದಸ್ಯತ್ವಕ್ಕೆ ಏಕಮಾತ್ರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು.
4. ಇತರೆ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಮಗ್ರ ಎನ್.ಎ.ಗೆ ಬಾಧಕವಾಗುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಸ್ವಾಯತ್ತತೆ ಹೊಂದಿರತಕ್ಕದ್ದು.
5. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಏಕಮಾತ್ರ ಉದ್ದೇಶ - ಇನ್ನೂ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಸನಿಗೆ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು.
6. ಹಣ, ಆಸ್ತಿ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದ ಹೊರಳಿಸಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಎನ್.ಎ.ಯ ಗುಂಪು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಸಮರ್ಥನೆ ಸಹಾಯ ಅಥವಾ ಎನ್.ಎ. ಹೆಸರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅನುಮತಿಸತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ.
7. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎನ್.ಎ. ಗುಂಪು ಹೊರಗಿನ ದೇಶೀಗಿಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು.
8. ಎನ್.ಎ. ಸದಾ ವ್ಯತ್ತಿರಹಿತವಾಗಿ ಉಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸೇವಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
9. ಎನ್.ಎ.ಯನ್ನು ಎಂದೂ ಸಂಘಟಿಸತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ, ಆದರೆ ತಾವು ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಮಂಡಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಮಿತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಾಗಿರತಕ್ಕಂತಹ ಸೇವಾ ಮಂಡಳಿ ಅಥವಾ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು.
10. ಹೊರಗಿನ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎನ್.ಎ.ಯು ಯಾವುದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಎನ್.ಎ.ಯ ಹೆಸರನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಿವಾದಕ್ಕೆಳೆಯತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ.

11. ನಮ್ಮ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ನೀತಿಯು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕತೆಯ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಪತ್ರಿಕಾ ಮಾಧ್ಯಮ, ಆಕಾಶವಾಣಿ ಮತ್ತು ಚಲನಚಿತ್ರಗಳ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನಾಮಿಕತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದದ್ದು.
12. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ತತ್ವಗಳನ್ನಿರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಂದೂ ಜ್ಞಾಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನಾಮಿಕತೆಯು ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಪರಂಪರೆಗಳ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು.

### ಚೇತರಿಕೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ಮರುಕಳಿಕೆ (ರಿಲ್ಯಾಪ್ಸ್)

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗ ಮರುಕಳಿಕೆ ಆಗುವುದೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೋಲು, ಹಾಗೆಯೇ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಗೆಲುವು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಚೇತರಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಸರಳವಾದದ್ದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯ ನಮ್ಮ ಸಹಚರಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸಿದರೆ ಅದು ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ಅಹಿತಕರ ಅನುಭವವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಅಂತಹ ಅನುಭವಗಳೇ ನಮ್ಮ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕಠಿಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆರನಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಕಂಡಂತೆ ಕೆಲವು ಸದಸ್ಯರು ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೂ ಅವರ ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಮೋಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವರ ಗುಣದಿಂದಾಗಿ ಚೇತರಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕೃತಿ ಪಡೆಯಲು ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೂರವಿರುವುದು, ಹಾಗೂ ಎನ್‌ಎ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿನ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಒಡನಾಟ ಸಾಧಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಒಂದೇ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ, ರೋಗದ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಚೇತರಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಮಟ್ಟಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ರೋಗ ಮರುಕಳಿಕೆ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪಡೆಯಲು ದಾರಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅಂತಹ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಜಯಿಸಿಯೇ ತೀರುತ್ತೇನೆಂಬ ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ಏನೇ ಆದರೂ ಜಗದ ಮನೋಭಾವ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ, ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಅಥವಾ ಇಚ್ಛೆ ಇರುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಚೋದನಕಾರಿ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಸೆಳೆತವನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿ, ತನ್ನ ಚೇತರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅಂಶವಾಗಬಹುದಾದ ಒಂದು ಮಹತ್ತರ ಘಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೈಜ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತತೆಯ ಭಾವ ಡೋಲಾಯಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆಹೋಗುವ ಮತ್ತು ನಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈಗ ಇರುವಂಥದ್ದು ನಮಗಿಂತ ದೂಡ್ಡ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬಂದಿರುವಂಥದ್ದು ಮತ್ತು ಸಹೃದತೆಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕೊಡುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಪಡೆದದ್ದು ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಭಾರಿ ಚೇತರಿಕೆಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಅಹಿತಕರ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಘಟನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಪುನಃ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ, ಏಕತಾನತೆಯ ಹಾಗೂ ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಜೀವನವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಹೊಸ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗಿ ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸುಸ್ತು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ದೈಹಿಕ ಸುಸ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಜೋತುಬೀಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಬಳಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ನಾವು ಸಂಶಯಪಡುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸುಸ್ತಾದಂತೆನಿಸಿದರೂ, ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ, ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಪ್ರಚಂಡ ಶಕ್ತಿಯು ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡುಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ನಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಹನ್ನೆರಡು ಹಂತಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚೇತರಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು, ಬರಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮತ್ತು ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಿದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಯಾವ ವಿಧಾನವೂ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣ ತೆರೆದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು

ಆಲೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾವೇ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವಾದ್ದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಅಂತರ್ಗತ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ನಾವು ಗುರುತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವೇನೆಂದರೆ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಳಂಬ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತಡೆ ಒಡ್ಡುವುದು ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಗತ ಗುಣವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಸ್ಪೋಟದಂಥ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಹಿತಕರ ಸನ್ನಿವೇಶ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬಲ್ಲದು ಅಥವಾ ಆಗ ನಾವು ಎಚ್ಚಿತ್ತುಕೊಂಡು ಹೊಸ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತೇವೆ ರೋಗ ಮರುಕಳಿಕೆ ಆದ ನಂತರ, ನಾವು ಜೀವಂತವಾಗಿ ಹೊರಬಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಮರುಕಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದವರ ಸಾವು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮದ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

## ಇಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ

ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ:

ಇಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ - ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನನ್ನ ಚೇತರಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಆನಂದಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ - ಎನ್‌ಎ ಯಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ನಂಬಿ ನಾನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ.

ಇಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ - ನಾನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನನ್ನ ಶಕ್ತಿಯ ಅನುಸಾರ ಅನುಸರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಇಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ - ಎನ್‌ಎ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಇಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ - ನಾನು ಭಯಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಸಹವಾಸ ಮಾಡಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಂಡವರ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇನೆಂದೋ ನಾನು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಭಯಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ.

## ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಥೆಗಳು

1953ರಿಂದ ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಸಹಚರಿಯೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಸಹಚರಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ತುಂಬು ಹೃದಯದ ಭಾವನೆಗಳಿವೆ. ಅವರು ನಮಗೆ ವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಆರಂಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು 1965ರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅತಿ ಹಳೆಯ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಎನ್‌ಎ ಸದಸ್ಯರ ಚೇತರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಬೇಸಿಕ್ ಟೆಕ್ಸ್ಟ್, ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್ ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

## ನಾವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ

ಒಂದು ಹೇಳಿಕೆ “ರಾಜಕೀಯವು ಅಪರಿಚಿತ, ಶಯನಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ” ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ವ್ಯಸನವು ಸಹ ಹಾಗೆಯೇ ಅದು ವಿಲಕ್ಷಣದವರನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಥೆಗಳು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು ಆದರೂ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಆ ಸಾಮಾನ್ಯತೆ ಇರುವ ಅಂಶ ಯಾವುದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಸನದ ರೋಗ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ ಈ ವ್ಯಸನ ರೋಗದ ಎರಡು ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಮಾನಸಿಕ ಸೆಳತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಾಯ ಪೂರ್ವಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸೆಳತೆ-ನಾವು ಈ ಹಿಂದೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ನೆಮ್ಮದಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ನಮ್ಮ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಡ್ರಗ್ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಆಗಾಗ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆರಳುವ ಒಂದು ಯತ್ನ.

ಒತ್ತಾಯ ಪೂರ್ವಕ ಕ್ರಿಯೆ-ನಾವು ಒಂದು ಫಿಕ್ಸ್, ಒಂದು ಗುಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಡ್ರಿಂಕ್ ಅನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ಆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ, ಆಗ ನಾವು ನಮಗಿಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಶಕ್ತಿಯ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೇವೆ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಅಥವಾ ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಂತೆ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಂತಹ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುತ್ತೇವೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಏನು? ನಮಗಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ದಾರಿ ಯಾವುದೆಂದರೆ: “ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ, ನಶಾ ಮುಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಭರ್ತಿಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಲೇ ಸಾಯುವುದು.” ಈ ಮೇಲಿನ ಆಯ್ಕೆಗಳು ನಮ್ಮದಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ



ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಆಯ್ಕೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿರುವವರು ಭಾಗ್ಯಶಾಲಿಗಳು. ಏಕೆಂದರೆ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಒಂದು ಸರಳವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಲವಾರು ವ್ಯಸನಿಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ, ಇದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವ ನಾರ್ಕೊಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಇದು ಸರಳವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಇದು ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮ ಆಧಾರಿತವಾದುದಲ್ಲ.

ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಮುಂಚೆ ನನ್ನನ್ನು ವ್ಯಸನವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಹೀನ ಮತ್ತು ನಿರುಪಯೋಗಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿತ್ತು, ಆಗ ನಾರ್ಕೊಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಸಹಚರ್ಯೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಾನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿ ಇತರ ವ್ಯಸನಿಗಳು ತಮ್ಮ ವ್ಯಸನದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುಕಲು ಬಂದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಭ್ರಮನಿರಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು, ಅವನತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಸಾಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು, ಅದಕ್ಕೆ ತಾರಣ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗೆಗಿನ ವಿಫಲತೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವರ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಲಕ್ಷಣದಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತೇ ಹೊರತು ಆಳವಾದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಅನುಭೂತಿಯ ಶಕ್ತಿಯೇ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಾಧನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಕೆಲವು ವ್ಯಸನಿಗಳ ಬೆಂಬಲದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಕೆಲವು ಸದಸ್ಯರ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ 1953 ಜುಲೈನಲ್ಲಿ ನಾರ್ಕೊಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ಸಹಚರ್ಯೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಇತರ ವ್ಯಸನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಚೇತರಿಸಿಲ್ಲಿದ್ದ ವ್ಯಸನಿಯ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತನಗೆ ತಾನೇ ಮನವೊಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮಗನಿಸಿತು.

ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ನಮಗೆ ಇದೇ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಪದಗಳೆಲ್ಲದ ಭಾಷೆಯಾದ ನಂಬಿಕೆ, ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನುಭೂತಿ ಶಕ್ತಿಗಳು ಒಂದು ಹೊಸ ವಾತಾವರಣದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿತ್ತು, ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಮಯ, ಸ್ಪರ್ಶದಲ್ಲಿನ ನೈಜತೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಎಂದೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆವು. ನಮ್ಮ ಈ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಾವು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಮಾಜದ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಭೆ ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

ವ್ಯಸನಿಗಳು ಸಹ, ನಾವು ಯೋಚಿಸಿದಂತೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಸಭೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದೆವು-ಇತರ ಗುಂಪುಗಳ ಸದಸ್ಯರು ಸಭೆಗಳ ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಅದೇ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಸಮಾಜದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಅವನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಆ ಸಮಾಜದ ಫಲದಾಯಕ ನಾಗರಿಕನಾಗಬಲ್ಲ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಎಂದಾದ ಒಂದು ದಿನ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಾವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಮ್ಮ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಾವೇ ನಿಂತು ಜೀವನದ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಾವು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಏಕೆ ಆರಂಭಿಸಬಾರದು?

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ರೋಗ ಮರುಕಳಿಕೆಯಾಗಿ ಪುನಃ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದರು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವನದ ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿದರು. ಆದರೂ ಹಲವಾರು ಸದಸ್ಯರು ಸಹಚರ್ಯೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಿನ್ನಡೆಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಮರಳಿ ಬಂದರು. ಇದರಲ್ಲಾದ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿಯೊಂದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕು-ನಮ್ಮ ಸಹಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡ ಹಲವು ಸದಸ್ಯರು ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದ ಕಾರಣ ಅವರು ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಯಿತು. ಅವರ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ಪರಂಪರೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿವೆ, ಮತ್ತು ಈ ಪ್ರಚಂಡ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಯಶಸ್ಸು ಮತ್ತು ಒಗಟನ್ನು ತಂದಿದೆ. “ಒಮ್ಮೆ ವ್ಯಸನಿಯಾದರೆ, ಎಂದೆಂದಿಗೂ ವ್ಯಸನಿಯೇ” ಎಂಬ ಹಳೆಯ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಈಗ ಸಮಾಜ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ವ್ಯಸನಿಯು ಇನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ನಾವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.



## ನನ್ನ ಜೀವನದ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗ

ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಶುಕ್ರವಾರ, ಅಥವಾ ಸೋಮವಾರ ಎಲ್ಲವೂ ಆಗಿತ್ತು. ದಿನವಿಡೀ ಭಯ ಆವರಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮಲಗಿದಾಗ ನಿರಾಳ ಅನಿಸಿತ್ತು. ನಾನೀಗ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಅನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ನನಗೆ ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆಯದರ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲ. ಹಳೆಯ ತೊಂದರೆ ಈಗಿಲ್ಲ. ನಾನೀಗ ಮಲಗಬಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಆರಾಮವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲೆ. ನಾನು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸೊಗಸೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಂಜರಲಿ, ಮಳೆಯಿರಲಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲಿರಲಿ ನಾನು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ಸೆಳೆತವಾಗಲೀ, ಬೆವರಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಲಗಲೂ ಸಹ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದೆ, ನನಗೆ ಈಗಲೂ ನೆನಪಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಅಡುಗೆಯವನ ಮೇಲೆ ರೇಗಾಡಿದ್ದು ಮಲಗಿ ಎದ್ದ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ನೆನಪೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಂತರ ನಾನು ಮತ್ತೆ ಮಂಕಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿದೆ.

ನನಗೆ ಆದೇ ಹಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜತೆ ಹೋದರೆ ಚೆನ್ನ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಈಗ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣಮಟ್ಟದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಈಗ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಜಾಣನಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನಾನೊಬ್ಬ ಜಾಣನೆಂಬ ಅಹಂ ನನ್ನಲ್ಲಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತರರಿಗೆ ನಾನಂತಹ ಮನುಷ್ಯನೆಂಬ ಅರಿವಿತ್ತು. ನಾನು ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ನನಗೀಗ ನೆಗಡಿಯಾಗಲಿ, ಅಲರ್ಜಿ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ತುರಿಕೆಯಾಗಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನೀಗ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ಸಣ್ಣ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಬಲ್ಲೆ. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿನ್ನ ನನ್ನ ಸಂಬಳದ ದಿನ. ನಾನು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ನನಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ಕ್ರಿಸ್ತಮ್ ವೇಳೆ ಕದಿಯುವ ಮೂಲಕವಲ್ಲ. ನಾನೀಗ ಈ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕದಿಯಬೇಕೆಂಬ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗದೆಯೇ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಬಲ್ಲೆ. ವ್ಯಸನ ತೊರೆದಾಗಿನಿಂದ ನನ್ನ ಮೂರನೇ ಕ್ರಿಸ್ತಮ್ ಹಬ್ಬವಿದು. ನನಗೆ ಕದಿಯಬೇಕೆಂಬ ಆಲೋಚನೆಯೇ ಈಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕನೇ. ಆದರೆ, ನಂತರ ನನ್ನ ವ್ಯಸನಕ್ಕಾಗಿ ಕದಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು.

ನನ್ನ ಕತೆಯೂ ಇತರ ಹಲವರ ಕತೆಗಳಂತೆಯೇ. ನಾನು ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವನಾಗಿದ್ದಾಗ, ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ ಅಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನೆನಪಿಲ್ಲ. "ಆ್ಯಂಫೆಟಮಿನ್" ಓಪರಡೋಸ್ ಆಗಿತ್ತು. ನನಗೆ ಉನ್ಮಾದ ಮತ್ತು

ಖಿನ್ನತೆ ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅವರು ಒಂದಷ್ಟು ಮಾತೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಿದರು, ಅವನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ನನಗೆ ನರವ್ಯಾಧಿ ಇದೆ ಎಂದರು.

ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ನಾನು ಗಾಂಜಾ ವ್ಯಸನಿಯಾದೆ. ಈಗ ನನಗೆ 30 ವರ್ಷ. ಇದೇ ರೀತಿ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಹನ್ನೆರಡೂವರೆ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ. ನನಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಂತಹ ಜೀವನ ಇನ್ನೂ ಬೇಡ. ನಾನು ಗಾಂಜಾ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಇಂದಿಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷವಾಯಿತು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ನನಗೆ ಅದು ಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾರೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅದರತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಕಾರೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದರೆ "ಆರೆ... ಕಾರು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ, ಅಂಥದ್ದೊಂದು ನನಗೂ ಬೇಕು" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿಯದು. ಆದರೆ ಆ ಹಂತವನ್ನು ಈಗ ಮೀರಿದ್ದೇನೆ.

ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾನು ನನ್ನ ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಭಗವಂತನಡೆಗೆ ಹೊರಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಪರಿಚಯಸ್ಥರು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಹಚರ್ಯೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಹೋಗಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲಿ ಈಗ ನನ್ನ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಭ್ರಮ ನನಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಅವರೆಲ್ಲಾ ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ವಾಪಸಾಗಿದ್ದು ಕಂಡು ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ದುರ್ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಇಷ್ಟುದಿನ ಇತರರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡಿದ್ದೆ. ಆಗ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಯಾವುದೂ ಸರಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಆಗ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧನಿದ್ದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ನೆಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಮುಂದೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ನನಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸುತ್ತೇನೋ ಇಲ್ಲವೋ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಶಕ್ತಿಯ ಅನುಸಾರ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಕೆಲ ಬಾರಿ ದೇವರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ನನಗೀಗ ತಿಳಿದಿದೆ ಹಾಗೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಕೊರೆಯಲು ಶುರು ಮಾಡಿದಾಗ, ನನಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಯಾವುದೆಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಅದು ನಾನೇ ಎಂದು ಅರಿವಾಯಿತು. ಈಗ ನಾನು

ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇನೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆ ಇದೆ. ಇದು ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು - ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳು ನನ್ನ ಜೀವನದ ಇಡೀ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿವೆ. ಬದುಕಲು ಇದು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ

### ನಾನಿನ್ನು ಬಹಳ ದಿನ ಮುಂದುವರಿಸಲಾರೆ

ನಾನು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿ ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್ ಸಹಚರ್ಯೆಗೆ ಬಂದೆ. ನಾನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ, ಹೇಗೆ ಬದುಕಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾದಕವಸ್ತು ಬಳಸುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಾವು ವ್ಯಸನಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿನ ನಮ್ಮ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸೂಚಿಸಲಾದ ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆದಾಗ, ನಾನು ನನ್ನೊಳಗಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖವನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ವ್ಯಸನದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಿ ಕಳಿತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಏಕೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಛಲ ತೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಕೆಲವರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ತೊರೆದು ಹಳೆಯ ವ್ಯಸನದ ಬದುಕಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸರವಿದೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಇದರಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇನ್ನು ಈಗ ಕದಿಯುವುದು, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ಸಹ ನನಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ವ್ಯಸನ ತುಂಬಾ ಹಳೆಯದು. ನಾನು ಹದಿನಾರು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಸಿಕ್ಯಾಪಟ್ಟೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ವೇದನೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂದು ಈಗ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಆಳವಾಗಿ ವೇದನೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದೆ. ಹಾಗೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ನಾನು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆನೋ ಏನೋ. ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ನರ್ಸಿಂಗ್ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ನಾನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೆ. ವ್ಯಸನದ ಖಾಯಿಲೆ ಬೆಳೆದು ಕೊನೆಗೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡದಾಯಿತು.

ನನ್ನನ್ನು ನಾನೇ ಸಾವಿನತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಈ ಮಾರಕ ಹಾದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಅರಿವಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನನ್ನ ವ್ಯಸನ ಮಿತಿ ಮೀರಿತ್ತು. ಪರಿಹಾರ ಕಾಣದೆ, ದಿಕ್ಕು ತೋಚದಂತಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ನಾನು ಸ್ಯಾನ್ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋನಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಏನು ಮಾಡುವುದೆಂದು ತೋಚದೆ ಹತಾಷಗೊಂಡು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಸಫಲವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ನನಗೆ 26 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ನನಗಿಗೇ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆಗ ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಈಗ ಇಲ್ಲಿರುವವರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಅದು ಹಾಗೇ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ನಾನು ನನ್ನ ಮೇಲಿನ ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಕುಟುಂಬ, ಮಕ್ಕಳು, ಗಂಡನ ಪ್ರೀತಿ ಗೌರವವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ. ನನ್ನ ಮನೆ, ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆ. ನಾನು ಎತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ? ಇಂತಹ ಜೀವನ ಇನ್ನಷ್ಟು ದಿನ? ಇದರ ಆರಂಭ ಮತ್ತು ಕೊನೆ ಯಾವುದು ಹೀಗೆ ಹತ್ತಾರು ಅಲೋಚನೆಗಳು ಕಾಡತೊಡಗಿದವು. ಇದಕ್ಕೆ ನನ್ನದೇ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ನನ್ನ ಚಟಕ್ಕೆ ದಾಸಳಾಗುತ್ತಾಗಿದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾದಕ ವ್ಯಸನ ಏಮುಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಹೋದೆ. ಕೊನೆಯ ಬಾರಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದಾಗ ನನಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿತು. “ನಾನಿನ್ನು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು” ಎಂಬ ಅಲೋಚನೆಗಿಂತಲೂ ನನಗೆ “ನಾನಿನ್ನು ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಲಾರೆ” ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡತೊಡಗಿತು. ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರಾಶೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ನನ್ನನ್ನು ಆವರಿಸಿತ್ತು. ನನ್ನ ಮೇಲಿದ್ದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹೆಮ್ಮೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಳಚಿಹೋಗಿತ್ತು.

ನಾನು ವ್ಯಸನಮುಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನಾನು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆಯೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅಲ್ಲಿದ್ದವರು ಅನುಮಾನ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಾವಾಗಿ ನಾವೂ ಬದಲಾವಣೆ ಬಯಸದಿದ್ದರೆ, ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅರಿವಾಗಿತ್ತು. ಕೊನೆಗೆ ನಾನು ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಪಾದ್ರಿಗಳ ಬಳಿಗೆ ಹೋದೆ.

ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸುವ ನನ್ನ ಸಲಹೆಗಾರರೊಬ್ಬರು ನನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಟ್ಟರು. ಅವರ ನೆರವಿನಿಂದ ಮೊದಲ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟೆ. ನನ್ನ ವ್ಯಸನದ ಮೇಲೆ ನನಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತೆಂದು ಮತ್ತು ದೇವರು ನನ್ನ ಚಿತ್ತಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನ

ಶಕ್ತಿಯನುಸಾರ ನನ್ನ ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ಭಗವಂತನಡೆಗೆ ಹೊರಳಿಸಿದೆ. ವ್ಯಸನದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಬೇರೆ ಏನೇನೋ ಮಾಡಿದೆ. ಇದು ನನಗಿಂತಲೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದುದರಿಂದ ಇತರರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ದೇವರತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿದೆ. ದೇವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡೆ. ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅದ್ಭುತ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾವುದನ್ನೂ ನಾನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ನನಗೆ ನಾನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕಳಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಳಾದ ನನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ, ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದೆ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದೆ.

ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನೋವೈದ್ಯ ಗುಂಪು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಾ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಜೀವನದ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗವನ್ನು ವ್ಯಸನ ಮುಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೇ ಕಳೆದುಬಿಟ್ಟ ಭಾವ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಗತ ಹೊಂದಿರುವ ನಾನು ಎಲ್ಲರಂತೆ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಲ್ಲವಾ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಕಳೆದ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಗಿದೆ. ದೇವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನಾನಿನ್ನು ಕಾಯಂ ಆಗಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೆಲಸ ಬಿಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೂ, ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಮತ್ತೊಂದು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ಮೂಲ ವೃತ್ತಿಯಾದ ನರ್ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಮರಳುವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ನಿರ್ಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಲೋಚಿಸಿ, ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಗೆ ಮರಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಈಗ ಪೂರ್ಣಾವಧಿ ನರ್ಸಿಂಗ್‌ಗೆ ಮರಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ ಉಜ್ವಲವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ವ್ಯಸನ ಮುಕ್ತ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಳಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು.

ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಇದೊಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಇದು ನನಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ವ್ಯಸನಿ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹ “ಚಿಕಿತ್ಸೆ” ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇದು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ವ್ಯಸನದ ಬಗ್ಗೆ ಇದ್ದ ಗೀಳು ಸಂಪೂರ್ಣ

ದೂರವಾಗಿದೆ. ಇದು ದೇವರ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂಬುದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ. ನಾನೀಗ ನನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಕೋಪ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಅನುಕಂಪ ಎಲ್ಲವೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೂರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಾನು ದೇವರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಅವನ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಆಭಾರಿಯಾಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೀಗ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇಲ್ಲ.

ಇದೊಂದು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಗ್ರಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇದು ನನಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನೆರವಾಯಿತು. ನನಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೇನೋ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಂದರಿಂದ ನನಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಈಗ ನನಗಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಜೀವನ ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯದಿರುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಾನು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕಿದೆ.

ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದವರು, ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಕೂಡಾ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹತಾಶಗೊಂಡಿದ್ದಾಗ, ನನ್ನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ನನ್ನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸಿದರು. ಆಕೆಯ ಪ್ರತಿಗಳ ಮೂಲಕ ನನಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಏನಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ ಎಂಬುದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಅನುಭವ, ಅವರ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಅವರು ಈಗಲೂ ನನಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತೆ. ಎನ್.ಎ.ನಲ್ಲಿ ನಾನು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಒಂದು ಜೀವನ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೂರಾದ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನಾನು ಸೇರಿದ್ದೇನೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾದ ಅನುಭವಗಳು, ಕೆಲಸಗಳು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿವೆ.

## ವಿಷಮ ವೃತ್ತ

ನನ್ನ ಹೆಸರು ಜೀನ್. ನಾನೊಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿ. ನನ್ನ ಅನುಭವವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವ ಮೂಲಕ, ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ನನ್ನಂತಹ ಇತರ ಹಲವರಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಹದಿನಾಲ್ಕನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕುಡಿತ ಶುರು ಮಾಡಿದೆ. ನನ್ನ ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಮಯವೆಂಬುದೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಗಾಂಜಾ ಕೂಡಾ ಶುರು ಮಾಡಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ನಿರುವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರಲು ಇದು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಹದಿನೇಳನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆರಾಯಿನ್ ಶುರುಮಾಡಿದೆ. ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ದಾಸನಾದೆ. ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ಹೆರಾಯಿನ್ ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಿಂದಿದ್ದ ಬಳಿಕ ನಾನು ಚೇತರಿಕೆ ಕೇಂದ್ರವೊಂದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡೆ. ಅವರು ನನ್ನ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ನಾನು ಭಯಭೀತನಾದೆ, ಕೂಡಲೇ ಮನೆಯನ್ನು ತೊರೆದು ಸೇನೆಗೆ ಸೇರಿದೆ. ಈ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದರಿಂದ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ.

ಆದರೆ, ಅಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ನಾನು ಹೆರಾಯಿನ್ ದಾಸ್ಯದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ನನ್ನನ್ನು ಯುರೋಪ್‌ಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಸೇನೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ನಾನು ಮನೆಗೆ, ಅದೇ ಹಳೆಯ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಬಂದೆ. ನಾನು ಮತ್ತೆ ಹೆರಾಯಿನ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸತೊಡಗಿದೆ. ಇದು ಹೀಗೆಯೇ ಎರಡು ವರ್ಷ ಮುಂದುವರಿಯಿತು.

ನಾನು ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಾಣುವ ಸಲುವಾಗಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಕೆಮ್‌ನ ಸಿರಪ್, ಎಳ್ಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಶುರು ಮಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಹೋಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ವ್ಯಸನ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತು. ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ಗೆ ಬರುವ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ನಾನು ಕೆಮ್‌ನ ಸಿರಪ್‌ಗೆ ದಾಸನಾಗಿದ್ದೆ, ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಔಸ್ ಔಷಧವಿರುವ ಐದರಿಂದ ಆರು ಬಾಟಲ್‌ಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ, ನಾನು ಸಹಾಯ ಅರಸಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದೆ. ಅವರು ನನಗೆ “ಡೆಕ್ಲೆನ್ಸ್” ಔಷಧ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದ ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ.

ಇದು ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಹೊಸ “ಕಾನೂನುಬದ್ಧ” ವ್ಯಸನದೊಂದಿಗೆ ನಾನು ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ನಾನು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಿಂದ “ಕೊಡೀನ್” ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿವ ಭಯವಾಗಿ ಕುಡಿತವನ್ನೂ ಶುರು ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಇದು ರಾತ್ರಿ ಹಗಲೂ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಹುಚ್ಚಾಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಬಳಿಕ ನಾನು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂದುಕೊಂಡೆ ಆದರೆ ಅದು ಸುಳ್ಳಾಗಿತ್ತು. ಆ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ನಾನು ನಾರ್ಕೋಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್‌ನ ನೆರವು ಪಡೆಯಲು ಮುಂದಾದೆ.

ನನ್ನ ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಲ್ಲ ಬದಲಿಗೆ, ಅದನ್ನು ಆಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ವಿಕೃತ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ನಾನು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇತರರ ನೆರವಿನಿಂದ ನನಗೆ ನಾನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ನಾನು ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಮತ್ತು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಂಡೆ. ನಾನು

ಹೊಸ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದ ಅಂಶವನ್ನೇ ಹೊಸ ಆಸಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನನಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದುಂಟು. ಆದರೆ, ನಾನೀಗ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಗೊಂದಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನೆರವು ನೀಡುವವರನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಏನು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ನನ್ನಂತಹವರನ್ನೇ ಕೊನೆಗೂ ನಾನು ಇಲ್ಲಿ ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನಂತೆಯೇ ಬದಲಾವಣೆ ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನನಗೆ ಈಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಜೀವನ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಆ ದೇವರಿಗೆ ನಾನು ಸದಾ ಆಭಾರಿ.

### ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ ಬದುಕು

ನಾನೊಬ್ಬ ಶ್ರೇಷ್ಠ ನಾಯಕ, ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಎಂದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಂಬಿಸಲು ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆನಾದರೂ, ನಾನು ಅವನಲ್ಲ ಎಂಬ ವಾಸ್ತವ ನನಗಿಗೇ ಅರಿವಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಬಳಿಕ ಈಗ ಜನರು ನನ್ನನ್ನು ನಾನಾಗಿಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅಂಶ ನನ್ನ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ನಾನು ನನ್ನದೇ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದ್ದೆ. ಯಾರಾದರೂ ನನಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರೆ, ಅದು ಸರಿಯೋ ತಪೋ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಆಲೋಚಿಸದೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ವಿಫಲನಾದರೂ ಪದೇ ಪದೇ ಅದೇ ಹಾದಿಯನ್ನು ತುಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಜೈಲಿಗೆ ಹೋಗಿಬಂದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಎಲ್ಲೋ ಏನೋ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನಿಸಲು ಶುರುವಾಯಿತು.

ಕೊನೆಗೆ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿಸಬಲ್ಲ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ನಾನು ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಫಲಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ್ದೆ. ಈ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೂ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಮುನ್ನವೇ ನಾನು ಎನ್.ಎ. ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದೆ. ಆದರೆ, ಆಗ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧನಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಎನ್.ಎ. ಅನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೂ, ಅದು ಸದಾ ನನಗಾಗಿ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದೇ ಇತ್ತು.

ನಾನು ಎನ್.ಎ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿ, ನನ್ನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಇಚ್ಛಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೂ ನನ್ನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಬಂದಿದೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಊಹಿಸುವುದೂ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ದಿನವನ್ನೂ ಎದುರಿಸಲು ಅವು ನನಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕೆಂದರೆ, ಈ ರೀತಿಯ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ತತ್ವಗಳ ಮೂಲಕ ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ನನಗೆ ಈಗ ಮಾದಕವಸ್ತು ಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯಾಗಲೀ, ಅದರ ಅಗತ್ಯವಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೇರೊಂದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದುದರಿಂದ ತುಂಬಬೇಕು. ಅದನ್ನು ನಾನು ಎನ್.ಎ. ಸಹಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವವರೆಗೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿಯಬಲ್ಲೆ ಎಂಬುದು ಅರಿವಾಗಿದೆ.

## ನಾನು ಎಚ್ಚನೆ

ನೀವು ಕೇಳಿದ ಇತರ ಕಥೆಗಳಿಗಿಂತ ನನ್ನದು ಭಿನ್ನವಾದುದು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಬಂಧನಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದೆ. ಆದರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಹಲವರ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಅತೀವ ಹಠಾತ್ ಭಾವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಗತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನಕ್ಕಿಂತಲೂ ನನ್ನ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಪಾಲೇ ಹೆಚ್ಚು.

ವ್ಯಸನ ನನ್ನ ಜೀವನ ವಿಧಾನವಾಗಿತ್ತು - ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಅದೊಂದೇ. ನಾನು ಮದ್ಯವರ್ಗದ ಒಡೆದ ಕುಟುಂಬವೊಂದರಿಂದ ಬಂದವನು. ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗಲೇ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ನೋವನ್ನು ಮರೆಯುವ ಸಾಧನವಾಗಿ ನಾನು ಅದನ್ನು ಬಳಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಬಿದ್ದೆ.

ನಾನೂ ಸಹ 1950ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ "ಪಿಲ್ ಮೇನಿಯಾ" (ಮಾತ್ರೆಗಳ ವ್ಯಸನ) ದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ನನಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಎರಡೆರಡು ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿದರೆ ದುಷ್ಟಪ್ಪು ಪರಿಣಾಮ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡೆ. ನಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕರಿಯುವುದು, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಶುರುಮಾಡಿದೆ.

ನಾನು ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಕಳೆದೆ. ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ರುಚಿ ಹತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ವ್ಯಸನವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿತು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೀಳರಿಮೆ, ಅಸಮರ್ಥತೆ ಭಾವ ನನ್ನನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಏನನ್ನಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

ನಾನು ಡ್ರಗ್ಸ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಛೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸತೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಯಾವುದೇ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸೇವಿಸಲು ಯಾವುದಾದರೂ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ನೆಲೆ ಏರಿದರೆ ಸಾಕಿತ್ತು. ಆಗ ನನಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವು ಎಂದು ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಇತರರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ನಾನು ಒಬ್ಬಂಟಿ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಬಲಶಾಲಿ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಲ್ಪಜ್ಞಾನವೇ ಲೇಸೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು - ಯೋಚನೆ

ಮಾಡುವುದೇ ಬೇಡವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಏನೋ ಬೇರೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿತ್ತು - ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಂತಲ್ಲ - ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಲು ನನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ನನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ ಸದಾಕಾಲ ನೆತೆಯಲ್ಲಿರುವುದು.

ಬಹುಶಃ 1966ರಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೆರಾಯಿನ್ ಬಳಕೆ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಆರಂಭಿಕವಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಾನು ಖುಷಿಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಂತರ ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಅದು ನನಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿತು. ಎರಡು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಅದು ವ್ಯಸನವಾಯಿತು.

ನಾನು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದೆ. ನನ್ನ ವ್ಯಸನದ ಕೊನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ, ನಾನು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಕಿದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಹೇಗೋ ಒಂದು ದಿನ ಎನ್.ಎ. ಸಹಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿತು. ನಾನು ಆ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿದೆ. ಬಹುಶಃ ನನ್ನ ಇಡೀ ಜೀವನದ ಅತ್ಯಂತ ಅಮೂಲ್ಯ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವದ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆ ಅದಾಗಿತ್ತು.

ನನಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನವಿದ್ದರೆ, ಎನ್.ಎ. ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅಂದು ರಾತ್ರಿ ಸಭೆ ನಡೆಯಲಿದ್ದ ಸ್ಥಳದ ವಿಳಾಸ ನೀಡಿದರು. ಸಭೆಯ ಸ್ಥಳ ನಾನಿದ್ದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಜೊತೆಗೆ ನಾನು ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಒಂದೆರಡು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಭೆ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳದ ವಿಳಾಸವನ್ನೂ ನನಗೆ ನೀಡಿದರು. ನಾನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ಆ ರಾತ್ರಿ ಬಂದೇ ಬಿಟ್ಟಿತು. ನನಗೆ ಮೊದಲು ಸಭೆಗೆ ಹೋಗಲು ಭಯವಾಯಿತು. ಆದರೂ ನಾನು ಸಭೆಗೆ ಹಾಜರಾದೆ. ನನಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತಾರೇನೋ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೇನೋ ಎಂಬ ಭಯವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ ನಂತರ ಅಂಥದ್ದೇನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅರಿವಾಗಿತ್ತು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾದ ಬಳಿಕ ಮೊದಲ ಎರಡು ವಾರ ನಾನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ಆ ಬಳಿಕ ಕೊನೆಗೂ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟೆ.

ಇದರಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನನಗೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲದೆಂಬ ಭರವಸೆ ಮೂಡತೊಡಗಿತು. ಹಲವು ಎನ್.ಎ. ಸಹವರ್ತಿಗಳು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾನೂ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡತೊಡಗಿದೆ. ನಾನು ಕೊನೆಗೂ ಎನ್.ಎ. ಬಗ್ಗೆ ಆಕರ್ಷಿತನಾಗಿ, ಅದರ ಭಾಗವಾಗಿಬಿಟ್ಟೆ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ವ್ಯಸನಮುಕ್ತನಾಗಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಭಾವವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ, ವ್ಯಸನಮುಕ್ತನಾಗಿರುವುದರ ಅನುಭವವೇನೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ನಾನು ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ ಎಂಬುದರ ಅರಿವಾಯಿತು. ಮೊದಲಿಗೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಯಿತು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಮೊದಲ



ಡೋಸ್ ಹೇಗೂ ನನ್ನನ್ನು ಉಳಿಸಿತ್ತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ಒಂದೇ ವಿಷಯ, ಏನೇ ಆಗಲಿ ನಾನು ವ್ಯಸನಮುಕ್ತವಾಗಬೇಕೆಂದು; ಅಷ್ಟರವರೆಗೆ ನಾನು ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಷ್ಟರತನಕ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ. ನಾನು ಕೇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಜನರಿದ್ದರು. ಅವತ್ತಿನಿಂದ ಅದು ಒಂದು ಗೆಲ್ಲುವ ಹೋರಾಟವಾಗಿತ್ತು. ಎನ್‌ಎ ಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಅನೇಕ ಮೀಟಿಂಗ್‌ಗಳಿಗೆ ನಾನು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಹೊಸಬರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು. ಹನ್ನೆರಡು ಹಂತಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿತ್ತು ಮತ್ತು ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಬೇಕಿತ್ತು.

ಇಂದು ನನ್ನ ಜೀವನ ಸಾಕಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಸುಖಕರವಾಗಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರಿದ್ದಾರೆ. ನಾನೀಗ ಎನ್‌.ಎ.ನಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ರೀತಿ ಜೀವನ ನನಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದುದು ಎನಿಸಿದೆ. ಜೀವನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಜೀವನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾನು ಊಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು, ಪ್ರೀತಿಸುವವರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾರೆ.

## ಭಯಭೀತ ತಾಯಿ

ವ್ಯಸನಿ ಎಂದರೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಕೆ ವಸ್ತು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರು, ಜೈಲಿನಲ್ಲೋ ಬೀದಿಯಲ್ಲೋ ಇರುವವರು ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ವಿಧಾನ ವಿಭಿನ್ನ. ನಾನು ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದಲೇ ಮಾಡಕೆ ವಸ್ತು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಏನೋ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು, ಆದರೂ ನನ್ನ ಕೆಲಸ, ಮದುವೆ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರದಲ್ಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ ಹಾದಿ ತಪ್ಪುತ್ತಿತ್ತು. ಇನ್ನಿದು ಬದಲಾಗದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿತ್ತು. ನಾನು ಒಳ್ಳೆಯ ತಾಯಿಯಾಗಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಂಡತಿ ಆಗಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಾನು ಈ ಸಮಾಜದ ಭಾಗವೆಂದು ಅನಿಸದಿದ್ದರೂ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯಳಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

“ಕ್ಷಮಿಸಿ ಮಕ್ಕಳೆ, ಈ ಬಾರಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ” ಎಂದು ನಾನು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಬಂದೆ. ನಾನು ಸಹಾಯ ಕೋರಿ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಅಲೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಂಡು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಒಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ಒಂದು ಕಡೆ “ತಪ್ಪಾಗಿದೆ” ಎಂಬ ಭಾವ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಬೇರೆ ಉದ್ಯೋಗ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ವೈದ್ಯರು, ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿದೆ; ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಧರ್ಮಗಳು, ಕೂದಲ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ

ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದೆ, ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನೂ ಬದಲಿಸಿದೆ. ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿದೆ. ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋದೆ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅಡಗಿಕೊಂಡೆ- ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೆಲ್ಲ. ಆದರೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ “ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ”, “ನಾನು ವಿಫಲಳಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ.

ನನಗೆ ಮೊದಲ ಮಗು ಆದಾಗ, ಅವರು ನನಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧ ಉಂಟುಮಾಡಿದ ಭಾವನೆ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಸುತ್ತಲೂ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಪರಿವೆಯೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಮತ್ತುಬರಿಸುವ ಔಷಧಗಳು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಬೇರಾವುದೂ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸಿದ್ದವು. ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ಯಾವುದು ಮುಖ್ಯ, ಯಾವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದೆ. ನಾನು ಭಯಭೀತಳಾದೆ, ಔಷಧಗಳಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ.

ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನ ಮುಂದುವರಿಸಿದೆ. ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹೆದರುತ್ತಾ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕೂತು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ತೂಕ 103 ಪೌಂಡ್ ತಲುಪಿತ್ತು. ತುಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಗಾಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಮಧುಮೇಹವೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತು. ಒಂದು ತುತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆಡಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಹೋದೆ. ಸಾವಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆ ಕಾಡತೊಡಗಿತು. ನಾನು ಅಜ್ಜಿಯಾದರೂ, ಪುಟ್ಟ ಮೊಮ್ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ನನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನೂ ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿ ಬದುಕಬೇಕು, ಈ ಬದುಕಿನ ಭಾಗವಾಗಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡರೂ ಅದಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಕಾಣುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮನಸ್ಸು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸಾಯುವುದು ಲೇಸು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅದೇ ಮನಸ್ಸು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿ ಬದುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿತ್ತು.

ನಾನು ಎನ್‌.ಎ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ರೀತಿಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ತಿನ್ನುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆ, ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು, ಸಭೆಗೆ ಹಾಜರಾಗುವುದು ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಗಳು ಕೇಳಬಂದವು. “ನೀವೇನೂ ಭಯಪಡಬೇಡಿ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಬಂದವರೇ” ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳಿದರು. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಭೆಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾದೆ.

ನಾನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೂಕೂಡೆ ಹಲವು ಜೀವನದ ಏರು-ಪೇರುಗಳನ್ನು ಕಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎನಿಸಿದ ಇಲ್ಲಿನ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ನಾನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದ ವ್ಯಾಕರಣ ಕಲಿಯಲು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಯಿತು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಧಾನವಾದರೂ, ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ವರದಾನವಾದವು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರ ಜತೆ ಅರ್ಥವತ್ತಾದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದುವ ಮೊದಲು ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡೆ. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಯಸಿದ್ದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಈಗ ಮಾಡಲು ಶುರುಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಬೆಟ್ಟ ಒಬ್ಬ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವಳು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಅವಳಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ಇದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

## ಬೊಜ್ಜು ದೇಹದ ವ್ಯಸನ

ನಾನೊಬ್ಬ ವ್ಯಸನಿ. ಸುಮಾರು ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಾನು ಸುಮಾರು ಐವತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಯಾವಾಗ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ ಆರಂಭಿಸಿದೆ ಎಂಬುದು ನನಪಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಾನು ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದೇ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುವುದು. ನಾನೊಬ್ಬ ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂಬ ಭಾವನೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ದೈನಂದಿನ ವಾಸ್ತವಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ದಡೂತಿ ದೇಹ ಹೊಂದಿದ್ದ ನಾನು ಇಡೀ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸದಾ ತಿರಸ್ಕಾರ ಭಾವದಿಂದಲೇ ಬದುಕಿದ್ದೇನೆ.

1935ರಲ್ಲಿ ಅರಿಜೋನಾದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ 1940ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಂಡೆ. ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಒಂದು ರಾಜ್ಯದಿಂದ ಒಂದು ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ನನ್ನ ತಂದೆ ಹಲವು ಮದುವೆಗಳಾಗಿದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಹಲವು ಮಲತಾಯಿಯರ ಜತೆ ಜೀವನ ಕಳೆಯಬೇಕಾಯಿತು. ನನ್ನ ತಂದೆಯೂ ದೊಡ್ಡ ಕುಡುಕರಾಗಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಹಠಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದರು.

ನಾನು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದಂತೆ, ನಾನು ನನ್ನ ಮಲತಾಯಂದಿರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವ ಸಂದರ್ಭ ಒದಗಿಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನನಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಯಿತು. ನಾನು ಎಲ್ಲಿಗೇ ಹೋದರೂ ಕೆಳವರ್ಗದವರು ಮಾತ್ರ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಕೆಳವರ್ಗದವನೆಂಬ ಭಾವನೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರಲಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ ಸದಾ ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೂ, ನನಗೆ ಉತ್ತಮ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಲಾಯಿತು. ನಾನು ಸದಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾನು ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ.

ನಾನು ತುಂಬಾ ದಪ್ಪಗಿದ್ದೆ. 282 ಪೌಂಡ್ ತೂಕವಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ, ಅತಿಯಾದ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಹೆರಾಯಿನ್ ಸೇವಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿದೆ. ನಾನು ಅದಕ್ಕೆ ದಾಸನಾಗುವಷ್ಟು ದುರ್ಬಲನಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ, ಆದರೆ ಅದರ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಕೊನೆಗೂ ಶರಣಾದೆ. ಕೇವಲ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅತಿಯಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ ವ್ಯಸನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡೆ.

ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಠಾಶ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ನನಗೆ ನಾರ್ಕೊಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್ ಸಹಚರ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಬೇರೆ ದಾರಿ ಕಾಣದೆ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಕೀಳರಿಮೆ ಭಾವದಿಂದ ಎನ್.ಎ. ಸಹಚರ್ಯೆಗೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದೆ. ಆಗ ನಾನು ನೈತಿಕವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಸಿದು ಹೋಗಿದ್ದೆ. ನನಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಏನೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿತ್ಯ ನೋವಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಜೀವನ ಎಂಬುದೇ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಆಹಾರವನ್ನೋ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನೋ ಸೇವಿಸುವುದು. ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಂತ್ಯಜ್ಞ ಭಾವ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೂ, ಅದು ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೆ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ.

ನಾನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ, ನಾನು ಹಿಂದೆಂದೂ ಅನುಭವಿಸಿರದ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಹೇಗಿದ್ದನೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಈ ಸಹಚರ್ಯೆಯ ಸಭೆಗಳಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಶುಲ್ಕ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನಾನು ಪದೇ ಪದೇ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾಂತತ್ವ ಕಂಡುಕೊಂಡೆ, ಹೊಸ ಜೀವನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡೆ.

ಇಂದು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ, ನಾನು ನನ್ನ ವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ದುರಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೂರವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೆ, ಕುಟುಂಬ ನನಗಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾನೀಗ ಇಷ್ಟಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿದ ನನ್ನ ದೇವರೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ ಇಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಸಂತೋಷ, ಸಂತ್ಯಜ್ಞ ತುಂಬಿದ ಜೀವನ ಮಾಡುವ ಕಲೆ ನನಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸಿದೆ.

ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾರ್ಕೊಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್ ಸಹಚರ್ಯೆ ಮತ್ತು ಆ ದೇವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಒಮ್ಮೆ ಅನುಭವಿಸಿದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೀವೂ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಾರ್ಕೊಟಿಕ್ ಅನಾನಿಮಸ್ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಅದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಬಹುದು. ನೋವಿನಿಂದ ಶಮನ ಹೊಂದಬಹುದು. ಜೀವನದ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಹನ್ನೆರಡು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳು ಮತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ಪರಂಪರೆಗಳು -  
AA World Services, Inc.  
ಇವರ ಅನುಮತಿಯೊಂದಿಗೆ ರೂಪಾಂತರಕ್ಕಾಗಿ ಮರು-ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ.

Copyright © 2021 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

ಎಲ್ಲ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ

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



ಇದು ಎನ್. ಎ. ಸಹಚರ್ಯೆ - ಅನುಮೋದಿತ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅನುವಾದವಾಗಿದೆ.

Narcotics Anonymous, , , , ಮತ್ತು The NA Way  
ಇವು Narcotics Anonymous World Services, Incorporated  
ಇವರ ನೋಂದಾಯಿತ ಟ್ರೇಡ್-ಮಾರ್ಕ್‌ಗಳು.

ISBN 9781633803404 Kannada 3/21

WSO Catalog Item No. KN1500

**Kannada**