



Sino, Ano, Paano at Bakit

Limbaging panibago mula sa Puting Aklat
Narcotics Anonymous, Bagong Panibago

Ito ay N.A. Samahang aprobadong literatura.

Copyright © 1995 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Lahat ng pagaari ay reserbado

Sino ang adik?

Karamihan sa atin ay hindi a kailangang magdalawang isip tungkol sa tanong. ALAM NA NATIN! Ang buong buhay natin at pag-iisip ay nakasentro lang sa droga sa ibat't-ibang paraan – ang pagnanasa, ang pagkalulong ang paghahanap para laging mayroon. Nabuhay tayo sa bisyo at ang paggamit ng droga ang naging buhay natin. Sa madaling salita ang adik ay isang lalake o babae na kontrolado ng droga. Tayo ay mga taong dumadanas ng walang hangang paghihirap sa malubhang karamdaman na ang ikakahatnan ay piitan, institusyon at kamatayan.

Ano ang programa ng N.A.?

Ang N.A. ay isang walang pinagkakakitaang samahan o lipunan ng mga lalake o babae na nagdadanas ng malaking suliranin sa droga. Kami ay mga gumagaling na adik na malimit magpulong upang magtulungan na mapanatiling kami ay maging malinis. Ito ay isang programa na makapagpigil sa paggamit ng kahit ano mang droga. Iisa lamang ang hinihiling upang maging kasapi, ang pagnanais huminto sa paggamit ng droga. Iminumungkahi namin na ibukas ang inyong mga kaisipan at bigyan pag-asa ang inyong sarili. Ang aming programa ay binubuo ng simpleng prinsipyong kasulatan na madaling gamitin sa ating pang-araw-araw na gawain. Ang pinakamahalaga ay epektibo ito.

Walang mahigpit na patakaran sa N.A. Hindi tayo kaugnay ng anomang organi-sasyon, walang babayaran, walang kasu-latang pangako kahit kanino man. Wala tayong kaugnayan sa ano mang partido politikal, relihiyon o grupo ng gobyerno. Walang nagmamatyag sa atin sa ano mang oras. Ito'y bukas sa lahat, maging anong gulang, lahi, katauhan, may pananampalataya o walang pananampalataya.

Kami ay walang pagnanais na malaman kung ano o gaano ang iyong paggamit o ang iyong mga kasapi. Ano man ang iyong nakaraan, malaki o maliit man ito. Ang pangunahing pakay ay tungkol sa iyong suliranin at kung paano kami makakatulong sa iyo. Ang mga baguhan ang pinaka-mahalagang tao sa ating pagpupulong, kadahilanang kami ay makapagkukup lang kung ito'y maipapamahagi. Napag-alaman namin sa samahan, na ang ating karanasan at walang patid na pagdadalo sa ating pagpupulong ay napapanatiling malinis.

Bakit tayo narito?

Bago tayo sumapi sa samahang N.A., hindi natin kayang pangasiwaan ang ating sarili. Hindi natin kayang mamuhay at ikatuwa ang buhay kagaya ng ibang tao. Kinailangan natin ang ibang pamaraan na ang ating buong pag-aakala ay nasa droga. Ipinagpalit natin ang paggamit sa kapakanan ng ating pamilya, asawa at mga anak. Pangunahing alituntunin natin ang droga. Marami tayong nasaktan, higit sa lahat ang ating sarili. Hinggil sa ating kakulangan na tanggapin ang responsibilidad, gumagawa tayo ng sariling problema. Dahil sa ating kabulagan na tanggapin ang buhay na pinagkaloob.

Marami sa atin naikasatuparan ang ating adiksiyon unti-uti tayong nagpapakamatay, ngunit ang adiksiyon ay isang tusong kaaway ng buhay. Tayo ay nawawalan ng kakayahan na sugpuin ito. Marami sa atin ay nakulong o nagpagamot sa doktor o psychiatrist o bumaling sa releheyon. Hindi naging sapat ito. Ang ating sakit ay laging nagpatuloy hanggang sa kawalan ng pag-asa, humingi tayo ng tulong sa samahang N.A.

Pagkasapi sa N.A., natuklasan natin na tayo ay may karamdamang tao, nagdudusa sa sakit na walang lunas. Subalit ito'y kayang sugpuin sa ilang mga bahagi at ang paggaling ay posible.

Paano ito magagawa

Kung maibigan ninyo ang aming inaalok at masigasig kayong susunod, kung gayon handa na kayong sumunod sa mga hakbangin. Ito ang prinsipyo iminumungkahi na nagsisilbing gabay tungo sa paggaling.

1. Inamin natin na wala tayong kapang-yarihan upang labanan ang ating adiksiyon na ang buhay natin ay gumulo at hindi kayang mapangasiwaan.
2. Dumating tayo sa paniniwalang may makapangyarihang higit sa ating sarili na makapagbabalik ng ating katinuan.
3. Buong puso natin na ibinigay ang ating kalooban at buhay sa pamamahala ng Diyos ayon sa pagkakaunawa natin sa Kanya.
4. Gumawa ng pananaliksik at walang takot na pagsusuri sa ating kaugalian.
5. Inamin natin sa Diyos, sa ating sarili at sa iba pang tao ang likas ng ating kamalian.
6. Lubos na pumayag tayong ipaalís sa Diyos ang ating mga maling kaugalian.
7. Buong pakumbaba nating hiniling sa Kanya na alisin ang ating mga pagkukulang.
8. Gumawa ng mga listahan ng mga taong ating nasaktan at naghandang makipag kasundo sa kanilang lahat.
9. Nakipag kasundo sa mga taong naatraso hanggat maaari, maliban lang kung lalong makakasakit ito sa kanila o sa iba pa.
10. Ipinagpatuloy ang pansariling pagsusuri at kung nagkamali agad-agad inamin ito.
11. Naghanap sa pamamagitan ng panalangin at pagmuni-muni na lalong mapalapit ang ating kalooban sa Diyos ayon sa pagkakaunawa natin sa Kanya, nagdadasal para sa kaalaman ng Kanyang Kalooban para sa atin at kapangyarihan para maisagawa ito.
12. Nagkaroon tayo ng ispiritual na pagkamulat dahil sa mga hakbang at sinubukang dalhin ang mensahe na ito sa iba pang mga adik at isinagawa ang mga prinsipyong ito sa ating araw-araw na pamumuhay.

Ang mga hakbang ay napakalawak at mahirap makaisatuparan agad. Alalahanin natin na hindi tayo naging adik sa loob lamang ng isang araw – kaya dahan-dahan lamang.

May isang bagay pang makakahadlang sa ating paggaling, higit sa lahat ang pagwawalang-bahala o di pagsunod sa mga prinsipyong ispiritual. Tatlo rito ang pinakamahalaga: 1) katapatan 2) bukas na pag-iisip at 3) pag-nanais. Sa mga ito ay nasa wastong daan tayo. Mararamdaman natin na ang pagsugpo natin sa sakit na adiksiyon ay makatotohanan, sapagkat ang pagtutu-lungan ng parehong adik ay walang katumbas sa pag-agapay. Sa aming pakiramdam, praktikal ang ating paraan, dahil ang kapwa adik ay mas nakakaunawa at makakatulong sa kapwa adik. Naniniwala kaming mas maagang harapin natin ang ating problema sa ating lipunan sa pangaraw-araw na buhay, mas maaga tayong matatanggap at magiging responsable at mabungang miyembro ng lipunan.

Ang tanging paraan para huwag bumalik sa adiksiyon ay huwag titikim muli. Kung kayo ay katulad namin, dapat alam ninyo na isang pagtikim ay napakarami na at ang libo-libo man pagtikim ay hindi sapat.

Pakatandaan natin ito, dahil alam natin na pag sumubok tayong muli hahanapin nating muli. Nilalagyan natin ng malaking importansya ito, sa dahilan na alam natin na kapag gumamit muli tayo ng droga sa anumang paraan ay binibigyan daan natin ang adiksiyon masimulan muli.

Sa pag-akala na ang alkohol ay naiiba sa ibang droga ang naging malaking dahilan upang bumalik ang maraming adik sa dating gawain. Bago tayo sumama sa N.A. akala natin ang alkohol ay kakaiba. Dapat nating maunawaan na droga rin ito. Tayo ay taong may sakit na adiksiyon na kailangan umiwas sa lahat ng droga upang gumaling.

Ang 12 kaugalian ng N.A.

Ang mga natutuhan natin ay pakaingatan na, na kagaya ng kalayaan ng isang tao na galing sa 12 hakbang – gayon din ang kalayaan sa grupo ay galing sa kaugalian.

Habang matibay ang ating pagkakaisa kaysa sa mga bagay na makapagpapahina sa atin, tayo ay matagumpay.

1. Ang pangkalahatang kapakanan ang ating pangunahing adhikain, ang pangsariling kagalingan ay nakasalalay sa pagkakaisa ng N.A.
2. Sa kapakanan ng ating samahan, ating kinikilala na mayroong isang tanging kapangyarihan – ang Diyos na mapagmahal na nagpapahayag ng kanyang sarili sa konsensya ng grupo. Ang aming mga pinuno ay pawang mapagkakatiwalaang mga tagapaglingkod at hindi sila ang nag-uutos.
3. Ang pagnanasang huminto sa paggamit ng droga ang tanging kailangan upang maging kasapi ng N.A.
4. Ang bawat pangkat ay dapat na nagsasarili, maliban sa mga bagay na may kinalaman sa ibang pangkat o sa kabuuan ng N.A.
5. Isa lamang ang pangunahing layunin ng buwat pangkat – ang maibahagi ang mensahe sa adik na nagdudusa pa.
6. Ang ano mang pangkat ng N.A. ay hindi nararapat na makisama sa pagpapakilala o pagsusulong ng ano mang gawaing labas sa adhikain ng N.A. sa dahilang baka ang ano mang suliraning may kinalaman sa salapi, pag-aari, o prestihiyo o katanyagan ay maging dahilan upang mawala ang ating isip sa ating pangunahing misyon.
7. Ang ano mang pangkat ng N.A. ay dapat na umaasa sa kanyang sarili lamang at tinatanggihan ang ano mang kontribusyon mula sa labas.
8. Ang N.A. ay dapat na manatiling hindi propesyonal, ngunit ang aming service center ay maaaring kumuha ng mga natatanging manggagawa.
9. Hindi kinakailangang organisado ang N.A., gayon pa man ay maaari itong magkaroon ng mga lupon na mangangalaga sa mga taong kanilang pinaglilingkuran.
10. Hindi dapat magkaroon ng kaisipan/opinion ang N.A. sa ano mang bagay na labas sa adhikain nito upang maiwasan masangkot ito sa ano mang pang publikong pagtatalo.
11. Ang ating patakaran sa pakikipaggnayan sa publiko ay batay sa pang-aakit at hindi sa pagpapalaganap, upang magkaroon ng pang-sariling anonimidad sa larangan ng mga pahayagan, radyo, at pelikula.
12. Ang pagkakaroon ng anonimidad ang ispiritual na batayan ng ating mga Kaugalian na siyang nagiging tagapagpaalaala sa atin na isaalangalang ang prinsipyo bago ang mga personalidad.

Labindalawang Hakbang at Labindalawang Kaugalian nilathala para sa pamamagitan ng pahintulot ng A.A. World Services, Inc.