

PAGBALANSE SA KILOS

A Lord's Flock Praise and Worship Topic

Ni: Fr. Peter Paul Arellano, OAD

Nobyembre 02, 2024

Sa kabila ng ating pagiging abala sa buhay, madalas tayong napapagod. Ito marahil ay dahil sa paggawa ng maraming bagay nang sabay-sabay, kakulangan sa tulog o ehersisyo. Ipinapakita sa mga pag-aaral na ang *mental stress* ay isa sa mga dahilan ng pagkapagod. May tinatawag na *holistic therapeutic* na sistema - pinagsamang teorya sa sikolohiya at espiritwal - "*Psychospiritual Theory*." Tumutulong ito sa mga taong nais magpahayag ng sarili, magamit ang kanilang mataas na kamalayan at mga espiritwal na kaloob. Kailangang mabalanse ang ating buhay sa pamamagitan ng integrasyon ng ating pananalig sa araw-araw nating buhay.

1. Sikolohikal at Espiritwal na Pamamaraan. Bilang tao mayroon tayong dalawang panig. Ngunit kadalasan, nauubos ang ating oras sa pag-iisip, pagsasalita (sikolohikal) at nakakalimutan nating palaguin ang ating espiritu.

1.1 TAO laban sa BANAL

1.1.1 **TAO.** Nakararamdam tayo ng gutom. May pagnanasa tayo at gusto nating makamit ang mga inaasam-asam.

1.1.2 **BANAL.** Ang ating kaluluwa at espiritu ay nangangailangan ng espiritwal na pahinga na matatamo lamang sa piling ng Diyos.

1.2. PAGPAPAHALAGA SA SARILI laban sa DIWA

1.2.1. **Pagpapahalaga sa Sarili.** Ang nakikita natin sa realidad ang nagtutulak sa atin para magtagumpay gamit ang ating talino. Kailangan natin ang pagpapahalaga sa sarili para makatulong sa pagkamit ng yaman, karera at tagumpay. Ngunit may hangganan ang pagpapahalaga sa ating sarili; at gayundin sa ating mga pinagkukunan. Kung pagod na tayo sa *pressure* sa paligid, makararamdam tayo ng depresyon.

1.2.2. **DIWA.** Ang kalaban ng ating diwa ay ang ating kaloob-looban. Tayo ay mga anak ng Diyos bago pa man tayo naging doktor, abogado at iba pa. Kailangan nating maging malapit sa Diyos. Ang pag ibig ng Diyos ang ating pinakadiwa.

1.3. PAGIGING MAKASALANAN laban sa vs KABUTIHAN. Ang kabaligtaran ng pagiging makasalan ay kabutihan.

1.4. SUGATAN laban sa KAGALINGAN. Nagiging sugatan tayo dahil sa ating mga takot at kakulangan; maaaring pinahirapan tayo ng ating pamilya, mga kaibigan o masasamang karanasan.

2. PAANO TAYO MAGSISIKAP UPANG MAGING "BANAL NA TAO" TULAD NI HESUS? Paano natin mapalalago hindi lamang ang ating sikolohikal na buhay kundi pati ang ating espiritwal na pagkatao?

2.1. **KATAHIMIKAN.** Sa katahimikan, kaya nating maabot ang Diyos. "Pagkatapos ng apoy, nagkaroon ng katahimikan at nagsalita ang Diyos kay Elijah" (1 Hari 19:12-13).

2.2 **PAGNINILAY.** Ito ay isang paraan para masuri muli ang ating sarili: "Bakit ako nasasaktan? Dahil ba sugatan ang aking puso, o dahil sa mga tao sa aking paligid?"

2.3 **PAKIKINIG.** Kailangang pakinggan natin ang mga nakatatanda, ang Salita ng Diyos, ang mga kwentong nagbibigay ng inspirasyon, para sa katahimikan ng ating puso.

2.4 **PAGTATALA.** Isulat natin ang ating mga saloobin; nakatutulong ito sa kaisipan lalo na sa mga *kabataan*.

2.5. **PANALANGIN.** Kailangan tumigil sandali, huminga, magrelaks at bumaling sa Diyos. Siya lamang ang makatutulong malinis at magamot ang ating pisikal at espiritwal na karamdaman. Kailangang piliin ang ating mga pagsubok sa buhay at alamin kung kailan susuko. Mas maraming magagawa kung alam natin ang ating hangganan.

KONKLUSYON:

Kailangang balanse ang ating pamumuhay. Ayon sa Salita ng Diyos, kailangan nating manahimik upang makapagnilay, at makahingi ng liwanag, karungan at awa mula sa Diyos. Sa ating panalangin, nagiging matatag tayo sa gitna ng kahirapan at nagkakaroon ng direksyon tungo sa buhay na ganap. Humingi tayo ng tulong sa Banal na Espiritu upang mabago ang ating buhay.

PAGNINILAY:

1. Paano mo hinahanap ang Diyos sa iyong buhay?
2. Ano ang ginagawa mo dito? Alam mo na ba ang layunin mo sa buhay?

SCRIBES Ministry:

Isinalin ni: Sis. Thess P. Sarmiento

Na-edit ni: Sis Nida A. Cruz

<https://lordsflock.org/teachings/digests>

Tags: #Panalangin#Espiritwal