

LANDAS NG KABANALAN



Eric Roxas



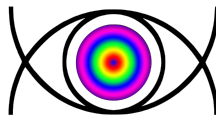


Table of Contents

CH1: Intro Tungkol sa Kabanalan	3
CH2: 10 Utos ng Diyos	7
CH3: Iba pang pinagbawal	17
CH4: 2 Dakilang Utos ng Diyos	18
CH5: 3 Mortal na Kasalanan	20
CH6: Pag-Ermitanyo	28
CH7: Immortal na Kasalanan	31
CH8: Pagtimbang sa Kasalanan	34
CH9: 7 Deadly Sins (Nakamamatay na Kasalanan)	35
CH10: 3 Habilin ng Panginoon	51
CH11: Simpleng Pagkakasabi	54
CH12: Wastong Pamumuhay	55
CH13: Sarili kong buhay	62
CH14: Huling Salita	66

CH1: Intro Tungkol sa Kabanalan

Ano ang Kabanalan?

Ang Kabanalan ay ang kabuuan ng kabutihan sa isip, salita at gawa dahil sa pagsunod sa kalooban ng Panginoon. Ang banal na tao ay tinatawag na santo. Sa pagsisikap natin na sundin ang kalooban ng ating Panginoon, tayo ay nagiging banal na tao - tayo ay nagiging Santo.

Ano ang Landas ng Kabanalan?

Ang Landas ng Kabanalan ay ang paraan para tayo ay maging banal na tao. Ito ay pareho lang sa lahat ng panahon ng mundo. Hindi importante kung ano relihiyon mo. Hindi rin importante kung ano ang pagtawag mo sa pangalan ng Diyos Ama nating lahat. Kahit ano ang pagkakilalang imahe mo sa kanya, isa pa rin ang kalooban niya na kailangan nating sundin. Ang kalooban ng Diyos ay magtatak tayo sa Landas ng Kabanalan para maging katulad niya.

Tayong lahat na tao ay ginawa sa imahe at kawangis ng Panginoon. Ibig sabihin nito ay tayo ay may parehong porma sa Panginoon. May mukha, nakatayo ang katawan, may 10 daliri sa mga kamay, may 10 daliri sa mga paa, may ari, may pwet at iba pang makikita natin sa ating katawan bilang tao. Mayroon din tayong sariling pag-iisip, puso, lamang loob, dugo, laway. Huli sa lahat at pinakaimportante, mayroon tayong spirito.

Dahil tayo ay nilikha sa imahe at kawangis ng Diyos, malaki ang inaasahan ng Diyos sa atin. Ang Diyos ay hindi umaasa na ang mga hayop ay tumahak sa Landas ng Kabanalan dahil hindi naman sila ginawa ng Panginoon sa kanyang kawangis at imahe. Tayong mga tao ang inaasahan na maging banal katulad ng Panginoon dahil ito ang pamamaraan para tayo ay makaabot sa Kanya. Kailangan nating sundin ang kalooban ng Panginoon para tayo ay

maligtas mula sa epekto ng kasalanan ng mga ninuno nating tao sa una at para tayo ay makaabot sa Kaharian ng Diyos.

Kung kaya't nagtuturo ako ngayon sa kung ano nga ba ang kailangan nating gawin at iwasan para tayo ay magtagumpay sa ating purpose bilang tao na tinakda ng Panginoon. Kaya ako nagsulat nitong libro para linawin ano nga ba ang Landas ng Kabanalan.

Ang pagsunod ng Landas ng Kabanalan ay ang paghanda ng magandang kinabukasan para sa sarili mo sa kabilang mundo pagdating sa kamatayan mo. Ito ay lalo na kung magmisyong ka kasi magiging official ang pag-rehistro mo bilang isang misyonaryo na nagsisikap para sa magandang kinabukasan sa kabilang mundo.

Ano ang Kasalanan?

Ang kasalanan ay ang paggawa ng mga masama o mali ayon sa ano ang Sinabi ng Panginoon at ito ang nakakahina at nakakadumi sa ating spirito. Kumbaga, ang bawat kasalanan na ginagawa natin sa buhay natin ay parang butas sa ating spirito at tatagas mula dito ang ating lakas at buhay.

May orihinal na kasalanan na ginawa ang ating mga ninuno dahil hindi sila tumupad sa ano ang sinabi ng Panginoong batas. Nangyari ito sa mga ninuno natin sa mundo ng engkanto at tao. Ang kasalanan ay nagdudulot ng iba't ibang masasamang epekto ng kamatayan, katandaan, kahirapan at kapangitan. Ang ating mga kasalanan sa mga mundong pinanggalingan natin ang nagdulot sa ating pagtapon dito sa mundo ng tao para tayo ay magdusa sa masasamang epekto ng kasalanan para makabayad sa ating mga kasalanan.

Kung ang isang tao ay hindi nakabayad sa kanyang kasalanan habang narito pa siya sa mundo ng tao, kailangan pa rin niya bumalik sa pagdurusa dito sa mundo ng tao para makabayad sa kanyang kasalanan.

Ano ang Karma?

Ang karma ay ang batas ng buhay na nagsasaad na:

Kung ano ang itanim, yan ang aanihin.

Ang karma ay hindi masama o mabuti. Ibig sabihin lang nito ay aanihin mo kung anuman ang isip, salita at gawa na ginanap mo sa buhay mo. Kung nagtanim tayo ng mabuti, mabuti din ang ating aanihin. Kung masama ang ating itanim, masama din ang ating aanihin.

Ganoon lang kasimple. Para tayong mga magsasaka sa spiritual. Ang mga iniisip, sinasalita at ginagawa natin ay mga pagtanim ng mga buto, pagpalago at pagpabunga ayon sa kung ano ang mga tinatanim natin.

Pwede rin nating ilagay ang batas sa ganitong mga salita:

Kung ano ang iyong gawin, yan ay gagawin sa yo.

Ito ang basehan ng mga sinasabi ng tao na Golden Rule:

Gawin sa iba kung ano ang gusto mong gawin sa yo.

Ano ang Reincarnation?

Ang reincarnation ay ang doktrina na tayo ay nabubuhay ng paulit-ulit sa iba ibang buhay dito sa mundo ng tao. Kadalasan ang narinig ng mga tao tungkol sa reincarnation ay walang hanggan ito hanggang maabot ng tao ang tinatawag na Nirvana. Ito ay konseptong kilala sa katuruan ng Budhismo.

Sa kabilang banda, may mga taong nagsasabi na hindi totoo ang reincarnation at isa lang talaga ang buhay natin bago tayo husgahan ng Panginoong Diyos saan tayo ilalagay sa walang hanggan.

Ang masasabi ko rito ay may katotohanan sa parehong pananaw pero may kailangang linawin.

Ang natutunan ko sa pagmisyong ko ay totoo ang reincarnation na nabubuhay tayo paulit-ulit para magbayad sa ating mga kasalanan pero hindi walang hanggan ang dami ng ating buhay na pwede nating gamitin para mag-reincarnate. Mayroong limit ang mga reincarnation natin at pagkatapos ay huhusgahan na tayo para ilagay sa lugar na karapatdapat sa atin ayon sa karmang naipon natin sa lahat ng mga buhay natin.

Totoo ang reincarnation. Totoo din ang husgahan.

Tungkol naman sa Nirvana na kaligayahan na walang hanggan, hindi ito automatic na makukuha. Kailangan ay habang may panahon ka pa dito sa mundo ng tao ay pagbutihan mo para makaabot ka doon sa walang hanggang kaligayahan na yun kasi kung patuloy ka pa rin sa kasalanan ay mapunta ka sa walang hanggang pagdurusa sa Impyerno.

So maglagay tayo ng isang halimbawa:

Ang isang tao ay may limit ng 99 na buhay. Sa karamihan ng mga buhay niya ay naggawa siya ng mabuti at sa ilang buhay niya ay nakagawa ng medyo masasamang bagay. Pagkatapos ng 99 lives niya ay titimbangin ang karma niya kung mas mabigat ba ang mabuti o masama. Ayon sa kabutihan o kasamaan niya, yan ang basehan sa kung saan siya ilalagay sa walang hanggang buhay. Kung ang balanse ay mas mabigat ang mabuti, ede congrats sa kanya dahil mapunta siya sa magandang walang hanggang kinabukasan.

Ano ang Misyon?

Ang misyon ay ang official na pagrehistro bilang misyonaryo sa Landas ng Kabanalan para makaipon ng enerhiya at puntos para sa magandang kinabukasan. Kumbaga, ito ay ang seryosohan ng pagtakda ng sariling buhay para tahakin ang Landas ng Kabanalan habambuhay.

Pagdating din ng punto na lampas na sa screening period at lalo na kung makoronahan na, hindi na pwedeng bawiin ang desisyon na magmisyon. Kung umatras pa sa pagmisyon, mas malaki na ang parusa kesa kapag hindi nagmisyon ang tao dahil mas alam na niya ang katotohanan.

Pwede rin magtahak ang tao sa Landas ng Kabanalan na hindi nagmimisyon pero hindi masisimot ng tao ang benepisyo sa pagiging banal na tao kung hindi sila magmisyon. Kailangan talaga ang pagdesisyon sa misyon na habambuhay.

Kung gusto mo talagang makuha ang pinakamataas na pwedeng makuha mo, dapat magmisyon ka bilang official na misyonaryo at seryosohin ang Landas ng Kabanalan.

Kailangan magmisyon ang tao para mayroon silang titirahang kaharian sa mundo ng engkanto habang hindi pa dumarating ang paghusga ng Panginoon. Galing tayo sa mundo ng engkanto kaya kailangan natin bumalik doon bago tayo pumunta sa Langit na huling hantungan at tahanan natin.

Para sa mas detalyadong kasaysayan ng sino tayo, ano ang purpose ng buhay natin at bakit tayo narito, basahin mo ang Kaliwanagan ng Katotohanan: Kasaysayan ng Mundo na isa ko pang libro (na tapos ko na ngayon).

Sa librong ito na Landas ng Kabanalan, ipapaliwanag ko ang mga praktikal na pamamaraan para tayo ay maging banal na tao o Santo.

Para malaman mo ang mga detalye sa pagmimisyon, basahin mo ang Gabay sa Pag-misyon:

www.ericroxas.com/misyon

CH2: 10 Utos ng Diyos

Dito natin tatalakayin ang Sampung Utos ng Diyos na hango sa Lumang Tipan ng Bibliya:

1. Ibigin mo ang Diyos nang lalo at higit sa lahat.
2. Huwag kang sasamba sa mga diyos-diyosan.
3. Ipangilin mo ang araw ng Sabbath.
4. Galangin mo ang iyong ama at ina.
5. Huwag kang papatay.
6. Huwag kang makikiapid sa hindi mo asawa.
7. Huwag kang magnakaw.
8. Huwag kang magbibintang ng walang basehan at huwag kang magsisinungaling.
9. Huwag kang magnanasa sa hindi mo pag-aari.
10. Huwag kang magnanasa sa hindi mo asawa.

Bakit natin tatalakayin ito?

Kasi ang mabuti at masama ay hindi pa rin naman nagbago. Pareho pa rin sila. Ganoon pa din ang tama at maling gawin mula sa una pang panahon. Sa modernong panahon, umiba lang ang mga pamamaraan na pwedeng gawin ang mga kabutihan o kasamaan, pero ganoon pa rin ang mga kabutihan at kasamaan.

Magandang giya pa rin ang 10 Utos ng Diyos sa ngayong panahon at kailangan lang linawin para sa mga modernong tao ano nga ba ang ibig sabihin ng mga utos na ito.

Ito lang ang ginawa kong basehan kasi common din naman ang moralidad sa lahat ng relihiyon. Pwede ka ring bumase sa ibang relihiyon basta ay pare-pareho lang ang pinapagawang code of conduct o paraan ng wastong pamumuhay. Pareho lang naman ang mabuti at masama sa lahat ng tao na alam natin sa ating mga puso.

1. Ibigin mo ang Diyos nang lalo at higit sa lahat.

Ang pag-ibig sa Diyos ay ang pagpokus ng ating buhay sa Kanya. Gusto natin siyang pasayahin dahil siya ang pinakauna natin sa buhay. Higit pa sa pamilya, mga kaibigan o bayan - dapat ang Diyos ang unahin.

Kung inuna natin ang Diyos higit sa lahat, lahat din naman ng aspeto ng buhay natin ay magiging maayos dahil ang Diyos ang maggabay sa atin sa tamang paraan sa buhay. Ang iisipin at ihuhusga ng Diyos sa atin ang dapat lang nating alalahanin, hindi ang pag-iisip o paghuhusga ng mga tao, engkanto, anghel o iba pang nilalang.

2. Huwag kang sasamba sa mga diyos-diyosan.

Ang pagsamba ay dapat lang gawin sa Panginoon. Wala ng iba.

Ang kailangan lang linawin dito ay ang pinakatinumbok ng Diyos na hindi dapat gawin ay ang pagsamba ng rebulto ng hayop na nagdudulot ng asal-hayop. Ang ginawa kasi ng mga Israelita dati ay naggawa sila ng gintong toro at mag-aalay sana sila ng isang birheng babae na tao sa torong ito. Sisipingin nila tapos papatayin para ipaagas ang dugo sa gintong toro. Yan ang pinakatinumbok ng Diyos sa ganitong Utos.

Hindi naman lahat ng rebulto ay masama. Ang ark of the covenant ay rebulto ng dalawang anghel na gawa sa ginto. Mayroon ding ipinagawa na rebulto ang Diyos na bronzeng ahas para ang mga Israelitang matuklaw ng ahas ay pwedeng tumingin sa rebulto para sila ay hindi mamatay. Sa parehong paraan, hindi rin masama ang paggawa ng mga rebulto ng santos sa mundo ng tao. Hindi naman sinasamba ang mga santos bilang Diyos kundi nagrerespeto lang ang mga deboto sa kanila bilang tapat na lingkod ng Diyos at humihingi ng tulong sa pagdasal sa Diyos kasi mas malapit na sila sa Diyos kesa sa mga tao sa mundo. Kung ang rebulto ay gumamit sa imahe ng Diyos para sambahin ng tao, importante lang alalahanin na ang Diyos ay ang sinasamba natin na nirerepresentahan ng rebulto.

Maaaring pumasok ang spirito ng Diyos sa mga rebultong yun na gawa sa imahe ng Diyos kaya dapat silang respetuhin. Ang mga taong magdisrespeto sa mga imahe na pinasukan na ng Banal na Spirito ay magkakasakit. Kahit nga ang mga ostiya na nablessing na ay makakabigay na ng Sakit. Ang pagrespeto sa pangalan ng Diyos ay nangangahulugan na dapat respetuhin natin

ang mga binasbasan ng rebulto o mga bagay sa kanyang pangalan.

Gayunpaman, may ilang mga tao na buhay pa at namuhay bilang Santos. Pumasok na ang Banal na Spirito sa kanila at nagsakatawan na sila ng kabanalan sa kanilang buhay. Kung nagsamba ang mga tao sa Diyos at nakita ang santo na isang instrumento ng Diyos na nagtulong sa mga tao na maging mabuti sa mundo ng tao, hindi masama ito. Kasi nakatulong ito sa kanila na maging mas mabuti at inisip nga nila ang paglapit sa Diyos, hindi sa kasalanan ng kamunduhan.

Ang isa ring kailangang linawin ay hindi ibig sabihin na sinasamba natin ang mga engkanto kapag nag-aalay tayo sa kanila. Para lang itong paghanda ng mga pagkain para ang mga importante at makapangyarihang panauhin ay makakain. Parang nag-imbita ka ng mayaman o makapangyarihang tao sa business o pulitika. Ang mga engkanto, lalo na ang mga puting engkanto, ay mga kasama natin na may mga responsibilidad at kapangyarihan sa mundo ng tao kaya kailangan natin makiayon sa batas katulad ng pakikiayon natin sa batas ng gobyerno.

Nagiging masama lang ang pag-alay sa mga engkanto kung gagawa ka ng masama at hihingi ka ng tulong o kapangyarihan sa itim na engkanto para magawa mo ang kasamaan. Sinamba mo na ang diyos-diyosan sa ganyang paraan dahil mas sinunod mo ang utos ng kasamaan na hindi na ayon sa kalooban ng Diyos at gumawa ka na ng kagustuhan ng itim na engkanto na sinamba mo na siya.

Isang halimbawa na gusto ko linawin rito ay ang pag-alay para sa isang lupa para hindi pakialaman ng mga engkanto. Sa totoo lang, mas nauna ang mga engkanto kesa sa atin at mas mataas ang pwesto nila sa antas ng buhay kesa sa atin. Isa pa, ang mga tao rito ngayon ay mga engkanto dating nagkasala kaya nga nabagsak tayo rito bilang mga tao. Kung kaya't kailangan nating respetuhin ang mga engkanto dahil sila ang mas may karapatan kesa sa atin sa mga lupa. Kailangan natin magbayad at makiayon sa batas ng buhay na galing din sa Diyos pero hindi lang alam ng tao.

Tapos isa pang kailangang linawin ay ang pag-alay sa mga ninuno natin. Hindi ito kasama sa pagsamba sa mga diyos-diyosan dahil kailangan ng mga ninuno natin ng pagkain kasama na ang liwanag, usok at dasal. Kaya nga nagkakaroon ng problema ang mga pamilya dahil hindi sila nakakapagbigay ng saktong pagrespeto sa mga ninuno nila. Kawawa tuloy ang mga namatay at ang naiiwan na buhay pa kasi magdudulot ito ng pagdurusa sa buong pamilya kung walang saktong pag-alay para sa mga namatay na.

3. Ipangilin mo ang araw ng Sabbath.

Ang araw ng Sabbath ay nagiging Sabado o Linggo depende sa ano ang interpretasyon ng mga tao. Ang importante lang ay mayroong isang araw na mas nakatakda para tandaan natin ang Diyos. Kailangan ay mayroon tayong araw na hindi lang makamundo ang ating isipan kundi nakapokus tayo sa spiritual.

Sa isang araw ng Sabbath ay sinusuri natin ang ating buhay kung naaayon ba ito sa kalooban ng Panginoon o hindi. Nag-aaral tayo sa mabuting mga payo ng Panginoon para matandaan natin at tinitingan natin ang ating sariling buhay kung ano ang mga kulang natin para mapunuan natin.

Sa pagka-busy natin, maaaring nakakalimutan natin ang mga tagubilin ng Panginoon at ang pagsisikap natin para sa buhay na walang hanggan kung kaya't ang pagsantabi ng isang araw na Sabbath ay ang utos ng Panginoon para mayroon tayong panahon na alalahanin Siya at ang kanyang mga gustong para sa atin.

4. Galangin mo ang iyong ama at ina.

Tayong mga tao ay lahat nabubuhay sa mundo dahil mayroon tayong mga magulang. Pwera na lang si Adan at Eba na nilikha ng Diyos kaya wala silang magulang na tao, ang lahat ng tao rito sa mundo ay mayroong magulang na tao. Kung kaya't kailangan nating galangin ang ating mga magulang na nagsilang at nagpalaki sa atin dahil hindi tayo makakaabot sa kung nasaan tayo ngayon kung wala sila.

Ang paggalang sa ating mga magulang ay magbibigay sa atin ng biyaya dito sa mundo. Mahirap maging masaya o matagumpay sa buhay kung hindi tayo gumalang sa ating mga magulang. Kahit na mayroong ginawang masama ang mga magulang natin o hindi sila perpekto, mayroon pa rin tayong paggalang na dapat gawin kasi magulang pa rin natin sila. Hindi naman ibig sabihin nito na dapat hayaan nating magpa-abuso tayo sa mga magulang na hindi maayos. Ibig sabihin lang ay magbigay tayo ng respeto sa kanila bilang magulang natin.

Ang ama at ina una ay ang ating mga kadugo na kung nasaan nanggaling ang binhi na nagbuo sa ating mga katawan bilang tao, pero ama at ina rin ang mga taong nag-alaga sa atin sakaling hindi naging kadugong ama at ina natin ang nakapag-alaga sa atin. Halimbawa nito ay ang sa kaso ng mga adopted, abandoned o orphan na children.

Hindi ibig sabihin na kailangan nating sundin ang lahat ng gusto ng ating mga magulang. Pag malaki na tayo, may sarili na rin tayong karapatan para magdesisyon sa ating mga buhay. Ibig sabihin lang nito ay kailangan nating iwasan na makagawa ng mga bagay na hindi ikatutuwa ng ating mga magulang kapag nasa piling natin sila.

5. Huwag kang papatay.

Ang pagpatay na tinutukoy dito ay ang pagpatay ng tao. Kailangan lang linawin ito na sa abot ng makakaya natin ay di dapat tayo pumatay pero kung umabot sa mga sitwasyon na mangailangan pumatay, hindi ito makasalan.

Halimbawa na rito ay ang pagdepensa sa sarili. Kung may magnanakaw na pumasok sa bahay at handa silang pumatay para magnakaw o hindi mahuli, hindi kasalanan kung makapatay ka sa pumasok sa bahay mo. Kung maaari, maganda sana ay hulihin na lang ang salarin para ipapasok sa kulungan pero madalas naman ay hindi nangyayari yan kapag naging bayolente na ang engkwentro.

Ang pagpatay para sa sariling ganansya ay ang masama. Sa kaso ng kriminal na papasok sa isang bahay at handang pumatay para magnakaw, hindi ito tama. Ito na ang mortal na kasalanan na kailangan iwasan. Isa pa ay kung ang tao ay papatay ng tao para kumain ng tao o mag-alay ng tao sa demonyo para sa mga kapangyarihan. Ito na ang pinakamalaking kasalanan sa pagpatay na kailangang iwasan kasi pinakamabigat din ang parusa.

Kung halimbawa ay sundalo ang isang tao at ginagawa lang niya ang trabaho niya para makadepensa sa bayan niya, maaari pang mapatawad ang pagpatay na ito kung umabot sa panahon na kailangan niyang pumatay para sa kanyang misyon bilang sundalo. Gayunpaman, tinitimbang ng Diyos kung talaga bang pumatay ang sundalo bilang misyon o maaaring pumatay lang siya para sa sariling ganansya. Kung halimbawa ay nanggahasa ang sundalo tapos pinatay ang ginahasa o ang pamilya ng ginahasa, yan ang mabigat na kasalananang pagdurusahan ng sundalo.

Ang pagpatay naman sa asawang pinakasalan pero nangaliwa ay mapapatawad. Dapat lang ay nasa mismong akto nahuli para walang sabit sa batas ng tao na mapakulong ang tao pero sa mata ng Diyos ay mauunawaan ito. Gayunpaman, mas maganda na lang na mapatawad ang asawa at hiwalayan ito kesa patayin. Mas mataas ang puntos ng tao sa Langit kung ito ang gagawin ng tao na nagtaksil ang asawa kesa patayin ang asawa.

Ang pinagbawal na pagpatay ay hindi tumutukoy sa pagpatay ng mga hayop. Pwedeng patayin ang mga hayop para i-alay at kainin ng tao. Gayunpaman, hindi naman dapat na pahirapan ang mga hayop sa mga paraan na hindi na kailangan. Mas maganda ay hayaan sila na magkaroon ng maganda at maginhawang buhay sa abot ng kaya ng taong nag-aalaga sa kanila tapos gawin lang mabilis ang pagkatay sa kanila kung kailangan na.

Isa pang kailangang tandaan ay hindi dapat magpalaglag o magpa-abort ang isang nanay. Basta nag-abot na ang sperm at ang egg ng lalake at babae, may buhay na yan. Kahit gaano katagal ang pregnancy (ilang minuto, ilang linggo o ilang buwan), masama pa rin gawin ang abortion. Pagpatay na yan sa isang buhay ng tao. Hindi dapat gawin ito. Kaugnay sa di pagpatay, dapat ay mag-iwas din sa paglandi para hindi nga umabot sa mga

panahon na mag-isip mag-abortion dahil hindi handa magkaanak o hindi naman talaga nagmamahalan ang mga taong nagsiping sa isa't isa.

6. Huwag kang makikiapid sa hindi mo asawa.

Ang pakikiapid sa hindi mo asawa ay madaling intindihin. Kung hindi mo asawa, wag mong pakialaman, landiin o sipingin. Ganoon lang kasimple. Mas strikto ang batas na ito sa mga taong may asawa na. Isa man o pareho sa mga taong nakikiapid sa isa't isa ay may asawa, masama ito.

Gayunpaman, kahit na ang parehong tao na magsiping ay walang asawa at hindi kasal, masama pa rin ito kung maglalandi ang mga ito sa maraming iba't ibang tao.

Kadalasan sa ngayong modernong panahon ay maraming mga malalanding bata na nakikipagsiping sa maraming tao habang binata o dalaga pa sila. Nakakalungkot ito dahil wala ng halaga ang kalinisan o virginity.

Ang bawat isang tao ay may isang tunay na kabiyaik lang at dapat magsikap lang tayo na mahanap ang isang tunay na kabiyaik na ito para maging kasama na natin habambuhay dito sa mundo ng tao at walang hanggan sa kabilang mundo.

7. Huwag kang magnakaw.

Wag tayo kukuha ng mga gamit na hindi sa atin. Pera, bagay, pangalan, karapatan o anupaman na hindi sa atin, wag nating kunin.

Ang pagnakaw para sa sariling ganansya ay ang kailangang iwasan. Kung ang isang tao ay magnanakaw para malaki ang kita niya kahit na may mga makatarungang paraan naman siyang pwedeng gawin para kumita ng pera, kasalanan ito.

Minsan, dulot ng paghihirap at kakulangan ng ibang oportunidad ay may mga taong napipilitan magnakaw. Mas mapapatawad pa

ito lalo na kung talagang walang ibang oportunidad ang tao na magtrabaho sa makatarungang paraan.

8. Huwag kang magbibintang ng walang basehan at huwag kang magsisinungaling.

Kailangan mag-ingat tayo sa mga sinasabi natin na hindi tayo magbitaw ng mga hindi totoo, lalo na ang mga makasakit sa mga tao. Libel ang aabutin nating kaso dito sa mundo ng tao.

Pati sa mata ng Diyos, hindi mabuti ang pagbibintang na di naman natin sigurado o mapatunayan. Mas lalo na kung pawang kasinungalingan lang talaga ito.

Sisingilin tayo sa bawat salitang sabihin natin. Ang taong nasaktan dahil sa maling pagbibintang ay maaaring makasumpa sa mga taong nagbintang at makadulot ito ng sakit para sa mga nagbintang. Ang inaasahan sa atin ng Diyos ay magsabi ng katotohanan, lalo na kapag importanteng bagay ang pinag-uusapan at reputasyon na ng ibang tao ang nakasalalay.

Mapapatawad pa ang mga pagsinungaling para proteksyunan ang buhay ng mga tao, pero kung nagsinungaling para manira, yan ang huhusgahan bilang masama.

9. Huwag kang magnanasa sa hindi mo pag-aari.

Kung mayroon tayong pag-aari, dapat ito lang ang ating pagyamanin, pasalamatan at pahalagahan. Kung mayroong pag-aari ang ibang tao, hindi natin dapat ito pakialaman. Maaaring gawin nating inspirasyon ang mga kayamanan ng ibang tao para magsikap tayo na magkaroon para sa sarili natin, pero hindi dapat inggit ang mamayani sa ating kalooban.

Kung kaya nating maging masaya para sa sarili natin at sa kapwa nating may-ari ng mga pag-aaring mayroon sila, ok lang yan. Hindi tayo dapat magkumpara sa paraang mapupuno na tayo ng inggit.

Ang pagnanasa sa hindi nating pag-aari ang nagdudulot ng inggit, kawalan ng kapayapaan at kawalan ng pagkakuntento sa ating

mga sariling buhay. Natutulak tayo magnakaw, manira at magreklamo kapag natental tayo ng pagnanasa sa hindi natin pag-aari.

Kailangan nating matutunanan ang pagkakuntento sa ating sariling pag-aari at magpokus sa sarili nating pagpapalago para hindi tayo madala sa tentasyon ng pagnanasa sa pag-aari ng iba.

Mind your own business nga daw, ika nga. Kailangan pokus tayo sa sarili nating buhay at kabuhayan para hindi tayo makialam sa hindi na sa atin.

10. Huwag kang magnanasa sa hindi mo asawa.

Di tayo dapat magnasa sa hindi natin asawa, mayroon man tayong asawa o wala.

Kung tayo ay wala pang asawa, dapat ay hindi natin pagnasahan ang mga taong may asawa na. Ang pagnanasa para sa isang tao ang simula para sa paglandi o pakikiapid sa isang taong yun.

Mas maganda ay magdasal tayo na mabigyan tayo ng asawang para sa atin na magpapaligaya sa atin ng tunay - makakasundo natin at makakasama natin sa walang hanggan.

Kung mayroon na tayong asawa, dapat ay pagpokus natin ang ating asawa. Hindi tayo dapat magnasa para sa ibang tao, may asawa man sila o wala.

Ang pagnanasa ay ang pag-iisip tungkol sa ibang tao sa mahalay na paraan at ito ang nagdudulot ng kasalanan sa salita at sa gawa na magdudulot na ng mortal na kasalanan ng paglandi o pakikiapid sa tao na hindi mo asawa.

Ang utos ng Diyos na ito ay nagpapaalala sa atin na ang lahat ng kasalanan ay nagsisimula sa ating mga isipan. Kung matanggal natin ang pagnanasa sa mga taong hindi natin asawa, hindi tayo makakapaglandi sa ating mga salita at hindi natin matutuloy ang pakikiapid sa gawa.

CH3: Iba pang pinagbawal

Bakit Pinagbawalan Makipag-usap sa patay?

Kasi ang mga tao sa unang panahon ay napapahamak kapag ginagawa nila ito mag-isa na walang tulong ng nakakaalam talaga. Pwedeng mamatay ang tao kapag mahina enerhiya nila sa pakikipag-usap sa patay. Pwedeng mapasukan sila ng ibang spirito. Pwede ring pumasok ang ibang spirito sa namatay na tao at babangon ulit ang namatay na tao. Ito ang tinatawag na necromancy sa Bibliya.

Ang ginagawa kasing pag-alay sa mga kaluluwa ay ang paraan ng pakikipag-usap sa patay para matulungan sila magkaroon ng mas magandang kalagayan sa kabilang mundo. Hindi basta-basta gawin ito at dapat bigyan ka ng basbas at autorisasyon ng Panginoon para magawa ito ng hindi masasaktan. Kailangan may saktong prosesong pagdaanan sa pag-alay sa mga kaluluwa.

Ano ba ang sinasabing bawal na pagdaan sa apoy?

Ito ang mga ritual na nagpapabaga ng mga uling para sayawan ng mga tao. Tatapakan nila at minsan nga ay kinakain pa nila ang nagbabagang uling.

Wala naman sanang masama sa mismong ritual na ito, pero ang kaugnay kasing ritual ng pagdaan sa apoy ay ang pag-alay ng birheng babae na tao para ipaagos ang dugo sa gintong toro. Ito ang ginawa sana ng mga Israelita noong umalis si Moises pero sa awa ng Diyos ay naabutan ni Moises para itigil ang mga ginagawa nila.

Ano naman po ang pinagbawal na salamangka at mga engkantador?

Ang tinatawag nilang salamangka ay ang magic o kapangyarihan na ginagamit ng mga salamangkero o engkantador na mga black magician kumbaga. Ang kapangyarihan nilang nakuha ay mula sa

mga itim na engkanto at hindi sila sumusunod sa batas ng Panginoon.

Kung kaya't ipinagbawal ito dahil nga hindi naman mabuti ang ginagawa ng mga engkantador katulad ng kulam, barang, gayuma sa paglandi at iba pang mga mahika na salungat sa kalooban ng Panginoon.

Marami pa ring gumagawa ng ganitong pamamaraan hanggang ngayon at dapat umiwas tayo sa paggawa ng mga pamamaraang yan. May mga kapangyarihan at mahika na galing sa Panginoon na ginagamit sa kabutihan at kadalasan tinatawag ang mga ito na milagro. Ok lang ang mga yan kasi ayon sa kalooban ng Panginoon ang paggamit sa power.

CH4: 2 Dakilang Utos ng Diyos

Ang lahat ng Utos ng Diyos ay maaaring lahatin sa 2 Utos:

1 Mahalin ang Diyos sa buong pagkatao mo.

Ang ibig sabihin ng pagmamahal sa Diyos sa buong pagkatao natin ay ang pagpokus sa Panginoon bilang #1 na pinakamahalaga sa buhay natin. Ibuhos natin ang lahat ng ating katawan, isipan, puso at spirito sa pagmamahal sa Panginoon.

Ibig sabihin nito ay sundin natin ang kanyang kalooban sa lahat ng panahon at gamit ang lahat ng mayroon tayo. Kailangan isipin natin siya araw-araw at paano natin siya pasasayahin. Mapapatunayan natin ang pagmamahal natin sa Diyos kung sundin natin ang lahat ng mga utos niya sa atin.

Marami tayong makakasalamuhang tao sa ating buhay pero isa lang ang Diyos na makakasama natin sa buong buhay natin. Sa katapusan at kaugatan ng lahat, wala tayong ibang gustong pasayahin kundi ang Diyos. Kumbaga, siya lang ang pinaka-audience natin na kailangan nating pagtuunan ng pansin.

Hindi na natin kailangan magpapansin o di kaya magpasaya sa mga taong nasa paligid natin. A ng Diyos lang ang dapat pasayahin natin. Gayunpaman, kung sumunod tayo ng mabuti sa kalooban ng Diyos, hindi natin maiiwasan na mapapasaya din natin ang mga tao sa paligid natin.

Hindi lang natin din maiiwasan na may mga taong magagalit at maiinggit sa atin dahil sa ating mabuti at magaling na paggawa. Sila ang mga dapat nating hayaan at ipagdasal na lang. Hindi sila ang kailangan nating pasayahin ayon sa gusto nilang mangyari kasi hindi ayon sa kalooban ng Diyos ang pag-iisip nila na pagiging inggitero.

2 Mahalin ang kapwa bilang iyong sarili.

Lahat ng tao ay nakakaalam sa kung ano ang basic ng pagmamahal.

Alam natin ano ang mga pangangailangan natin bilang tao. Bagama't may pagkanatatangi ang bawat tao kung kaya't may mga unique na pangangailangan din, mayroon ding mga karaniwan o common na mga pangangailangan ang lahat ng tao.

Alam natin ano ang makakabuti at makakasama sa ating mga sarili. May mga kabutihan at kasalanan na malalaman lang natin sa simpleng pag-obserba sa buhay ng mga tao at makikita ito kahit ang tao ay galing sa iba't ibang lugar, lahi o relihiyon.

Alam natin ano ang nakakatulong at nakakasakit.

May pangkaraniwang sentido ang mga tao sa kung ano ang mga epekto ng mga bagay na ginagawa nila sa kanilang sarili at sa mga tao sa kanilang paligid - kung pagtulong ba ito o pananakit.

Kung kaya't ang gabay natin ay ang ano ang gusto nating pakikitungo sa ating mga sarili. Ganoon lang talaga ka-simple. Kung may gusto tayong gawin, isipin lang natin kung paano ito makakaapekto sa ibang tao.

Ito ba ay makakatulong o makakasakit sa sarili ko?

Ede malamang ay makakatulong o makakasakit ito sa ibang tao sa kadalasang sitwasyon.

CH5: 3 Mortal na Kasalanan

Ano ang mortal na kasalanan?

Ang mortal na kasalanan ay ang mabigat na kasalanan na mahirap nang pagsisihan at malaki ang parusa. Ito ang mga kasalanan na makakaumpyerno na kapag hindi napagsisihan at napagbayaran ng isang taong nakagawa ng mga kasalananang ito habang buhay pa siya rito sa mundo ng tao.

Mayroong 3 mortal na kasalanan na kailangang pagbantayan ng tao na hindi gawin:

- Pagpatay
- Paglandi
- Pagnakaw

Pagpatay

Ang pagkitil ng buhay ay di maganda kahit may wastong dahilan.

Ang masamang pagpatay ay ang paggawa nito para sa sariling ganansya at hindi makatarungang dahilan.

Halimbawa:

- Pagpatay para magnakaw
- Pagpatay para mawala ang kompetisyon sa negosyo
- Pagpatay para mang-agaw ng asawa
- Pagpatay para sumikat
- Pagpatay para magkaroon ng kapangyarihan

Mayroon namang mga panahon na hindi kasalanan ang pagpatay kung may karampatang dahilan. Gayunpaman, kahit ang mga panahon na may karampatang dahilan ang tao para pumatay na hindi makasalanan ay hindi pa rin dapat ikatuwa.

Halimbawa:

- Pagpatay dahil sa pagtanggol sa sarili, pamilya o bayan
- Pagpatay ng asawa o nakikipid sa asawa dahil nakikipid ang asawa
- Pagpatay dahil ginahasa ka o ang minamahal sa buhay
- Pagpatay dahil pinatay ang walang kasalanan

Ang mga binanggit na halimbawa ay posibleng dahilan sa makatarungang pagpatay, pero gayunpaman ay posible pa rin ang pagpasensyahan ang mga ito depende sa ano ang kakayahan ng tao na magpasensya at depende sa intensyon at kabigat ng kasalanan.

Pinakamabuti talaga ang matutunan ng tao ang pagpasensya at mas may puntos siya sa Langit kung magdesisyon na magpasensya kesa pumatay.

Sa halip na patayin ang mga gusto sanang pumatay sa sarili, pamilya o bayan, pwedeng ipakulong sila.

Sa halip na patayin ang asawa o nakikipid sa asawa, pwedeng hiwalayan na lang ang asawa at ipakulong ang mga nagkasala.

Sa halip na patayin ang nanggahasa, pwedeng ipakulong na lang sa preso.

Sa halip na patayin ang taong nagpatay sa walang kasalanan, pwede ring ipakulong ito.

Kadalasan nga, mas mahirap pa ang buhay ng taong pinakulong kesa pinatay lang diretso. Gayunpaman, mabibigyan sila ng pagkakataon na magsisi sa kanilang mga kasalanan habang buhay pa sila rito sa mundo ng tao.

Sa maaabot ng ating kaya, mas maganda ay hindi tayo manakit o pumatay ng mga tao at sikaping ayusin ang lahat ng problema sa maayos na paraan na walang pagkabayolente. Gayunpaman, mauunawaan ng Diyos ang mga dahilan kunsakaling may nangyaring pagpatay na hindi naman sinadya gawin para sa sariling ganansya at napilitan lang dahil sa mga sitwasyon sa buhay na protektahan ang sarili.

Paglandi

Ang paglandi ay ang pakikipagsiping sa maraming tao.

Sa modernong panahon ngayon, hindi na pinapahalagahan ang kabusilakan o virginity ng mga tao. Kung kaya't laganap lang ang pakikipaglandian sa maraming tao. Laganap ang pornograpiya, prostitution, mahalay na tema sa mga palabas at maling turo tungkol sa sekswalidad na makamundo lang at walang spiritual na aral.

Ang dapat sana ay magkaroon lang ng relasyon sa isang tao na mamahalin habambuhay at gawing sagrado ang pangakong ito sa pamamagitan ng pagkasal. Masama ang pakikipagsiping sa maraming tao. Sa kabilang banda, kung isa lang ang kakasamahin mo at makasiping mo sa buong buhay mo, yan ang tama dahil ang tunay na pag-ibig ay tapat.

Kung ang magkapares ay seryoso sa isa't isa para magsama habambuhay, maaaring ok lang na magsama sila at magsiping kahit wala silang kasal. Pero nandyan pa rin ang panganib na mag-iwanan sila dahil nga ay hindi sila kasal lalo kapag wala pa silang anak.

Mas maganda talaga ang may blessing at pormal na pagtaguyod ng mag-asawa dahil sa pagkasal. Gayunpaman, may mga mag-asawang naghihiwalay pa rin kahit na kinasal sila sa husgado at sa simbahan at hindi ang pagkasal ang magsisigurado na walang problema ang mag-asawa. Kailangan magsikap ang mag-asawa para maging maayos ang relasyon nila habambuhay.

Masama ang maglandi kapag wala kang asawa. Masama ang makipaglandian ka sa walang asawa at mas masama ang makipaglandian sa mayroon ng asawa.

Mas masama ang paglandi kapag may asawa ka na. Masama makipaglandian sa ibang tao kahit na wala silang asawa dahil nga may asawa ka na.

Pinakamasama na makipaglandian ka sa ibang tao na may asawa din katulad mo.

Gayunpaman, may mga dahilan din kung bakit nangangaliwa ang mga tao sa asawa nila:

- Napapabayaang ng asawa
- Nangangaliwa na din ang asawa nila

Kung ganito ang nangyayari, dapat sana ay mapag-usapan ng mag-asawa ang problema at kung kaya pa rin nila ayusin ito. Madalas nga ay nangangaliwa din ang mga tao sa asawa nila dahil napapabayaang sila ng asawa nila.

Kung nagsikap na rin ayusin ng tao na may asawang nangangaliwa sa kanya ang relasyon pero hindi naman maayos o hindi rin gusto makipag-ayos ang asawa nila, nagkakaroon sila ng dahilan para mangaliwa sa asawa nila para matugunan ang kanilang mga pangangailangan na matutugunan sana ng asawa.

Ang mga pangangailangan ng mag-asawa na nagiging dahilan ng pangangaliwa para maghanap ng ibang paraan o tao na matugunan ang mga pangangailangan na ito:

- Pinansyal
- Sekswal
- Emosyonal
- Spiritual

Ang mga sumusunod na pagpaliwanag sa sitwasyon ay ang pagpalagay na ang trabaho ang dahilan sa paghanap ng iba, pero maaaring bisyo lang talaga o pangangaliwa din ng asawa ang dahilan na mangaliwa din ang isa.

Pinansyal:

Ang mga tao ay nangangailangan ng pera. Sa mag-asawa, kadalasan ay may isang nagtrabaho para sa pera at may isang nag-alaga sa pamilya at nag-asikaso sa bahay. Kadalasan din, ang

nagtrabaho para sa pera ay ang lalake at ang nagtrabaho para alagaan ang pamilya at asikasuhin ang bahay ay ang babae.

Minsan, nangyayari na ang babaeng naiwan sa bahay ay napapabayaang ng lalakeng nagtrabaho para sa pera. Hindi nakakabigay ng sapat ang lalake sa babae. Dahil sa kakulangan ng panustos sa bahay, napipilitan ang babae na maghanap ng pera. Paminsan siya ay hindi nakakahanap ng pagkakataon para kumita ng pera dahil walang trabahong makuha. Nangyayari din minsan na mayroong ibang lalake na bukod sa asawa na handang mag suportang sa babae. Ang ibang lalakeng ito ay ang nagiging bagong kalaguyo ng babaeng naiwan sa bahay dahil siya ang mas nagbigay ng pinansyal kesa sa asawa na dapat sanang nagbigay sa kanya ng pera para panustos.

Maganda sana ay mapag-usapan ng mag-asawa ang mga pangangailangan sa pinansyal para makagawa sila ng paraan na hindi na kailangan mangaliwa o maghanap ng iba para lang matugunan ang pangangailangang pinansyal.

Sekswal:

Minsan ang mga mag-asawa ay tumira ng malayo sa isa't isa dahil ang isa ay nagtrabaho sa malayo. Halimbawa, ang lalake ay pupunta sa abroad para siya ay maging OFW. Ang babae ay naiwan para mag-alaga sa mga bata at mag-asikaso sa bahay.

Dahil nga malayo sila sa isa't isa, mayroong mas maraming tentasyon na makipagsiping sa ibang tao para matugunan ang mga tawag ng laman ng tao. Nariyan ang tentasyon pareho para sa lalakeng lumarga sa malayo para nagtrabaho at sa babaeng naiwan sa pamilya at bahay.

Maganda sana ay maggawa ng paraan ang mga mag-asawa na matugunan pa rin ang kanilang mga pangangailangan kahit nasa malayo sila na hindi kakailanganing mangaliwa o maghanap ng ibang lalake o babae na makakasama. Maaaring gumawa sila ng paraan sa pagvideo call nila sa isa't isa. Kailangan lang din ng pagtitiis hanggang magkita ulit sila ng personal.

Emosyonal:

Ang mag-asawa na nagmamahalan ay dapat nag-uusap at nakikinig sa isa't isa ng maayos na may respeto at nagpapakatotoo sa ano ang kanilang mga damdamin, saloobin at kaisipan. Kung walang ganitong maayos na pakikipag-usap ang mag-asawa, hindi magdudulot ito ng maayos na relasyon.

Sa masyadong pagtrabaho o paggawa ng mga iba-ibang bagay, maaaring hindi na nakakapag-usap sa ganitong paraan ang mag-asawa.

Dahil dito, naghahanap ng ibang kausap ang napapabayaang. Kadalasan ang babaeng naiwan sa bahay ang naghahanap ng ibang kausap bukod sa asawa niyang pinabayaang siya na di na siya nabibigyan ng oras para sa emosyonal na pakikipag-usap. Maaari din namang mangyari ito sa lalake na hindi napagbibigyan ng oras ng babae sa emosyonal na pakikipag-usap.

Maganda sana ay mag-usap ang mag-asawa para makagawa sila ng paraan na magkausap ng maayos bilang mag-asawa at matugunan ang kanilang mga emosyonal na pangangailangan.

Spiritual:

Pangangailangan din ng mag-asawa ang spiritual na pagtugma. Ang mag-asawa ay maaaring hindi pareho ang relihiyon, pero kadalasan ay hindi magiging maayos ang relasyon kung hindi sila magkasundo sa kanilang mga spiritual na pananaw o paniniwala. Ang spiritual na pagtugma ng mag-asawa ay kailangan para sila ay magkasundo at tumagal ang kanilang relasyon.

Mahirap magpatuloy ang relasyon kung nag-aaway ang mag-asawa sa kung ano ang katotohanang spiritual. Dapat ang pagtugma nila sa spiritual ay itatag muna bilang pundasyon para magkasundo sila dahil ang spiritual na pananaw ay ang nagiging basehan sa kung ano ang tunay na mahalaga para sa mag-asawa, ang purpose ng kanilang samahan at ano ang purpose ng kanilang buhay.

Mas maganda sana ay gawin ang paglinaw sa kung ano ang spiritual na pananaw ng bawat isa sa magkapares bago magkasal sila para maging mag-asawa. Kung mag-asawa na ang dalawang tao, dapat ay patuloy silang magtulungan at mag-usap tungkol sa kanilang spiritual na pagpapalago.

Minsan, nagkakaroon ng kakulangan sa pagtugon sa pangangailangan ito kung hindi nga nagkakaunawaan ang dalawang tao sa spiritual nilang pananaw bago sila nagkasal. Ito ang nagiging sanhi ng kanilang di pagkakasundo. Dito na magsimula ang paghanap ng isa o pareho sa magkapares ng ibang makakapares nila na may spiritual na pananaw na mas tugma sa kanilang spiritual na pananaw.

Kaya dapat ay magtugma ang spiritual na pananaw ng mag-asawa at sabay sila sa kanilang paglalago sa spiritual.

Pagnakaw

Ang pagnakaw ay ang pagkuha ng hindi natin ari-arian na walang paalam o permiso. Ito ang paggamit din ng pandaraya na hindi naman ayon sa makatarungang paraan. Kung gawin ito para sa sarili nating ganansya, masama ito.

Ang pagnanakaw para sa bisyo ay ang pinakamasama. Ito ay lalo na kapag umaabot ka pa sa pagpatay o pananakit ng tao para makagawa ng pagnanakaw.

Kung ang isang tao ay napilitan na kumuha ng bagay para sa kanilang pangangailangan dahil walang ibang makatarungang paraan na makakuha ng pangangailangan na yun, mas mauunawaan pa yun at mapapatawad. Gayunpaman, maraming paraan na makakuha ng bagay sa makatarungang paraan bago umabot pa sa pagnanakaw. Sa maaabot ng ating makakaya, dapat ay magsikap tayo na gumawa ng paraan na matugunan ang ating mga pangangailangan na hindi na tayo magnanakaw.

Minsan, may mga taong nagnanakaw mula sa mga taong nagnanakaw para ibalik lang ang ninakaw nila sa mga taong ninakawan. Kung tutuusin, hindi yan pagnanakaw dahil kinuha lang

nila pabalik ang ninakaw sa kanila. Kailangan lang siguraduhin ng tao na totoo ngang nagnakaw sila sa kanila kunsagayon. Ang iba ay naggamit ng husgado o korte para kasuhan ang mga taong nagnanakaw at kung napatunayan na may kasalanan nga sila ay makukulong o masingil sila. Mas magandang dumaan sa korte para sa saktong proseso pero minsan hindi naman nangyayari ng maayos ang proseso sa korte lalo na kung sangkot din sa kasalanan ang mga abogado, husgado at korte. Isa pa ay malaki ang gastos sa mga korte kaya nauubusan ng kayamanan ang mga tao dahil sa pagkaso na yun. Mas mahirap ito gawin lalo na kapag mahirap din ang magsampa ng kaso kasi wala siyang pambayad sa abogado o sa korte.

Kung nakuha ng isang tao ang kanyang kayamanan sa makatarungang paraan na hindi siya nandaya o nagnakaw, malaking kasalanan na nakawan ang taong yun. Lalo na kung banal na tao siya at nagsunod ng mahigpit sa Panginoon, malaking kasalanan ang pagnakaw sa taong yun.

Walang kasalanan sa pag-ipon ng kayamanan para maging mayaman ang isang tao, basta ang pamamaraan niya ay ang makatarungang pagsisikap dito sa mundo ng tao.

Ang paggawa lang ng mga hindi makatarungang pamamaraan para yumaman ang masama - ito ang pagnanakaw.

Ang pagbigay ng kulang kesa sa pinagkasunduan sa isang transaksyon ay pandaraya rin. Mas maganda pang may sobra kesa sa kulang.

Ang pagbigay din ng iba kesa sa pinagkasunduan ay hindi rin maganda at maaaring isang paraan ng pagnanakaw o pangloloko.

Lahat ng bagay dito sa mundo ng tao ay may katumbas. Wala naman talagang libre sa mundo. Lahat ay may kapalit na bagay.

Hindi lang pera ang kapalit sa mga bagay sa mundo kundi pagkain, bagay, lupa, serbisyo, enerhiya, dasal at iba pa. Ang

makatarungang paraan ay magbigay ng saktong kapalit para sa mga bagay na kukunin.

Palagi tayong mayroong maipapalit sa mga kunin natin.

Kahit wala tayong pera, ari-arian o kayamanan, nandyan pa rin ang ating sarili. Nariyan ang ating buhay na pwede nating gamitin para magserbisyo, magsikap o magtulong sa paraan na kaya nating gawin gamit ang ating labor o katawan.

Ang pagnanakaw ay ang hindi pagrespeto sa batas ng enerhiya na ito. Ang pagnanakaw ay ang sapilitang pagkuha ng isang bagay na hindi nagbibigay ng kapalit para sa kinuhang bagay.

Ang pagbigay ng libre na maluwag sa loob ng taong nagbigay ay iba kesa sa pagkuha ng gamit mula sa may-ari na walang paalam at permiso.

Kung magbigay ng kusa ang isang tao, may enerhiya ng pasasalamat siyang matatanggap mula sa taong binigyan niya. May kasiyahan din siyang matatanggap dahil sa mismong akto ng pagbigay niya na galing sa kanyang puso. Kadalasan, ang taong binigyan nila ng libre mula sa puso ay nagdarasal para sa nagbigay sa kanila. Mayroon pa ring kapalit ito.

Kung nagnakaw ang isang tao, ang makukuha niya ay galit, sama ng loob at sumpa mula sa ninakawan nilang tao.

CH6: Pag-Ermitanyo

Ang pag-ermitanyo ay ang pagtira ng mag-isa sa bundok para magsisi at magbayad sa mabibigat na mga kasalanan - mga mortal na kasalanan katulad ng pagpatay, pakikiapid/paglandi at pagnakaw. Ayon sa tinalakay natin tungkol sa mortal na kasalanan, ginawa nila ang mga mortal na kasalanan na may buong kamulatan nila at para sa pansariling ganansya nila.

Kung kaya kailangan nila pagdaanan ang malalang pagpenitensya para mabayaran nila ang kanilang mga kasalanan habang narito pa sila sa mundo ng tao.

Bilang ermitanyo, ito ang ginagawa nila kadalasan:

Mamuhay mag-isa:

Karamihan sa mga kasalanan sa mundo ay posible lang din dahil sa kapwa nating tao. Ang pagpatay, paglandi at pagnakaw ay posible lang kung may ibang tao sa paligid. Kung walang ibang tao, hindi makakagawa ng kasalanan. Syempre, may haharaping loneliness o pagkamingaw ang taong mag-isa lang at malayo sa mga tao. Kasama na rin ang pagka-lonely na ito sa penitensya para sa mga kasalanan.

Nagtira sa gubat:

Sa gubat, wala kang makakasamang ibang tao. Puro kalikasan lang ang makakasama. Mga hayop, ibon, insekto, halaman at puno ang makikita at mararanasan sa araw-araw. Ito ay maaaring magdulot ng katahimikan sa ating kalooban dahil makakasagap lang ng enerhiya mula sa kalikasan at walang ibang tao na pwedeng makagulo sa ating isipan.

Kumakain ng kung anumang nasa paligid nila:

Bilang ermitanyo, hindi ka makakasama sa ibang mga tao na may mga tindang pagkain kung kaya't maghahanap ka lang ng pagkaing makikita mo sa paligid mo. Ikaw magpipitas ng prutas o halaman, magpatay ng hayop, magkuha ng mga herbs o ano pa mang pagkain na makukuha mo sa paligid para lang makakain ka.

Nagdasal o nagmeditate:

Kasama rin sa pagiging ermitanyo ang pagdasal o pagmeditate para magsisi sa kasalanan at magpalalim sa spiritual na kamulatan. Ang ibang ermitanyo din ay may dalang mga orasyon para hindi sila magutom dahil sa kakulangan ng material na pagkain.

Kumbaga, ang orasyon na lang at dasal ang kinakain nila para mag-survive sila sa matagal na panahon.

Magbilang sa mga araw:

Ang mga ermitanyo ay nagbibilang din ng mga araw nila gamit ang mga bato at kahoy para magsulat sa mga nagdaang araw alinsabay sa pagtingin nila sa mga bituin, araw at buwan. Nagbibilang sila ng mga araw bago dumating ang kanilang kamatayan.

Hanggang mamatay:

Ang mga tao na nag-ermitanyo ay nagdusa sa ganitong paraan hanggang mamatay sila. Ang ilang mga tao ay nagsikap na mabuhay bilang ermitanyo hanggang sa kaya nila bago mamatay. Ang ilang ermitanyo ay nagtatagal ng ilang buwan. Ilan naman ay ilang taon. Tapos mamamatay na sila. Mahirap din kasi mag-ermitanyo kung kaya't hindi naman masyado matagal ang ilan sa ermitanyo. Lalo na kapag may nangyari na binisita sila ng mabangis na hayop halimbawa.

Blessing para sa ermitanyo ang mga pagkakataong makitil ang buhay nila. Kung kainin ang ermitanyo ng mabangis na hayop, mabuting sign yan dahil matatapos na ang kanilang paghihirap. Ganoon din ang iba pang mga paraan na darating sa kanila na matatapos ang buhay nila. Kasama na dito ang mga digmaan, pagkamatay dahil sa lason o di kaya sakit na makukuha nila mula sa paligid.

Epekto:

Ang pagtagumpay sa pagiging ermitanyo ay magdudulot ng pagbayad sa mga mortal na kasalanan at pagkamit ng buhay na matiwasay kapag umuwi na ang spirito ng tao sa kabilang mundo pagdating sa kanyang kamatayan.

Pag-Buddha

Ang pag-buddha ay isang klase ng pag-ermitanyo.

Ang kilala ng mga tao kadalasan na buddha ay ang taong si Siddharta Gautama na sumikat bilang Ang buddha na pinakasikat sa maraming sekta ng relihiyon ng Buddhismo. Hindi lang siya ang nag-Buddha dahil hindi lang siya ang gumawa ng ganitong klaseng pag-ermitanyo.

Ang pag-buddha ay ang pagmeditate o pagdasal sa gubat ng hindi kumakain at umiinom hanggang mamatay. Ang pag-buddha ng isang tao ay ang pag-upo niya sa isang meditation at hindi na tatayo hanggang maagnas na ang lahat ng kanyang katawan.

Kapag namatay ang isang tao sa pag-ermitanyo bilang Buddha, ito ay magreresulta sa pagbayad sa mga kasalanan at makakapunta ang tao sa magandang lugar sa kabilang mundo. Gayunpaman, hindi kasintaas ang maaabot ng tao kumpara sa kung nagmisyon siya talaga ng matagal na panahon habambuhay. Ginagawa lang din ang pag-ermitanyo na pag-buddha ng mga taong may mortal na kasalanan o sakit na hindi na gumagaling.

Kadalasan, ang mga buddha ay nagpipili ng isang puno kung saan sila mag-uupo hanggang mamatay sila at nagiging bahagi na lang ang katawan nila sa puno. Tutubo na lang ang mga halaman at ugat sa kanila na parang niyakap na sila ng kalikasan.

Epekto:

Ang mga taong nag-buddha ay makakakuha ng permiso na makapunta sa magandang lugar sa kabilang mundo pero wala silang katawan. Kailangan ay magmisyon sa mga puting engkanto para magkaroon ng katawan ang tao sa kabilang mundo na magagamit sa pagkilos sa kabilang mundo. Ang taong nagtagumpay sa proseso ng pag-buddha ay tinatawag na buddha. Sila ang mga naglulutang na spirito at naglal akbay sa mga maginhawang liwanag pero wala silang katawan.

CH7: Immortal na Kasalanan

Ano ang immortal na kasalanan?

Ang immortal na kasalanan ay ang mga kasalanan na hindi masyado mabigat. Hindi ito sapat para makatumbas ng buhay at makapagpatapon ng tao sa impyerno.

Kung makita natin ang mga mortal na kasalanan, ito ay ang:

- Pagpatay
- Paglandi
- Pagnakaw

Kung kaya ang mga immortal na kasalanan ay ang mga bagay na may pagkamali pa rin pero hindi umaabot sa kabigatan ng mortal na kasalanan.

Isipin mo na may isang hagdan na pababa sa impyerno. Sa tuktok ng hagdan ang mga immortal na kasalanan na hindi masyado mabigat. May ilang immortal na kasalanan na mas mabigat kesa sa ibang immortal na kasalanan. Kunsagayon, parang mas mababa na sa hagdan ang mas mabigat na immortal na kasalanan na yun. Tapos pababa na ng pababa sa hagdan hanggang umabot sa huling palapag ng hagdan sa ibaba na nasa impyerno ka na dahil mortal na kasalanan ang ginawa mo.

Ang kabigatan ng immortal na kasalanan ay nakadepende kung saan sila nangyari - sa isip, salita o sa gawa.

Pinakamagaan ang sa isipan. Ito rin ang pinakakaraniwang immortal na kasalanan. Kadalasan, ang mga immortal na kasalanan ay ang mga naiisip nating mga masama pero hindi natin nasasalita o nagagawa.

Sunod naman na mas mabigat ay ang sa salita. Maaaring may masabi tayong masama na makakasakit sa sarili o sa kapwa natin. Maaaring intensyonal o hindi ang ating pagkakasabi. Mas mabigat syempre ang intensyonal nating sinabi para manakit.

Tapos huli naman na mas bihira mangyari ay ang immortal na kasalanan sa gawa. May magagawa na tayong hindi tama sa ating kapwa. Maaaring may magawa tayo sa mismong tao, pamilya niya

o sa kanyang pag-aari pero hindi pa umabot sa pagpatay, paglandi o pagnakaw.

Dahil narito tayo sa mundo ng tao na pinaghaharian ni Satanas at kumakain tayo ng mga pagkain na dumaan sa apoy, hindi tayo makakaiwas na mayroon tayong immortal na kasalanan. Ang pinakamabuti lang na magagawa natin ay ang magsikap na bawasan o kauntian ang ating immortal na kasalanan.

Kahit na hindi ka makasabi o makagawa ng masama, maaaring may maisip kang masama at kahit itong pag-iisip pa lang ay kasalanan na - bagama't immortal na kasalanan lang ito.

Pagsikapan natin na sa isipan na lang tayo magkasala at kung naabot na natin ito ay pagsikapan pa natin na mas bawasan pa ang immortal na kasalanan sa ating isipan na halos wala na tayong naiisip na masama.

Halimbawa nito:

- Pagkaramdam ng libog para sa di mo asawa
- Pagkatamad minsan sa dapat mong gawin
- Pagsosobra sa pagkain sa ano ang kailangan mo talaga
- Pagkakaroon mo ng pagmamapuri na di na tama
- Pagkaramdam ng poot sa tao
- Pagpunta sa lugar na may kahalayan para manood
- Pagpanood ng porno
- Pagkaramdam ng pagkaarogante
- Pagkasabi ng masakit na salita
- Pagkaisip na gumawa ng masama
- Pag-iisip sa tentasyon na parang gusto mo gawin
- Pagsalita ng masama pero hindi totoo tungkol sa isang tao
- Pangarap na kunin ang asawa ng iba
- Pangarap na angkinin ang pag-aari ng iba

Ang tao ika nga ay makasalanan at hindi natin maiwasan na magkakasala talaga tayo habang tao pa tayo.

Ang magagawa na lang natin ay palaging maghingi ng tawad para sa ating mga kasalanan at patuloy tayong maglinis sa ating sarili para matanggal ang mga kasalanan sa isip, salita at gawa.

Maaaring makuha natin na halos wala na tayong nagagawang kasalanan at ito ang kailangan natin para maging tunay na banal na tao at magtagumpay sa misyon natin sa buhay.

CH8: Pagtimbang sa Kasalanan

Dito ko tatalakayin ang proseso sa paano timbangin ang kasalanan.

Ang kasalanan ay may iba ibang bigat ayon sa mga sumusunod na factor:

Mortal o Immortal?

Ang mortal ay ang pagpatay, paglandi at pagnakaw. Mas mabigat syempre ang kasalanan na ito kesa sa immortal. Ang immortal ay ang lahat ng mga kasalanan na hindi pa umaabot sa mga mortal na kasalanan pero di pa rin ayon sa batas ng pagmamahal sa Diyos at sa kapwa.

Sinadya o Hindi Sinadya?

Ang intensyon ng tao ng pagsadya ay mas mabigat kesa sa walang intensyon sa pagsadya sa kasalanan.

Luh o Pangangailangan?

Minsan may mga tao na nagkasala lang dahil sa kagustuhan nila magkaroon ng ganansya na hindi naman na nila kailangan talaga sa buhay. Mas mabigat ang kasalanan kung ganito ang dahilan sa paggawa ng kasalanan kesa sa napilitan dahil sa pangangailangan para magsurvive.

Pinagdiwang o Pinagsisihan?

Ang kasalanang pinagdiwang at pinagmalaki ay mas mabigat kesa sa kasalanang pinagsisihan dahil naging masaya pa ang tao sa kasalanang ginawa niya kesa na maghingi ng tawad sa Panginoon.

— — —

Syempre, mas gusto nating iwasan ang lahat ng klase ng kasalanan, pero iba ang paghusga at karampatang parusa na para sa iba't ibang klase ng kasalanan. Lahat ng nasa kaliwa ay ang mas mabigat at ang lahat ng nasa kanan ang mas magaan na factor.

Sa pagtimbang, ang mas mabigat na kasalanan ay ang mas maraming sagot sa kaliwa. Ang mas magaan na kasalanan ay ang mas maraming sagot sa kanan.

Tayo bilang tao ay may isip para makapagtimbang ng kasalanan ng ating sarili at ng ibang tao. Ang mga puting engkanto ay maaaring makapagpayo sa atin tungkol sa mga kasalanan, pero ang pinakahuli naman talagang Husgado sa lahat ay ang Diyos.

Mas maganda maging mulat tayo sa kabigatan ng kasalanan ayon sa mga factor na ito para makaiwas tayo sa mga mabigat na kasalanan.

CH9: 7 Deadly Sins (Nakamamatay na Kasalanan)

Mayroong 7 Deadly Sins o Nakamamatay na Kasalanan. Ito ang mga sumusunod:

- Kasakiman
- Katakawan
- Katamaran
- Pagmamapuri
- Inggit
- Poot
- Kahalayan

lisa-isahin natin ang pagtalakay sa ano ang mga ito, ano ang paggawa nito at ano ang pag-iwas sa mga ito:

Kasakiman

Ano ito:

Ang kasakiman ay ang masyadong pagkakaroon ng matinding pagnanasa para sa kayamanan, kapangyarihan at iba pang bagay.

Paano ito nagagawa:

Ito ay lumalabas sa paraang pagnanakaw, pandaraya, kawalan ng pakialam sa kapakanan ng iba o pagpatay para lang makakuha ng ganansya.

Kumbaga, mas nagiging mahalaga na ang kayamanan kesa sa kapwa-tao. Nakakalimutan na ang moralidad na binigay ng Diyos bilang Utos niya.

Ano ang tamang gawin:

Ok lang na mangarap at magsikap para makakuha ng mga material na kayamanan dito sa mundo, pero hindi tayo dapat gumawa ng kasalanan para makuha ang mga ito.

Kung gawin natin ang karapatdapat o makatarungang paraan na kumita ng pera, mag-ipon ng kayamanan o magkuha ng kapangyarihan - walang problema dito.

Basta sumusunod tayo sa kalooban ng Diyos, ok lang na kumita ng pera at yumaman. Kailangan din natin ang kayamanan para sa pagkonsumo natin sa araw-araw at pagpanustos sa mga pangangailangan ng ating pamilya. Isa ring biyaya sa Panginoon ang kayamanan na magbibigay sa atin ng kapangyarihan na mas magbahagi din ng biyaya sa kapwa.

Ang pagbahagi ng grasya sa kapwa sa pamamagitan ng pagpapapayesta, pagbigay ng trabaho, pagbigay ng mga regalo sa mga angkop na panahon, pagturo ng mga kakayahan o kaalamang mapapakinabangan at pagbahagi ng mga pagkakataon sa mga tao na magkaroon ng kabuhayan din ay mga mabubuting gawain.

Syempre, hindi dapat nating makalimutan na ang lahat ng mga grasya ay galing sa Diyos Ama kung kaya't kailangan natin siya palaging pasalamat.

Katakawan

Ano ito:

Ang katakawan ay ang pagsobra sa konsumo ng pagkain o inumin na makakasama na ito para sa ating sarili o sa ating kapwa.

Paano ito nagagawa:

Ito ay lumalabas sa paraang kumakain at umiinom ang tao na tumataba, sumasama ang kalagayan ng kalusugan at paminsan ay nakakaubos na rin ng pera dahil sa pagkonsumo.

Maaaring nang-aagaw din ang matakaw na tao sa pagkain at inumin na para na pala sa iba kung kaya't nawawalan tuloy ang iba ng para sana sa pangangailangan nila na mabuhay. Ang iba pa nga ay sa sobrang katakawan nila para sa lasa ng mga masasarap na pagkain ay pinasusuka nila ang sarili nila para lang makakain sila ulit. Hindi ito dapat gawin dahil sayang ang grasya ng pagkain at inumin.

Sa usaping inumin at lalo na ang mga makakalasing dahil may alcohol, hindi tayo dapat sumobra sa limit ng alcohol na kaya ng katakawan natin. Ang pinakamaganda talaga ay hindi na magkonsumo ng kahit kaunting alcohol, pero para sa mga ordinaryong tao na di naman nagsumpa para sa misyon, sapat na ang hindi lang malasing at hindi magsuka. Hindi rin dapat umabot sa paraang maiba na ang ating mga ugali at manakit ng iba.

Epekto:

Marami sa mga sakit sa modernong panahon ay dulot ng sobra sa pagkonsumo ng pagkain at inumin. Influenza ang tawag ng ilan sa ganitong sobra sa pagkonsumo na nakakadulot na ng sakit. Diabetes, hypertension, heart attack, stroke at iba pa ay epekto ng pag-abuso sa pagkain at pag-inom ng mga pagkain at inumin na di

naman dapat ganoon kadami ang konsumo. Ito ay tumutukoy lalo na sa mga modernong junk foods.

Ano ang tamang gawin:

Ok lang na kumain at uminom tayo ng masasarap na pagkain at maghanap ng mga pagkaing ito, pero dapat matuto tayo magkontrol sa ating mga sarili para hindi sumobra sa ano ang pangangailangan.

Kung alam natin ang ating limitasyon at hindi tayo sosobra dito, hindi tayo tataba at makakasira sa ating mga kalusugan. Pwede pa rin tayo mag-enjoy sa sarap at sustansya na binigay ng Panginoon sa atin sa pamamagitan ng mga pagkain at inumin. Mas maganda din ay magpokus tayo sa pagbuo ng healthy na diet na binubuo ng sariwa, masustansya at hindi masyadong processed foods.

Dapat din ay pagsikapan nating maging mas aware sa ano ba ang ginagawa natin. Dapat bigyan natin ng pansin ang proseso ng ating pagkain para mas manamnam natin ang bawat kagat at lasa. Hindi lang tayo basta kumain ng marami para mabusog. Minsan kasi ay busog na nga tayo pero di lang natin maramdaman dahil masyado tayong nagmadali kumain.

Ang pagtuon ng pansin sa lasa ng pagkain ay magbibigay ng kasiyahan sa ating katawan na di magagawa kung kakain lang tayo ng walang pag-ingat at pagiging aware. Maaaring minsan ay magdami tayo ng pagkain katulad ng minsanang pagkain sa piyesta, pero hindi dapat natin palaging gawin ang pagpasobra sa dami ng kakainin o iinumina natin dahil yan ang makakabigay ng sakit.

Dapat lang talaga na pasalamat natin ang Panginoon sa pagkain at inumin na mayroon tayo araw-araw. Kung dasalan natin ng pasalamat sa grasya at blessing ang pagkain at inumin, mas kaunti lang ang kailangan nating kainin para mabusog kasi may enerhiyang papasok sa pagkain na makakabusog. Hindi na tayo kailangan tuloy kumain ng masyadong madami para makakuha ng sustansya sa ating katawan.

Katamaran

Ano ito:

Ang katamaran ay ang kawalan ng pagsisikap sa mga karapatdapat gawin ng tao dito sa mundo ng tao.

Paano ito nagagawa:

Ito ay lumalabas sa paraang hindi na kumikilos ang tao para makakuha sa mga pangangailangan niya o ng kanyang pamilya .

Kadalasan, ang isang taong ito ay nagiging pabigat sa pamilya niya at kapwa dahil hindi siya nag-ambag sa pagtrabaho. Halimbawa na nito ay hindi pagtulong sa paghanapbuhay, paglinis, pag-ayos ng bahay o anupamang mga trabahong pantao.

Ang katamaran na gumawa ng mga karapatdapat ay nagiging sanhi din para magsinungaling, mandaya o magnakaw ang tao dahil mas madali gawin ang mga ito kesa sa pagsisikap sa tamang paraan. Mas nagiging tentasyon para sa tamad na tao ang pakikinabang na lang sa pagsisikap ng iba kesa magsikap siya para sa sarili niy a.

Ang katamaran din ay kakulangan hindi lang sa pagsikap sa trabaho para magkapera o material na pangangailangan, kundi pati na rin sa pagsikap sa pag-improve sa sarili para maging mas mabuting tao sa lahat ng klaseng pamamaraan.

Epekto:

Kung may pamilya ang isang tamad na tao, kawawa ang asawa at anak niya. Kung tamad ang tao, hindi siya tumutulong sa paghanapbuhay, paglinis at pag-asikaso sa mga pangangailangan ng pamilya. Kahit ang sarili ay maaaring mapabayaang na din.

Ang katamaran ay magdudulot ng kapabayaang sa lahat ng mga pangangailangan dito sa mundo ng tao at wala ring maaabot ang

taong tamad dito sa mundo ng tao o sa kabilang mundo dahil hindi naman sila magsisikap.

Isa pa, ang epekto ng katamaran ay hindi tayo makakaramdam ng pakiramdam ng tagumpay sa ating buhay dahil walang nangyayari sa ating buhay dulot nga sa kawalan ng pagsikap. Ito ay kadalasan nagdudulot ng pagkainggit sa mga taong may ginagawang pagsisikap para sa buhay nila.

Ang taong tamad ay walang pakinabang sa mga tao sa paligid niya dahil hindi siya nagbibigay ng kanyang ambag sa pagtrabaho ayon sa mga kakayahang binigay sa kanya.

Ano ang tamang gawin:

Ang kapaguran ay normal lang at nararanasan ng lahat ng tao. Minsan, hindi natin pakiramdam na gusto nating magtrabaho, pero hindi ibig sabihin noon na dapat tumigil na tayo sa ating pagsisikap. Ibig sabihin lang nito na kailangan nating magpahinga.

Nakakapagod talaga ang buhay sa mundo ng tao dahil puno ito ng pagdurusa at kahirapan para lang mabuhay, pero lahat tayo ay humaharap sa ganitong sitwasyon. Minsan ay kailangan nating magpahinga, pero dapat ay bumalik pa rin tayo sa pagsisikap pagkatapos na nakapahinga na tayo.

Maganda ring gawin ang tinatawag na saktong paggawa ng pacing. Ibig sabihin nito ay dapat alamin natin kung ano ang bilis at dami ng trabahong magagawa natin na tuloy-tuloy na hindi tayo masobrahan sa pagod o ang tinatawag na burnout. Ang burnout ay maaaring pisikal, mental o emosyonal.

Dapat ay matutunan natin kung ano ang mga limitasyon natin sa bawat isang aspeto ng ating buhay para hindi tayo aabot sa puntong masobrahan tayo at tatamarin na tayo gumawa ng kahit ano.

Bahala na hindi tayo sobrang bilis o madami ang nagagawang trabaho, basta tuloy-tuloy tayo sa ating mga ginagawa.

May tinatawag na pagtrabaho ng matalino. Totoo yan. Pero hindi natin maiiwasan na ang pagtrabaho ay makakapagod din pagdating ng puntong naabot na natin ang ating limitasyon. Normal lang yan na mapagod kasi nga nagtrabaho tayo. Kailangan din nating gamitin ang enerhiya ng ating katawan at isipan sa pagtrabaho dahil kung wala tayong gagawin, hindi rin naman tayo makakatulog o makakapahinga ng maayos sa gabi.

Bilang mga taong narito sa mundo, kailangan nating tanggapin na ang pagtrabaho at pagsikap ay bahagi talaga ng buhay natin. Kahit ang mga mayayaman ay kailangan ding magtrabaho para mapanatili ang kanilang mga kayamanan - bagama't ang trabaho nila ay kadalasan mas mabigat sa mental kesa sa pisikal.

Pagmamapuri

Ano ito:

Ang pagmamapuri ay ang kataasan ng tingin sa sarili na nagpapakumbaba na sa ibang tao na tinatrato na silang hindi na kapwa-tao.

Paano ito nagagawa:

Ito ay lumalabas sa paraang pagtrato sa ibang tao bilang hayop o gamit na hindi na karapatdapat sa respeto bilang kapwang ginawa sa imahe at kawangis ng Diyos.

Natural para sa tao na may kayabangan o pagkilala sa sarili niya ayon sa ano ang kakayahan at nakamtan niya sa buhay, pero kung ito ay gagamitin niya bilang dahilan na tapakan ang ibang tao bilang hayop o gamit, masama na ito.

Nakakalimutan na ng mga taong mapagmamapuri ang kahalagahan ng batas na sinasabing gawin dapat natin sa iba ang inaasahan nating gawin sa ating mga sarili.

Lahat ng tao ay may kakayahan sa iba't ibang larangan ng buhay. Ang ilan ay magaling sa ilang aspeto, ang iba ay mas magaling sa ibang aspeto. Kahit na mas magaling ang isang tao sa iba sa isang

larangan ng buhay halimbawa, hindi ito dahilan para tapakan niya ang iba at isipin na wala silang halaga.

Epekto:

Kung ang isang tao ay nagmamapuri, siya ay hindi marunong makiramdam sa kapwa niya dahil hindi nga tinuturing na tao ang kapwa niya. Mahirap din na makinig siya sa iba dahil iniisip niya na siya na ang pinakamagaling at walang kwenta makinig sa iba.

Ang pagiging mapagpakumbaba ay importante para umangat sa buhay dahil hindi magugustuhan ng mga tao ang pakikipagsalamuha sa taong mapagmamapuri.

Ang kayabangang ito ay nagiging sanhi din para sa lahat ng ibang kasalanan dahil ang iniisip niya ay angat siya sa lahat at hindi siya sakop ng mga batas na pantao. Kumbaga maaaring isipin niya na masyado siyang mataas para sumunod sa kailangan sundin ng lahat ng tao.

Kahit na hindi isipin ng mayabang na tao na siya ay lampas sa batas, maaaring magkumpyansa siya na kaya niyang gawin ang mga bagay na di kaya ng karamihan sa tao kaya ilalapit niya ang sarili niya sa mga panganib na tentasyon o di kaya mga delikadong bagay na makakamatay kung magkamali.

Sa katagalan ng panahon, magiging mas lonely ang taong mapagmamapuri hanggang wala na siyang kasamang makipagkapwa sa kanya ng mula sa puso.

Ano ang tamang gawin:

Ang tiwala sa sarili ay iba kesa sa pagiging mapagmamapuri. Lahat tayo bilang tao ay may kakayahan at talento na dapat nating pasalamat, ipagdiwang at pahalagahan. Ibig sabihin nito na lahat tayo ay may pakiramdam ng pagpapahalaga sa sarili.

Hindi masama na magkaroon ng pagtiwala at “yabang” sa sarili pero hindi ito dapat maging kayabangan sa paraang tatapakan na natin at ipapakumbaba ang ibang tao.

Ang pagtiwala sa sarili nating pagkalikha bilang tao na nasa imahe at kawangis ng Diyos ay mabuting gawain. Ibig sabihin nito na mataas ang tingin natin sa ating sarili, pero hindi lang ito para sa sarili natin kundi para na rin sa ibang tao.

Gayunpaman, iba iba ang kakayahan ng mga tao. May mga tao na mas magaling sa ilang bagay kesa sa iba. Mayroon ding mga tao na mas maraming kagalingan sa iba't ibang larangan kesa sa iba. Hindi ibig sabihin nito na may karapatan sila na yurakan ang kanilang mga kapwa tao. Ibig sabihin nito na binigyan sila ng biyaya ng Panginoon para magamit nila ang mga kakayahan at talento para sa ikabubuti nila, ng pamilya nila at ng buong sambayanan.

May mga bagay na makakamtan dahil sa patuloy na pagsisikap ng tao. Ito ay mga bagay na dapat ipagdiwang basta ginawa ang mga pagkamit na ito sa makatarungang paraan na naaayon sa kalooban ng Diyos. May sense ng pride sa pagtagumpay ng tao at normal ito.

Ang tamang pamamaraan ng pag-angat sa buhay na hindi tayo magiging mapagmamapuri ay ang pagtubo natin bilang isang puno.

Habang tumataas ang mga naaabot ng ating mga sanga sa buhay, mas lumalalim din ang ating mga ugat sa pananampalataya at pagpugay sa Diyos. Ibig sabihin nito na may balanse tayo sa ating pagkamit ng mga matataas na bagay sa buhay at sa mapagpakumbabang pagtanggap sa katotohanan na lahat ng ito ay posible dahil sa Diyos na nagbibigay sa atin ng buhay at kakayahan.

Inggit

Ano ito:

Ang inggit ay ang pagkagalit sa kung ano ang mayroon ang kapwa natin na wala sa atin.

Paano ito nagagawa:

Ito ay lumalabas sa paraang nag-iisip o nagsasalita tayo ng mapanakit sa kapwa nating mayroong mga bagay na wala sa atin.

Minsan ay kung umabot na sa malala, nagiging mapanakit na rin ang gawa sa paraang naninira na ng gamit o di kaya nagnanakaw ang mga taong naiinggit. Ang paninira ng pangalan sa pagpapakalat ng tsismis na hindi naman totoo ay isang paraan na pinapalabas ang inggit.

Tinatawag din itong pagbash o pagbastos sa tao na gumagamit ng mga salitang mapanakit sa taong kinaiinggitan. Sa modernong panahon, mas madali nang gawin ito dahil sa social media. Lalo na at pwedeng magtago sa pekeng imahe at pangalan tapos yan ang gamitin para magsabi ng kahit anong masasama o masasakit na salita na bunga ng inggit.

Epekto:

Kung ang isang tao ay naiinggit, sila ay papangit. Parang nakakatawa isipin, pero kung matingnan mo ng mabuti ang mga taong naiinggit, naglulukot ang mga mukha nila at namimilipit sila sa sakit ng nararamdaman nila.

Nawawala ang kasiyahan ng buhay ng mga taong naiinggit kasi di na sila nakakakita sa kung ano ang mayroon sila sa kakatingin nila sa buhay ng kinaiinggitan nila.

Napapabayaang na ng mga taong naiinggit ang sarili nilang mga buhay kaya mas lalo pa silang maiinggit dahil wala na silang magawang mabuti o mapapakinabangan sa sarili nilang mga buhay.

Ano ang tamang gawin:

Una sa lahat, dapat ay pagpasalamatan natin kung ano ang mga biyayang mayroon tayo. Lahat tayong tao, kahit gaano tayo kahirap, ay may mga biyaya pa rin sa buhay. Kung kaya't kailangan nating pasalamatan ang mga bagay na mayroon tayo. Ang

pagpapahalaga natin sa sariling buhay ay ang magdudulot sa atin ng kasiyahan sa anong mayroon tayo.

Kailangan ay magpokus tayo sa sarili nating mga buhay at pagyamanin ito. Ika nga, mind your own business. Ibig sabihin nito ay dapat ang sarili lang nating buhay, kabuhayan, kayamanan, kakayahan, talento at lahat ng iba pang mayroon tayo ang pagtutuunan natin ng pansin.

Kung mayroon ang ating kapwa na bagay na wala tayo tapos gusto nating magkaroon ng ganoon, gawin natin siyang inspirasyon. Magsikap tayo para maabot din natin ang naabot niya sa paraang kaya natin. Wag natin siyang siraan dahil ibig sabihin lang noon ay tinatanggap nating di natin kayang mas umangat pa sa kalagayan natin sa kasalukuyan. Ang mga naabot ng kapwa natin ay maaaring gawin nating sanhi ng inggit o sanhi ng mas masugid na pagsikap para sa ating mas pag-unlad.

Isa pa, sa pagbigay ng saludo at pagiging masaya para sa ating kapwa, mararamdaman natin ang kasiyahan nila na magdudulot din ng kasiyahan para sa ating sarili. Iba iba lang talaga ang buhay ng tao at nakadepende ito sa kung ano ang binigay din ng Diyos sa atin.

Ang mga material na bagay ay maaaring kainggitan ng tao kung hindi sila mulat sa kung ano ang katotohanan na hindi naman tayo tatagal dito sa mundo ng tao. Ang mas importante nating mapagpokus ay ang kayamanan ng ating kabanalan na magbibigay sa atin ng kayamanan pagdating sa ating pagpanaw mula sa mundo ng tao at makapunta na tayo sa kabilang mundo.

Poot

Ano ito:

Ang poot ay ang pagkagalit ng tao na hindi siya makapagpasensya at bayolente na siya dahil kinimkim niya ang galit niya.

Paano ito nagagawa:

Ang mga tao ay natural magalit kung palaging sinasaktan. Ang poot ay ang pagkapuno ng tao sa galit dahil hindi niya napahayag ng maayos ang nararamdaman niya. Kung kaya't bigla na lang siyang sasabog sa paraang di na niya makontrol.

Ang mga taong nasaktan din sa buhay ay nananakit ng iba para lang mailabas ang kanilang poot, pero hindi ito tamang paraan kasi mas lalong dadami lang ang mga taong nasasaktan sa ganitong paraan.

Ang kakulangan din ng kaalaman ng tao sa paano ang gagawin ukol sa damdamin ang nagiging sanhi ng pagkapoot. Hindi alam ng tao paano tanggalin ang nararamdamang sama ng loob na natanggap niya sa iba kaya magdudulot na lang ito ng pananakit sa sarili niya o sa iba na hindi niya makontrol.

Sa una, pwedeng lumabas ito sa paraang nagsasabi ng mga masasakit na salita sa ibang tao. Sa malaon na, pwedeng magcutting siya sa sarili niya, gumawa ng mga bisyo o di kaya ng mga delikadong gawain sa buhay. Tapos balang araw ay pwedeng magsuicide na lang siya o pumatay ng ibang tao.

Epekto:

Nagkakaroon ito ng masamang epekto sa mga tao kasi ito ang dahilan na mag-aaway ang mga tao. Ang pagbabash, pagbully, pananakit sa sarili o sa iba - lahat yan ay mga gawain na galing sa poot ng tao.

Magkakaroon ng lamat ang mga relasyon dahil sa poot. Pwede rin ngang umabot sa paraang makapatay na sa sarili o sa iba ang taong napuno na ng poot.

Ang mga killer na pumapatay ng inosenteng bata ay kadalasan inabuso at pinuno ng poot mula pa sa kanilang kabataan kaya yan ang nagagawa nila sa iba.

Ano ang tamang gawin:

Lahat tayong tao ay may pusong nasasaktan. Normal lang na masaktan ang tao dahil sa marinig niyang masasakit na salita sa mga tao, pero may paraan naman na hindi mapuno ang ating puso sa poot.

Ang pag-iyak ay ang pinakapangunahing paraan na hindi napapahalagahan ng mga tao sa ngayon dahil hindi naman tayo tinuruan sa kung paano umiyak. Ang mga tao, lalo na ang lalake, ay sinabihan na hindi tayo dapat umiyak at magpalabas ng sakit na nararamdaman natin pero ito ang mali na nagdulot nga ng pagpasa ng mga poot sa iba pang tao.

Sa pag-iyak at paglabas natin ng sakit na nararamdaman natin, hindi tayo mapupuno sa poot na galing sa iba at makakapagpatuloy tayo sa ating pagpasensya sa mga tao. Ang pag-iyak ay hindi naman kailangan magdulot ng luha palagi. Maaaring ramdamin lang natin ang lungkot, galit o anumang enerhiya mula sa sakit ng kalooban ng iba at huminga lang tayo para lumipas ito.

Ang pag-iyak o paghinga ng sama ng loob palabas ay dapat gawin na may kasabay na pagdasal. Ang Diyos Ama ang palagi nating maaalayan ng dasal at maiiyakan. Palagi siyang nariyan para makinig sa atin. Ang pagdasal ay ang magbibigay sa ating sarili ng kaginhawaan at kalakasan para harapin ang lahat ng mga sinasabi ng kapwa nating tao. Sa pamamagitan din ng dasal, mauunawaan natin ang mga tao bakit sila nagsasabi ng mga masasakit na salita - dahil sila ay nasaktan din. Dito natin mauunawaan na ang pananakit ng mga tao sa iba ay dulot ng kanilang natanggap ding sakit na di nila alam paano ipalabas sa paraang di makakapanakit sa sarili nila o sa ibang tao.

Ang pagmeditate din sa ating mga nararamdamang sakit o galit mula sa iba ay ang magbibigay sa atin ng kalayaan na makaramdam sa galit ng hindi tayo magreact agad sa galit. Sa pamamagitan ng mga pamamaraang ito, matututunan natin paano magpatawad. Ang lahat ng ito ay makakatulong sa atin para pahabain ang ating mga pasensya. Makakaramdam tayo sa sakit na ibabato sa atin ng kapwa nating tao at hindi natin maiiwasan yan habang tao tayo. Pero kung mapalakas natin ang ating spirito, magaan lang ang nararamdaman natin at hindi tayo mag-rereact

agad. Kaya natin dahan-dahang sumagot sa paraan na mauunawaan natin sila at maipaparating natin ang pagtuturo sa tama na may respeto sa ating sarili at sa iba.

Kahalayan

Ano ito:

Ang kahalayan ay ang pag—abuso sa sekswalidad natin bilang tao sa pamamagitan ng kalandian.

Paano ito nagagawa:

Ang mga tao ay likas na may lakas ng binhi dahil ito nga ang kumikilos sa loob ng bawat tao na gustong magpalabas para magpadami sa tao. Kung kaya't malakas na tentasyon ang kahalayan para sa mga tao.

Nangyayari tuloy ang paglalandi ng tao sa marami, pag-masturbate sa samu't saring mga imahe o tao, pagsiping sa iba't ibang kasama, pagpapanood ng pornograpiya o mahalay na palabas, pag-aakit sa mga tao sa pamamagitan ng paghubad sa entablado, pagbebenta ng laman sa prostitusyon at iba pang mga kahalintulad na gawain.

Mas malala pa kesa sa mga nabanggit ay ang pagsiping sa iba kung may asawa na ang tao o di kaya ang pagsiping ng tao sa may-asawa na. Mas grabe pa kesa dito ay ang panggagahasa. Tapos mas lampas pa rito ay ang panggagahasa ng sariling kamag-anak. Pinakamalala sa lahat ay ang panggagahasa ng bata pa at walang kamuwang-muwang sa nangyayari.

Pinakamadaling magawang bisyo ang kahalayan kasi ang kailangan lang ng tao ang kanilang sariling mga ari - hindi katulad ng ibang bisyo sa alak, droga o yosi halimbawa na kailangan mo pang bilhin.

Lalo na sa ngayong sitwasyon sa modernong panahon ay laganap na ang mga mahalay na palabas sa internet na makikita ng libre.

Basta may internet na ang tao, pwede ng makapanood sa porno at magpasarap sa mga bastos na makikita.

Epekto:

Nagkakaroon ito ng masamang epekto sa mga tao dahil nagiging bastos na ang utak. Sa porno pa nga lang ay nagiging puno na ng kahalayan ang isip ng tao hanggang sa umabot sa punto na bastos na siya sa pagtingin niya sa lahat ng tao.

Karaniwan na nga ito mangyari na ang kalandian ang nagsisira sa mga pamilya. May isa o pareho ang maglalandi sa mag-asawa at yan ang nagdudulot ng lamat sa relasyon dahil may iba nang kalaguyo. Nayuyurakan ang kasagraduhan ng pagkasal.

Dahil din sa mga pangangaliwa, nagkakaroon ng mga galit na minsan ay umaabot sa puntong nagpapatayan ang mga mag-asawa.

Ano ang tamang gawin:

Dapat ay pagsikapan natin na manatiling malinis mula sa kahalayan ng mundo.

Kung binata o dalaga ang tao, pinakamaganda pero pinakamahirap din gawin ay wag magtingin sa kahit anong mahalay, wag mag-masturbate at wag magsiping sa kahit kanino hanggang magpakasal sila sa tamang tao. Ito ang pinakabihira at pinakamahirap na gawin sa lahat pero ito ang wastong paraan sana.

Ang sunod naman na di masyado magandang paraan ay ok lang naman na mag-masturbate ang tao kung gusto niya. Kung maaari, ang pinakamaganda ay ang magpalabas na lang siya ng similya na walang imahe ng ibang tao na iniisip o tinitingnan.

Kung hindi niya kaya ito, mas ok na lang na magpalabas siya sa imahe ng tao na malapit sa kanya. Ito ay dahil mas madaling maibalik sa kanya ang enerhiya kunsakaling magkagusto din ang taong yun sa kanya.

Pero wag sana siya gagamit ng pornograpiya lalo na ng mga taong nagsiping na nasa malayong lugar at napakadami na ng siniping dahil mahirap na maibalik ang enerhiya niya sa kanya at makukuha din niya ang spiritual na sakit ng mga pinagpapasarapan niya.

Umiwas tayo sa paglalandi sa kahit sino lang. Protektahan natin ang ating kabusilakan o virginity dahil yan ang ating kayamanan. Kada tao na nasiping natin, tayo ay nababawasan ng kayamanan. Maganda sana ay buong kayamanan ang maibibigay natin sa asawang magtatagal na sa atin habambuhay.

Magdasal tayo at magpakabuti para makamtan natin ang matamis na pagmamahal ng ating tunay na kabiyak pagdating ng panahon. Mas maganda ay makamisyon tayo para makuha natin ang pagkakataon na makasama ang ating tunay na kabiyak na makakasundo natin dito sa mundo ng tao. Kung ang tao ay may asawa na, dapat magpokus lang ang tao sa asawa niya. Di siya sana mag-isip ng ibang tao kundi ang asawa niya, lalo na sa panahon na magsiping sila.

Kung ang asawa ay nangaliwa, maaaring patawarin at bigyan ng isa pang pagkakataon o hiwalayan. Nasa tao na kung ano ang gagawin. Mas maganda sana ay hiwalayan na lang kesa patayin ang asawa sa galit.

Dapat ay ang ibang lalake o babae ay ituring bilang mga kapatid, anak o magulang. Kung lalake ka, hindi ka dapat magsama ng ibang babae bukod sa asawa mo sa mga paraan na mag-isa lang kayo sa loob ng kwarto o anumang kahalintulad na sitwasyon.

Kung makatingin man sa ibang tao, hindi dapat tingnan sa paraan na hikayatin ang pagnanasa para sa mga taong yun at dapat ay tingnan sila bilang kapamilya.

Hindi sana tayo tumingin sa mga pornograpiya o mahahalay na palabas.

Umiwas sana tayo sa mga kahalayan na disco.

Magdamit tayo ng disente at hindi malaswa.

Umiwas din tayo sa mga alak, droga o iba pang mga maaaring magpaiba ng ating isipan at magpalandi sa tao.

Hindi din tayo dapat uminom ng similya na lumalabas sa ating mga ari - lalo na sa ari ng lalake - kasi nakakalandi ito.

Manatili tayong malinis hanggang sa katapusan.

CH10: 3 Habilin ng Panginoon

Kinausap ako ng Panginoon at mayroon siyang mga sinabi sa akin na pangkalahatang payo para magtagumpay bilang banal na tao sa buhay.

Ito ay ang mga sumusunod:

- **Maging Mabuti**
- **Maging Mabait**
- **Maging Matatag**

Maging Mabuti

Ang pagiging mabuti ay ang paggawa ng tama at pag-iwas sa mali. Ito ay ang pagsunod sa kalooban ng Diyos para sa ating personal na moralidad.

Kumbaga, ito ang pag-ayos sa ating sariling isip, salita at gawa.

Ito ang pagsunod sa 10 Utos ng Diyos.

Saklaw na rito ang pag-iwas sa lahat ng bisyo. Alak, droga, yosi at iba pa.

Narito na rin ang pag-iwas sa mga kasalanang mortal ng pagpatay, pagnakaw at paglandi.

Hindi maiwasan na minsan makagawa ng immortal na kasalanan pero nagsikap tayong bawasan ang mga ito sa pamamagitan ng pagdasal at pag-ingat.

Ang ating kabutihan ay dapat nating pagkaingatan katulad ng ating kayamanan sa mundo (at mas importante pa nga ito kesa sa kayamanang material) kasi ito nga ang ating kayamanan pagdating sa ating kamatayan at paglipat na sa kabilang mundo na walang hanggan ang halaga.

Maging Mabait

Ito ay tumutukoy sa pakikitungo natin sa ibang tao sa maayos na paraan. Hindi tayo pumapatol sa mga tao sa kanilang mga galit, landi o ano pa mang kasamaan. Hindi natin sila pinagtatawanan, pinapahiya o pinapakumbaba.

Hindi ibig sabihin nito na hindi tayo pwedeng magsabi ng kung ano ang tama at mali sa ating kapwa. Ibig sabihin lang nito na kailangan natin itong gawin sa paraang may respeto.

Tapos kung may tao na nag-iinsulto, tumatawa o nagpapakumbaba sa atin, hindi natin sila papatulan sa parehong paraan na ginagawa nila na magiging masahol na rin tayo katulad nila. Dapat ay manatili tayong kalmado, mapang-unawa at mapagrespeto sa pagsagot natin sa kanila o di kaya wag na lang silang pansinin.

Kung kausapin natin sila, iparating natin sa kanila ang tamang mensahe na tatalab sa kanila pero hindi natin sila dinisrespeto. Maaaring masaktan pa rin sila sa sasabihin natin dahil napalabas na mali sila pero hindi tayo gumamit ng pagmumura, kasamaan o pagkutya. Posible ngang magpatuloy na lang tayo sa ating pag-broadcast ng mensahe sa lahat at di na natin kausapin ng personal ang mga bashers natin. Doon na lang natin idaan ang pagsagot sa mga basher natin - sa mensaheng pangkalahatan. Pahiwatig na lang sa kanila at hindi na direkta.

Kailangan ay tratuhin natin ang ating mga kaaway na may respeto kahit na hindi nila tayo tinatrato ng may respeto. Ang ating patuloy

na pagtrato sa kanila ng may respeto ay magdudulot ng pagtatanggol ng Diyos sa atin mula sa lahat ng ating mga kaaway.

Maging Matatag

Ang kalakasan ng loob ay kailangan natin dito sa mundo na puno ng pagdurusa, pagsubok at pagsakit. Hindi maiiwasan na masasaktan tayo at makakaramdam ng hirap ng buhay dito kasi yun talaga ang kalikasan ng mundo ng tao.

Pati nga ang Panginoong HesuKristo mismo ay dumaan sa maraming paghihirap noong bumaba siya rito para isakripisyo ang sarili para sa kasalanan ng sangkalibutan.

Ang katatagan natin ay may iba ibang kahulugan.

Isang klaseng katatagan ay ang pagiging matibay natin laban sa lahat ng tentasyon. Dapat matuto tayong tumanggi at umiwas sa lahat ng klase ng tentasyon na darating sa buhay natin. Hindi maiiwasan yan. Kailangan natin palaging magdasal at magtiwala sa Panginoong Diyos Ama na magbibigay sa atin ng lakas para matagumpayan ang lahat ng tentasyon sa buhay.

Ang isa pang katatagan ay ang pagiging matibay naman natin sa mga darating na pagdurusa sa ating mga buhay. Minsan ay magkakaroon ng di inaasahang pangyayari na magbibigay ng kalungkutan, kaguluhan o kagalitan sa ating mga kalooban. Isa rin yan sa hindi natin maipagkakaila na darating sa buhay natin. Sa pagdating ng mga ito sa buhay natin, kailangan ay matuto rin tayong panghawakan ang ating pananalig sa Panginoon sa patuloy nating pagdasal sa kanya para mabigyang lunas ang ating mga problema sa buhay.

Patuloy tayong susubukan sa lahat ng paraan habang narito tayo sa mundo. Hindi titigil ang mga pagsubok hanggang wala na tayo sa mundong ito. Kung kaya't kailangan manatili tayong nakaugat sa malalim na pagtiwala sa Diyos at i-angat ang ating mga kamay sa Langit sa pag-alay ng lahat sa Kanya.

CH11: Simpleng Pagkakasabi

Isang pinakasimpleng pagsabi sa ano ang kalooban ng Diyos ay:

Gawin ang Tama. Iwasan ang Mali.

Napakadaling sabihin, pero mahirap gawin. Dulot nga kasi sa kasalanang nasa loob ng laman ng tao habang narito pa tayo sa mundo ng tao na kontrolado ni Satanas, hindi magagawa ng basta basta ang ganitong utos ng Diyos. Kung kaya't kailangan nating magsikap ng todo para kalabanin ang lahat ng kasamaan na nasa kalamnan natin bilang tao.

May tatlong aspeto na kailangan pagbantayan sa ganitong tama at mali. Ito ay ang:

- Isip
- Salita
- Gawa

Narito ang lahat ng mga lugar kung saan magkakaroon ng tama o mali.

Isip:

Kailangan nating bantayan ang ating mga isipan kasi dito nanggagaling ang lahat ng ideya sa kung ano ang sasabihin at gagawin natin sa buhay natin. Hindi maiiwasan na magkaroon tayo ng mga tentasyon sa masamang pag-iisip minsan, pero kailangan lang nating iwaksi sa lalong madaling panahon ang mga kaisipang ganyan para hindi na tumuloy sa ating mga salita at gawa. Dapat ay magpokus tayo sa mga kabutihang pag-iisip para yun ang magbubunga rin ng kabutihang salita at gawa. Sa pag-iisip pa lang natin, maaaring makaramdam na ang mga taong sensitibo sa atin kahit na hindi pa ito umapaw sa salita o sa gawa.

Salita:

Kung palagi nating mapag-isipan ang mga bagay sa ating isipan, magbubunga ito sa pagsalita natin tungkol dito. Kumbaga ay kung napuno na ang ating mga isipan sa pag-iisip tungkol sa isang bagay, aapaw ito sa salita. Kahit na gusto pa man nating itago ang ating mga iniisip, balang araw ay lalabas ito sa ating mga bibig kung magkataon na hindi tayo nakapigil sa ating mga bibig. Kung ano ang mga lumalabas sa ating bibig, yun ang napag-iisipan natin palagi. Ang salita ay makakaapekto na rin sa ibang tao dahil makakarinig na ang ibang tao sa ano ang nasa kalooban natin at maaaring makasakit o makatulong sa iba depende sa paggamit ng salita.

Gawa:

Huli sa lahat na pinakamabigat na ang epekto sa mundo ay ang gawa. Kung palaging napag-isipan at napag-usapan, ang huling hakbang para sa katuparan ng nasimulan ay ang paggawa nito. Ito ang malakas na ang timbang sa kabutihan o kasamaan dahil kinilos na ang buong katawan para magawa ang intensyon. Dapat bantayan natin sa isipan pa lang ang lahat ng intensyon natin para ang magagawa natin ay ayon sa intensyong mabuti at hindi ayon sa masama.

Sama-sama dapat nating ingatan ang ating isip, salita at gawa para sumang-ayon ang lahat ng ito sa kalooban ng Diyos.

CH12: Wastong Pamumuhay

Ito ang mga gabay sa wastong pamumuhay sa iba't ibang aspeto:

Pagtulog:

Dapat matulog tayo ng sakto at sapat para sa ating katawan. Kadalasan, mga 7 hours ang pagtulog sa mga matatanda na at mas matagal ang panahon para sa mga bata.

Pag-Gamit ng Gadgets:

Ang paggamit ng mga cellphone, TV, laptop, tablet at iba pang electronics na may screen ay dapat kontrolin. Mas maganda ay maligo muna tayo bago tayo gumamit ng ganito at magpahinga tayo sa paggamit ng mga ito kapag napapagod ang ating mga mata - kahit mga 5 hanggang 10 minutes kada oras kung nagtrabaho tayo. Sa gabi, dapat ay hindi na sana tayo magcellphone ng 10 pm hanggang 5 am sa sunod na araw.

Pag-inom:

Kailangan uminom tayo ng sapat na tubig para sa katawan. Hindi dapat natin paaabutin sa maninilaw masyado ang ating ihi. Ang pag-inom ng tubig ay maganda sanang maligamgam lang o hindi masyadong mainit o malamig para hindi mabigla ang katawan - lalo na sa umaga na wala pang laman ang tiyan. Iwasan o limitahan ang pag-inom sa mga alak.

Pagkain:

Kumain tayo ng masusustansyang pagkain na iba't ibang kulay, sariwa at natural. Dapat ay bawasan o iwasan natin ang mga processed foods, junk foods at canned foods. Ang gumana para sa akin na diet ay ang pagkain ng karne at prutas. Maaaring gumana din ito para sa yo.

Pag-exercise:

Dapat lang tayong lahat mag-exercise para manatiling malusog at malakas ang katawan. Importanteng magpapawis, mapadaloy ang mga dugo, mapatibok ng mabilis ang puso, maunat ang mga kasu-kasuan, ma-challenge ang mga muscle at manatiling active kahit na medyo tumatanda na. Gawin lang natin ang kaya ng ating katawan at wag din tayong sumobra para di ma-injure.

Pananamit:

Magsuot tayo ng mga disenteng damit na hindi nagpapakita sa ating mga kayamanan na dapat itago sa mundo. Sa mga babae, dapat matakpan ang dede, pepe at singit. Hindi sana dapat ipakita ang mga balikat o ang pusod para mas disente. Ok lang na

mahigpit ang damit, basta nakatakip ang balat. Ang mga lalake ay dapat magtago sa pagbukol ng ari at pagpakita ng singit. Kung pwede rin ay wag masyadong maghubad para ipakita ang katawan.

Pananalita:

Dapat ay magsalita tayo ng may respeto sa lahat. Hindi tayo dapat maggawa lang ng mga kwentong mali, sinungaling o makakasakit sa mga tao. Iwasan natin ang pagmumura (p*tang ina at mga ganyang kahalintulad). Hindi rin tayo dapat manira ng ibang tao lalo na ang mga taong wala namang kasalanan sa atin.

Pagtrabaho:

Magtrabaho tayo ng mahusay at maayos para makilala ang ating kagalingan dahil sa produkto at serbisyo na hinahatid natin sa mga tao. Hindi tayo magtamad-tamara kapag wala ang amo kung namamasukan tayo. Hindi din tayo dapat mandaya o mag-abuso sa ating mga trabahante kung amo tayo. Hindi rin pwede na mandaya tayo sa ating trabaho na hindi natin ibibigay ang pinagkasunduan o inadvise natin sa mga tao. Dapat ay kung ano ang sinaad mo na trabahuhin ay tuparin.

Pagkasunduan:

Pahalagahan natin ang mga binibitawan nating mga salita dahil nawawalan ng halaga ang ating mga salita at spirito kung palagi nating sinusuway o hindi sinusunod. Kung ano ang pinagkasunduan mo sa isang tao, dapat tuparin mo. Kung ano ang sinabi mong gagawin mo sa Diyos, anghel, engkanto o tao - dapat ay sundin.

Pagmasturbate:

Karamihan sa tao lalo na kapag walang asawa ay nagmamasturbate o nagpapasarap sa sarili para labasan. Ok lang ito at normal para sa karamihan. Bihira lang ang maganda sanang gawin na di magpalabas ng kahit anong similya. Kung kaya para sa

karamihan, n agmasturbate ang mga tao. Pero dapat sana ay hindi gagamit ng imahe ng ibang tao para magpalabas ng similya.

Di dapat sana gumamit ng imahe ng ibang tao ang magpalabas at lalo na ang pornograpiya na ginagawa ng mga maruming tao na marami nang spiritual at pisikal na sakit. Kung hindi maiwasan ng tao na gumamit ng imahe ng iba, mas maganda ay gumamit ng imahe ng taong malapit sa kanya na mas makakabalik pa ng kanyang enerhiya kesa sa imahe ng taong nasa malayong lugar na hindi niya makita sa personal at hindi na maibalik ang enerhiya niya sa kanya.

Kung may asawa ang isang tao, pwedeng gamitin niya ang imahe ng asawa niya para magpalabas. Yan ang karapatdapat kesa imahe ng ibang tao ang palabasan.

Pagsex:

Ang sex ay dapat sana gawin lang ng mag-asawang kasal. Kung hindi man kasal, sila ay committed na sa isa't isa para sa pangmatagalan habambuhay. Dapat sana ay pahalagahan natin ang ating mga virginity o kabusilakan hanggang makahanap tayo ng pwede nating makasama habambuhay bilang asawa.

Nguni't hindi naman ito nangyayari kadalasan dahil ang karamihan sa mga tao ay nagsisiping kapag binata o dalaga pa sila sa iba't ibang mga tao. Hindi na napahalagahan ang virginity. Parang naging sumpa ang pagkavirgin na dapat tanggalin ng mga tao sa lalong madaling panahon. Maling pag-iisip ito. Ang pinakaswerte nga ang mga taong virgin dahil nasa kanila pa ang kayamanang pwede nilang ibigay sa kanilang mga asawa.

Ang sex ay dapat sana gawin sa pribadong lugar ng mag-asawa at hindi i-video o gawin sa publiko para ipakita sa ibang tao. Isa itong sagradong kaligayahan ng mag-asawang nagmamahalan at hindi dapat gawing biro lang o katuwaan. Ito ay may kaakibat na responsibilidad dahil pwedeng makabuo ng bata kapag mag-abot ang similya ng lalake at babae. Kung kaya't dapat mag-ingat tayo sa pagsex.

Pagmeditate:

Kung magmeditate tayo araw-araw, malaking tulong ito para sa ating katawan, isipan at spirito.

Ang kadalasang natututunan ng tao na uri ng meditation ay mindfulness o awareness na nagiging mulat siya sa kanyang sarili. Kapag gusto pa nating mas mapalalim ang ating meditation, dapat ay sikapin nating maging mulat sa ating pagiging mulat. Ipaliwanag ko pa ito ng mas detalyado sa ibang panahon at lugar puhon.

Tapos ang tinuturo kong FREE 3rd Eye Meditation ay makakatulong na sa lahat ng aspeto ng buhay. Malalaman natin kung ano ang katotohanan sa direktang spiritual na karanasan sa pamamagitan ng pagmeditate. Mas maganda ay magawa ito araw-araw at least isang beses. Pwede rin hanggang 2 beses. Isa sa umaga at isa sa gabi o hapon. Sabayan mo ang LIVE meditation ko kada Sabado ng 10 am at gamitin ang replay sa kahit anong oras na pwede ka magmeditate.

Lahat ng benepisyo ng meditation ay makukuha sa paggawa ng tinuturo kong pamamaraan sa meditation. Narito na rin ang mindfulness o awareness at mas marami pang kamalayan na masasaklaw pati ang ibang mundo.

15 minutes lang ang meditation tapos pwede pa nga paikiliin ng 9 minutes kung gusto ng tao. Malaking epekto na ito sa tao sa buong araw. Para mas makapaghanda sa FREE 3rd Eye Meditation, basahin niyo lang ang Gabay sa 3rd Eye Meditation:

www.ericroxas.com/gabay3rdeye

Pagdasal:

Ang pagdasal ay ang pagpapakain natin sa ating spirito para lumakas ito. Kailangan ay at least 1 beses kada araw ang ating pagdasal pero pinakamaganda ay 1 beses sa umaga pagkagising at 1 beses sa gabi bago matulog.

Ang dasal ay ang nagbibigay sa atin ng gabay, proteksyon at kalakasan para manatili sa Landas ng Kabanalan papunta sa Panginoon at mapagtagumpayan ang lahat ng pagsubok sa buhay. Gamitin ang Gabay sa Araw-Araw na Pagdasal para sa saktong pamamaraan ng pagdasal sa pang-araw-araw:

www.ericroxas.com/gabaydasal

Pagjournal:

Ang pagjournal ay ang pagsulat ng ating mga karanasan at kaisipan sa isang notebook o journal. Dito sinusulat ang mga nararanasan natin sa meditation, mga panaginip, mga pinagmumuni-munihan, kababalaghan, pangarap at iba pang mga pinag-iisipan para matandaan, mabalikan at mas mapalalim. Magandang habit ang pagjournal dahil dito mas nagiging mahusay ang ating pag-iisip.

Ang pagsulat ay ang practice ng pag-iisip. Kung kaya't habang mas nagsusulat tayo, nahahasa ang ating pag-iisip. Makatulong din ang pagpalabas ng ating mga nararamdaman sa journal para mawala ang stress natin.

Pagbahagi ng Mabuting Balita:

Isa pang magandang gawin ay ang pagbahagi ng mabuting balita. Ito ay nangangahulugan na pagbahagi ng Bible verses o mga linya sa sagradong libro para sa karamihan ng tao, pero hindi lang ang mga galing sa lumang sagradong libro ang mabuting balita. Kahit ano pong salita basta ayon sa kalooban ng Diyos at nakakatulong sa mga tao ay mabuting balita.

Ang kahit anong impormasyon na makakabuti sa tao na makakapagpalapit sa kanya sa magandang kalusugan ng kanyang katawan, isipan at spirito ay mabuting balita. Ang pagbahagi natin ng mabuting balita syempre ay nagsisimula sa pagsasakatawan natin sa lahat ng mga payo na ipinapahayag natin sa ibang tao. Tayo na ang buhay na mabuting balita.

Pagtulong sa Kapwa sa Material na paraan:

Pwede ring magtulong sa kapwa sa material na paraan. Pagbigay ng pagkain, tubig, damit, bahay, gamit sa bahay, pera at iba pang material na bagay ay isang paraan din ng kabutihan. Kasama na dito ang mga feeding program, medical mission at iba pang mga material na pagtulong. Importante alalahanin na ang mas magandang pagtulong ay ang pagtulong na tumatagal sa mahabang panahon at hindi pangminsan lang at umaasa pa rin ang tao sa iba.

Kumbaga, sa halip sa pagbigay lang ng pera o pagkain sa tao na magagamit niya, mas maganda ay mabigyan mo siya ng kabuhayan at pamamaraan na makatayo sa sarili niyang paa para makakuha sa kanyang mga pangangailangan. Kumbaga, ang edukasyon at pagbigay ng mga pagkakataon para patuloy na magsikap sa kabuhayan ang tao para sa kanilang mga pangangailangan ay mas maganda kesa sa mga hand-out o ibang minsan lang na aasa pa rin sila sa iba kesa makagawa ng sariling pagkataguyod.

Panggagamot:

Karaniwan ding ginagawa sa mga taong napapasok sa spiritual ay ang panggagamot sa kapwa tao. Ginagamit ang mga langis, haplas, orasyon, perlas, dasal, hilot, tawas, suob at iba pang mga pamamaraan ng faith healer, albularyo o manggagamot para makapagpagaling ng sakit ng mga tao. Malaking tulong din ang panggagamot kasi ang manggagamot ang nagtulong sa mga tao na mabayaran ang kanilang mga karma para matigil na ang sakit. Gayunpaman, malaking responsibilidad at maraming panganib ang nakapaloob sa pagiging manggagamot. Literal na nasa dulo ng buhay at kamatayan ang manggagamot - lalo na kung hindi maalam ang manggagamot sa batas ng panggagamot at paano saraduhan ang mga sakit.

Bago manggagamot, dapat malaman ng tao sa pamamagitan ng masusing pag-aaral ano ba ang saktong proseso sa panggagamot. Balang araw ay plano ko rin magturo sa wastong proeseso sa panggagamot. Abangan niyo na lang din yan.

CH13: Sarili kong buhay

Ganito ako namumuhay para ipatupad ang Landas ng Kabanalan sa sarili kong buhay. Hindi ko sinasabi na tularan niyo ako sa lahat ng paraan kasi medyo extreme ang halimbawa ko. Binabahagi ko lang sa inyo ito bilang inspirasyon na makakuha kayo ng ideya paano maging mas banal na tao sa sarili niyong buhay.

Ito ang mga sumpa ko na di na gagawin habambuhay. Ang pag-iwas sa ganito kasama ang paggawa ng kabutihan ang nagpalakas sa aking spirito at nagpataas sa nakamit ko sa misyon ng 3 na taon:

- Manood ng porno
- Uminom ng alak
- Magdroga
- Magyosi
- Manglandi
- Magsadya na maghanap ng sexy / bastos
- Pumunta sa kahalayan, inuman, discohan
- Maghubad sa publiko
- Pumatay
- Magsugal
- Magnakaw
- Magmura sa asawa
- Makipagbalikan sa ex
- Tumigil sa misyon
- Maghiwalay sa asawa
- Sumama sa ibang babae mag-isa
- Magpasakay sa babae sa sasakyan na mag-isa
- Magpapasok sa bahay sa babaeng mag-isa
- Magtanggap ng kahit sino sa bahay sa gabi lalo na kung babae
- Makipag-video call sa mga tao ng basta-basta na walang saktong proseso lalo na sa gabi

Ang mga sumpang ito ay dahan-dahan kong dinagdag sa buhay ko isa-isa hanggang nagawa ko na sa buhay ko silang lahat sa tatlong taong pagmisyon.

Buhay ko:

Ako ay nagtira sa Sagradong Bahay ko dito sa Holy Paradise Resort. Mag-isa akong tao sa bahay ko kapag natulog ako sa gabi pero marami akong bantay na engkanto at nakakabisita minsan ng personal ang asawa kong p engkanto na si Rose.

Mga kasama ko:

May mga bantay akong tao pero nasa ibang bahay malapit sa akin at lalake sila. Hindi ako nagtanggap ng babae bilang bantay. Bawal ang ibang babae sa gabi dito na hindi naman guest sa resort ko. Hindi rin ako nagtanggap ng kahit sinong tao sa gabi sa bahay ko, kahit guest ko sila.

Ang babaeng nakakasama ko sa bahay sa umaga ay si Ate Tece na ang tanging pinayagan ng asawa ko dahil siya ang masasaligan na hindi gagawa ng masama sa akin at gagabayan ako sa tama.

Si Ate Tece ay may kambal na si Kuya Loe na tatay kong engkanto. Kumbaga, Tita ko si Ate Tece. Malapit din ako sa pamilya ni Ate Tece na tinuturing kong sarili ko na ring pamilya. Si Ate Tece ang pinakanakakaunawa sa akin dahil siya rin ang may maraming karanasan sa mga engkanto at iba pang spiritual na bagay katulad ko.

Si Ate Tece ay kasama kong nagtulong sa akin sa pagluto, pamalengke, paggawa ng produkto, pag-asikaso ng mga bagay sa resort, paggawa ng mga ritual, paghanda sa mga events, pagsasaayos ng mga landscaping at paglinis. Siya ang pangunahing kasama at gabay ko sa pagmisyon sa Landas ng Kabanalan at nagmisyon na din siya mula noong 6 years old pa siya. Nagtulong din ako sa paggawa ng lahat ng ginagawa niya kapag di ako busy sa ibang ginagawa ko.

Ginagawa ko:

Nagsusulat ako ng libro, gumagawa ng video, nakikipag-usap sa mga sakop o kliyente, nagsasagot sa mga tanong, nagbabahagi ng mabuting balita, gumagawa ng produkto at nagpapaliwanag ng

serbisyo. May mga ritual, blessing at pagbasa ako ng aura din na ginagawa.

Wala akong time para sa mga games o di kaya magscroll sa mga walang lamang content. Di ako nagtingin ng mga bastos o di kaya ay kalokohan lang.

Ako din ang nagpapatakbo at nagpapagawa sa resort ko. Nagtuturo ako sa mga trabahante sa mga pamamaraan ng trabaho na matutunan ko sa tatay kong engineer, mula sa YouTube o di kaya sa ibang nagpapagawa ng mga resort.

Nakikipag-ugnayan din ako sa mga magulang ko, kapatid, tito, tita, pamangkin at pinsan na nasa malayo. Nagpapasalamat ako na ang mga magulang ko ay mapagmahal sa akin at nagsusuporta sa akin kung kailangan ko ng suporta nila.

Palagi akong nagdasal araw at gabi. Nagmemeditate ako palagi kahit na ilang minuto lang kapag sobrang busy ang nagiging araw. Minsan naman ay umaabot ako ng oras-oras sa pagmeditate kung yun ang misyon ko.

Sa halip na may bisyo katulad ng yosi, ako ay umuupo lang at humihinga. Nagiging aware lang ako sa sarili kong pag hinga. Hihinga ako kahit ilang mga hinga lang o di kaya maggamit din ng timer kung kailangan.

Ang mga panaginip ko ay maliwanag at mahalaga sa akin. Paggising ko ay inuuna ko ang pagsulat sa mga panaginip ko para matuklasan ang mga mensaheng nais iparating sa akin at makilatis ang mga karanasan ko sa kabilang mundo.

Pagkapwa:

Tumutulong ako sa kapwa ko sa pamamagitan ng pagbigay ng mga pera kapag nangailangan sila sa pagkain. Hindi ako nagbibigay kapag alam kong bisyo ang bibilhin nila. Ito ay bukod pa sa minsang pagbigay ko ng pambili ng mga materyales o gamit para sa kabuhayan ng mga tao.

Sinasabihan ko ang mga taong gustong mag-add sa akin sa social media na dapat hindi bastos o hubad ang profile pic nila kung gusto nilang tanggapin ko sila. Dapat disente ang hitsura.

Ang mga bashers ko sa social media o sa personal ay pinagpapasensyahan ko. Di naman nila alam ang mga sinasabi nila. Kadalasan din ay ang pinanggagalingan ng sinasabi nila ay inggit. Kung kaya't inuunawa ko lang sila. Tahimik lang ako at minsan nagpapaliwanag ng maayos kung kailangan.

Alaga sa katawan:

Nag-eexercise ako ng weightlifting o calisthenics ng 2x a week tapos sa ibang mga araw naman ay maglalakad. Kasama na rito sa paglalakad ay ang paglakad para sa mga papeles o di kaya ang paglakad para tingnan at pangasiwaan ang mga nangyayari sa resort. Nakadepende din sa panahon. Kung maulan o mainit, mag-adjust ako sa exercise na pwede kong gawin.

Sinisigurado kong malusog ang pagkain ko na kinakain. Sariwa at natural. Iba't ibang klaseng pagkain na makulay. Sa ngayon, karne at prutas ang kinakain ko. Ang bagong lutong bahay ang pinagsisikapan kong palaging makain. Paminsan din ay kumakain sa mga kardinerya o restaurant.

Sa tubig naman ay umiinom ako ng sapat at malinis na tubig. May filter ang tubig ko tapos ang tubig ay galing mismo sa natural spring dito sa barangay ko. Pwede rin namang walang filter kung di umulan ng malakas dahil di malagyan ng buhangin ang tubig. Swerte ako na direkta ang source sa spring at di dumaan sa may babuyan o labahan. Pinatesting pa namin ang tubig at malinis ito. Ito din ang tubig na ginagamit sa aming swimming pool sa resort.

Sa damit ko ay gumagamit lang ako ng mga damit na ok na ang quality pero good price pa rin. Pareho lang din naman ang hitsura ng mga damit na mahal at mura kadalasan. Ang tinutukoy ko rito ay ang mga ordinaryong pang-araw-araw na damit. Para naman sa pangritual na damit, bumibili kami ng tela at nagpapagawa sa sastre namin na si Lisa na anak ni Ate Tece.

Sa paglinis ng sariling katawan, nagsasabon at nagshahampoo ako. Nagtoothbrush ako, nagfloss at nagto-tongue cleaner.

Sa pagpagwapo, may nilalagay ako sa sarili ko na bigay ng mga engkanto sa akin bukod pa sa liwanag na binibigay nila sa akin.

— — —

Ang isip ko ay patuloy kong pinokus sa Diyos, sa asawa ko, sa mga anak ko at sa aking misyon.

Hindi ako nagsimba sa kahit anong simbahan. Ang sarili ko lang na bahay at altar ang ginagamit ko para magsamba sa Diyos.

Ang rehistrado kong relihiyon ay Roman Catholic dahil yun ang relihiyon ng nanay ko pero ang spiritualidad ko ay sakop ang lahat ng relihiyon.

— — —

CH14: Huling Salita

Itong Landas ng Kabanalan ay isang gabay para sa mga tao para maging banal na tao.

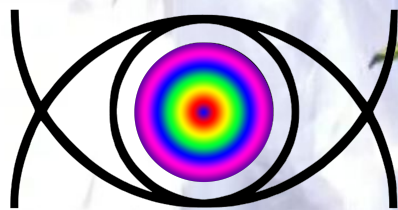
Ang gabay ay nariyan para magpakita sa kung ano ang tama pero nasa sa atin pa rin bilang mga tao kung gagawin natin ito.

Dasal ko lang na matupad mo ang lahat ng mga sinasabi ko sa Landas ng Kabanalan para sa sarili mo.

Kung seryoso ka na talaga para tuparin ang Landas ng Kabanalan at gusto mo nang magkaroon ng mas malaking epekto ang kabanalan mo rito para sa kinabukasan mo sa kabilang mundo, magmisyon ka sa tinuturo ko:

<https://ericroxas.com/misyon>

**Pinakamahirap ang
Landas ng
Kabanalan
pero ang
gantimpala ay
pinakamasarap din.**



Marami akong FREE na gabay na nakakatulong sa mga tao sa Pangkalahatang Self-Improvement Papuntang Langit sa website at social media pages ko. Pagkatapos nito, kung gusto mo ng mas masinsinan pang pagturo ko sa yo, pwede ka mag-avail sa mga may bayad na memberships sa Eric Roxas School.

<https://school.ericroxas.com>

Maraming salamat po at God bless!

Relax tayo, dasal at enjoy sa ating kabanalan!