Lipunan ng Vishnuh

Lipunan ng Vishnuh

Ang pag-asa ay nagbibigay buhay

Ni Lancar Ida-Bagus

Mga May-akda: Lipunan ng Vishnuh
Adhipati: R.R. Purperhart

ISBN:
THEMA code:
NUR code:

© Copyright: Vishnuh-Genootschap
Copyright: R.R. Purperhart/ Lancar Ida-Bagus
© Bibliografie, mga larawan sa Illustraties Vishnuh-Genootscha©
Lahat ng karapatan ay nakalaan. Walang bahagi ng publikasyon ito ang maaaring kopyahin, itago sa isang sistema ng pagkuha, o ipadala sa anumang anyo sa anumang paraan, elektroniko, mekanikal, photocopying, recording, o iba pa, nang walang nakasulat na pahintulot ng tagapaglathala

Index

Ang pag-asa ay nagbibigay buhay 4

Ni Lancar Ida-Bagus.....4

Ang pag-asa ay nagbibigay buhay 16

1. Pag-asa Bilang Pinagmumulan ng Buhay 16

2. Ang Ikot ng Buhay at Kamatayan 18

3. Pag-asa at ang Pamana ng Buhay 20

4. Ang Aral ng Pansamantalang bagay 23

5. Pag-asa sa Harap ng Kamatayan 27

Pag-asa bilang Lakas ng Pagmamaneho sa Buhay 29

Ang Pag-asa ay Nagbibigay Buhay 34

Ang Liwanag ng Katarungan.....40

1. Sariling Pagsasakatuparan sa Sarili 61

2. Sariling Pagsasakatuparan sa Relasyon 63

3. Sariling Pagsasakatuparan sa Trabaho at Pagtawag 64

4. Sariling Pagsasakatuparan sa Trabaho at Pagtawag (Ipagpatuloy) 66

5. Sariling Pagsasakatuparan sa Espiritwalidad 66

6. Sariling Pagsasakatuparan sa mga Dagok at Hamon 68

7. Sariling Pagsasakatuparan sa Pahinga at Katahimikan 69

Katapatan 71

Narito ang ilang mga pagsasaalang-alang: 74

Katapatan bilang Pundasyon ng Mga Relasyon 79

Mga Sitwasyon Kung Saan Nangunguna ang Katapatan..... 79

Mga Sitwasyon Kung Saan Nangunguna ang Katapatan...... 81

Katapatan bilang Pundasyon ng Pagtitiwala 87

Mga Sitwasyon Kung Saan Nangunguna ang Katapatan..... 88

Ang Kahalagahan ng Konteksto at Timing 90

Katapatan sa Konteksto ng Grupo 91

Ang Papel ng Katapatan sa Pagpapaunlad ng Kultura ng Inklusibo 92

Ang Pag-unlad ng Tapat na Katapatan..... 93

Ang Kahalagahan ng Kasanayan sa Komunikasyon94

Ang Panganib ng Bulag na Katapatan..... 95

Ang Paglalakbay sa Pagtuklas sa Sarili..... 96

Narito ang ilang mahahalagang aspeto at yugto ng paglalakbay na ito..... 96

1. Pagninilay at Pagkamulat sa Sarili 96

2. Exploration of Values and Beliefs 98

3. Pag-eksperimento at Pagkuha ng mga Panganib100

4. Pakikipag-ugnayan sa Iba 101

5. Pagtanggap sa Sarili at Paglago 102

6. Pagtatakda ng mga Layunin at Paglikha ng Pangitain..... 103

1. Ang Halaga ng Proseso Higit sa Resulta..... 105

3. Pakikipag-ugnayan sa Iba 107

4. Kakayahang angkop at Pagbagay 108

5. Ang Paglalakbay bilang Destinasyon..... 109

Pagkuha ng Pananagutan para sa Ating Buhay 110

1. Ang Kapangyarihan ng Self-Reflection..... 110

2. Pagkuha ng Pananagutan 111

3. Ang Papel ng Kahinaan..... 112

4. Pagkatuto mula sa mga Karanasan 115

5. Ang Impluwensiya ng Lipunan at Pag-aalaga ... 118

Namumuhay sa Tahimik na Kawalan ng Pag-asa..... 119

1. Pagtanggap sa Hindi Maiiwasan 119

2. Tahimik na Kawalan ng Pag-asa at ang Karanasan ng Tao..... 120

3. Ang Ikot ng Kalikasan..... 121

4. Ang Papel ng Pag-asa at Katatagan..... 123

5. Ang Kahulugan ng Buhay 124

1. Ang Halaga ng Kahinaan..... 126

2. Ang Kahalagahan ng Narito at Ngayon 127

3. Pagbabago sa Pamamagitan ng Pagdurusa 128

4. Ang Papel ng Pagkamalikhain 129

5. Ang Paghahanap ng Kahulugan 130

Ang Paghahanap ng Kahulugan 130

1. Ang Cycle of Letting Go 132

2. Pagbibitiw bilang Isang Form ng Pagtanggap ... 134

3. Koneksyon sa Kalikasan 135

4. Mga Bagong Siklo ng Buhay 137

5. Mga Relihiyosong Pantasya at Ang Epekto Nito 140

6. Ang Katuparan ng Pinag-isang Buhay 144

Aktibong Kumo Konekta sa Mundo at sa Mundo sa Atin 144

Ang Kapangyarihan ng Tahimik na Kawalan ng Pag-asa 147

1. Ang Lalim ng Emosyonal na Karanasan 150

2. Lumalago sa Kamalayan 151

3. Ang Kapangyarihan ng Pagninilay 152

4. Ang Pagbabago mula sa Kawalan ng Pag-asa tungo sa Lakas 153

5. Espiritwalidad at Katahimikan 154

Pag-iwas sa Developmental Trauma 156

Mga Mekanismo ng Pagharap at Ang mga Bunga Nito 158

Pagyeyelo bilang isang Mekanismo ng Survival... 158

Natural na Pagpapagaling at Pagbawi..... 159

1. Kamalayan at Paggalaw ng Katawan 160

2. Paggugol ng Oras sa Kalikasan 160

3. Pagninilay sa Sarili sa Personal na Paglago 161

4. Mga Social na Koneksyon 161

Pagtulong sa bawat isa 163

Mahirap ang Buhay? 176

Ang Takot sa Hindi Alam..... 199

Ang Vishnuh Society's Vision of Progress 206

Paggalugad sa Extraterrestrial Life..... 208

Niyakap ang Hindi Kilala 211

Ang Susi ay Nasa Pagkausyoso at Empatiya..... 214

Ang Araw at Ulan: Isang Repleksyon ng Ating Koneksyon sa Kalikasan 216

Mabuhay at Hayaang Mabuhay: Isang Pilosopiya ng Pagtanggap 221

Epilogo 224

Lipunan ng Vishnuh

Ang pag-asa ay nagbibigay buhay

1. Pag-asa Bilang Pinagmumulan ng Buhay

A. Ang Kapangyarihan ng Pag-asa

Ang pag-asa ay isang malakas at mahalagang puwersang nagtutulak at nagbibigay-daan sa atin na tumingin sa unahan, kahit na nahaharap sa pinakamahirap na hamon. Ito ay isang panloob na sisidlan ng lakas na tumutulong sa atin na magtiyaga, ituloy ang ating mga pangarap, at patuloy na muling likhain ang ating mga sarili. Ang pag-asa ay hindi lamang nagbibigay sa atin ng lakas ng loob na malampasan ang mga hadlang ngunit nagbibigay din ng inspirasyon sa atin na tuklasin ang mga bagong landas, lumago, at pagyamanin ang ating buhay. Ang tahimik na pwersa ang humihimok sa atin na lumangoy laban sa agos, upang manatiling tiwala sa isang mas magandang kinabukasan, at panatilihing buhay ang ating pagnanais para sa pagbabago.

B. Paglikha ng mga Oportunidad

Kapag pinangangalagaan natin ang pag-asa, nagbubukas ang isang mundo ng mga posibilidad, kahit sa gitna ng kahirapan. Kung saan ang iba ay maaaring makakita lamang ng mga hadlang, nakikita natin ang mga pagkakataong umunlad at umunlad. Ang positibong pag-iisip na ito ay nagsisilbing isang katalista, na nag-udyok sa atin na kumilos, matuto ng mga bagong kasanayan, at paunlarin ang ating sarili. Ang pag-asa ay nagbibigay sa atin ng katatagan upang magtiyaga at ang pagkamalikhain upang makahanap ng mga solusyon kung saan dati ay tila walang iba kundi mga hadlang. Ito ay hindi lamang isang passive na damdamin ngunit isang aktibong puwersa na tumutulong sa atin na muling hubugin ang ating kasalukuyang mga kalagayan at sinasadyang hubugin ang ating kinabukasan. Sa pamamagitan ng pag-asa, gumagawa tayo ng puwang para sa pagbabago, nangahas na mangarap, at gumawa ng mga hakbang tungo sa

mas magandang bersyon ng ating sarili at ng mundo sa ating paligid.

2. Ang Ikot ng Buhay at Kamatayan

A. Ang Hindi Maiiwasan Kamatayan

Ang kamatayan ay isang hindi maiiwasan at pangunahing aspeto ng buhay, isang unibersal na katotohanan na nagpapaalala sa atin na ang ating panahon dito ay pansamantala. Bagama't nagdudulot ito ng pagkawala at kalungkutan, ang kamatayan ay nag-aalok din ng isang natatanging pagkakataon upang pagnilayan ang kahulugan ng ating pag-iral. Ang kamalayan ng ating finitude ay maaaring mag-udyok sa atin na kilalanin ang halaga ng bawat sandali at muling isaalang-alang ang ating mga prayoridad.

Ito ay nagpapaalala sa atin na huwag mahuli sa mga bagay na walang kabuluhan ngunit tumuon sa kung ano ang tunay na makabuluhan: pag-ibig, relasyon, personal na paglago, at paggawa ng positibong epekto sa mundo. Sa liwanag ng kamatayan, ang ating pang-araw-araw na mga alalahanin ay madalas na nilalagay sa pananaw,

at ang mga bagay na tunay na mahalaga ay nagiging makabuluhan. Ang katuparan na ito ay nag-aanyaya sa atin na mamuhay nang may higit na atensyon, pakikiramay, at pagiging tunay, batid na ang bawat sandali ay mahalaga.

B. Ang Kahulugan ng Buhay sa Liwanag ng Kamatayan

Ang pagtanggap sa kamatayan bilang isang hindi maiiwasan bahagi ng buhay ay maaaring magbigay ng inspirasyon sa atin na mamuhay nang mas may kamalayan at ganap. Ang kamalayan na ito ay tumatagos sa atin na ang bawat araw ay isang regalo, at na hindi natin dapat sayangin ang ating oras sa mga bagay na hindi mahalaga. Ang kaalaman na ang ating buhay ay may hangganan ay nag-aanyaya sa atin na mamuhay nang may passion at intensyon—upang ituloy ang ating mga pangarap, pahalagahan ang mga nasa paligid natin, at palalimin ang ating mga relasyon.

Ito ay nagpapaalala sa atin na huwag pigilan ng takot o kawalan ng katiyakan ngunit aktibong

magsikap para sa personal na paglago at katuparan.

Ang pagharap sa sarili nating mortalidad ay makakatulong sa atin na bigyang-prayoridad at tumuon sa kung ano ang tunay na nagpapasaya sa atin. Itinuturo nito sa atin na pawiin ang mga maliliit na iritasyon at ihatid ang ating enerhiya sa makabuluhang mga karanasan, mapagmahal na pakikipag-ugnayan, at personal na pag-unlad. Kaya, ang kamatayan ay maaaring, sa paradoxically, ang maging dahilan para sa isang buhay na naghahanap ng tunay na kagalakan, koneksyon, at pagsasakatuparan sa sarili.

3. Pag-asa at ang Pamana ng Buhay

A. Ang Epekto ng Ating Mga Pagpipilian

Ang ating pag-asa at ang mga pagpili ng ginagawa natin ay higit pa sa ating sariling pag-iral; hinuhubog nila ang mundo sa paligid natin at naimpluwensyahan nila ang buhay ng iba. Kapag nananatili tayong umaasa at sinasadyang pumili ng mga positibong aksyon, lumikha tayo ng epekto ng kagalingan at inspirasyon na

nagpayaman sa ating kapaligiran. Ang positibong impluwensya ng ito ay kumikilos tulad ng isang liwanag na patuloy na nagniningning, kahit na wala na tayo sa pisikal na paraan.

Sa pamamagitan ng pagpapakita ng pagmamahal, pakikiramay, at pag-asa, nag-iiwan tayo ng isang pamana na higit sa ating sariling buhay. Ang pamana na ito ang mag pagpapalambot sa sakit at pighati ng kamatayan. Naaalala tayo ng mga tao hindi lamang kung sino tayo kundi pati na rin sa kagalakan, pag-asa, at lakas na dinala natin sa kanilang buhay. Sa ganitong paraan, nabubuhay tayo sa puso ng mga taong nakakakilala sa atin, at ang ating epekto ay nananatiling nararamdaman kahit matagal na tayong nawala. Ito ang hindi nakikitang hibla ng pag-asa at pag-ibig na nag-uugnay sa mga henerasyon at unti-unting ginagawang mas magandang lugar ang mundo.

B. Ang Pamana ng Kahulugan

Pagkatapos ng kamatayan, ang isang tao ay patuloy na nabubuhay sa mga alaala ng mga naiwan. Ang mga alaalang ito ay bumubuo ng isang tulay sa pagitan ng nakaraan at hinaharap, na nag-ambag sa higit na buong sangkatauhan. Ang ating mga pinahahalagahan, ang mga ugnayang binuo natin, at ang mga pagkilos na ginagawa natin ay lumilikha ng pamana na nananatili sa atin. Ito ay kung paano namin iniiwan ang aming marka sa mundo, matagal na matapos ang aming pisikal na presensya ay nawala.

Ang pag-asa na ibinahagi natin at ang mga positibong impluwensya ng iniiwan natin ay parang mga buto na umusbong sa buhay ng iba. Ang bawat kilos ng kabaitan, bawat kilos ng pagmamahal o katapangan ay maaaring mag-trigger ng ripple effect ng inspirasyon at pagbabago. Sa pamamagitan ng malay na pamumuhay at pag-ambag sa kapakanan ng iba, lumilikha tayo ng epekto na higit pa sa ating sariling pag-iral.

Ang pagsasakatuparan ito ay nagdaragdag ng karagdagang kahulugan sa ating buhay. Pinapaalala nito sa atin na ang bawat araw ay isang pagkakataon na gumawa ng pagbabago, pumili ng kabutihan, at mag-ambag ng ating natatanging mga regalo sa mundo. Sa huli, ang ating pag-asa, ang ating pagmamahal, at ang ating impluwensya ay patuloy na nabubuhay sa isipan at puso ng iba, at sa gayon tayo ay nananatiling bahagi ng kwento ng buhay, kahit na wala na tayo rito.

4. Ang Aral ng Pansamantalang bagay

A. Pagpapahalaga sa Buhay

Ang transience ng buhay ay nagpapaalala sa atin kung gaano kahalaga ang bawat sandali. Ang kamalayan na ito ay nag-aanyaya sa atin na yakapin ang dito at ngayon, nang hindi masyadong kumapit sa nakaraan o walang humpay na nag-aalala tungkol sa hinaharap. Sa pagdaan ng buhay natutunan nating pahalagahan ang maliliit, madalas na hindi napapansin mga sandali: ang init ng araw sa