Kataga ng Buhay

Disyembre 2023

“Magalak kayong lagi. Walang tigil na analangin. Magpasalamat kayo sa Diyos anuman ang katayuan ninyo sa buhay, sapagkat ito ang kalooban ng Diyos para sa inyo kay Kristo Hesus”

(1 Tesalonica 5:16-18).

Sumulat si San Pablo sa mga taga-Tesalonica noong marami sa mga taong kapanahon ni Hesus ay nabubuhay pa. Nakita nila at narinig Siya at nasaksihan ang trahedya ng Kanyang kamatayan at ang kababalaghan ng Kanyang muling pagkabuhay at pag-akyat sa langit. Nakita nila ang tatak na iniwan Niya sa iba at hinihintay ang Kanyang tiyak na pagbabalik. Mahal ni San Pablo ang mga miyembro ng komunidad ng Tesalonica na naging huwaran sa kanilang paraan ng pamumuhay at mabungang pagsaksi. Isinulat niya ang liham na ito na nagsusumamo na ibahagi nila ang nilalaman nito sa lahat (5:27). At ang mungkahi niya sa kanila: “tularan ang pamumuhay namin at ng Panginoon” (1:6). Binuod niya ito sa mga sumusunod na salita:

**“Magalak kayong lagi. Walang tigil na manalangin.
Magpasalamat kayo sa Diyos anuman ang katayuan ninyo sa buhay,
sapagkat ito ang kalooban ng Diyos para sa inyo kay Kristo Hesus.”**

Ang karaniwang tema sa lahat ng mga pangaral ni San Pablo ay hindi lamang kung ano ang inaasahan ng Diyos sa atin, kundi kung kailan: sa ibang salita, tuloy-tuloy, palagi, at paulit-ulit.

Gayunpaman, maaari bang mag-utos sa iba na magsaya? Nararanasan ng lahat na, kung minsan, maaaring tayong daganan ng mga problema, alalahanin, pagdurusa at kalungkutan sa buhay, at maaaring malamig at hindi magiliw ang pagtanggap ng lipunang nakapaligid sa atin. Ngunit, para kay San Pablo, may dahilan na nagbibigay-daan upang tayo’y laging “magsaya” gaya ng iminumungkahi niya. Sa liham na ito, kinakausap niya ang mga Kristiyano, at pinapayuhan niya sila na seryosohin ang buhay Kristiyano upang ganap na mabuhay si Hesus sa kanila gaya ng ipinangako Niya pagkatapos ng Kanyang muling pagkabuhay. Si Hesus ay nabubuhay sa mga nagmamahal, at nararanasan natin ito. Maari nating sundin ang landas ng pag-ibig kapag hindi tayo makasarili, bagkus minamahal ang ibang tao, at kapag tinatanggap natin ang suporta ng mga kaibigan at pinananatiling buhay ang ating pananampalataya na “nananaig ang pag-ibig sa lahat.” [1]

**“Magalak kayong lagi. Walang tigil na manalangin.
Magpasalamat kayo sa Diyos anuman ang katayuan ninyo sa buhay,
sapagkat ito ang kalooban ng Diyos para sa inyo kay Kristo Hesus.”**

Ang pag-uusap sa pagitan ng mga mananampalataya ng iba’t ibang relihiyon at paniniwala ay humahantong sa isang mas malalim na pag-unawa na ang pagdarasal ay isang pagkilos na lubhang makatao; ang panalangin ay bumubuo at nagtataas sa lahat ng tao.

Paano tayo mananalangin nang walang tigil? Sinulat ng teologong Orthodox na si Evdokimov: “Hindi sapat na magkaroon ng mga panalanging sasabihin at mga alituntunin at pag-uugali hinggil sa mga ito; dapat maging panalangin ang ating buhay, dapat tayong maging konkretong pagpapahayag ng panalangin, na ginagawang isang liturhiya ang ating buhay: sinasamba ang Diyos sa pinakakaraniwan at pang-araw-araw na mga bagay.” [2]

Binigyang-diin ni Chiara Lubich na “maaari nating mahalin (ang Diyos) bilang mga anak, at ang ating mga puso ay mapupuspos ng Banal na Espiritu ng pagmamahal at pagtitiwala sa ating Ama. Dahil sa ganitong pagtitiwala, madalas tayong makipag-usap sa Kanya at sinasabi natin sa Kanya ang lahat ng ating ginagawa, ang ating mga ninanais, at mga plano para sa hinaharap.”[3]

May paraan upang manalangin nang walang tigil na abot-kaya ng lahat: magagawa mo ito sa pamamagitan ng paghinto bago gawin ang bawat aksyon, pagtuonan ang intensyon at nagsasabi ng “Para sa Iyo.” Ito’y isang simpleng pag-aasal na lubusang nagbabago sa ating mga aktibidad, at ginagawa ang buong buhay natin na isang patuloy na panalangin.

**“Magalak kayong lagi. Walang tigil na manalangin.
Magpasalamat kayo sa Diyos anuman ang katayuan ninyo sa buhay,
sapagkat ito ang kalooban ng Diyos para sa inyo kay Kristo Hesus.”**

Magpasalamat sa lahat ng pagkakataon. Ito’y isang aksyon na malayang dumadaloy mula sa pagtanaw ng utang na loob at pagmamahal sa Diyos na tahimik na umaalalay at sinasamahan ang mga indibidwal, bayan, kasaysayan, at ang buong sansinukob. Mayroon ding pasasalamat sa ibang tao na naglalakbay kasama natin at nagpapaalala sa atin na hindi natin kayang gawin ang lahat nangmag-isa.

Ang pagsasaya, ang pagdarasal at ang pasasalamat ay tatlong aksyon na naglalapit sa atin sa pagiging tulad ng pagtingin ng Diyos sa atin at tulad ng ninanais Niya para sa atin, at pinalalakas nito ang ating ugnayan sa Kanya. Nagtitiwala tayo na “ang Diyos ng kapayapaan ang magpapabanal sa atin nang lubos.”[4]

Sa pamamagitan ng ganitong pamumuhay, naghahanda tayo salubos na pakikibahagi sa kagalakan ng Pasko; nag-aambag tayo sa paggawa ng isang mas magandang mundo, at maging mga tagalikha ng kapayapaan sa ating sarili, sa ating mga tahanan, sa ating pinagtatrabahuhan, at sa mga pampublikong lugar. Wala nang mas kailangan at mahalaga ngayon.

**“Magalak kayong lagi. Walang tigil na manalangin.
Magpasalamat kayo sa Diyos anuman ang katayuan ninyo sa buhay,
sapagkat ito ang kalooban ng Diyos para sa inyo kay Kristo Hesus.”**

Victoria Gómez at ang pangkat ng Kataga ng Buhay

Each month the Focolare offers a Scripture passage as a guide and inspiration for daily living.

---

1. Virgil, *Ecloga* X.69; para sa komposisyong musikal na isinulat batay rito, panoorin ang Gen Rosso, https://music.apple.com/es/album/lamore-vince-tutto-single/1595294067
2. P. Evdokimov, “La Preghiera di Gesù” sa *La Novità dello Spirito*, Milan 1997
3.C. Lubich, *Conversazioni*, Città Nuova, Rome 2019
4.1 Tesalonica 5:23

Distributed in Japan by Focolare: e-mail:tokyofocfem@gmail.com
www.focolare.org/en • www.focolare.org/japan
Tokyo:03-3330-5619/03-5370-6424・Nagasaki: 095-849-3812