

## R RESPOND

Bilugan ang bilang ng resolusyon na nais mong gawin upang mapabuti ang iyong kakayahan na magbahagi ng iyong sarili.

1. Madadaig ko ang takot na ibahagi ang kwento ng buhay ko.
2. Handa akong makinig sa mga nagnanais na ibahagi ang kanilang sarili.
3. Mas makikipag-usap ako sa mga taong mahalaga sa akin.
4. Mas magbabahagi ako ng aking nararamdaman sa iba.
5. Magiging tapat at totoo ako kapag nagsasalita ako tungkol sa aking mga damdamin.
6. Maglalakas-loob din akong ibahagi kahit ang mga hindi kanais-nais na bagay sa aking buhay.
7. Iba \_\_\_\_\_

## E EXALT

### SA PAMAMAGITAN NG AWIT

Father God Just For Today  
Father God just for today  
Help me walk the narrow way  
Help me stand when I would fall  
Give me the strength to hear your call  
May my steps be worship  
May my thoughts be praise  
May my words bring honor to your name  
*Refrain*

### SA PAMAMAGITAN NG PANALANGIN

Hilingin sa Diyos ang lakas ng loob na magbukas at ibahagi ang iyong sarili sa grupo, at ang pagmamahal na tanggapin nang buo at walang pasubali ang iyong mga kasama sa grupo sa kung sino sila.



## EMBRACE

FELLOWSHIP | 01

## PAGPAPAHAYAG NG SARILI

### Layunin ng Sesyon:

Upang hikayatin ang mga miyembro na ipahayag ang kanilang sarili sa pamamagitan ng pagtalakay ng halaga nito sa pagkakaroon ng mga ugnayang makabuluhan.

## C CONNECT

Magbahagi ang bawat miyembro sa grupo ng isang salitang pinaka-naglalarawan sa kanila.

## A AFFIRM

### ANG SALITA

Pag-aralan ang mga sumusunod na talata sa Bibliya at tuklasin ang pagpapala ng pagpapahayag ng sarili sa iba. Isulat ang iyong natagpuan sa mga puwang.

1. *Kaya't nang si Pedro'y pumunta sa Jerusalem, tinuligsa siya ng mga kapatid na naniniwalang dapat tuliin ang mga Hentil. "Bakit ka pumasok sa bahay ng mga di-tuling Hentil at nakisalo pa sa kanila?" tanong nila. Kaya't isinalaysay sa kanila ni Pedro ang buong pangyayari. "Nang marinig nila ito, tumigil na sila ng pagtuligsa." - Mga Gawa 11: 2-5, 18*

Gaya ng sitwasyon ni Pedro, ang subuking makipag-usap o makipag-ugnayan sa abot ng iyong makakaya ay nagdudulot ng pagkaka-unawaan sa isang relasyon. May nakasama ka na bang taong hindi nagbukas ng kanyang damdamin? Isang taong nananatiling tahimik tungkol sa kanyang mga problema? Mahirap, 'di ba? Ikaw ay naiiwang nagtataka tungkol sa kung ano ang mali o kung ano ang nangyayari.

Mayroon din mga taong madaldal subalit malayo pa rin sa pagpapakilala ng kanilang sarili. Sila ay nagtatago sa mismong mga

salitang kanilang binibitawan. Sina Simon at Garfunkel ay umawit tungkol sa tinatawag nilang "Tunog ng Katahimikan."

"At sa hubad na liwanag ay aking nakita,  
Sampung libong tao, marahil higit pa.  
Mga taong nagsasalita nang hindi nag-uusap,  
Mga taong nakakarinig nang hindi nakikinig."

Inilalarawan nila ang isang maingay na pulutong ng mga tao na ang nalilikha lamang ay ng "tunog ng katahimikan." Sa kabila ng ingay ay walang pa ring komunikasyon dahil nabigo silang kumonekta sa kung saan talagang mahalaga, at ito ay sa personal na antas. Ang mga alitan ay nagaganap kapag ang isang tao ay walang kaalaman sa mga sensitibidad, personalidad, at pinagmulan ng ibang tao. Maaari kang may hindi sinasadyang gawin at sabihin na nakasasakit sa iba. Dapat mayroong intensyonal na pagsisikap na ipahayag ang sarili at unawain ang ibang tao.

2. *Nang hindi ko pa naihayag ang aking mga sala, ako'y nanghina sa maghapon pagluha. - Mga Awit 32:3*

Inilarawan ng Salmista ang masakit at mabigat na damdamin na resulta ng hindi pagpapahayag ng sarili. Ang pagbabahagi ng sarili ay nagpapaghinawa sa sakit na maaaring maranasan kapag ang iyong mga nararamdaman ay pinapanatiling lihim. Pagmasdan ang kalungkutan ng mga tao ngayon. Ito ay hindi dulot ng pisikal na pag-iisa. Marami pa nga ang nakatira sa pinaka-mataong parte ng lungsod. Malungkot sila dahil walang tunay na nakakakilala sa kanila, kahit na ang kanilang mga katrabaho, kapitbahay, o kaibigan. Nalulungkot sila dahil hindi nila nagagawang ipahayag ang kanilang sarili.

Maraming tao ang natatakot na ipahayag ang kanilang tunay na sarili dahil takot silang hindi matanggap. Mas gugustuhin nilang magsinungaling at itago ang kanilang kalungkutan. Sa huli, nananatili silang hindi kilala maging ng kanilang mga kaibigan.

Sa Care Group, hinihikayat ang mga miyembro na alisin ang kanilang mga maskara at pagpapanggap. Hindi nila kailangang matakot dahil napapaligiran sila ng mga taong nangako na mamahalin at tatanggapin sila.

3. *"Magtulungan kayo sa pagbuhat ng pasanin ng bawat isa. Sa gayong paraan ay matutupad ninyo ang kautusan ni Cristo." - Galacia 6:2*

Nais ng Diyos na ang Kanyang mga anak ay nagtutulungan. Dapat mayroong bigkis ng pagmamahalan at pakiramdam ng komunidad, at ito ay posibleng mangyari kapag nagkaroon ng komunikasyon.

Kung ating sisikapin maging bukas sa ating sarili, mas nagiging malapit tayo sa isa't isa. Napansin mo ba na ang mga batang babae ay nagiging pinakamatalik na magkaibigan kapag sila'y nagbabahagi ng kanilang mga mahigpit na tinatagong lihim, kahit gaano pa ito ka-kaiba? Mararamdaman mo lamang na ika'y malapit sa isang tao kapag lubos ka niyang nauunawaan.

### ANG BUHAY

Hayaan ang grupo na magkaroon ng pakiramdam ng komunidad sa pamamagitan ng isang aktibidad ng pagsisiwalat ng sarili. Punan ang mga patlang ng kinakailangang impormasyon at ibahagi ito sa grupo. Maaari ding magbahagi ng higit pa sa nakasaad sa gabay.

Ang aking buong pangalan ay \_\_\_\_\_  
Pero maaari niyo akong tawaging \_\_\_\_\_  
Ipinanganak ako sa \_\_\_\_\_  
Lumaki ako sa \_\_\_\_\_

Sa kasalukuyan, ginugol ko ang aking oras at enerhiya sa \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Ang ilan sa aking mga interes ay \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Inilalarawan ko ang aking sarili o ang aking pagkatao bilang (magbahagi ng ilang malalakas at mahihinang aspeto) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pagdating sa pakikipag-ugnayan o pakikipag-usap sa mga tao, ako ang tipo na \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.