Katayuan sa lipunan: ______________________________________
Nakaraan (mga pagkakamali at kabiguan): ____________________
Masasakit na karanasan ng pagtanggi: ______________________

R RESPOND

Sumulat ng isang maikling liham para sa iyong sarili na nangangakong sa kabila ng iyong mga kakulangan, tatanggapin mo nang may pagmamahal ang iyong sarili bilang isang tao.

____
____
____
____
____

E EXALT

SA PAMAMAGITAN NG AWIT

Search Me O God

Search me, O God, and know my heart today
Try me, 0 Savior, know my thoughts, I pray:
See if there be some wicked way in me:
Cleanse me from every sin, and set me free.

I praise Thee, Lord, for cleansing me from sin;
Fulfill Thy word and make me pure with in;
Fill me with fire, where once I burned with shame
Grant my desire to magnify Thy name.

Lord, take my life, and make it wholly Thine:
Fill my poor heart with Thy great love divine;
Take all my will, my passion, self and pride;
I now surrender, Lord, in me abide.

SA PAMAMAGITAN NG PANALANGIN

Idalangin na matutunan mo at ng mga miyembro ng iyong grupo na mahalin nang wasto ang inyong mga sarili upang magdulot rin ito ng kakayahan niyong tunay na tanggapin ang iba.

EMBRACE
FELLOWSHIP | 02

PAGTANGGAP SA SARILI

Layunin ng Sesyon:
Upang maunawaan ang kahalagahan ng pagtanggap sa sarili sa pagnanais na abutin at mahalin ang iba.

C CONNECT

Ibahagi sa grupo ang mga salita at pangalan na ginagamit ng mga tao upang biruin ka noong bata ka pa.

A AFFIRM

ANG SALITA

Pag-aralan ang konsepto ng pagtanggap mula sa pananaw ng tatlong tauhan sa talinghaga ng Alibughang Anak.

"Sinabi pa ni Jesus, 'May isang tao na may dalawang anak na lalaki. Sinabi sa kanya ng bunso, 'Ama, ibigay na po ninyo sa akin ang mamanahin ko.' At hinati nga ng ama ang kanyang ari-arian.

"Pagkalipas ng ilang araw, ipinagbili ng bunso ang kanyang bahagi at nagpunta sa malayong lupain. Nilustay niya roon sa mga bisyo ang lahat niyang kayamanan. Nang maubos na ito, nagkaroon ng matinding taggutom sa lupaing iyon, kaya't siya'y nagsimulang maghirap. Namasukan siya sa isang tagaroon, at siya'y pinagtrabaho nito sa isang babuyan. Sa tindi ng kanyang gutom, at dahil sa wala namang nagbibigay sa kanya ng pagkain, halos kainin na niya ang mga pinagbalatan ng mga bungangkahoy na pinapakain sa mga baboy.

"Ngunit napag-isip-isip niya ang kanyang ginawa at nasabi niya sa sarili, 'Labis-labis ang pagkain ng mga alila ng aking ama, samantalang ako'y namamatay dito sa gutom! Babalik ako sa aking ama at sasabihin ko sa kanya, 'Ama, nagkasala po ako sa Diyos at sa inyo. Hindi na po ako karapat dapat na tawaging anak ninyo; ibilang na lamang ninyo akong isa sa inyong mga alila.'

"At siya'y nagpasyang umuwi sa kanila. Malayo pa'y natanaw na siya ng

kanyang ama, at dahil sa matinding awa ay patakbo siyang sinalubong, niyakap, at hinalikan.

"Sinabi ng anak, 'Ama, nagkasala po ako sa Diyos at sa inyo. Hindi na po ako karapat-dapat na tawaging anak ninyo.' Ngunit tinawag ng ama ang kanyang mga alila, 'Dali! Kunin ninyo ang pinakamagandang damit at bihisan ninyo siya! Suotan ninyo siya ng singsing at ng sandalyas. Katayin ninyo ang pinatabang guya at tayo'y kumain at magdiwang. Sapagkat ang anak kong ito ay namatay na, ngunit siya ay nabuhay; nawala, ngunit muling natagpuan.'

"At sila nga'y nagdiwang. Nasa bukid noon ang anak na panganay. Nang umuwi siya at malapit na sa bahay, narinig niya ang tugtugan at sayawan. Tinawag niya ang isang utusan at tinanong, 'Bakit? Ano'ng mayroon sa atin?' 'Dumating po ang inyong kapatid!' sagot ng alila. 'Ipinapatay po ng inyong ama ang pinatabang guya dahil ang inyong kapatid ay nakabalik nang buháy at walang sakit.'

"Nagalit ang panganay at ayaw niyang pumasok sa bahay. Pinuntahan siya ng kanyang ama at pinakiusapan. Ngunit sumagot siya, 'Pinaglingkuran ko kayo sa loob ng maraming taon at kailanma'y hindi ko kayo sinuway. Ngunit ni minsa'y hindi ninyo ako binigyan ng kahit isang maliit na kambing para magkasayahan kami ng aking mga kaibigan. Subalit nang dumating ang anak ninyong ito, na lumustay ng inyong kayamanan sa masasamang babae, ipinagpatay pa ninyo siya ng pinatabang guya!'

"Sumagot ang ama, 'Anak, lagi kitang kapiling at ang lahat ng aking ari-arian ay sa iyo. Nararapat lang na tayo'y magsaya at magdiwang, sapagkat namatay na ang kapatid mo, ngunit nabuhay; nawala, ngunit muling natagpuan.' — Lucas 15:11-32

Ang Ama
Siya ang halimbawa ng tunay na pagtanggap. Nang hingin ng kanyang nakababatang anak ang kanyang mana, tinanggap niya ito nang maluwag sa kanyang puso. Ang kanyang mapagmahal na asal ay hindi nag-iwan ng anumang duda sa isip ng kanyang anak na tatanggapin siya muli.

Ang Nakatatandang Anak
Hindi niya matanggap ang suwail niyang kapatid. Para sa kanya, ang pagtanggap ay dapat lamang na marapat, at para sa kanya ito ay sa pamamagitan ng pagiging mabuti.

Ang Nakababatang Anak
Naabot niya ang pinakamababang punto sa kanyang buhay —nagpapakain sa mga baboy at kahit kumakain na rin ng kanilang pagkain. Kailangan

niyang tanggapin ang kanyang pagkakamali na umalis siya sa bahay ng kanyang ama.

Pag-isipan ang mga sumusunod na kaisipan tungkol sa pagtanggap sa sarili.

"...Ang isang tao ay maaaring italaga sa Diyos ang bahagi lamang ng kanyang sarili na naiintindihan at tinatanggap niya..." - Cecil Osborne

"Hindi tayo kailanman makakaramdam ng pagpapatawad para sa isang emosyon na hindi natin aaminin. Imposibleng ipagtapat sa Diyos ang hindi natin ipagtatapat sa ating sarili." - Cecil Osborne

"Hindi natin mababago ang anuman sa ating sarili maliban kung tatanggapin natin ito. Ang pagkondena ay hindi nagpapalaya, ito ay nagpapahirap. Ang kakulangan sa pagtanggap sa sarili ay ang pinakadiwa ng moral na suliranin. Ito rin ang pangunahing pagsusuri sa kabuuang pananaw ng isang tao sa buhay. Na aking pinakakain ang pulubi, pinapatawad ang pang-iinsulto, minamahal ang aking kaaway sa pangalan ni Kristo - ang lahat ng ito ay walang alinlangang mga dakilang katangian... Ngunit paano kung matuklasan ko na ang pinakamababa sa kanilang lahat, ang pinakamahirap sa lahat ng mga pulubi, ang pinakawalanghiya sa lahat ng mga nagkasala, oo, ang mismong barabas - na ang mga ito ay nasa akin, at ako mismo ay nangangailangan ng limos ng aking sariling kabaitan, na ako mismo ang kaaway na dapat mahalin - paano na?" - Jung, to a group of ministers, 1932

Hindi mo matatanggap ang iba kung hindi mo pa natututunang tanggapin ang iyong sarili. Sapagkat tulad ng iba, ikaw ay tao rin, at ang pagtanggap na hinihiling sa iyo na ibigay sa iba ay ang parehong pagtanggap na kailangan mo para sa iyong sarili. Hindi posible na tunay na mahalin ang iba habang kinamumuhian mo ang iyong sarili.

Sa pamamagitan ng mapagmahal na grupo na handang tumanggap nang walang kondisyon, ang CARE Group ay tumutulong sa mga miyembro nito na tanggapin ang kanilang sarili bilang mga taong iniibig at pinahahalagahan ng Diyos sa kabila ng kanilang mga kakulangan at kapintasan.

ANG BUHAY

Ibahagi sa grupo ang ilan sa mga bagay sa iyong buhay na hindi mo pa nagawang tanggapin.

Panlabas na anyo: ______________________________
Kakayahan: ______________________________
Mga relasyon: ______________________________