

## **Galit, Mga Sanhi, Epekto at Pamamahala**

*“19 Nalalaman ninyo ito, minamahal kong mga kapatid. Nguni't magmaliksi ang bawa't tao sa pakikinig, magmakupad sa pananalita, magmakupad sa pagkagalit; 20 Sapagka't ang galit ng tao ay hindi gumagawa ng katuwiran ng Dios.” (Santiago 1:19-20 KJV)*

Ang galit ay nagdudulot ng maraming masasamang epekto sa tao na hindi mapagtagumpayan ito. Gayundin ang galit ay maaaring magbigay sa tao na nakakaranas nito sa espirituwal na kalagayan na hindi kalulugod sa Panginoon, Ang galit ay nakakahadlang sa tagasunod ni Cristo na mamuhay sa buhay na matuwid na nais ng Dios. **Kailangan mong maunawaang mabuti ang iyong sarili upang maunawaan mo kung ano ang nagdudulot ng iyong galit upang maiwasan mong mahulog sa bitag nito. Ang Salita ng Dios ang tamang paraan upang makita mo ang tunay na mga sanhi ng galit. Tatalakayin natin ang Kasulatan at aalamin ang mga sanhi ng galit.**

*1. Ang galit ni David laban kay Nabal: “2 At may isang lalake sa Maon, na ang mga pag-aari ay nasa Carmelo; at ang lalake ay lubhang dakila, at siya'y mayroong tatlong libong tupa, at isang libong kambing; at kaniyang ginugupitan ng balahibo ang kaniyang tupa sa Carmelo. 2 Ang pangalan nga ng lalake ay Nabal; at ang pangalan ng kaniyang asawa ay Abigail: at ang babae ay matalino, at may magandang pagmumukha; nguni't ang lalake ay masungit at masama sa kaniyang mga gawa; at siya'y supling sa sangbahayan ni Caleb. 4 At narinig ni David sa ilang na ginugupitan ni Nabal ng balahibo ang kaniyang tupa. 5 At nagsugo si David ng sangpung bataan, at sinabi ni David sa mga bataan, Umahon kayo sa Carmelo, at kayo'y pumaroon kay Nabal, at batiin ninyo siya sa aking pangalan: 6 At ganito ang sasabihin ninyo sa kaniya na nabubuhay na maginhawa, Kapayapaan nawa ang sumaiyo, at kapayapaan nawa ang sumaiyong sangbahayan, at kapayapaan nawa ang suma lahat ng iyong tinatangkilik. 7 At ngayo'y aking narinig na ikaw ay nagpapagupit ng balahibo ng tupa; ang iyong mga pastor nga ay nasa sa amin, at hindi namin inano sila, o nagkulang man ng anomang bagay sa kanilang buong panahon na kanilang ikinaroon sa Carmelo. 8 Tanungin mo ang iyong mga bataan at kanilang sasaysayin sa iyo: kaya't makasumpung nawa ng biyaya sa iyong mga mata ang mga bataan; sapagka't kami ay naparito sa mabuting araw: isinasamo ko sa iyo, na ibigay mo ang anomang masumpungan mo ng iyong kamay, sa iyong mga lingkod, at sa iyong anak na kay David. 9 At nang dumating ang mga bataan ni David, kanilang sinalita kay Nabal ang ayon sa lahat ng mga salitang yaon sa pangalan ni David, at nagsitahimik. 10 At sinagot ni Nabal ang mga lingkod ni David, at nagsabi, Sino si David? at sino ang anak ni Isai? maraming mga bataan ngayon sa mga araw na ito na nagsisilayas bawa't isa sa kaniyang panginoon. 11 Akin nga bang kukunin ang aking tinapay at ang aking tubig, at ang aking hayop na aking pinatay dahil sa aking mga manggugupit, at aking ibibigay sa mga tao na hindi ko nakikilala kung taga saan? 12 Sa gayo'y ang mga bataan ni David ay pumihit sa kanilang lakad, at nagsibalik, at naparoon, at isinaysay sa kaniya ang ayon sa lahat ng mga salitang ito. 13 At sinabi ni David sa kaniyang mga lalake, Ibigkis ng bawa't isa sa inyo ang kaniyang tabak. At nagbigkis ang bawa't isa ng kaniyang tabak; at si David ay nagbigkis din ng kaniyang tabak: at ang umahon na sumunod kay David ay may apat na raang lalake; at naiwan ang dalawang daan sa daladalahan. 14 Nguni't isinaysay ng isa sa mga bataan kay Abigail, na asawa ni Nabal, na sinasabi, Narito, si David ay nagsugo ng mga sugo mula sa ilang upang bumati sa ating panginoon; at kaniyang tinanggihan. 16 Nguni't ang mga lalake ay napakabuti sa amin, at hindi kami sinaktan, o nagkulang man ng anomang bagay habang kami ay nakikisama sa kanila, nang kami ay nasa mga parang: 16 Sila'y naging kuta sa amin sa gabi at gayon din sa araw buong panahong aming ikinaroon sa kanila sa pagaalaga ng mga tupa. 17 Ngayon nga'y iyong alamin at dilidilihin kung ano ang iyong gagawin; sapagka't ang kasamaan ay ipinasiya na laban sa ating panginoon, at laban sa kaniyang buong sangbahayan: sapagka't siya'y isang hamak na tao, na sinoma'y hindi makapakiusap sa kaniya. 18 Nang magkagayo'y nagmadali si Abigail, at kumuha ng dalawang daang tinapay, at dalawang balat ng alak, at limang handang tupa, at limang takal ng trigo na sinangag, at isang daang kumpol na pasas, at dalawang daang binilong igos, at ipinagpapasan sa mga asno. 19 At sinabi niya sa kaniyang mga bataan, Magpauna kayo sa akin; narito ako'y susunod sa inyo. Nguni't hindi niya isinaysay sa kaniyang asawang kay Nabal. 20 At nagkagayon na samantalang siya'y nakasakay sa kaniyang asno at lumulusong sa isang kubling dako ng bundok na narito, si David at ang kaniyang mga lalake ay lumulusong na patungo sa kaniya, at sinalubong niya sila. 21 Sinabi nga ni David, Tunay na walang kabuluhang aking iningatan ang lahat na tinatangkilik ng taong yaon sa ilang, na anopa't hindi nawala ang anoman sa lahat na nauukol sa kaniya: at kaniyang iginanti sa akin ay masama sa mabuti. 22 Hatulan nawa ng Dios ang mga kaaway ni David, at lalo na, kung ako'y magiwan ng labis sa lahat na nauukol sa kaniya sa pagbubukang liwayway kahit isang batang lalake. 23 At nang makita ni Abigail si David, ay nagmadali siya, at lumunsad sa kaniyang asno, at nagpatirapa sa harap ni David at yumukod sa lupa. 24 At siya'y nagpatirapa sa kaniyang mga paa at nagsabi, Mapasa akin, panginoon ko, mapasa akin ang kasamaan: at isinasamo ko sa iyo na iyong papagsalitaan ang iyong lingkod sa iyong mga pakinig, at iyong dinggin ang mga salita ng iyong lingkod. 25 Isinasamo ko sa iyo, na ang aking panginoon ay huwag makitungo sa lalaking ito na hamak, sa makatuwid baga'y kay Nabal; sapagka't kung ano ang kaniyang pangalan ay gayon siya: Nabal ang kaniyang pangalan, at ang kamangmangan ay sumasakaniya: nguni't akong iyong lingkod, hindi nakakita sa mga bataan ng aking panginoon, na iyong sinugo. 26 Ngayon nga, panginoon ko,*

buhay ang PANGINOON, at buhay ang iyong kaluluwa, yamang ikaw ay pinigil ng PANGINOON sa pagbububo ng dugo, at sa panghihiganti mo ng iyong sariling kamay kaya nga ang iyong mga kaaway at yaong mga umuusig ng kasamaan sa aking panginoon ay maging gaya ni Nabal. 27 At ngayo'y itong kaloob na dinala ng iyong lingkod sa aking panginoon ay mabigay sa mga bataan na sumusunod sa aking panginoon. 28 Isinasamo ko sa iyo na iyong ipatawad ang pagkasalangsang ng iyong lingkod: sapagka't tunay na gagawin ng PANGINOON ang aking panginoon ng isang sangbahayan na tiwasay, sapagka't ibinabaka ng aking panginoon ang mga pagbabaka ng PANGINOON; at ang kasamaan ay hindi masusumpungan sa iyo sa lahat ng iyong mga araw. 29 At bagaman bumangon ang isang lalake upang habulin ka, at usigin ang iyong kaluluwa, gayon ma'y ang kaluluwa ng aking panginoon ay matatali sa talian ng buhay na kasama ng PANGINOON mong Dios; at ang mga kaluluwa ng iyong mga kaaway, ay pahihilagpusin niya, na parang mula sa gitna ng isang panghilagpos. 30 At mangyayari, pagka nagawa ng PANGINOON sa aking panginoon ang ayon sa lahat ng mabuti na kaniyang sinalita tungkol sa iyo, at kaniyang naihalal ka na prinsipal sa Israel; 31 Na ito'y hindi magiging kalumbayan sa iyo o kutog man ng loob sa aking panginoon, maging ikaw ay nagbubo ng dugo sa walang kabuluhan, o gumanti ng sa kaniyang sarili ang aking panginoon: at pagka gumawa ang PANGINOON ng mabuti sa aking panginoon, alalahanin mo nga ang iyong lingkod. 32 At sinabi ni David kay Abigail, Purihin nawa ang PANGINOON, ang Dios ng Israel, na nagsugo sa iyo sa araw na ito upang salubungin ako: 33 At purihin nawa ang iyong kabaitan, at pagpalain ka, na pumigil sa akin sa araw na ito sa pagbububo ng dugo, at sa panghihiganti ng aking sariling kamay. 34 Sapagka't tunay, buhay ang PANGINOON, ang Dios ng Israel na siyang pumigil sa akin sa pagsakit sa iyo, kundi ka nagmadali, at pumaritong sumalubong sa akin, tunay na walang malalabi kay Nabal sa pagbubukang liwayway kahit isang batang lalake. 35 Sa gayo'y tinanggap ni David sa kaniyang kamay ang dinala niya sa kaniya: at sinabi niya sa kaniya, Umahon kang payapa na umuwi sa iyong bahay; tingnan mo, aking dininig ang iyong tinig, at aking tinanggap ang iyong pagkatao. 36 At naparoon si Abigail kay Nabal; at, narito, siya'y gumawa ng isang kasayahan sa kaniyang bahay, na gaya ng pagsasaya ng isang hari; at ang puso ni Nabal ay nagalak sa kaniyang loob, sapagka't siya'y lubhang nalango; kaya't siya'y hindi nagsaysay sa kaniya ng anoman, munti o malaki, hanggang sa pagbubukang liwayway. 37 At nangyari sa kinaumagahan, nang ang alak ay mapawi kay Nabal, na isinaysay ng asawa niya sa kaniya ang mga bagay na ito, at nagkasakit siya sa puso, at siya'y naging parang isang bato. 38 At nangyari, pagkaraan ng may sangpung araw, at sinaktan ng PANGINOON si Nabal, na anopa't siya'y namatay. 39 At nang mabalitaan ni David na si Nabal ay namatay, ay kaniyang sinabi, Purihin nawa ang PANGINOON na siyang nagsanggalang ng aking kadustaan mula sa kamay ni Nabal, at pinigil ang kaniyang lingkod sa kasamaan: at ang masamang gawa ni Nabal ay ibinalik ng PANGINOON sa kaniyang sariling ulo. At nagsugo si David upang salitain kay Abigail na kunin siya na maging asawa niya. 40 At nang dumating ang mga lingkod ni David kay Abigail sa Carmelo, ay kanilang sinalita sa kaniya, na sinasabi, Sinugo kami ni David sa iyo, upang kunin ka na maging asawa niya. 41 At siya'y bumangon at nagpatirapa sa lupa, at nagsabi, Narito, ang iyong lingkod ay isang aba upang maghugas ng mga paa ng mga lingkod ng aking panginoon. 42 At nagmadali si Abigail, at bumangon, at sumakay sa isang asno, na kasama ng limang dalaga niya na sumusunod sa kaniya; at siya'y sumunod sa mga sugo ni David, at naging kaniyang asawa.” (1 Samuel 25:2-42 KJV) Ngayon bakit galit dito si David at nais patayin si Nabal? Masasabi natin na gumawa siya ng mabuti sa kanya at hindi ibinalik ni Nabal ang kabutihan kay David. Ngunit hindi iyon mabuting dahilan para kay David na lumaban. O maari nating sabihin na si David ay walang pagkain, Ngunit iyon ay hindi totoo dahil mayroon siyang daladalahan at tiyak na may pagkain, gaya ng mababasa natin dito, “13 At sinabi ni David sa kaniyang mga lalake, Ibigkis ng bawa't isa sa inyo ang kaniyang tabak. At nagbigkis ang bawa't isa ng kaniyang tabak; at si David ay nagbigkis din ng kaniyang tabak: at ang umahon na sumunod kay David ay may apat na raang lalake; at naiwan ang dalawang daan sa daladalahan.” (1 Samuel 25:13 KJV) Kaya mayroon siyang pagkain. Kung gayon bakit siya nagpadala upang makakuha ng pagkain mula kay Nabal? 1 Samuel 25:18 ay makakapagbigay ng sagot at paliwanag sa atin kung bakit siya nagalit “18 Nang magkagayo'y nagmadali si Abigail, at kumuha ng dalawang daang tinapay, at dalawang balat ng alak, at limang handang tupa, at limang takal ng trigo na sinangag, at isang daang kumpol na pasas, at dalawang daang binilong igos, at ipinagpapasan sa mga asno.” (1 Samuel 25:18 KJV) Nagalit si David dahil inaasahan niya ang isang handog na tupa at iba pang espesyal na pagkain ngunit nabigo siya.

Kapag inaasahan mo ang ilang bagay at hindi ito nangyari, kailangan mong pigilin ang iyong galit, kahit na ito ay iyong karapatan at nararapat sa iyo; kailangan mo pa ring maghintay sa Dios upang gawin ito sa Kanyang tamang paraan. Hindi dapat nagalit si David sa sagot ni Nabal. Dapat siyang maging mahinahon at magpakita ng pagpipigil sa sarili at makuntento sa kung ano ang mayroon siyang panustos ng pagkain. Kung naghintay lamang siya nang mapayapa sa kanyang lugar at nagtiwala sa Dios, tatanggapin niya ito nang ipinadala ng Panginoon si Abigail na may dala ng pagkain. **Ang galit ay hindi nagdudulot ng matuwid na buhay na ninanais ng Dios.** Ayaw ng Panginoon na patayin ni David si Nabal; siya mismo ang pumatay sa kanya sampung araw pagkatapos at ipinasa kay David ang mga bagay na pag-aari ni Nabal. **Maging mahinahon at hindi mo kailangang magalit, sapagkat ang Dios mismo ang makapagbibigay sa iyo at tiyak na ibibigay sa iyo kung ano ang iyong karapatan at kung ano ang nararapat sa iyo.**

Siyasatin ang iyong sarili at makita kung ilang beses kang nabitag sa galit dahil sa ilang mga bagay na inaasahan mo ay hindi natupad. Suriin kung paano ka nagsalita nang masama para makuha ang nararapat sa iyo? Ngunit maaari mo itong makuha sa mas madali at maka-Dios na paraan. Kumalma, manalangin at hilingin sa Dios na aliwin ka at manalangin na dalhin ng Panginoon sa iyo ang nararapat sa iyo. Naniniwala ako doon. Sa *Santiago 4:1-3* ay magbibigay-linaw sa iyo. **“1 Saan nagbubuhay ang mga pagbabaka at saan nagbubuhay ang mga pagaaway sa inyo? hindi бага nagbubuhay dito, sa inyong mga kalayawan na bumabaka sa inyong mga sangkap? 2 Kayo'y nangagiimbot, at kayo'y wala: kayo'y nagsisipatay, at kayo'y nangaiinggit, at hindi maaaring kamtan: kayo'y nangakikipagaway at nangakikipagbaka; kayo'y wala, sapagka't hindi kayo nagsisihingi. 3 Kayo'y nagsisihingi, at hindi kayo nagsisitanggap, sapagka't nagsisihingi kayo ng masama, upang gugulin sa inyong mga kalayawan.”** (*Santiago 4:1-3 KJV*)

**2. Ang galit ni Achitophel:** Nang nakisabwatan si Absalom laban kay David at pinaalis siya palabas ng Jerusalem, humihingi siya ng mga payo ng kung ano ang kailangan niyang gawin upang tapusin ang buhay ni David. Sa tabi ni Absalom ay may dalawang tao, sina Achitophel at Husai ang Arachita, upang payuhan siya at ganito ang nangyari **“1 Bukod dito'y sinabi ni Achitophel kay Absalom, Papiliin mo ako ng labing dalawang libong lalake, at ako'y titindig at aking hahabulin si David sa gabing ito: 2 At ako'y darating sa kaniya samantalang siya'y pagod at may mahinang kamay, at akin siyang tatakutin: at ang buong bayan na nasa kaniya ay tatakas; at ang hari lamang ang aking sasaktan: 3 At aking ibabalik sa iyo ang buong bayan: ang lalake na iyong inuusig ay parang kung ang lahat ay nagbabalik: sa gayo'y ang buong bayan ay mapapayapa. 4 At ang sabi ay nakalugod na mabuti kay Absalom, at sa lahat ng matanda sa Israel. 5 Nang magkagayo'y sinabi ni Absalom, Tawagin mo naman ngayon si Husai na Arachita, at atin ding dinggin ang kaniyang sasabihin. 6 At nang dumating si Husai kay Absalom, ay sinalita ni Absalom sa kaniya, na sinasabi, Nagsalita si Achitophel ng ganitong paraan: atin bang gagawin ang ayon sa kaniyang sabi? Kung hindi, magsalita ka. 7 At sinabi ni Husai kay Absalom, Ang payo na ibinigay ni Achitophel ngayon ay hindi mabuti. 8 Sinabi ni Husai bukod sa rito, Iyong kilala ang iyong Ama at ang kaniyang mga lalake, na sila'y makapangyarihang lalake at sila'y nagngingitngit sa kanilang mga pag-iisip na gaya ng isang oso na ninakawan sa parang ng kaniyang mga anak: at ang iyong ama ay lalaking mangdidigma, at hindi tatahan na kasama ng bayan. 9 Narito, siya'y nagkukubli ngayon sa isang hukay o sa ibang dako: at mangyayari, na pagka ang ilan sa kanila ay nabuwal sa pasimula, sinomang makarinig ay magsasabi, May patayan sa bayang sumusunod kay Absalom. 10 At pati ng matapang, na ang puso ay gaya ng leon, ay lubos na manglulupaypay: sapagka't kilala ng buong Israel na ang iyong ama ay makapangyarihang lalake, at sila na nasa kaniya ay matatapang na lalake. 11 Ngunit aking ipinapayo na ang buong Israel ay mapisan sa iyo, mula sa Dan hanggang sa Beer-seba, na gaya ng buhangin na nasa tabi ng dagat ang dami; at ikaw ay pumaroon sa pagbabaka ng iyong sariling pagkatao. 12 Sa gayo'y aabutin natin siya sa ibang dako na kasusumpungan natin sa kaniya, at tayo'y babagsak sa kaniya na gaya ng hamog na lumalapag sa lupa: at sa kaniya at sa lahat ng mga lalake na nasa kaniya ay hindi tayo magiiwan kahit isa. 13 Bukod dito, kung siya'y umurong sa isang bayan, ang buong Israel ay magdadala nga ng mga lubid sa bayang yaon, at ating babatakin sa ilog, hanggang sa walang masumpungan doon kahit isang maliit na bato. 14 At si Absalom at ang lahat na lalake sa Israel ay nagsipagsabi, Ang payo ni Husai na Arachita ay lalong mabuti kay sa payo ni Achitophel. Sapagka't ipinasiya ng PANGINOON na masansala ang mabuting payo ni Achitophel, upang dalhin ng PANGINOON ang kasamaan kay Absalom.”** (*2 Samuel 17:1-14 KJV*) Ang payo ni Achitophel ay tama ngunit kalooban ng Dios na hindi tanggapin at sundin ito ni Absalom at ng buong Israel. Ginawa ni Achitophel ang sumusunod nang hindi sinunod ng kanyang payo, **“23 At nang makita ni Achitophel na ang kaniyang payo ay hindi sinunod, kaniyang siniyahan ang kaniyang asno, at bumangon, at umuwi siya sa bahay, sa kaniyang bayan at kaniyang inayos ang kaniyang bahay, at nagbigti; at siya'y namatay, at nalibing sa libingan ng kaniyang ama.”** (*2 Samuel 16:23 KJV*) Bakit kumilos si Achitophel sa ganoong paraan at nagpakamatay? Dahil siya'y galit at hindi matius na hindi na siya pinansin. **“23 At ang payo ni Achitophel, na kaniyang ipinapayo sa mga araw na yaon, ay gaya ng kung ang isang lalake ay nagsisiyasat sa salita ng Dios: gayong lahat ang payo ni Achitophel kay David at gayon din kay Absalom.”** (*2 Samuel 16:23 KJV*) Ang kanyang pagmamalaki ay nagdala ng galit na hindi niyang kayang pigilin lalo na nang sumagot si Husai kay Absalom, **“7 At sinabi ni Husai kay Absalom, Ang payo na ibinigay ni Achitophel ngayon ay hindi mabuti.”** (*2 Samuel 17:7 KJV*) Ngunit kung napigil niya lamang ang kanyang galit, kung gayon mauunawaan niya na hindi kalooban ng Dios na pakikinggan ni Absalom ang kanyang payo, dahil lamang hindi kalooban ng Dios na mapalitan ni Absalom si David bilang hari ng Israel.

Maraming beses napapasama ka sa iyong galit dahil hindi ka pinansin. Makiusap makinig dito: Kahit na iyong sinasabi ay tama, datapuwa't kung ito'y salungat sa kalooban ng Dios, hindi ipahihintulot ito ng Dios na mangyari. Kailangan mong matutunan na magpakumababa at isuko ang lahat ng bagay sa Dios, at sa gayon mapipigil mo ang iyong galit at maililigtas ang iyong sarili at pati na ang mga tao sa iyong mga problema.

**3. Ang galit ni Marta:** **“38 Sa pagyaon nga nila sa kanilang lakad, ay pumasok siya sa isang nayon: at isang babaing nagngangalang Marta, ay tinanggap siya sa kaniyang bahay. 39 At siya'y may isang kapatid na tinatawag na Maria, na naupo rin naman sa mga paanan ng Panginoon, at pinakikinggan ang kaniyang**

salita. 40 Nguni't si Marta ay naliligalig sa maraming paglilingkod; at siya'y lumapit sa kaniya, at sinabi, Panginoon, wala bagang anoman sa iyo, na pabayaang ako ng aking kapatid na babae na maglingkod na magisa? iutos mo nga sa kaniya na ako'y tulungan niya. 41 Datapuwa't sumagot ang Panginoon, at sinabi sa kaniya, Marta, Marta naliligalig ka at nababagabag tungkol sa maraming bagay: 42 Datapuwa't isang bagay ang kinakailangan: sapagka't pinili ni Maria ang magaling na bahagi, na hindi aalisin sa kaniya." (Lucas 10:38-42 KJV) Nagalit si Marta laban sa kanyang kapatid na si Maria at sa Panginoon dahil ginagawa niya ang maraming bagay at siya'y nag-iisa. Ang punto dito ay ito: Sino ang nag-utos sa kanya na gawin ang lahat ng iyon? Siya at walang ibang nagsabi sa kanya. Kapag gumagawa ka para sa iyong sarili, makikita mong gumagawa ka ng mga bagay na walang silbi. Sa ganitong sitwasyon, dahan-dahan na pumapasok ang galit sa iyong puso. Upang maiwasan ang galit, kailangan mong sanayin ang iyong sarili na maging nasa paanan ni Jesus, naghihintay sa Kanya na gabayan ka at ipinapangako na hindi kikilos o gagawa ng anumang bagay maliban na lang kung maririnig mo ang Kanyang tinig na nagtatanong kung ano ang kailangan mong gawin.

4. Ang galit ni Jesus: "13 At malapit na ang paskua ng mga Judio, at umahon si Jesus sa Jerusalem. 14 At nasumpungan niya sa templo yaong nangagbibili ng mga baka at mga tupa at mga kalapati, at ang mga mamamalit ng salapi na nangakaupo: 15 At ginawa niyang isang panghampas ang mga lubid, itinaboy niyang lahat sa templo, ang mga tupa at gayon din ang mga baka; at ibinubo niya ang salapi ng mga mamamalit, at ginulo ang kanilang mga dulang; 16 At sa nangagbibili ng mga kalapati ay sinabi niya, Alisin ninyo rito ang mga bagay na ito; huwag ninyong gawin ang bahay ng aking Ama na bahay-kalakal. 17 Napagalaala ng kaniyang mga alagad na nasusulat, Kakanin ako ng sikap sa iyong bahay." (Juan 2:13-17 KJV) Nagalit si Jesus dahil ginagamit ng mga tao ang templo upang magkapaera at makipag-unawaan at magtaguyod negosyo. Nakita ni Jesus ang kanilang ginagawa at ang kasalanang kanilang kinasasadlakan at ginawa Niya ang tama; pinalayas Niya sila sa templo at tinapos ang pang-aabuso na iyon. Ang simbahan ay hindi dapat maging lugar para patakbuhan ang negosyo, pamahalaan ang mga usapin at transaksyon, o kumita ng pera at pagkakitaan.

Ang masamang epekto ng galit: "26 Kayo'y mangagalit at huwag kayong mangakasala: huwag lumubog ang araw sa inyong galit: 27 Ni bigyan daan man ang diablo." (Epeso 4:26-27 KJV) Anong masasabi mo tungkol dito? Isang matalinong lalaki, naglalakad at kumikilos nang tahimik, ngunit bigla niyang inilalagay ang kanyang kamay sa kanyang likod, inaabot ang isang nakatagong maikling baril, inilabas ito at binaril ang isang kalapit na tao! Napakalakas ng kanyang baril kaya tumakbo at nagtatago ang lahat ng tao sa paligid. Pagkatapos ng ilang sandali ng katahimikan habang ang mga tao ay nakatuon sa pinangyarihan, natagpuan nila ang isang patay na tao na nakahiga sa lupa!

Lahat tayo ay ipinanganak na may minanang mga ugali at pisikal na kahawig mula sa ating mga magulang. Tayo ay pinagpala na maipanganak sa laman na may normal at kompletong panlabas at panloob na mga organo; ang puso, utak, atay, mga paa, mata, tenga at iba pa. Ang iba ay ipinanganak na may depekto o may congenital na problema. Ngunit sa paanuman, hindi natin namamalayan na tayong lahat ay may likas na maliit at depektibong organo; ang baril ng galit. Maaaring ito ay maliit at/o nakatago ngunit tiyak na minana natin ito mula kay Adan! Ang galit, kapag hindi agad naagapan, ay nagdudulot ng kasalanan at kamatayan. Ipinahayag ng Bibliya na ang galit ay isa sa mga sandigan ng diyablo at kasalanan sa kanyang sarili kung hindi ginagamot. Nagdudulot ito ng maraming depekto at kahihinatnan.

1. Ang galit ay isang sakit, abala at isang masakit na damdamin: Ito ay isang sugat sa puso at isip na nagdudulot ng mga sumusunod na sikolohikal, pisyolohikal at organikong epekto:

a) Pag-aalala at stress: Ito ay labis na pag-iisip at pagkabahala tungkol sa maraming ideya, mga bagay na kailangang gawin, maling mungkahi, at hindi makagawa ng tamang desisyon. Ang pag-aalala ay may nakakalitong epekto sa tunay na pag-iisip ng tao at tamang mga konklusyong abstrakto. Ang stress ay maaaring magdulot ng maraming sistematikong sakit tulad ng mga karamdaman sa tiyan, sakit sa puso, altapresyon at maging kanser.

b) Pagkabigo at depresyon: Ang galit ay maaaring magdulot ng paulit-ulit at matinding pakiramdam ng kalungkutan. Ito ay nagdudulot ng pagkawala ng interes sa trabaho, kakulangan sa pagpapalano, at pag-iwas sa pagkain, pagkawala at kakulangan sa tulog, at pagkawala ng interes sa buhay, depresyon at maaari ring humantong sa pagpapakamatay.

c) Pagpapalabis ng aktibidad ng sympathetic nervous system: Kasama ng galit ay may mga pagbabago sa hormonal pati na rin sa nervous system. Ang ilang hormones ay tumataas ang sekresyon sa panahon ng galit tulad ng adrenalin at non-adrenalin, at corticosteroid mula sa suprarenal glands. Ang pagbabago ng neuro-hormonal mismo ay maaaring magdulot ng pagtaas ng bilis ng tibok ng puso at mataas na presyon ng dugo.

d) Sanhi ng mga sakit: Ang galit ay maaaring magdulot ng maraming sakit. Ito ay nagpapataas ng presyon ng dugo. Maaari rin itong humantong sa coronary heart disease tulad ng angina at myocardial infarction. Ang mga neuro-hormonal na pagbabago na kasabay ng galit ay maaaring magdulot ng pagbaba ng resistensya ng katawan

laban sa mga sakit. At ito mismo ay maaaring magbunga sa malubhang kondisyon tulad ng mga tumor sa katawan.

**e) Pinapalala ang umiiral nang sakit:** Mula sa mga nabanggit na masamang epekto ng galit, maaari nitong palalain ang masamang epekto ng mga sakit sa puso, hypertension at diyabetes.

**f) Sanhi ng kamatayan:** Ang galit ay maaaring magdulot ng kamatayan sa pamamagitan ng maraming pagbabago sa katawan na inilarawan sa itaas. Para sa isang pasyenteng may sakit sa puso, maaari itong magdulot ng cardiac arrest at sa huli ay kamatayan. Ang mga pagbabagong nagaganap sa katawan dahil sa galit ay proporsyonal sa tindi at haba ng oras na umiiral ang galit sa tao. Mas matagal ang tagal, mas lumalala ang epekto ng galit. Ito ang isa sa mga dahilan kung bakit binalaan tayo ng Salita ng Diyos, *'huwa lumubog ang araw sa inyong galit'*, upang agad na matapos ang masamang epekto ng galit.

## **2. Ang galit ay maaring maging kasalanan na humahantong sa iba pang mga kasalanan:**

**a) Pinalalala ng galit ang masasamang gawi:** Ang galit ay maaaring magdulot ng paninigarilyo at pag-inom ng alak. Ang pagkabigo ng isang taong galit ay nagtutulak sa kanya na manigarilyo at uminom. At sa loob lamang ng maikling panahon, ang pagdami ng mga masasamang gawi na ito ay maaaring humantong sa pagkadepende, dahil iniisip ng galit na tao na makakawala siya sa kanyang masamang damdamin sa pamamagitan ng paninigarilyo at pag-inom ng alak. Ngunit, ito ay malalaking kasinungalingan.

**b) Ang galit ay maaaring magdulot ng adiksiyon sa droga:** Ang pagkabalisa at depresyon ng taong galit ay maaaring itulak siya na gumamit ng mga gamot na nagdulot ng ilusyon tulad ng Marijuana at Opiods, naghahanap ng ginhawa sa pamamagitan ng mga ipinagbabawal na gamot na ito. Gayundin, ang isang taong may pagkabalisa at depresyon ay maaaring kailanganin bigyan ng anxiolytic at antidepressant na mga gamot, ngunit muli, ito ay hindi solusyon at hindi magbibigay lunas, kundi magdadagdag ng problema dahil bawat gamot ay may mga epekto sa katawan at kapag ginamit nang matagal, ito ay maiipon sa katawan at gagampanan bilang mga lason laban sa katawan.

**c) Ang galit ay maaaring magdulot ng masamang asal:** Ang galit ay maaaring magdulot ng hindi kanais-nais na mga usapan. Ang kakulangan ng pagpigil sa sarili sa galit ay maaaring magdulot ng maraming alitan, hindi pagkakaunawaan, pag-aalimpuyo, hindi pagkakasundo, pagtatalo at labanan. Ang mga ito ay nagdulot ng malalaking kaguluhan o kahit pagkasira ng relasyon.

**d) Ang galit ay maaaring lumikha ng itim at matigas na puso:** Ang itim at matigas na puso ay puno ng kapaitan, galit, hindi pagpapatawad, poot, paghihiganti, at masasamang kaisipan. At ang lahat ng ito ay kasalanan. Ang hindi pagpapatawad sa sarili kung itatago sa puso laban sa isang tao, kahit sa kaaway, ay maaaring magdulot sa isang tao na mawala ang buhay na walang hanggan.

**e) Ang galit ay maaaring magtayo ng mga pader, dike, at pagkakahati:** Maaaring nagsimula ang galit sa puso ng isang tao at napasa sa iba pang tao at lumaganap pa. Ang galit ay nagtataguyod ng malamig na ugnayan at nagdulot ng maiigting na alitan sa mga tao sa paligid. Ito ay nagdulot ng pagkakahiwalay sa pagitan ng mga kaibigan, kamag-anak at kahit mga kapatid sa pananampalataya.

**f) Ang galit ay nagpapalala ng pagkakawatak-watak ng pamilya:** Maaari itong magdulot na lumamig ang relasyon ng mag-asawa at ang tunay na pagmamahal ay mawala dahil sa hindi pagkakaunawaan at mga away. Sa huli, nagkakahiwalay at nagkakaroon ng diborsyo ang mag-asawa. Nagdulot ito ng kabiguan sa relasyon ng magulang at anak, at gayundin nagiging dahilan upang iba pang pamilya ay masira.

**g) Ang galit ay nagdulot ng maling desisyon:** Ang galit ay nagpapabaliw sa matatalino. Binubulag nito ang mga mata; itinutulak ang mga kamay na lumabag sa mga patakaran, at maaari ding magdulot ng pagkawala ng mga karapatan. Ang taong nahulog sa galit ay laging talunan. *"11 Inihinga ng mangmang ang buong galit niya: nguni't ang pantas ay nagpipigil at tumitiwasay."* (Kawikaan 29:11 KJV) Ang hangal ay inilalabas ang kanyang galit nang lubusan ngunit ang matalino ay kinokontrol ang sarili.

**h) Ang galit ay nagdulot ng sumpa:** Ang galit ay ginagawa ang dila na parang apoy. Ang taong galit ay nagnanais ng kapahamakan at sakuna sa kanyang mga kaaway, hanggang sa ipahayag niya ang mga sumpa na maaari ring magdulot ng sumpa sa kanyang sarili.

**i) Ang galit ay maaaring magdulot ng pagpatay:** Ito ay nag-uudyok sa isang tao na magplano ng paggawa ng krimen, alin man sa pamamagitan ng kanyang sariling kamay, o sa pamamagitan ng pagtuturo sa ibang tao upang gawin ito.

**j) Ang galit ay maaaring magdulot ng kapahamakan:** Maaari itong magdulot ng mga digmaan sa pagitan ng mga angkan at bansa. Ang galit ay nagreresulta sa mga digmaan at paghihiganti sa pagitan ng magkasalungat na panig.

**Pamamahala ng galit:** *"19 Nalalaman ninyo ito, minamahal kong mga kapatid. Nguni't magmaliksi ang bawa't tao sa pakikinig, magmakupad sa pananalita, magmakupad sa pagkagalit; 20 Sapagka't ang galit ng tao ay hindi gumagawa ng katuwiran ng Dios. 21 Kaya't ihiwalay ninyo ang lahat na karumihan at ang pagapaw ng kasamaan, at tanggapin ninyo na may kaamuan ang salitang itinanim, na makapagliligtas ng inyong mga kaluluwa. 22 Datapuwa't maging tagatupad kayo ng salita, at huwag tagapakinig lamang, na inyong dinadaya ang inyong sarili. 23 Sapagka't kung ang sinoman ay tagapakinig ng salita at hindi tagatupad, ay katulad siya ng isang tao na tinitingnan ang kaniyang talagang mukha sa salamin: 24*

*Sapagka't minamasdan niya ang kaniyang sarili, at siya'y umaalis at pagdaka'y kaniyang nalilimutan kung ano siya. 25 Nguni't ang nagsisiyasat ng sakdal na kautusan, ang kautusan ng kalayaan, at nananatiling gayon, na hindi tagapakinig na lumilimot, kundi tagatupad na gumagawa, ay pagpapalain ang taong ito sa kaniyang ginagawa. 26 Kung ang sinoman ay nag-iisip na siya'y relihioso samantalang hindi pinipigil ang kaniyang dila, kundi dinadaya ang kaniyang puso, ang relihion ng taong ito ay walang kabuluhan. 27 Ang dalisay na relihion at walang dungis sa harapan ng ating Dios at Ama ay ito, dalawin ang mga ulila at mga babaing bao sa kanilang kapighatian, at pagingatang walang dungis ang kaniyang sarili sa sanglibutan.” (Santiago 1:19-27 KJV)*

Si Apostol Santiago dito ay nagsasalita sa simbahan at tinatalakay ang usapin ng galit sa buhay ng bayan ng Dios; sinasalita niya at sinasabi sa atin **“minamahal kong mga kapatid”**, upang tugunan ang isang utos ng Dios na nakalimutan ng pamayanan ng mga mananampalataya, ang simbahan. **Kailangan mong tandaan ito tungkol sa galit bilang isang paalala mula sa Dios ng mga bagay na halos nakalimutan mo na. Ang mensahe ay nakatuon sa lahat, hindi sa ilang tao o sa isang tiyak na pangkat kundi lahat ay kasama at walang mabubukod dahil nakalimutan nila ang alituntunin ng Dios.** Sinabi ni Santiago sa kanila, **“Nguni't magmaliksi ang bawa't tao sa pakikinig, magmakupad sa pananalita, magmakupad sa pagkagalit.”**

**1. magmaliksi ang bawa't tao sa pakikinig:** Maging handang makinig at isipin ang iyong pinapakinggan. Dapat kang magkaroon ng malalaking tainga para makinig at huwag magsalita o tumalon habang nakikinig ka.

**2. magmakupad sa pananalita:** Makinig at pagnilayan ang iyong naririnig. Makinig at mag-isip bago ka magsalita. Iugnay ang iyong naririnig sa ibang impormasyon, isipin ang iyong sasabihin, samahan ito ng panalangin, at hingin ang payo at karunungan ng Dios.

**3. magmakupad sa pagkagalit:** Ang galit ay hindi dapat maging paraan ng ating pamumuhay. Hindi sinabi ng Salita ng Dios na huwag magalit kundi, **“magmakupad sa pagkagalit.”** Ang isang taong palaging galit ay nagpapakita ng panloob na problema sa kanyang personalidad at maaaring ito ay isang seryosong problema. Maaari itong sanhi ng kakulangan sa pasensya na isa sa mga bunga ng Espiritu Santo. O kaya naman ay hindi handa ang tao na sumunod at gawin ang kalooban ng Dios at isagawa ang plano ng Dios. **Ang ating galit ay maaaring dahil tayo ay nakikipaglaban laban sa kalooban at plano ng Dios, kaya nakikita natin ang ating mga sarili na humaharap sa matitigas na pader, mga saradong pintuan at mga patay na daang walang hanggan na hindi natin matatawid.** Sa ganitong kalagayan, tayo ay mapapasang-ayon sa sinasabi ng Salita ng Dios, **“20 Sapagka't ang galit ng tao ay hindi gumagawa ng katuwiran ng Dios.” (Santiago 1:20 KJV)**

Ang hangad ng Dios para sa atin ay yaong magkaroon tayo dapat ng isang totoong buhay at sagana. Ipinadala ng Panginoong Dios ang Kanyang Anak ang Panginoong JesuCristo upang iligtas tayo mula sa kasalanan at kamatayan. Si Jesus ay ipinagkanulo, nagdusa at namatay sa krus para sa ating mga kasalanan. Siya ay inilibing at muling nabuhay mula sa kamatayan sa ikatlong araw upang magbigay ng buhay na walang hanggan sa bawat nananalig sa Kanya at sumusunod sa Kanyang mga yapak sa Kanyang buhay. Ginawa ng Dios ang lahat ng ito para sa atin, at ayaw Niya na tayo'y mabuhay sa galit; pagsuway, kawalang-pasensya, paggawa ng sarili nating kagustuhan at pagsuway sa Kanyang kalooban at plano.

**Sa aking Mahal at Minamahal:** Ipinapakita ng mga nabanggit na katotohanan tungkol sa galit ang pag-iral nito sa bawat isa sa ating buhay. Ang lawak at mga epekto nito sa ating buhay ay nagtuturo sa atin na bigyan ng pansin kung paano pigilin at pamahalaan ang ating sarili mula rito. **Kaya maging maingat sa galit.** Itinuturo sa atin ng Panginoon ang mga bagay na ito sa pamamagitan ng pagsulat sa atin: **“26 Kayo'y mangagalit at huwag kayong mangakasala: huwag lumubog ang araw sa inyong galit: 27 Ni bigyan daan man ang diablo.” (Epeso 4:26-27 KJV)** Lumapit tayo sa Panginoon, itinataas ang ating buhay, mga kaluluwa at ang ating puso sa Kanyang mga kamay upang linisin tayo at iligtas tayo mula sa galit.

**\*Ang ating galit ay hindi dapat itaas sa iyong buhay dahil sa maling dahilan at maling motibo sa iyong puso. Ito ay magdadala sa iyo sa kasalanan at lalaban sa kalooban ng Dios. \* Sa halip, ang iyong sigasig para sa Panginoon ang nagtuturo sa iyo na malinaw na makita ang mga maling gawain at kasalanan at magbibigay sa iyo ng karunungan upang pangasiwaan ang mga ito gaya ng ginawa ni Jesus.**

Ang ating mga salita, kilos at desisyon ay mga hakbang at gawa ng Dios, kaya dapat itong maging malinaw at malinis mula sa mga pagsasalita, paghihiganti, galit at pagbabalik ng kasamaan sa kasamaan. Ang ating pamumuhay ay hindi dapat nakabatay sa kayabangan, dangal o tiyak na katanyagan na minamahal at sinasamba natin nang higit sa Dios, kundi sa kababaang-loob upang mabuhay tayo nang may kapayapaan sa Dios at sa pagkakaisa sa Kanyang plano at kalooban. Ang itinatagubilin dito upang pamahalaan ang galit ay ito: **“21 Kaya't ihwalay ninyo ang lahat na karumihan at ang pagapaw ng kasamaan, at tanggapin ninyo na may kaamuan ang salitang itinanim, na makapagliligtas ng inyong mga kaluluwa.” (Santiago 1:21 KJV)**

**Una, Kaya't** ihiwalay ninyo ang lahat na karumihan at ang pagapaw ng kasamaan; lahat ng bagay na kabilang sa iyong makasalanang kalikasan, mga hangarin at pangarap na sumasalungat sa kalooban at plano ng Dios ay kailangan mong alisin. Kailangan mong maging handa na mamuhay ng isang payak na buhay at ayon sa Kanyang kalooban, kalimutan ang iyong ambisyon at maging handang sumunod sa plano ng Dios sa iyong buhay.

**Ikalawa:** tanggapin ninyo na may kaamuan ang salitang itanim, na makapagliligtas ng inyong mga kaluluwa; Kailangan mong mapagpakumbabang tanggapin ang Salita ng Dios at ang katuruan ng Panginoon, ang Kanyang plano at kung ano ang Kanyang itinalaga sa iyo upang gawin. Ang pagpapakumbaba ay labis na kailangan mo upang hindi ka sumunod sa huwaran ng sanlibutan at upang malasap at masiyahan ka ng mabuti, kasiya-siya at perpektong kalooban ng Dios sa iyong buhay. Ang pagtanggap sa Salita ng Dios ay hindi lamang magliligtas sa iyo at magbibigay sa iyo ng buhay na walang hanggan, kundi pati na rin ay magliligtas sa iyo mula sa mga pagsubok, problema at paghihirap, at iyon ang nakalaan sa iyo mula sa Dios habang tinatangal mo ang iyong galit.

**“22 Datapuwa't maging tagatupad kayo ng salita, at huwag tagapakinig lamang, na inyong dinadaya ang inyong sarili.”** (Santiago 1:22 KJV) Ito ang hakbang ng pagkilos, interesado ang Dios sa mga taong nakikinig, sumusunod, at isinasagawa ang ginagawa. Ang Cristianismo ay hindi kaalaman kundi pamumuhay at gawa. Maaaring matagal ka nang mananampalataya kay Cristo, pumupunta ka sa simbahan at nakikinig sa Salita ng Dios at umuwi, ngunit kung wala kang hangaring magbago, at hindi ka handang mapagpakumbaba at gumawa ng desisyon at hakbang na sundin ang mga tagubilin ng Salita at hayaan na ikaw ay pangunahan ng Banal na Espiritu ng Dios, ang iyong buhay ay walang silbi at walang bunga. **“23 Sapagka't kung ang sinoman ay tagapakinig ng salita at hindi tagatupad, ay katulad siya ng isang tao na tinitingnan ang kaniyang talagang mukha sa salamin: 24 Sapagka't minamasdan niya ang kaniyang sarili, at siya'y umaalis at pagdaka'y kaniyang nalilimutan kung ano siya.”** (Santiago 1:23-24 KJV)

**“25 Nguni't ang nagsisiyasat ng sakdal na kautusan, ang kautusan ng kalayaan, at nananatiling gayon, na hindi tagapakinig na lumilimot, kundi tagatupad na gumagawa, ay pagpapalain ang taong ito sa kaniyang ginagawa.”** (Santiago 1:25 KJV) Ito ay kung paanong ang ating buhay ay magiging mabunga at paano natin tatanggapin ang kalayaan at tagumpay mula kay Cristo Jesus na ating Panginoon sa pamamagitan ng pakikinig ng Salita ng Dios at pagsasabuhay nito habang malalim nating minamasdan ang Salita ng Dios, ginagawa ang sinasabi nito at sumusunod sa Dios na nagpadala ng Kanyang Salita sa atin upang iligtas tayo at palayain mula sa kasalanan, Satanas, pagkaalipin, karamdaman, pagsubok at problema.

Iniutos sa atin ng Panginoong Jesus, **“19 Dahil dito magsiyaon nga kayo, at gawin ninyong mga alagad ang lahat ng mga bansa, na sila'y inyong bautismuhan sa pangalan ng Ama at ng Anak at ng Espiritu Santo: 20 Na ituro ninyo sa kanila na kanilang ganapin ang lahat ng mga bagay na iniutos ko sa inyo: at narito, ako'y sumasa inyong palagi, hanggang sa katapusan ng sanglibutan.”** (Mateo 28:19-20 KJV) Ang pagpunta at paggawa ng mga alagad para kay Jesus ay parang pag-aaruga, pag-aalaga at pagpapalaki ng maliliit na bata. Ito ay isang mahirap na proseso, kaya kung tayo ay nasa kasalanan, galit, pagsuway at hindi tapat sa Dios at sa Kanyang plano para sa atin, wala pa rin walang pasensya at marahas, paano natin maitatag ang tunay na mga tao at mga alagad para sa Dios. Ganito rin ang sinabi sa atin ni Apostol Santiago, **“26 Kung ang sinoman ay nagisip na siya'y relihioso samantalang hindi pinipigil ang kaniyang dila, kundi dinadaya ang kaniyang puso, ang relihion ng taong ito ay walang kabuluhan.”** (Santiago 1:26 KJV) Kung hindi mo mapigil ang iyong galit at hayaan ang iyong dila na magsalita ng lahat ng mga uri ng mapanirang mga salita dahil galit ka kung gayon ang iyong pananampalataya ay walang kabuluhan, at hindi mo kayang ipangako ang iyong sarili sa dakilang utos ng Dios. Inilarawan ni Apostol Santiago ang tunay na relihiyon o ang totoong pananampalataya gaya ng sumusunod: **“27 Ang dalisay na relihion at walang dungis sa harapan ng ating Dios at Ama ay ito, dalawin ang mga ulila at mga babaing balo sa kanilang kapighatian, at pagingatang walang dungis ang kaniyang sarili sa sanglibutan.”** (Santiago 1:27 KJV) Ito ba ay upang mapanatili ang iyong sarili mula sa karumihan, malayo sa kasalanan, kalaswaan at lahat ng kasamaan, at ipagkatiwala ang iyong sarili sa pag-aalaga sa mga ulila at mga biyuda at upang panatilihin hindi madumihan mula sa anumang kasalanan habang ikaw ay lumalayo sa mundo at sa pag-ibig sa makamundong bagay, at sa ganitong paraan ikaw ay magiging karapat-dapat na gawin ang dakilang utos ni Jesus sa **Mateo 28:19-20**.

Ang taong sumusunod sa kalooban ng Dios at nagpapakumbaba sa kanyang sarili at handang pigilin ang kanyang dila at kanyang galit at damdamin, **“ay pagpapalain ang taong ito sa kaniyang ginagawa.”** Ikaw ang magiging taong tinawag ng Dios upang ipagpatuloy at gawin ang gawain ng Dios nang tapat at ibibigay ng Dios ang Kanyang pag-aalaga sa pamamagitan mo sa mga mahihirap at nangangailangan, sa mga ulila at balo; at ikaw ang magiging taong gagawa ng dakilang kautusan ni Jesus at magdadala sa mga tao ng mabuting balita ng Dios at ikaw ang sisidlan na gagamitin ng Dios upang dalhin ang Kanyang pag-ibig at Kanyang kaligtasan sa buong mundo. Manalangin tayo ... .

**Ang aking Panalangin:** Amang Dios Ako'y lumalapit sa iyo sa pangalan ni Jesus na namatay sa krus para sa aking mga kasalanan upang bigyan ako ng buhay na walang hanggan. Panginoon salamat sa iyong Salita na ipinakita sa akin ang mga sanhi at ang masasamang epekto ng galit at paano pamahalaan ito, Panginoon salamat para sa mensahe nagbigay sa akin nang malinaw na kaunawaan sa aking sarili at sa mga pangyayaring nakapalibot sa akin. Panginoon salamat para sa lahat ng katuruan na ibinigay mo sa akin sa mensaheng ito mula sa iba't ibang Kasulatan. Panginoon salamat sa lahat ng pagtutuwid, sa pagsaway at sa pagpapayo na tinanggap namin sa mensaheng ito.

Ngayon magsisi at talikdan ang iyong mga kasalanan. Magsisi at talikdan ang iyong galit, kakulangan ng pagpipigil sa sarili at ang lahat ng masamang pag-uugali. Magsisi at talikdan ang iyong kamunduhan, ang iyong paibig sa materyal na mga bagay, ang iyong kasamaan, walang katarungan, at pagkamasarili. Magsisi at talikdan ang iyong pagmamataas, ego at kawalan ng kababaang loob. Magsisi at talikdan ang iyong pakikipag-away, pakikigulo, pagsasalita ng masasamang salita, paghihiganti, mga biglaang galit at hindi pagpapatawad. Magsisi sa paggawa ng sarili mong kagustuhan at plano at hindi ang kagustuhan ng Dios at Kanyang plano. Magsisi sa iyong pakikisama sa mga hindi naniniwala, maraming kaibigan, ang Media, Balita at laro. Magsisi sa kakulangan mo sa panalangin at kakulangan sa pagbabasa ng Salita ng Dios. Panginoon patawarin mo ako, nagsisisi ako sa mga sumusunod na kasalanan \_\_\_\_\_.

Panginoon, linisin mo ako at sambahin ako sa pamamagitan ng dugo ni Jesus at ng gawa ng Banal na Espiritu sa aking buhay. Panginoon, turuan mo ako kung paano magkaroon ng pagpipigil sa sarili at kung paano harapin ang aking galit, at tulongan mo akong gawin ang tamang bagay at hakbang sa tamang panahon sa oras ng krisis. Panginoon, turuan mo ako kung paano iwasan ang mga pangyayari at sitwasyon na nagdudulot sa akin na maging galit na tao. Panginoon, turuan mo akong umiwas sa mga tao, kasama, at lugar na maaaring humantong sa akin na gumawa ng mali at maging galit na tao. Panginoon, inilalagay ko ang lahat ng mga alalahaning ito sa iyong mga kamay, na alam kong Ilabas mo ako sa masamang ugali ng galit. Panginoon, nagtitiwala ako sa iyo sa kalagayang \_\_\_\_\_, na ibinigay mo sa akin ang nararapat sa akin. Panginoon, bigyan mo ako ng higit na pagpipigil sa sarili at pagkilala upang magpatuloy at paglingkuran ka sa pamamagitan ng paggawa ng iyong kalooban. Linisin mo ako, Panginoon, upang maging malinis at marangal na sisidlan na nais mong gamitin para sa iyong kaluwalhatian at upang gawin ang dakilang utos ni Jesus.

Panginoon, salamat po sa aking mga kapatid na nagsisi sa kanilang galit at inialay ang kanilang buhay sa iyo upang mamuhay na may kababaang-loob, mabuting ugali at pag-uugali, at lumayo sa galit, at lumayo sa pagsasalita ng masama, pagtatalo, hindi pagpapatawad, at paghihiganti. Panginoon, ipagpatuloy mong linisin sila at tulongan silang mamuhay ng buhay na kaaya-aya sa iyo, at itakda sila bilang mabuting halimbawa sa iba upang sundan Ka. Panginoon, ipagpatuloy mong pagpalain sila at gabayan ng iyong Banal na Espiritu upang patuloy na paglingkuran Ka.

Panginoon, pagpalain mo kami bilang iyong simbahan; Panginoon, muli naming hinihiling na puspusin mo kami ng Banal na Espiritu at bigyan kami ng mga espirituwal na kaloob upang maipangaral ang Evangelio, makabuo ng mga bagong alagad at makapagsanay ng mga bagong tagapaglingkod upang magtanim ng mas maraming pangkat ng pag-aaral ng Bibliya at kapisanan para sa simbahan. Panginoon dalangin namin para sa mas maraming tao na mabautisuhan sa tubig at mas maraming alagad na mabautisuhan ng Banal na Espiritu. Panginoon, tuparin mo ang pananaw ng simbahan, 'Pagpaparami sa kapayapaan sa pagpapatupad ng buong kalooban ng Dios.' Panginoon, dalhin Mo ang mensahe at ipalaganap ito upang maabot ang lahat ng kapulungan ng simbahan, mga manggagawa, kasapi at ang mga naliligaw na kaluluwa. Panginoon, ihanda mo kami para sa Iyong pagdating upang makasama ka kapag dumating ka. Panginoon, pagpalain mo kami, palawakin mo ang aming lupain, sumaaamin nawa ang iyong kamay at iligtas mo kami mula sa kapahamakan upang hindi kami maramdaman ang sakit. Nawa ang ang biyaya ng Panginoong Jesus, ang pag-ibig ng Dios, at ang pakikisama ng Banal na Espiritu ay sumain sa amin lahat sa pangalan ni Jesus, Amen.

Dr. Ramiz Khalaf  
Ang Tagapamahala ng Simbahan  
Simbahan ng Diyos  
United Arab Emirates  
Email: [thebread1@gmail.com](mailto:thebread1@gmail.com)  
Mobile Tel.#: 00971551902647

Tandaan: Ang Tinapay ng buhay ay lingguhang paghahayag mula sa Simbahan ng Diyos, United Arab Emirates. Sa karagadagang usapin at higit sa espirtual na pagpapalago maari mo kami bisitahin sa aming website sa: [www.churchofgoduae.com](http://www.churchofgoduae.com)

Ibahagi mo ito sa iyong mga kaibigan.

Nakikiusap ako na ibahagi mo sa amin ang iyong saloobin tungkol sa mensahe at

kung mayroon kang katanungan.

Kung mayroon kang kahilingan na panalagin, maari mong ipadala sa numero ng whatsapp: 00971551902647, o sa email na ito: [thebread1@gmail.com](mailto:thebread1@gmail.com).

Pakipadala ng iyong ikasampung bahagi, iyong unang bunga at iba ibang handog sa simbahan sa account na ito:

Pangalan ng Banko:

First Abu Dhabi Bank (FAB)

ACCOUNT NAME:

RAMIZ BAHNAM ABBO KHALAF

ACCOUNT NO:

1576003753162014

IBAN:

AE3803151576003753162014

SWIFT CODE:

NBADAEEACPU

O tawagan ako sa whatsapp numerong ito: 00971551902647 o sa email na ito: [thebread1@gmail.com](mailto:thebread1@gmail.com)

Kung kailangan mo ng payo sa bahagi ng iyong buhay, kung ito'y tungkol sa pamilya, mga anak at pinansyal, malaya kayo makipagugnayan sa akin sa whatsapp na numerous: 00971551902647 o sa email na ito: [thebread1@gmail.com](mailto:thebread1@gmail.com)