

Tayo'y Makinig at Magnilay



Plenary Council 2020
Listen to what the Spirit is saying...

Paano tayo tinatawag ng Diyos upang maging Simbahang naka-sentro kay Kristo na:



Misyonaryo at tagapag-pahayag ng Mabuting Balita



Inklusibo, nakikilahok at sinudal



Mapagpakumbaba, mapagpagaling at maawain



Madasalin at maka-Eukaristiya



Isang kumunidad na masayahin, puno ng pag-asa at naglilingkod



Bukas sa pagbabalik-loob sa Diyos, at reporma

Maligayang pagdating

Salamat po sa pakikilahok sa ikalawang yugto ng paghahanda para sa Plenary Council 2020. Sa yugtong ito, patuloy tayong makikinig sa sinasabi ng Espiritu habang tayo ay kumikilos mula sa pakikinig at pakikipag-usap, patungo sa pakikinig at pagninilay.

Ito ang proseso ng Sama-samang pagninilay (Communal discernment), sa halip na pagninilay lamang nang bawat isa. Sa ganitong paraan, tayo ay tinawag upang sama-samang gumawa bilang iisang grupo. Ang prosesong inyong kasasangkutan ngayong araw ay mula sa Ispirituwal na Pakikipag-usap (Spiritual Conversations). Ito ay isang proseso ng panalangin, pagninilay, pagbabahagi sa bawat isa at pagsasaliksik sa kalooban ng Diyos. Sa patnubay ng Espiritu Santo na gumagabay sa Simbahan ng Australya, lahat ay inaanyayahang sama-samang lumahok at magnilay.

Ang Ispirituwal na Pakikipag-usap (Spiritual Conversations) ay bahagi ng proseso ng Sama-samang pagninilay. Ang mga pagsasanay na nakabalangkas sa mga pahinang naririto, ay buhat sa Tradisyong Ignasyus ng mga Pagsasanay na Ispirituwal (Ignatian Tradition of the Spiritual Exercises) at sa iba pang mga mapagkukunan at mga gawi tungkol sa pagninilay

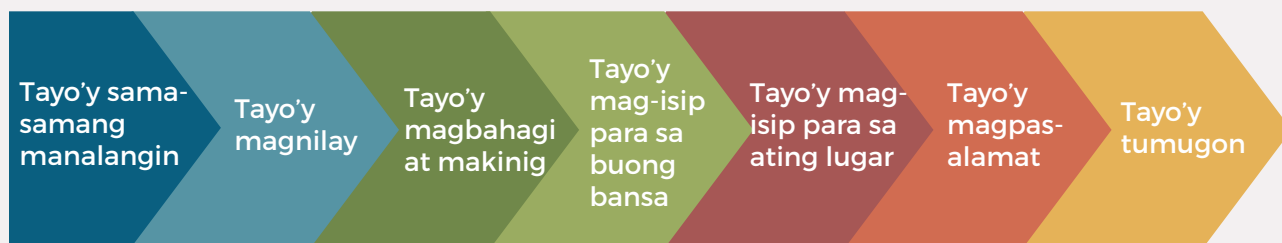
Tayo'y maghanda

Bilang isang grupo, piliin ang isa sa mga Pambansang Tema para sa Pagninilay (National Themes for Discernment) na gustong tutukan ng inyong maliit na grupo para sa inyong karanasan sa Pakikinig at Pagninilay.

Tiyakin na lahat ng tao sa inyong grupo ay may sumusunod na mga mapagkukunan:

- Ang Snapshot Report o ang mga kaukulang seksyon mula sa Panghuling Ulat (Final Report) para sa inyong piniling National Themes for Discernment
- Ang gabay sa Pakikinig at Pagninilay
- Ang mga salita mula sa Banal na Salita na may kaugnayan sa Pambansang Tema para sa Pagninilay
- Papel at panulat/ Sariling talaarawan

Ang karanasan sa Pakikinig at Pagninilay



Bilang ng Oras/Gaano Katagal:
Bilang ng mga kalahok:
Iminungkahing lugar:

2 – 2.5 oras.
Maximum 10-12 per group.
Saan man tahimik.

Tayo'y magtipon at sama-samang manalangin

1

Pagkilala sa Bansa

Kinikilala natin ang mga Tradisyonal na Katiwala (Traditional Custodians) ng bansa kung saan tayo ay nagtatrabaho at naninirahan, at kinikilala natin ang kanilang patuloy na kaugnayan sa lupa, tubig at komunidad. Ibinibigay natin ang paggalang sa mga Nakatatanda (Elders) ng nakaraan, ng kasalukuyan at ng susunod pang henerasyon at kinikilala natin ang kanilang mga sakripisyo at pangangasiwa.

Panalangin sa Pagtitipon

Maaari ninyong dasalin ang panalanging nasa ibaba, dasalin ang analangin ng Lupon ng Plenaryo (Plenary Council) o kaya naman ay kusang makipag-usap sa Diyos mula sa inyong puso. Tingnan ang iba pang maaaring mga panalangin mula sa webpage ng Lupon ng Plenaryo na naririto: <https://plenarycouncil.catholic.org.au/resources/pray/>



✠ Panginoon,
Minsan ay sinabi Ninyo sa amin,
‘Tandaan ninyo, nang pagkaitan ninyo ng tulong ang isa sa pinakahamak sa mga ito,
ako ang inyong pinagkaitan’
Nawa’y mabuksan ang aming mga mata sa mga nagugutom, nauuhaw,
hubad, may sakit at bilango.
Nawa’y makalaya ang aming mga isip mula sa tanikala ng pagka-makasarili,
takot at panghuhusga.
Nawa’y matigatig ang aming mga puso upang kilalanin at tumugon sa pangangailangan ng
Inyong sambayanan.
Nawa’y maging bukas kami sa bunga ng Inyong Espiritu, upang ang aming mga isip,
salita at gawa ay mapuspos ng pag-ibig, kapayapaan, malasakit at kawang-gawa.
Hinihiling namin ito sa pamamagitan ng aming Panginoong si Kristo.
Amen.

Tayo’y magnilay

2

Pakikinig sa Salita ng Diyos

Piliin ang inyong babasahing mga Banal na Salita mula sa ibinigay na gabay, ang mga ito ay nakaugnay sa bawat Pambansang Tema para sa Pagninilay. Tiyakin na ang bawat kasapi ng grupo ay mayroong Banal na Salita na gagamitin para sa oras ng pagninilay.

1. Isang kasapi mula sa grupo ang magbabasa ng sipi mula sa Banal na Salita nang malakas.
2. Pagkalipas ng 2 minutong katahimikan, ang ikalawang kasapi mula sa grupo ay muling magbabasa ng sipi ng Banal sa Salita nang malakas.

Tahimik na pagninilay ng bawat isa

Sa loob ng mga 20 minuto, maglaan ng sandali upang makapagnilay ang bawat isa nang tahimik, manalangin gamit ang sipi ng Banal na Salita na napakinggan, at pagnilayan ang Pambansang Tema para sa Pagninilay na tinutukan ng inyong grupo.

Sa sandaling ito ng katahimikan, isaalang-alang ang mga tanong na nasa ibaba.
Maaaring magsulat, gumuhit o umupo lamang nang tahimik habang nagninilay-nilay.

*Paano nangungusap sa iyo ang Diyos sa Banal na Salitang ito at sa
lahat ng iyong nabasa?*

Anong mga salita o parirala ang nakatawag-pansin sa iyo at bakit?

Ano ang pakiramdam mo?



Tayo'y magbahagi at makinig

Mga Espirituwal na Pag-uusap

Ang pagsasanay na ito ng Mga Espiritwal na Pag-uusap (Spiritual Conversations) ay hango mula sa Tradisyon Ignasyus (Ignatian Tradition). Bahagi ito ng proseso ng Sama-samang pagninilay (Communal discernment process) at nagbibigay ng paraan upang mapakinggan ng mga grupo ng tao ang Diyos sa pamamagitan ng pakikinig sa isa't isa. Ito ang ating paraan upang marinig ang tinig ng Espiritu

Makaraan ang sandali ng tahimik na pagninilay ng bawat isa sa inyo, magtipon muli bilang isang grupo, at umupo sa sirkulo.

Pagbabahagi at Pakikinig, Round 1

Bawat isa sa sirkulo ay may 2-3 minuto upang magbahagi sa grupo ng bunga ng panalangin ng bawat isa sa inyo, at sabihin ang inyong nararamdaman sa pamamagitan ng mga gabay na pangungusap na nasa ibaba.

Sinuman sa grupo ay maaaring magsimula, at kasunod na magbabahagi ang taong nasa kaliwa. Susundan ng bawat kasapi sa sirkulo ayon sa pagkakasunud-sunod na naaayon sa orasan hanggang bawat isa ay makapagbahagi.

Habang ang iba ay nagbabahagi, tandaang makinig na may bukas at mapagpakumbabang puso.

"Sa aking pagdarasal ngayong araw na ito... At naramdaman kong..."



3
minuto
bawat
tao

Pagninilay

Matapos makapagbahagi ang lahat, ang buong grupo ay magninilay nang tahimik sa loob ng 5 minuto. Sa sandaling ito, isipin ang iyong mga narinig na pagbabahagi mula sa mga kasapi sa inyong grupo, at tanungin ang iyong sarili: *"Ano ang naririnig kong sinasabi ng Espiritu Santo sa amin?"*



5 minuto



Pagbabahagi at Pakikinig, Round 2

Bawat tao sa sirkulo ay may 2 minuto upang magbahagi ng kanyang pagninilay sa grupo. Ano ang sinasabi ng Espiritu mula sa mga tinig ng mga kasapi sa grupo? Gamitin ang mga gabay na pangungusap na nasa ibaba.

Sa sandaling ito naman ng pagbabahagi, huwag magdaragdag ng anumang bago sa pag-uusap – kundi ang iyong tugon lamang sa mga narinig mo nang mga pagbabahagi.

“Sa pakikinig sa Espiritu Santo sa pamamagitan ng mga tinig ng mga kasapi sa grupo, narinig ko na...”
“At nadarama ko pagkatapos...”



15 minuto

Pagninilay

Kapag tapos nang magbahagi ang lahat, ang buong grupo ay magninilay nang tahimik sa loob ng 5 minuto. Sa sandaling ito, isipin ang iyong nararamdaman at ang iyong karanasan sa panalangin at pakikinig ngayong araw na ito. Tanungin mo ang iyong sarili: *Paano tayo tinatawag ng Diyos upang maging Simbahang naka-sentro kay Kristo sa Australya na (Pambansang Tema para sa Pagninilay)?*



5 minuto

Pagbabahagi at Pakikinig, Round 3

Ang ikatlong round na ito ng pagbabahagi at pakikinig ay bukas, mas maluwag ang pagkakabalangkas kumpara sa dalawang naunang round. Ang layunin ng bukas na pag-uusap ay upang palalimin ang pakikisalamuha ng bawat isa. Sinuman na gustong magsalita ay inaanyayahang magbahagi. Sa sandaling ito, tandaang makinig nang mabuti kapag may nagsasalita, at tumugon sa pag-uusap nang may bukas at mabuting kalooban.

Sa lahat ng iyong naranasan ngayong araw na ito, ibahagi ang iyong mga naiisip at nararamdaman sa grupo. Sa pagbabahagi, maari mo itong simulan sa pamamagitan ng mga salitang ganito:

Mula sa aking panalangin ngayong araw na ito at pakikinig sa mga tinig ng mga kasapi sa grupo, pakiramdam ko ay...



15 minuto

Sa tamang panahon, tapusin ang pag-uusap sa pamamagitan ng pagpapasalamat sa bawat isa dahil sa kanilang pagbahagi at anyayahan ang lahat na makisaya sa isang maikling pahinga/break. Huwag kalimutang tandaan ang oras ng pagbabalik matapos ang pahinga.

Oras ng Maikling Pahinga (Break Time)



15 minuto

Tayo'y mag-isip nang pambansa

Pagninilay

Ang buong grupo ay magninilay nang tahimik sa loob ng 5 minuto. Sa sandaling ito, isipin ang konkreto, praktikal na mga hakbang na maaring gawin upang makasulong sa temang paksa na tinututukan ninyo ngayong araw na ito..



5 minuto

Halimbawa: Kung ikaw ay nag-iisip ng mga paraan na *maglalahok at sinodal* sa mga kabataan, ang ilang praktikal na mga mungkahi ay ang pagbuo ng network ng pagtatagpo ng mga taong magkaka-uri na nakatalaga sa estado (state-based peer to peer encounter network) para sa mga hindi-katandaang mga magulang (young parents), o kaya ay galugarin ang pagbuo ng isang online na plataporma ng pananampalataya upang suportahan ang kalusugang pangkaisipan ng mga kabataan, ang pakikipagtuwang ng Simbahan sa Beyond Blue, atbp. Isaalang-alang ang mga katanungan na nasa ibaba at isulat ang iyong mga ideya sa papel o mga post-it note.

- Paano tayo tinatawag ng Diyos upang maging Simbahang nakasentro kay Kristo sa Australya na (insert: National Theme for Discernment)?
- Ano ang ilang mga halimbawa ng mahusay na kasanayan o programang lokal, pambansa, o global na alam mo na maaring gamitin?

Pagbabahagi at Pakikinig

Bawat isa sa sirkulo ay may nakalaang 2-3 minuto upang magbahagi ng kaniyang ideya sa grupo. Kapag gumamit ka ng mga Post-It note, ilagay ang mga ito sa gitna ng grupo habang tinatalakay mo ito.



10 minuto

Sinuman sa grupo ay maaring magsimula, at ang kasunod na magbabahagi ay ang taong nasa kaliwa. Magpapatuloy ang bawat kasapi sa sirkulo ayon sa pagkakasunud-sunod na naaayon sa orasan hanggang ang bawat isa ay makapagbahagi.

Habang ang iba ay nagbabahagi ng kanilang mga ideya, tandaang makinig nang may bukas at mapagpakumbabang puso. Maaari kang magtanong sa taong nagbabahagi ng kanyang ideya bilang paglilinaw, at iwasan ang pamimintas.

Pang-grupong talakayan, patungo sa pagpapasya

Sa sandaling ang lahat ay nakapagbahagi na ng kanilang mga ideya para sa pagkilos, ang gagawin ng inyong grupo ay tukuyin ang 2 o 3 umuusbong na mga pagkilos na maaaring bumuo sa isusumite ng grupo tungkol sa tema ng Discernment and Writing Group.



20 minuto

Nasa ibaba ang ilang mga katanungan upang gabayan ang pagninilay ng inyong grupo:

*Sa pakiramdam namin saang mga pagkilos kami masidhing tinatawag?
Anong mga pagkilos ang talagang makakatulong sa amin upang umusad
patungo sa pagiging isang Simbahan na naka-sentro kay Kristo na (insert
National Theme for Discernment)?
Ano ang pinaka-mapagmahal na tugon na nagsasabing ang Espiritu ay
tumatawag sa amin?*

Tandaan, ang mga pagkilos na ito ay kailangang:

- malinaw
- nakasaad nang positibo
- hangga't maaari ay partikular
- isang tunay na pagkilos (mga praktikal, matatamo at masusukat)

Isulat ang 2 o 3 umuusbong na mga pagkilos mula sa mga talakayan.

Ang inyong grupo ay maaaring magsumite ng mga ito sa Grupo ng Pagninilay at Pagsusulat (Discernment and Writing Group) para sa temang pinagninilayan, sa katapusan ng sesyon na ito.

Magnilay

Isang mahalagang bahagi ng pagninilay ay ang pakikinig sa tinig ng Diyos na nasa kaibuturan ng bawat isa sa atin. Ang ibig sabihin nito ay kailangan nating pansinin kung ano ang nararamdaman natin.



5 minuto

Bago isumite ang tugon ng inyong grupo, maglaan ang bawat isa ng ilang sandali upang magnilay at manalangin para sa umuusbong na mga pagkilos na tinukoy ng grupo. Humiling sa Diyos ng pakiramdam ng *kasiyahan* - ang pakiramdam ng kapayapaan o kapunuan ng iyong puso tungkol sa iyong desisyon.

Ano ang pakiramdam ko tungkol sa aming iminungkahing mga pagkilos, ang desisyon ng aming grupo?

Tayo'y mag-isip para sa ating lugar

5

Maglaan ng ilang sandali ngayon, bilang isang grupo upang talakayin ang anumang mga ideya na maaaring aksyonan nang lokal, sa inyong sariling buhay, sa mga parokya, sa mga komunidad o sa mga paaralan o sa ibang mga bahagi ng inyong lokal na kapitbahayan.



20 minuto

Pag-isipan kung sino ang maaaring makipagtulungan sa inyong lugar. Maaari kang makipag-usap sa inyong Pari sa Parokya o iba pang lider sa pananampalataya sa komunidad tulad ng Punong-guro o lider na magulang sa paaralan, o mga kabataang lider sa inyong lugar, tungkol sa inyong iminungkahing mga ideya.

Ang bahaging ito ay ang pagtawag sa inyo na kumilos sa pananampalataya, isabuhay ng Ebanghelyo para sa misyon ng Diyos.

Ano ang aming naiisip na maaaring magpayabong sa komunidad ng pananampalataya sa aming lugar?



Tayo'y magbigay ng pasasalamat

6

Maaari ninyong sambitin nang sama-sama ang panalangin na ibinigay sa ibaba, o dasalin ang panalangin ng Lupon ng Plenaryo, o makipag-usap sa Diyos mula sa inyong puso

Mapagbiyayang Diyos,
Sa pamamagitan ng aming karanasan sa pagninilay,
inaanyayahan Ninyo ang bawat isa sa amin na pakinggan ang Espiritu Santo sa mga tinig ng iba, hamunin ang aming sariling kalooban, pagnanasa, pangamba at panghuhusga at maging bukas sa Inyong kalooban.

Panginoong Hesus, salamat sa Inyong paggabay sa amin bilang aming Sinag ng Liwanag, Katotohanan at Buhay upang malinaw nating makita kung paano namin Kayo pinakamahusay na mapaparangalan at mapagsisilbihan, ang aming mga kapitbahay at ang aming mga tunay na

sarili..

Ipinapanalangin namin na ang aming mga desisyon sa araw na ito ay manatiling totoo sa Inyo at sa paniniwala at tiwala Ninyo sa amin.



5 minuto

Sa pamamagitan ng karanasan na ito, sana ay buhayin ng Espiritu Santo ang damdamin ng kagalakan, at mas malalim na pananampalataya, mas malaking pag-asa at tiwala, higit na pag-ibig at kapayapaan, higit na lakas ng loob at habag sa bawat isa sa amin at sa Inyong banal na Simbahan habang tayo ay naglalakbay nang magkasama.

Amen ✠

Tayo'y tumugon

7

Maaaring ipadala ng inyong grupo ang mga kinalabasan ng inyong Sama-samang pagnilay (pinakamaring bilang ng mga salita ay 150) sa **Grupo ng Pagninilay at Pagsulat (Discernment and Writing Group)** na nagsasaalang-alang ng parehong Pambansang Tema para sa Pagninilay na tinutukan ninyo sa inyong pangkat. Makakakita ninyo ang link sa webpage ng Lupon ng Plenaryo sa ilalim ng salitang Pagninilay (Discernment).

<https://plenarycouncil.catholic.org.au/listening-and-discernment/>

Matapat na pasasalamat sa iyo sa patuloy mong pakikibahagi sa proseso ng Lupon ng Plenaryo habang umuusad tayo patungo sa hinaharap kung saan tayo tinatawag ng Diyos.



Pangkat na Nangangasiwa ng Lupon ng Plenaryo

PO Box 747

North Sydney NSW 2059

E: plenary.council@catholic.org.au

www.plenarycouncil.catholic.org.au



Plenary Council 2020
Listen to what the Spirit is saying...