

LOVESTRUCK

Sakit Edition



Ronald Molmisa



OMF LITERATURE INC.

Manila, Philippines

Contents

Preface

Acknowledgments

- Chapter 1** Mahal na Mahal Kita
Kahit ang Sakit-Sakit Na 13
- Chapter 2** Let it Go! Let it Go! 26
- Chapter 3** Akala Mo Lang Meron Pero
Wala! Wala! Wala! 42
- Chapter 4** Oh Yes, Kaibigan Mo Ako,
Kaibigan Mo Lang Ako! 60
- Chapter 5** Once, Twice, Thrice?
Gaano Kadalas ang Minsan? 76
- Chapter 6** You Had Me at My Best and
You Chose to Break My Heart 95
- Chapter 7** Just Shut Up and Kiss Me
But Don't You Dare
Fall in Love with Me! 108
- Chapter 8** Tell Me Where It Hurts 125

Endnotes

All Scripture quotations, unless otherwise stated, are taken from the *Holy Bible: New International Version*®. Copyright © 1973, 1978, 1984 by Biblica. Used by permission of Zondervan

LOVESTRUCK: Sakit Edition
Copyright © 2014 by Ronald Molmisa

Cover design by Nixon Na
All illustrations by Nixon Na based on an illustration by Cyrop.com
Typesetting by Marianne Ventura

Published (2014) in the Philippines by
OMF Literature Inc.
776 Boni Avenue
Mandaluyong City, Metro Manila
www.OMFLit.com

ISBN 978-971-009-303-8

Printed in the Philippines



Preface

Natapos ko ang librong ito sa pamamagitan ng luha—ng lungkot at saya.

Hindi ko mapigilan ang dagsa ng emails na humihiling ng payo ukol sa samu't-saring problema sa pag-ibig at relasyon. Thanks to social media, sumasabog sa counseling requests ang FB inbox ko—mula sa hindi pinapansin ng crush hanggang sa usapin ng hiwalayan dahil sa may ka-text ang asawa. Mas lalong nabaon sa aking isipan na maraming nagdurusa. Hindi ito maiiwasan dahil dapat laging may makikinig sa mga nasasaktan para gumaan kahit paano ang bigat ng kanilang kalooban. Kasama sa calling ng ministry ko ang makipasan sa kabigatan ng marami. Binabago ako sa bawat araw ng mga kasong idinudulog sa akin. Ang mga kwentong

ito ang dahilan kung bakit may *Lovestruck:Sakit Edition*.

Maraming naghihinagpis sa kanilang kaloo-ban pero nakangiti sa panlabas. Hindi ko na mabilang ang nagsabi sa akin, “Pastor, sa inyo ko lang po nasabi ito” Hindi nila maipagtapat sa iba ang isyu nila dahil sa takot na layuan sila ng kanilang mahal sa buhay. Nakakapanghina talaga ang mga lihim na kasakitan at kasalanan. Natutuwa ako sa mga nagtapat dahil nagdesisyon silang lumaya sa takot na umalipin sa kanila sa mahabang panahon. Sa wakas, naibulalas rin nila ang dapat nilang ibulalas.

Kung isa-summarize ko ang mensahe ng librong ito sa isang pangungusap, ito iyon: “Matuto tayo sa kamalian ng iba.” Lagi nating naririnig na *experience* daw ang best teacher. I beg to disagree. Kulang ang statement. *Evaluated experience* ang dapat na nagtuturo sa atin. Pwedeng pudpurin ng guitar strings ang mga daliri mo sa ilang taon ng pagsa-strum pero mananatili kang amateur guitarist. Practice makes permanent. Kung walang nagsasabing mali ang ginagawa mong pagtipa, your wrong way of practicing could make your mistakes permanent. Kailangang matutunan mo ang aral ng bawat karanasan para hindi mo na maulit ang iyong mga kamalian.

Hindi naman natin kailangang danasin ang “matitinding” trahedyang para matuto. Kung ganyan ang sistema sa military training, ubos na marahil ang ating mga sundalo. Sa training pa lang sasabihin na nila: “Ano kaya ang feeling na mabaril ng bala? Pakibaril nga ako.” Kung alam na nating deadly ang bala, iwas na. Ganundin sa relasyon, kapag alam mong may lumuha na, huwag nang subukan pa. Dahil tao ka rin tulad nila, may posibilidad na danasin mo rin ang naging mapait na karanasan nila.

Huwag hayaang magkagula-gulanit ang puso mo. Nag-iisa lang iyan. Kaya nga sinabi ng Biblia: ABOVE ALL ELSE guard your heart.¹ Anuman ang mangyari diyan, siguradong apektado ang ibang bahagi ng buhay mo. Our heart should be our utmost priority. May mga tao kasing mas matagal pang pag-isipan kung ano ang mobile phone ang bibilhin kaysa pumili ng makakarelasyon. Huwag nang sumuong sa mga identified nang danger zones.

Ang bawat chapter ng librong ito ay naglalaman ng mga kwento na tumatalakay sa common relationship mistakes na kalimitang inilalapat sa akin for counseling. To protect the identity of those who are involved, binago ko ang ilang detalye sa kanilang kwento. Marami sa kanila ay patuloy kong sinusubaybayan at pinapayuhan.

Ang iba, nadapa na at sumumpang hindi na uulitin ang kamalian nila. Bagay din ito sa mga merong malinis na record. Huwag na ninyong hintaying kayo naman ang magkalasog-lasog ang puso.



Katulad ng mga nauna sa *Lovestruck* book series, produkto ito ng pagmamahal ng mga taong sumusuporta sa Lovestruck Movement. Unahin ko nang pasalamatang mga nagbahagi ng kanilang karanasan at mga concerns sa buhay through my Facebook pages (Ronald Molmisa at Lovestruck Book). Marami din akong natutunan sa mga makabuluhang usapan sa Lovestruck online community (with more than 14k members as of September 2014).

Bow naman ako sa kabaitan ng aking ever-reliable na editor na bagaman nasa kabilang panig na ng mundo ay pumayag pa ring guluhin ko para mag-edit ng aking mga manuscript. Maraming salamat, Beng Alba-Jones, sa iyong pagmamahal sa writing ministry na ipinagkatiwala

sa akin ng Panginoon. I am looking forward to seeing your future kids with your wonderful hubby, Daren. Karugtong ng pasasalamat na ito ang walang sawang suporta ni Ate Yna Reyes at Aleks Tan, mga tinitingala kong executives ng OMF Literature na nagbigay sa akin ng magandang “break” sa pagsusulat. May the Lord continue to bless the works of your hands.

Commendable ang dedikasyon ng Lovestruck Movement staff na handang mag-alay ng panahon, talent at salapi para sa kapurihan ng Panginoon: Rigel at Pastor Ron Fortaleza, Pastor Ivan at Eartha Feliciano, Pastor Leovin Pangilinan, Pastor Welfert Cardona, Don King Evangelista, Jhoy Paste, Jhonnalaine Paracad, Jhuart Dizon, Nestor Mugat, Jr., Allan Flores, JR Larong, Menandro Gopez, Arlene Villagen, Mark Joseph Custodio, Joemel Alboroto, Mitchee Estera, Abigail Chua, Abigail Mosca, at Kevin Parungao.

Para sa Lovestruck certified seminar facilitators, dalangin ko na ipagpatuloy ninyo ang pag-abot sa mga kabataan para sa Panginoon: Pastor Jay at Len Mendezona, Kerlyn Rufino-Bobadilla, Jhoy Paste, Carl Apacible, MJ Tirona at Johan Sales.

Blessed kami sa inyong kontribusyon upang bigyan ng makabuluhang musika ang ministeryo: Pastor Joshua at Dolly Robles, Ava at Viola Canacelli, Jude Matthew Servilla, Carmela Lao, Chris Pasana, Joana Marie Lor at Felson Palad. Special mention sa talentadong song arranger ng Lovestruck album, Jayson Dolotina.

Pagpalain kayo ng Panginoon sa inyong hindi nagmamaliw na suporta sa ministeryo: sa aking Qatar-based na kapatid na si Bongbong, Betchie at aking mga poging pamangkin, Matt Gabriel at Ced; Carlo at Lene Molmisa, Pastor Jonaver Luklukan at ang Todo-Todo dancers, Pastor Rodel Buban and Intuned Band, Raymond Recoco (Wear your Faith Shirts), Bro. Noel Cabigting (Living Waters-Philippines), Kuya Efren Pallorina (Pinoy Connection-FEBC-Philippines), Pastora Frances at Pastor Tony Talattad (Rhema Word of God Church-Marikina), Brother Orly Daiz, Pastor Joseph at Ate Ghie Aguilar (God’s Glorious Church-Commonwealth), Tatay Ed Lantin, Pastor William and Cathy Esteban (JIL-Cabuyao), Ate Emy Esteban, at Gilbert at Lani Esteban.

Special mention sa lahat ng members ng Lovestruck Camp Batch Agape (2014) at dalawang “poging” public speakers na katuwang ko sa ministeryo—Marlon Molmisa at Vinci Glodove. Maraming salamat din sa ating mga

kaibigan sa True Love Waits-Philippines—Ruth Grace Ubaldo, Mark Martin Soriano, Christ Jordan Zapanta at RM Rodriguez.

Hindi pwedeng mawala sa listahan ang aking DearestGie. Automatic na iyan. Salamat sa pagtitimpla ng kape at Hershey’s chocolate kapag kailangan kong magpuyat sa pagtapos sa mga chapters ng libro. Sa paglalagay ng Off Lotion sa akin sa gabi kapag pinuputakti ako ng lamok sa aking computer desk kung saan madalas akong makatulog. Ikaw ang pinakamahalaga at pinakacute na “baby” ng buhay ko. I can never thank the Lord enough for giving me a wonderful partner in life and in ministry. Sa piling mo, lahat ng sakit ng kalooban ko ay madaling napapawi. Aylabyu Berimats!

Higit sa lahat, sa tunay na May-akda ng buhay at pag-ibig. Salamat, Panginoong Jesus, sa Iyong kabutihan, at sa mahigit 30 taon ng aking buhay sa daigdig. Ang librong ito ay nagmula sa Iyo at para sa kapurihan Mo. Dakila Ka at luwalhatiin ng lahat ng makakabasa. Hallelujah!



Mahal na Mahal Kita ^{Kahit} Ang Sakit- Sakit Na

I have found the paradox, that if you love until it hurts, there can be no more hurt, only more love.

— Mother Teresa

Maraming sikat na love stories sa kasaysayan na sad ang ending: Romeo and Juliet (double suicide); Cleopatra and Mark Antony (poisoning); Shah Jahan and Mumtaz Mahal (death due to childbirth) at Anakin and Amidala Skywalker (*Star Wars*). Bentang-benta rin ang mga pocketbooks at pelikulang nagpapaiyak sa publiko tulad ng kwento ni Popoy at Basha sa *One More Chance*. Mababaw ang luha nating mga Pinoy. Kaya patok sa atin ang mga madramang telenovela. Kapag kwento na tungkol sa iwanan, hiwalayan at pagtataksil ang pinag-usapan, lahat

relate much. We can all identify with pain. Pinag-iisa tayo ng ating masasakit na karanasan. Pain makes us human. Hence, we must know how to deal with the hard realities of life. Hanggang nabubuhay tayo sa mundong ito, may sakit tayong mararamdaman. From womb to tomb, ika nga.

Kung relasyon ang pag-uusapan, kahit gaano ka katapat at naging mapagmahal, pwede kang masaktan ng iba. Apat ang pwede mong itugon sa katotohanang ito. Una, takasan at i-deny ang sakit. Pangalawa, isarado ang iyong mundo at huwag papasukin ang iba na pwedeng manakit sa iyo. Pangatlo, mag-react sa bawat sakit na dumadating sa buhay mo (i.e. maghiganti o ikaw mismo ang manakit). Pang-apat, maari mong paghandaan ang posibleng trahedya ng buhay.

ANG SAKIT MUCH

Kapag malinis ang record: version 1.0. Umibig, nasaktan at naka-recover: version 2.0. Umibig uli ngunit nag-break na naman: version 3.0. Nag-fall uli ngunit niloko ng partner: version 4.0. Hanggang ilang version ng puso ang gusto mo? Kailangan ba talagang sumabay iyan sa upgrading ng mobile phone software?

Mahirap na laging nagre-reboot ang puso. Nakakapagod. Back to zero lagi. Nagagasgas ang kaluluwa mo. Kapag bumagsak ka uli sa parehong kamalian, hindi ka na nagkamali. Pinili mo na talagang masaktan. Hindi ka na natuto. Kung magpapaka-expert ka, huwag naman sa pagiging masokista. Please lang, mahalin ang sarili. Paki-check nga kung relate much ka sa mga scenario na babanggitin ko:

- Akala mo papuntang romantic love story na ang samahan. Toy story lang pala. Pinaglaruan at nilalandi ka lang pala. Gusto lang pala niya ng companion sa kanyang pag-iisa.
- Araw-araw tine-text ka niya. Nangungumusta at nagse-send ng kilig quotes. Tinatanong kung ayos ka lang ba. Akala mo sa iyo lang pinapadala. GM (group message) pala.
- Nag-effort ka dahil akala mo may pag-asa ka. Hindi naman nagsasalita ang nililigawan mo. Tumigil ang mundo mo nang sabihin sa iyong hanggang friends lang talaga kayo.
- Ibinigay mo ang buo mong pagkatao— isip, kaluluwa, katawan at isama mo pa ang coin purse mo at pitaka. Pero iniwan

ka dahil may nakita siyang iba. Hindi ka lang nawalan ng partner, nagkautang ka pa!

- Noong dumanas ka ng breakup, ito ang sinabi niya sa iyo: “Huwag ka nang umiyak, andito lang naman ako.” Nang siya naman ang nagpaiyak sa iyo, iba na ang linya niya: “Tahan na. Makakamove on ka rin. Makakalimutan mo ring naging tayo.”
- Binigay mo na ang lahat. Naging mabuti kang asawa at magulang sa inyong mga anak. Pero pinagtaksilan ka pa rin ng iyong kabiyak. Napatanong ka at napakanta: “Tell me. Where did I go wrong?”

Ilan lang iyan sa mga mapapait na eksena ng buhay. Isang kabataan ang nagtanong sa akin, “Kuya, bakit ganoon umibig, ang sakit-sakit?”

Masakit nga ba talaga ang magmahal? It depends kung paano mo tinitingnan ang pakikipagrelasyon. To love is to be vulnerable. Laging may risk. Nonetheless, to love is also an opportunity to gain wisdom from your mistakes. Kung magiging matalino ka, kaya mong pababain ang odds na lumuha ka.

Ang tamang pakikipagrelasyon ay hindi nagbubunga ng sakit kundi ng matamis na pag-ibig. Kayang pahupain ng wagas na pag-ibig ang anumang sakit ng kalooban. May sakit na bunga ng paniniil ng iba at hindi maiiwasang dagok ng buhay. Ngunit meron ding mga sakit na bunga ng kasalanan.² Ito ang kailangan nating iwasan at solusyunan.

Bakit maraming nasasaktan sa relasyon? Kasi may mali.

Maling panahon. Pilit ka nang pilit e hindi pa hinog ang sitwasyon. Nang pitasin mo ang bunga at matikman mong mapakla, bigla kang nasuka. Relax lang, kapatid. Dadating tayo diyan. Huwag excited much. Dapat marunong kang tumimpla ng season ng iyong buhay at buhay ng iba. There is a time for everything.³

Maling motibasyon. Huwag umasang magtatagal ang relasyon kung sa pagsisimula pa lang, may sabit na. Umibig dahil naiinip nang magka-jowa. Gusto lang mag-rebound mula sa isang natapos na relasyon. Tinuluyan ang partner dahil lang sa tuksuhan. Sa mga alanganin: Huwag kang paasa at baka masaktan ka at makasakit ng iba. Kapag mahina ang pundasyon, madaling magiba kapag may dumating na pagsubok.

Maling partner. Hindi mo man intensyon, maaring mabiktima ka ng isang partner na hunyango. For ladies: Kilalanin muna ang nagpapakilalang guwapo at gentleman bago bitiwang ang matamis na “Oo.” For guys: Hindi kumo mabango ang shampoo at balingkinitan ang katawan, qualified nang maging kasama sa buhay. Character first before anything else. You two may also be good people pero bad match.

Maling asal at pamamaraan. Relationships should be nurtured. You must decide to love your partner regularly and with passion. Break-up is predictable. Mararamdaman mo iyan kung unti-unti nang natutuyo ang damdamin ninyo sa isa’t isa. Huwag ipagkibit-balikat ang mga warning signs. Kapag ang halaman, may mga tuyot nang bahagi, maalarma ka na. Baka tuluyang ikamatay niya.

Para magtagal ang relasyon, kailangang itama ang mali at panatilihing tama ang tama.

YOU CAN RUN BUT YOU CANNOT HIDE

Mahirap makalimot ang puso. Walang Clear History button na parang sa computer lang. Sakit o ligaya man, nase-save sa emotional memory. Iyan ang dahilan kung bakit ang puso ay

kailangang ingatan. Bakuran ito at huwag agad ipagkakatiwala sa sinuman. Dalawa lang ang pwedeng mangyari kapag nasaktan ka: Hayaan mong gapiin ang iyong utak ng iyong emosyon o ang iyong emosyon ang bumihag sa utak mo. Hence, we should always think of good thoughts and not be enslaved by negative feelings.⁴

May coping mechanisms ang marami para matapalan ang sakit. Ang iba, nilulunod ang sarili sa ice cream, cake, McDo fries, Champ Burger at pizza. Comfort food.

Nagpapabaha sa news feed sa social media ng mga emotional rants and frustrations.

Nagiging online stalker. Nang makitang “in a relationship status” na ang ex, sinuntok at inihagis sa sahig ang LCD monitor ng computer. Ngawa.

Bumibili ng pet para may makasama sa pag-iisa at pagtulog.

Nagpapakalunod sa alak, Cobra, Sting at droga. Ngarag ang drama.

Pa-morningan sa online games at DOTA ang mga lalaking hate na hate ang nambasted o nang-iwang babae sa kanila.

Sinusubsob nang husto ang mukha sa trabaho para huwag maalala ang pait ng karanasan. Pagkatapos ng work, diretso sa gym. To get rid of emotional pain, dina-divert ang problema

sa physical pain. Hanggang sa magka-muscle cramps.

Ang iba may death wish. Nagba-bunjee jumping at sinasakyan lahat ng death-defying rides ng amusement parks. Nilagay sa utak na para matigil ang sakit, kailangang tapusin na ang lahat.

Ang iba inilulubog ang sarili sa sobrang kabusy-han para humupa ang depression. Nakalimutan nga ang lungkot, pinapatay naman ang katawan sa kao-overtime sa trabaho. You cannot outrun your heart. Kung inaakala mong malilimutan mo ang sakit dahil pinapagod mo ang iyong katawan, nagkakamali ka. Nagbibigay ka lang ng dalawang pabigat sa iyong buhay—emotional stress at physical exhaustion.

Marami tayong ipinantatapal sa ating nagdurugong puso na temporary at madaling masira. Sasambulat pa rin ang dugo. Hangga't hindi nareresolba ang ugat ng problema, lalabas at lalabas ang sakit ng kalooban. You cannot fake it. Magmumulto ang lahat.

Katulad ng pagkukumpuni ng sirang kotse, kailangang patayin muna ang makina. Ganun din sa pusong nasaktan. Pagpahingahin para maayos nang mabuti. Magkaroon ng relationship fasting para maitama ang mga maling parte ng buhay. Kailangang i-change oil ang kaluluwa at

baka may mga marurumi nang langis na unti-unting sumisira sa iyong pagtingin sa buhay.

Kapag hindi naresolba ang sakit ng puso, dadalhin mo iyan kahit saan ka magpunta, kahit na mag-field trip ka pa sa Mars at Antarctica. Habang binabaon mo iyan sa iyong utak at binabalewala, mas lalala at lalaki sa pagdaan ng panahon. You cannot lie to yourself. Ang masakit, masakit.

Ang emotional hurt hindi basta-basta mawawala. Kaya dapat kaibiganin mo iyan. It may take weeks, months or years. Go through it, not around it. Time can never heal emotional wounds. Deal with it. Cry about it. Talk about it. Grieve if you must. Pero dapat may deadline iyan. Hindi pwedeng forever kang nagluluksa.

INGAT-INGAT ALL THE TIME

We are created by God to be relational. Lahat tayo ay may pagnanais na mahal in at magmahal ng iba. Hindi masama ang magnasang umibig dahil bahagi iyan ng ating pagkatao. To deny this reality about us is to hurt our core being. Laging kakabit ng mga longings na ito ang pabago-bago nating emosyon. Hindi mo kayang kontrolin ang ugali ng iba pero kaya mong ayusin ang pagtingin mo sa pakikipagrelasyon.

Sabi nila, some people are worth the risk. Your decision. Pero kapag nasaktan ka na, ingat ka na. Hindi iyong sugod ka nang sugod sa romansa. Bigay nang bigay ng puso sa iba. Kapag nagkamali ka na naman sa parehong dahilan, aba'y baka ikaw na ang may problema.

NBSB/NGSB nga pero emotionally impure naman. Wala ngang naging partner pero ilang beses nang muntikang madedo sa giyera ng emosyon. Man's heart is deceitful.⁵

Instead of following it all the time, lead it.⁶ Set emotional boundaries for your protection. Don't fall in love with the idea of being in-love.

Hindi ka dapat emotion-driven. Kung lagi kang nagpapatianod sa nararamdaman mo, marami kang masasaktan. Nangunguna na diyan ang iyong sarili. It is important that you learn how to manage your emotions.⁷ You cannot fake your feelings but your mind can influence what and how you feel. Kung ano ang iyong pinaniniwalaan, siya rin ang iyong mararamdaman.⁸

Kapag hindi ka naging matalino sa bagay na ito, delikado ang buo mong pagkatao.⁹ Libre ang mag-isip, mga kaibigan. May tama si Stephen Chbosky, author ng *The Perks of Being a Wallflower*, "We accept the love we think we deserve." Ang mga ayaw maging loser sa kanilang

lovelife, magiging segurista sa bawat pagpasok sa relasyon. May protective gear ang kanilang puso. Pero ang mga desperado at hopeless romantic, magkakasya ka na lamang sa kung anong meron. Wag ganun, men. Wag ganun.

Para sa mga Christian singles, madaling i-kompromiso ang 6:14 Rule¹⁰ kung hindi mo priority ang relasyon mo sa Panginoon. I-align ang nais ng iyong puso sa gusto Niya, hindi sa kung ano ang nais mo. Noong Old Testament times, ipinagbabawal na pagsamahin sa isang pamatok para mag-araro sa bukid ang isang baka at asno.¹¹ Siguradong mabibigatan ang dalawa sa pagtatrabaho dahil hindi pantay ang laki at lakas nila. Ganun din, magiging mabigat ang relasyon ng dalawang taong walang pagkakaisa sa isip at espiritu.

Matuto rin sa naging karanasan ni Haring Solomon. Uber-talino sana kaso uber-disobedient din. Inilayo siya ng kanyang 700 na asawa at 300 concubines mula sa Panginoon.¹² Hindi imposibleng mangyari rin ito sa mga "disobedient" na mananampalataya. You cannot serve two masters. Kapag kayo ay nagsama ng partner mo na hindi nagmamahal sa iyong Panginoon, siguradong papasok ang tensyon dahil magkaiba kayo ng pagpapahalaga at pananaw sa buhay.

WHAT SCARS ARE FOR

Pinapatingkad ng mga masasakit na karanasan natin sa buhay ang mga sumusunod na katotohanan. I hope matutunan natin ito nang husto, maisa-isip at tumatak sa ating kaluluwa.

Una, nasasaktan tayo kasi may mga bagay na mali na kailangan nating itama. Ang sakit ang panggising sa natutulog na kaluluwa natin. Ayaw ni Lord na tuluyan tayong malugmok sa sumpa ng kasalanan. Pwedeng nasasaktan ka ngayon bunga ng break-up dahil iyan ang preview ng mas matindi mong dadanasin kung magkatuluyan kayo. Mabait si Lord. May warning lagi. Hindi ka bibiglain sa maraming bagay. Gigisingin ka muna para makita mo ang iyong pagkukulang.

Pangalawa, hindi tayo pwedeng mag-angkla at magsandig ng buhay sa kahit kaninong tao. There is always a possibility na bibiguin nila tayo. Marami tayong kahinaan bilang tao. People may fail us sa maraming pagkakataon. Delikado kung ang buong buhay mo ay nakasalalay sa kamay ng iba. Paano kung mawala siya sa mundong ito, paano ka na?

Pangatlo, hindi kasiyahan ang layunin ng buhay sa mundo, kundi kabanalan at kalapitan sa Panginoon. Huwag nang mag-isip na kailangan lagi kang masaya. Hinding-hindi mangyayari

inyan. Sa dami ba naman ng pasaway sa mundo, aasa ka pa sa happily ever after na kwento? Kung matututunan mong mabuhay sa kabanalan, kahit ilang dagok pa ng buhay ang dumating sa iyo, kerin mo ang lahat ng bagay. Having a strong character and a pure heart can help you withstand life's pressures.

Pang-apat, may dahilan kung bakit ka nasasaktan. Kung naniniwala kang kontrolado ng Panginoon ang lahat ng pagsubok natin sa buhay, magtiwala tayo sa lahat ng bagay.¹³ Gamitin mo ang iyong kalungkutan para mas lalong mapalapit sa Panginoon. Hindi Siya nang-iwan o nagpapabaya. Siya ang pinagmumulan ng tunay na kapahingahan.¹⁴

May special place sa puso ni Lord ang mga brokenhearted.¹⁵ Iwan ka man ng iyong mga mahal sa buhay, may Diyos kang maaasahan.¹⁶

Kapag pagod ka, He invites us to come and rest in Him.¹⁷ Hindi mo kailangang magmakaawa dahil Siya na mismo ang nag-iimbata. Sa panahon ng lungkot, yayakapin ka Niya.

Walang makakatakas sa kalungkutan. In this world, we will always have troubles.¹⁸ Huwag magpanggap kung pagod at nasasaktan. Umiyak. Umatungal. Humikbi. Magluksa. Pero sa lahat ng ito, sabihin mo sa Panginoon, "Lord, yakapin Mo po ako. Nalulungkot ako."