

# Chapter 16 - Kultura

Kulturang Pilipino? Kultura sa Pamilya? Kultura sa Organisasyon? Saan ba galing ang salitang Kultura?

Hindi sa salitang 'Cult'? Ang susunod ko na tanong, lahat ba ng kultura natin ay tama?

Isa sa mga pangunahin kong tanong sa ating Kultura. Kultura natin ang kumain ng kanin kahit ito ay isa

sa unang dahilan ng Diabetes. Nagdudulot ng pamamaga sa loob ng katawan ang pagkain ng sobrang

kanin. Tuloy pa rin ba natin ang Kulturang ito? Gaano karaming lupain ang inalay rito? Kahit ako ay hirap tumigil sa rice kasi masarap naman talaga. Ngayon ang katotohanan ay nasa labas na, rice causes

diabetes, anong gagawin natin bilang Pilipino? Bilang nag-iisip na Maharlika?

Tignan mo ang binibili ng mga tao sa grocery. Kultura na rin ang grocery shopping hindi ba? Ni hindi nga

talaga pagkain ang kinakain ng tao ngayon. Ang pagkain na pinoproseso ay nagdudulot pamamaga sa

loob ng katawan. Nagpaparami rin ito ng taba sa katawan, dahil ang taba ay nag-iimbak ng lason.

Nagpapamanas rin ng katawan dahil kinakailangan ang tubig para balansehin ang asido galing sa processed foods. Kapag nangyari ang pamamaga, pagdami ng taba, doon na dadating ang sakit.

Kahit

kaunti lang ang kinakain sa bawat araw ay nag-aambag sa pangmatagalang kalusugan ng isang tao.

Tigilan na ba natin ang kultura ng pag-asa sa grocery stores?

Ang pamamaga ay nagsisimula sa loob. Hindi ibig sabihin na hindi mo nakikita ay hindi na nangyayari.

Ang mga pinoproseso na mga pagkain ay nilagyan ng kemikal na mabubusing ginawa para gawing nakakaadik ang mga pagkaing ito. Subukan nyong iwanan ang ang burger ng mcdo at hindi ito nilalapitan

ng mga insekto. Karamihan sa mga naprosesong pagkain ay hindi nilalapitan ng mga hayop at insekto.

Ano ibig sabihin nun? Hindi makonekta ng tao ang pagkaing sinusubo nya at mga sakit na nararamdaman

nya. Hindi ba talaga importante ang pagkain? Bakit maraming tao ang napapaayos nila ang kanilang

kalusugan na inaayos lang ang kanilang pagkain at hindi na kailangan ng ospital?

Mas madali kasi bumili sa tindahan kesa magtanim ng pagkain o mag-alaga ng hayop. Mas mura, at ang

ganda ng pagkabalot. Makakatipid ka nga ng oras at pera sa naprosesong pagkain, pero parurusahan

naman ang katawan mo sa katagalan.

Ang pagkain natin ay nakakapaekto sa ating vibration ng katawan. Low vibration foods = Low

vibration

bodies. Ang tamang pagkain galing kay inang kalikasan ay pinapayagan ang katawan mo maghilom kahit

namana pa ang sakit mo. Sa kultura ng pagkaka ignorante sa pagkain, hihilahin tayo sa kumunoy. Ang

kultura ng ignorante ay kultura rin ng duwag. Duwag malaman ang katotohanan.

Pag-usapan natin ang kaduwagan. Sa mga kwento ni Rizal tungkol kay Maria Clara. Si Maria Clara ang

naging poster girl ng mga dalagang pilipina. Nakatakip lagi ang bibig, mahiyain, at nasa sulok ng mga

pagtitipon. Walang boses ang kababaihan dati. Subersibo ang karamihan lalo kung wala sa posisyon.

Kultura ng Pinoy di umano ang maging subersibo? Kahit tinatapak-tapakan na ang kanilang mga karapatan? Ang ating mga ninuno ay di kailanman naging subersibo. Lumabas na lamang ang mga subersibo noong sapilitan na ang ginawang pang-aalipin sa Pilipino sa Polo y servicios.

Dahil sa panahon, at kawalang moral, ang Pilipino ay parang naging kalabaw. Matibay, walang arte ngunit

sunod lang ng sunod kahit pagod. Nanatili sa dugo natin ang dugo ng Agila at ng Bakulaw. Hindi kailanman papaapi! Balang araw lalabas din ang mga Agila.

Meron ding Kultura sa Pamilya na, "Ako ang mas nakakatanda sayo lahat ng sasabihin ko ay sundin mo!". Kahit mali na ang sinasabi ay kinakailangan pa din sundin. Sa trabaho ay ganito rin. Kung mas

mataas ang posisyon, siya dapat ang kailangang sundin. Kahit mali na.

Laging tandaan na inilagay natin ang kalayaan natin sa kamay ng iilan noong nagsimula ang pandemya,

ang DOH at IATF. Hindi naman mga doktor pero nagdesisyon para sa ating laban sa gabay ng iisang

organisasyon sa taas nila ang, WHO. Blind belief in authority is the greatest enemy of truth!

Ipagpapatuloy pa ba natin ang kultura ng posisyon at seniority? Hindi ba dapat manaig ang tama at

katotohanan kahit sino ang magsabi? Hindi dapat matigil ang kasinungalingan kahit mataas pa ang posisyon?

Ang daming pinasang "Kultura" na dapat bigyan natin ng pansin kung tama pa ba o mali. Nawala ang

kapangyarihan natin mag isip ng kritikal dahil binigay natin ang kapangyarihan natin sa iisipin o sasabihin

ng iba. Ano ba ang mas tama? Ang konsensya ng maykapal na nasasaiyo? O ang konsensya ng masa na

hindi halos pinag-iisipan ang nakasanayan?

Paano mo malalaman kung konsensya ba ng maykapal ang isinasabuhay mo? Sakin simple lang. Galatians 5:22-23. Nang hindi ginagamit ang bibliya, pagiisip lang ng bata... ang ayaw ko gawin sakín ay

hindi ko gagawin sa iba. Tunay ba akong masaya o hindi? Ang bata alam iyon. Hindi kayang magsinungaling ng mga bata, lalo sa mga sarili nila.

Ang komplikado naman lumaya! Ang daming kailangan alamin at linisin! Mas simple maging ignorante, pero san ka dadalhin nun? Pila sa kamatayan? Hindi ba ang daming pumila sa kanilang kamatayan? Sino ba kasi nagpapila? Bakit parang tama naman ginawa nila noong mga panahon na yon? Ang talino ng kalaban no? Nagwawagi lang kalaban kung walang gagawin ang mabubuti. Nagwawagi ang kalaban kasi pinapakialamanan nila ang ating Kultura. Hindi naman natin napapansin. Pansinin natin ang ibang kultura na mahirap pag-usapan.

Kultura ng Marites. Sanay ang karamihan satin sa pagpapakalat ng tsismis na hindi naman totoo. Sanay sa pagpapakalat ng negatibong bagay na hindi naman nakakatulong. Nakaka-adik di umano ang pagiging marites. Mema. May mapag-usapan lang. Nasan ang kultura ng integridad? Maayos na legacy ba ang iiwan mo kung legacy mo taga-tsismis? May nakikita naman akong positibo sa pagiging marites, mabilis kumalat ang balita. Pero sana yung balitang nakakatulong at good vibes. Hindi paninirang tao. Kung may gusto tayo sabihin sa ibang tao mas maganda harap-harapan at nakakabuong pagkatao. Cancel Culture. Ang pagtanggì sa mga serbisyo o produkto na ginagamit ng taong taliwas sa iyong paniniwala. It goes both ways. Pwede tayong magkanselan na lang ng magkanselan. Kaso sobrang toxic nun. O pwede rin magkaroon tayo lahat ng empathy, intindihin kung bakit ganun ang paniniwala ng isang tao. Tanggapin na wala kang kontrol doon, kontrol mo lang ang alam at paniniwala mo. Magdedesisyon ka sa mga gagawin mo o tatangkilikin mo dahil alam mong nakakabuti sayo hindi dahil sinabi ng iba.

Meth culture. Huwag na tayo magkunwari, hindi ba't pondo din ng drug lords ang pinangangampanya ng ilang pulitiko? Panira ang kultura ng bato. Ang bumubuhay mismo mga oligarko sa Pilipinas na mas malakas pa sa Pulis. Ang namamatay lang ang mga utusan sa ibaba, madalas kabataan. Kung sinong nakaupong administrasyon, siya ang may control ng drug trade. O ngayong 2022, sino? Hindi ba Araneta ang asawa ni Bongbong Marcos? Hindi ba malapit rin ang Araneta sa mga Roxas? Left wing, right wing = same bird. Illusion of choice. Cannabis culture. Ito ang huwag niyo ikumpara sa bato. Natural na gamot. At napakadaming gamit nito sa pananamit, bahay, pagkain, fuel at iba pa. Legal na sa Thailand at marami pang ibang bansa. Sa kultura ng

ating katutubo, sinauna pa ito. Ang totoong may-ari ng Pilipinas ay ang mga katutubo. Sila ang De Jure Government. Illegal lamang ang cannabis sa De Facto government, ang gobyerno sibil na sinimulan ng traydor na si Aguinaldo. Hindi ito alam ng iba nating modernong katutubo. Walang karapatan ang De Facto government pakialaman ang kultura ng De Jure government o ang ating mga katutubo. Oo karamihan satin ay naka-subscribe sa Civil government. Pero hindi mawawala ang koneksyon natin sa ating mga ninuno na nandito na bago pa dumating ang mga kastila. Ang karapatan nila dati ay karapatan din natin ngayon. Aalamin mo pa lang kung pano gawin ng matiwasay dahil nga nakatali ka pa sa gobyernong sibil. Ang pagbabalik kultura ay pagbabalik din ng tunay mong pagkakilanlan, kasama doon ang iyong tunay na mga karapatan. Malaya na ang cannabis. Ang kamalayan na lang natin bilang Pilipino ang hindi. Ang pundasyon ng ating laban ay naka-asa pa rin sa sibil. Hook-up/ Porn culture. Wala na atang bago sa ating mga teleserye. Lagi ang storya ay may kabit. May anak sa labas. Nakakatulong ba ito sa pag-impluwensya na mabuo ang ating mga pamilya? Uso na ngayon ang Tinder/ Grinder at iba pang hook-up applications. Napakadali nang makipagkita sa taong gusto ng

panandaliang saya. Hindi naituro sa atin ang kahalagahan ng Sexual Intimacy. Sex is Spiritual Energy Exchange. Nagpapalitan ng enerhiya ang taong nagsisiping. Kung anong trauma o elemento ang nakakapit sa isang tao ay siya ring dadaloy sa isa. Habang dumadami ang sexual partner ay dumadami din ang nabibitbit na mabibigat na enerhiya. Sa pornography naman, meron pa ring energy exchange. Nakikita mo ang hubad na katawan ng iba't ibang tao. Nagjakol ka kaya sumisigla rin ang root chakra mo. Kapag nilabasan ka na, ang sarap na naramdaman mo ay nakakonekta sa iba't ibang tao. Ang tawag doon, "Trauma Bonding". Kapag makikipagsex ka sa tunay na tao, hindi ba't mahirap alisin sa utak ang mga nakita mo sa Porn? Imbis na genuine ang koneksyon at palagayang-loob ng magkasintahan. Hindi buo ang koneksyon dahil hindi na puro ang kamalayan dahil sa porn. Meron bang paraan na pasayahin sexually mag-isa nang hindi dumadaan sa porn? Posible. Pag-aralan ang Tantric Art ng Sex. Sobrang banal ng Sex! Ang Spirital Energy Exchange noong panahon ng mga naunang modernong sibilisasyon ay ginagamit ito sa pag-manifest at paglikha ng mga bagay. Sagrado ang Sex at hindi lamang sa libog. Malaki ang respeto ko sa LGBTQ community, pero kung libog lang ang nagpapatakbo sayo, para saan ba ang

pagladlad mo?

Hindi ba dapat nakabase sa pagmamahal?

Ang dali na ngayon makapanuod ng porn. Libre pa. Kahit anong edad madaling makakapanuod. Sabi nila

may mabuti daw na naitutulong ang Porn. Kung Spiritual Energy nga ang Sex. Ano pala ang nararamdaman ng lalake at babae pagkatapos labasan? Hindi ba napapagod rin? Hindi ba ito kawalan ng

Spiritual Energy?

Mabuti ang aking hangarin sa aking sunod na mga sasabihin. Mahal na mahal ko ang ating mga kapatid

na nasa LGBTQ community. Ilan sa mga bestfriend ko ay parte nito at mahal na mahal ko. Sa aking pagsasaliksik ay itintulak ang Transexual movement at pedophilia sa likod ng LGBTQ community.

Malalaman ng masa kung pano ang mga liderato tulad ni Joe Biden ay may programa na mula eskwela ay

dadalhin sa mga transition clinics. Bibigyan ng hormones ang mga bata. Kung babae ay kukumbinsihin

tanggalin ang dede, at kung lalaki at kukumbinsihin putulin ang ari.

Matagal ko nang tanong bilang siyentipiko, normal ba ang pagkabakla o tibo? Ilang porsyente ang naidudulot ng genetics? At naidudulot ng environment?

Napaisip ako lalo na ang mga pagkain natin ay punong puno ng estrogen. Ang mga maternal milk ay

soya-based, kaya puno ng hindi magandang bersyon ng estrogen. Ang mga baby formula rin ay puno ng

estrogen. Sinasabing apat na beses ang laman ng estrogen pills ang bawat bote na iniinom ng bata.

Napansin ko ito kay Atlas.

Kalma lang siyang bata bago siya maging isang gulang. Mas nagiging irritable siya habang tumatagal.

Napansin ko rin ito sa akin at sa aking mga kapatid. Buong buhay namin ay Nido ang aming iniinom.

Marami samin ang mabilis magalit at mapikon.

Ang mga manok natin ngayon puno rin ng estrogen, ang mga isda sa fishpond. Kaya mismo idoublecheck

nyo. Pati ang ating mga bath and skincare products ay estrogen-triggering products. Kung ang araw araw

na kinakain natin at produkto ay puno ng estrogen. Hindi ba mukhang sinasadya na ang hormonal imbalance sa masa?

Hindi ba't mas madaling maging bading o tibo kung may hormonal imbalance? Ihalo mo pa ang mga

palabas sa telebisyon tungkol sa LGBTQ. Ihalo mo pa ang mga sexualized na mga programa.

Madaling

maging manhid sa sexuality ang kabataan nang hindi pa sila nagkakaroon ng tamang pundasyon.

Ang

pundasyon ng science at divinity ng Sex. Kapag ang mga bata ay manhid sa sex mas madali sila mabibiktima ng pedophilia at sexual abuse.

Walang problema magladlad. Wala dapat kamuhian kahit isa sa atin. O idiskrimina. Wala! Bilang isang sangkatauhan pwede ba nating isipin kung sinasadya nila ang pangbabaliklad at paglilito sa ating lahat?

Dahil pinapakialaman nila ang pagkain, gamit at kapaligiran natin?

Lahat ng ito lumalaganap lalo dahil bulok din ang kultura ng edukasyon natin. Ang kultura na pinamamahalan ng iilan. Ang mga outdated na mga kurso at topic. Mas mabilis kasi ang pagkalaki ng

internet kesa sa pag-usad ng mga topic. Centralized education culture is bullshit. Walang bata ang kayang

mag-fit sa iisang sistema. Ang kultura ng edukasyon ay para lamang gumawa ng mga empleyado. Matalino para gumawa ng trabaho, ngunit hindi masyado para lumaya at makapag-isip para sa sarili.

Kultura na nabibiyayaan ang tama, at pinaparusahan ang mali. Na mas importante ang mga score kesa sa

natutunan. Nakakalimutan naman taon taon. Ang pangganyak ng bata ay dahil sa grado at hindi dahil

gusto nyang matuto. Papaano natin ibabalik sa kabataan ang kasiyahan matuto? Paano natin ibabalik ang

sigla sa edukasyon?

Naalala ko noon katapusan ng linggo, lagi kong kasama ang aking mga kababata. Sina GB, Cha at Bryan.

Nagpupuyat kami para maglaro ng bahay-bahayan, computer, tagu taguan, luto-lutuan at iba pa. May

pinagpuyatan kaming libro na isinusulat namin tuwing kami ay magkasama. Wala naman napilitan

samin magsulat. Natutuwa lang kami sa storyang nabubuo namin. May mga karakter. May mga back

story. May kalaban at may kakampi. Hindi naman ito assignment mula sa school pero giangawa namin.

Masaya kaming isinulat ito. May natutunan ba kami? School ba ang nagsabing magsulat kami ng libro?

Kaya tuloy nawala ang critical thinking. Noong nakapagtapos na ng kolehiyo at ng Law or Medicine. Tumigil na sa pag-aaral. Nakatutok na lang sa linya. Okay naman imaster ang linya. Kaso kung ang pundasyon ng iyong propesyon ay hindi mo dinouble-check, hindi bat maaring ikapahamak ka noon? Lalo

na at Rockefeller family ang nagsimula ng sistema ng edukasyon?

Ang kultura ng Relihiyoso ay malaking parte ng ating pagiging Pilipino. Pinagmamalaki na isa daw tayong Christian Nation. Karamihan satin ay kristyano. Ano ang napatunayan nito? Kamusta ang kultura

ng ating pagiging relihiyoso? Ang pag-aaway away ng mga tao kung sinong tamang relihiyon at kung

sino lang pupunta sa langit? Nakakatulong ba sa pagkakaisa at bayanihan ng Maharlika? Sana ibalik natin

ang kultura ng pagiging isang diwa. Ang kultura ng pagkilala na tayong lahat ay iisa.

Ang isa pa sa pumutay sa ating kultura ng pagkakaisa at bayanihan ay Kultura ng Tribalism.

Ipaglalaban

ko lang ang tribo ko. Ipaglalaban ko lang ang ka-relihiyon ko. Ipaglalaban ko lang ang Partido ko. Mas

proud pa ang mga Pilipino sa partido at kandido nila kesa proud maging Pilipino! Kulang tayo sa Religious and Political Tolerance. Kaya hindi nanalo ang mga pinoprotesta kasi magkakahiwalay magprotesta. Paano kung irespeto natin ang kalayaan at hangad ng bawat isa? Alamin talaga kung bakit

ganun ang pinaglalaban nila. Kapag pinaglaban natin ang kalayaan ng bawat Pilipino at hindi lang isang

partido/grupo/tribo, doon lang natin makakamit ang tunay na pagkakaisa at tunay na kalayaan.

Ginamit

ang iba't ibang paraan para paghiwalayin tayo, lalo na ang relihiyon.

Pansinin nyo. Sa mga lugar na laganap ang Islam. Hindi ko sinasabing perpekto ang Islam. At hindi rin

ako Muslim. Pero may tama siguro silang nagawa. Bakit? Madali bang nasakop ng Imperialismo?

Saan

nakasentro ng Imperialismo? Hindi ba't sa Maynila at Cebu? Ginamit ang relihiyon upang gawing subersibo ang mga Pilipino. Pinaniwalang nakahiwalay sakanila ang Diyos at kinakailangan pa ng otoridad maliban sa kanilang Diyos sa loobin, para kanilang sundin. Grabeng kapangyarihan ang napunta

sa mga Prayle. Mapapatunayan yan ngayon. Sino ang majority stock holder sa BPI o Bank of the

Philippine Islands? Anong mga pamilya ngayon ang mga oligarkong may hawak ng malalaking mga lupa? Konektado ba sa mga apelyido ng mga Prayle dati?

Isa isahin natin ang ating mga kultura. Marami taong magandang kultura at marami ring mali. Nasa sa

atin kung ano ang ipapalaganap. Tapusin na natin ang maling mga kultura. Ang kulturang ipagpapatuloy

mo ay maipapamana mo sa anak mo. Kung ikaw nagbabasa ngayon, may oras ka pa para putulin ang mga

maling kultura. Huwag kulto ang kultura, alamin kung nakakabuti talaga ito para sa ating lahat.

## 21- DAY CHALLENGE DAY 16

### TASK 1: 21-minutes Meditation/ Planning

Evaluation 1:

How are my 7 aspects of life?

---

---

---

Evaluation 2:

How is my 21 minute meditation?

---

---

---

Evaluation 3:

Have you meditated on your TRIGGERS listed last challenge? Have you applied acceptance and forgiveness?

---

---

---

TASK 2:

Notice your awareness of Triggers. Has your awareness increased? Have your triggers decreased?

---

---

---

---

Congratulations on Finishing Day 16!

---

Revision #1

Created 1 June 2025 07:52:31 by MaharlikanWatchman

Updated 1 June 2025 07:52:55 by MaharlikanWatchman