

PUMAYAT, YUMAMAN, UMIBIG: Hindi Ako Relihiyoso Pero Espiritwal Akong Tao

U Z. Eliserio

Adik Ako

Adik ako. Adik ako sa kanin. Adik ako sa tsitsirya. Adik ako sa softdrinks. Adik ako sa baboy at manok. Adik ako sa alat at tamis. Adik ako sa taba.

Noong lumalaki ako lahat ng lalake sa paligid ko, nagsisigarilyo at umiinom. Iyong mga nagsisigarilyo, nakita kong nagkasakit. Ang marami sa kanila, dinaluhan ko ang burol. Iyong mga umiinom, nakita ko ring nagkasakit. Hindi lang iyon, pag nalasing, nakita ko silang nanakit. Kung hindi naninigaw, humahagulgol. Kundi man nanakit nang pisikal, nagpapasakit pa rin ng ulo ng mga tao sa paligid nila. Hindi lang kapitbahay, pati mga mahal sa buhay.

Kaya sabi ko sa sarili ko, hindi ako tutulad sa kanila. Hindi ako magiging lulong sa bisyo. Akala ko, pag umiwas ako sa alak at yosi, ayos na. Mali pala.

Pihikan ako sa pagkain. Mas gusto ko ang pritong baboy kesa gulay. Nang una akong magtrabaho, sa Laguna, sa isang sikat na unibersidad, unang beses ko ring bumukod. Hindi ako marunong magluto, kaya lagi akong sa labas kumakain. Araw-araw, kundi inihaw na baboy, lechon kawali ang pagkain ko. Pero minsan, para maiba, roast chicken. Sinigang na baboy lang 'ata ang kinakain ko noon na merong green.

Ang malala pa, napadalas ang midnight snack ko. Nasa may gate lang kasi ng unibersidad iyong sikat na fastfood, bukas beinte-kuwatro oras. Ilang kanto lang ang layo mula sa apartment ko. Kasama iyong kapwa gurong naging kabarkada, halos gabi-gabi ang pagkain ko ng french fries at ice cream,

at pag-inom ng softdrinks. Itong softdrinks talaga ang pinaka-kinaadikan ko. Apat na taong gulang pa lang kasi ako, lulong na ako sa itim na likido. Itong softdrinks, at hindi langis, ang tunay na gintong itim. Ang dami ko na sigurong pinayamang tintero't tintera. Nitong 2016, tatlong beses isang araw ako kung uminom ng softdrinks!

Hanggang ngayon, hinahanap-hanap ko pa rin ito. Habang itina-type ko ang mga salitang ito, naglalaway ako. Adik, e. Hinahanap ko ang sitsaron na kinakain ko habang nanonood noon ng piratang DVD. Dinidilaan ko ang aking mga labi, gusto kong masalat ang balat ng manok na deep fried. Wala na yatang mas magandang tunog sa mundo kundi lagatok ng balat ng crispy pata.

Walang hanggang ang pakikipagtunggali ko sa pagnanasa ko sa kanin.

Marami ang magsasabi, e bakit si Aling Tekla, baliktad pa manigarilyo, nobenta anyos na, malakas pa. Tsaka si Mang Gulay, gulay lang kinakain, ayun nasagasaan ng trak, gulay na lang ngayon. Hayaan mo lang silang manigarilyo. Pero pag naninigarilyo sila, at umiinom, iwasan mo sila. Bisitahin mo sa ospital pag nagkakanser. Dalawin mo sa burol.

Totoo naman na puwede tayong mamatay sa aksidente. Kaya nga tayo nagsusuot ng seatbelt, para sakaling mabangga ng trak ang sinasakyan nating taxi, hindi tayo lumusot sa windshield. Totoo rin naman na maraming hindi nagsusuot ng seatbelt ang ligtas pa ring nakakapagbiyahe araw-araw. Totoong kahit gulay lang ang kainin mo, mamamatay ka pa rin. Totoo ring kahit araw-araw ka tumungga ng softdrinks, may tsansang hindi ka magka-diabetes.

Pero totoo rin ito: adik ka.

Wala kang pinagkaiba sa mga nagsisigarilyo. Wala kang pinagkaiba sa lasenggo. Wala akong pinagkaiba sa nagsa-shabu. Wala tayong pinagkaiba sa nagra-rugby.

Iyon ang nakakainis. Iyon ang nakakahiya. Hindi na nga natin kontrolado ang mundo, pati sarili natin wala rin tayong kontrol. At ito ang nakakagalit: pinagkakakitaan tayo. Hindi lang tayo walang kontrol, kinokontrol tayo.

Adik ka pag hindi mo kontrolado ang sarili mong pagnanasa. May isa pang tawag dito: alipin. Ayoko nang maging adik. Ayoko nang maging alipin.

Pagbibilang ng Calories

Ilang beses na akong nagsusubok magdiyeta. Lagi akong nabibigo. Sabi kasi ng kaibigan ko, kailangan daw kalusugan ang target, hindi pagpayat. Kundi, laging kabiguan ang mahihita. E, hindi ko naman kasi gustong pumayat. Hindi ko rin gustong lumusog. Ang gusto ko lang, tumigil ang sakit.

Isang beses lang naging matagumpay ang diyeta ko. Nagkasakit kasi ako, at kinailangan kong umiwas sa baboy, manok, softdrinks, sitsirya, at bawasan ang aking kanin. Nagawa ko, isang taong puro isda lang ang kinain ko. Pritong tanigue o gutom o sakit. Dahil super ang sakit, at ayaw ko rin namang magutom, kinain ko 'yung isda. Masarap naman. Kaso, nang gumaling ako, balik ako sa dati. Una, manok. Pagkatapos, sitsirya. Tapos, baboy. Saka softdrinks. Saka labis-labis na kanin. Hindi na ako ulit kumain ng baka.

Manok ang pinakana-miss ko, kaya iyon ang una kong binalikan. Lahat kasi ng uri ng manok, gusto ko. Basta ba prito at inihaw. Ang baboy na gusto ko, inihaw, lechon kawali, tsaka crispy pata. Pero ang masarap pala sa lahat, kanin. Hindi ko maisip kung paano ako nabuhay sa one cup rice.

Pagurin kasi ako. Tsaka nerbiyoso. Gusto ko sanang maging malakas. 'Yun bang maraming adventure. Pangarap kong mag-sky diving. Kaso, bago sumabog ang puso ko kaya sinusubukan kong magpaka-healthy. Para puwede akong tumulon mula sa tuktok ng isang gusali sa Dubai nang hindi inaatake sa puso. Nakikita ko ang aking sariling may hawak na katana, o di kaya'y nagboboksing. Kaso baka tatlong minuto pa lang, lupaypay na ako sa pagod.

May kaibigan ako, mataba noong kolehiyo. Pumayat lang s'ya dahil nag-tubig/Skyflakes diet s'ya. Hindi ko naman gustong pumayat. Ang ayaw ko lang, magkasakit. Tsaka, syempre, mamatay. May diabetes ang lahi namin. Higit pa dun, borderline na ang hypertension ko.

Ang ginagawa ko ngayon, pagbibilang ng calories. Kailangan daw ng 2,000 calories ng isang tao araw-araw. Ang target ko ngayon, 1,900 araw-araw. Pag kinontrol mo kasi ang calories mo, pati intake mo ng sodium, sugar, fat, at kolesterol, mababawasan na rin. Ang agahan ko ay Skyflakes, 170 calories. Ang tanghalian ko ay kanin (200) at isang pirasong manok (350). Ang hapunan ko ay kanin at isang pirasong baboy (350). Ibig sabihin, may 630 pa ako para sa meryenda!

Ang mahirap ay ang pagtangga sa ulam. At sa kanin. Samantalang nakasulat sa pakete ng mga nabibili sa grocery at sari-sari ang calories na meron sila, iyong mga galing sa palengke, walang tala. Estima lang ang mga bilang na isinulat ko sa itaas.

Hindi ako mahusay sa matematika, pero mahilig ako sa pagbibilang. Hindi lang sa sumbatero ako, gusto ko talaga na nasusukat ang mundo. Hindi kasi nasusukat ang sarap sa pagkain e, pero ang calories, oo.

Sumasabog ang utak ko pag binabasa ko ang nutritional breakdown ng mga sitsiryang dati-rati'y nilalamon ko nang walang pag-iisip. Ang hilig ko pa naman ay iyong mas malaking lalagyan. Pakiramdam ko, pag mas malaki ang bag o tube, mas malasa. Hindi ko alam kung totoo'yon. Ang alam ko lang, pag nagbulag-bulagan ako, mas malaki ang babayaran ko sa ospital. Ang isang maliit na bote ng pinakamasarap na inumin sa mundo, sapat na ang lamang sugar para punuan ang maximum na maaaring ikonsumo ng isang tao sa loob ng isang araw! Paalam, softdrinks! Mahal kita, pero mas mahal ko ang buhay.

Ang masaya sa pagbibilang ng calories, para itong laro. Pag nakikita ko kung ilang calorie meron ang bibilhin kong produkto, para akong nabibigyan ng piyesa sa isang malaking puzzle. Magkakasya ba ito sa itinakda kong 1,900 araw-araw? Merong mga kompanya, tinatago ang tunay na bilang ng calorie ng produkto. Akala mo, 300 lang, mababa. Iyon pala, 300 per serving! E, ang laman ng isang pakete, tatlong serving! Hindi pala 300 lang, 900 pala ang laman. Para tuloy akong detective. Naghahanap ng clue, nag-iimbestiga ng pilit na itinatago. Ang iba lang dito, imbes na maghanap ng hustisya para sa krimen, kaya kong pigilan ang krimen bago ito mangyari--ang krimen: ang pagpatay sa akin ng mga pinakamamahal kong pagkain.

Ang Huli Kong Sapatos

Huling linggo ng Agosto nang masira ang paborito kong sapatos. Iyong kanang pares. Pasiyam na ng biyenan ko, kaya nagpunta kami ng asawa ko sa Shrine of the Divine Mercy para magpamisa. Kakaiba ang estruktura ng Divine. Ang two-thirds ng lote, sa kanan, naroon ang simbahan. Ang one-third sa kaliwa, pababa. Naroon sindihan ng kandila, ang estasyon ng krus, at ang bilihan ng mga rosaryo at iba pang relihiyosong produkto. Sa kaliwa kami tumungo, pababa, pero sa dulo, kakanan kami para umakyat ng hagdan, paloob sa likod ng simbahan, kasi naroon ang opisina. Doon nasira

ang sapatos ko. nagmukha na itong aso sa cartoons, iyong malaki ang bibig at nakalawit ang mahabang dila.

Syempre, sarado ang opisina. May gate na nakaharang kaya kinailangan kong pa tumanaw. Wala pala sila pag Lunes.

Para akong loko-loko sa pagbaba. Dahil buka na ang swelas ng sapatos, pag inangat ko ang paa ko, mas mabigat ang dating dahil hindi kumportable. Nakakawala ng balanse. Para hindi bumuka, kailangan ko itong kaladkarin. Maingay na, at lalo pa itong nasisira.

Pagkababa ng hagdan, kinailangan naming umakyat ulit papunta sa harap ng simbahan, nagbabakasakaling may makakausap doon na puwedeng pakiusapan. Mas nasira ang sapatos ko sa asfaltong daan. Sa may gitna, binigyan ako ng asawa ko ng goma para masara ang bibig ng sapatos. Gumana naman, pansamantala. Imbes na ang iniwasan kong pagkapigtal ng sapatos, ang nangyari'y napunta ang goma sa may gitna nito. Buka pa rin ang bibig ng sapatos, hindi na nga lang sobrang laki tulad nang nauna. Para pa rin itong asong cartoons na nakalabas ang dila.

Sa simbahan, wala kaming nakitang makakausap. Ang meron lang doon ay envelope na paglalagyan ng dasal, pero walang tao na makapagsasabi sa amin kung mapagdadasal nga ang biyenan ko sa araw na iyon. Bumaba kami ulit para magsindi na lang ng kandila. Nagsindi ako para sa biyenan ko, at para na rin sa tatay ko. Limang piso kada kandila ang suhestiyong donasyon.

May naaninag akong guard. Kinaladkad ko ang sapatos ko papunta sa kanya. Suwerte. Itinuro n'ya ang isa pang opisina sa tabi ng bentahan ng mga rosaryo. At doon nga, nakatagpo kami ng taong hindi man naipangakong maipagdadasal ang biyenan ko sa araw na iyon, nangako namang maipagdadasal s'ya sa unang misa kinabukasan. Umuwi kami ng bahay, kung saan nag-"Magandang hapon ako" sa bisitang babaeng nasa salas na hindi ko napansin ay nagrosaryo pala para sa byenan ko. Iba ang padasal sa bahay, at iba ang sa simbahan.

Umakyat ako para magbihis. Bilib na bilib ako sa goma, kasi hindi ito napigtal. Hinayang na hinayang ako sa sapatos ko, kasi tatlong taong gulang lang ito. Pero paborito ko kasi, kaya madalas ito ang nasusuot ko. Ang una kong naisip, kailangan kong bumili ng bago. Pero mali, kasi gastos iyon. Meron pa naman akong ibang sapatos na maisusuot.

Sunod kong naisip, ipamigay na lang ang sapatos. Ayos pa naman ang kaliwa, at konting rugby lang ay sasara na ang bibig ng kanan. May mabuting pakiramdam na nakukuha mula sa pagtulong sa kapwa.

Kaso, naisip ko, ba't ko naman ipamimigay? Kung maipapaayos pa 'yung sapatos, e di pwede ko pang isuot! Maglalabas lang ako ng kaunting pera, at masusulit ko nang lubos-lubos ang sapatos ko.

Awa ng Diyos, nasa lalagyan ko pa rin ang sapatos magpasahanggang ngayon. Sira pa rin ito. Plano ko pa ring ipaayos. Plano ko pa ring ipamigay. Hindi ko alam kung aling landas ang pipiliin ko. Pero alam ko kung alin ang hindi ko pipiliin: ang pagbili ng bago. Hanggang meron pang luma na ayos pa naman, mapasapatos man ito, o bag, o cellphone, hindi ako bibili ng bago. At kung pwede pang ipaayos ang nasira, hindi ako bibili ng bago. Tapos na ang araw ng pagsasayang ng pera. Ang mga gamit ko ngayon ang huli kong gamit. Ang sapatos ko ngayon ang huli kong sapatos.

Papuri sa Pera

Ang punto ng pera ay pera. O, mas mainam sabihin, mas marami pang pera. Tulad din ng mga hayop, tao, halaman, at mismong sansinukob, layunin ng pera ang mabuhay. Pangkalahatan ang utos sa Henesis: "Humayo kayo at magpakarami."

Maraming tao ang magsasabing hindi pera ang mahalaga. Hingan mo sila ng isang milyon. Hindi nila ibibigay sa 'yo. Hingan mo ng isang daang libo. Hindi nila ibibigay sa 'yo. Hingan mo ng piso. Hindi nila ibibigay sa 'yo. Dalawang uri lang ng tao ang nagsasabing hindi mahalaga ang pera. Iyong ayaw mabawasan ang pera nila (mga ipokrito), at iyong walang pera (kaso ito ng sour graping).

Hindi ko sinasabing pera ang pinakamahalaga sa lahat. Ang pinakamahalaga sa lahat ay buhay. Ang punto ng buhay ay buhay. At ang pera ang isa sa tatlong paraan para mapanatili ang iyong buhay (ang dalawa pa ay sarili at kapwa).

Binibigyan ka ng pera ng seguridad. Pag meron kang sweldo, meron kang magagastos sa pang-araw-araw na buhay. May pambili ka ng pagkain, pambayad sa renta, pambayad sa tubig, kuryente, at Internet. May pambili ka ng damit. Pag meron kang insurance at ipon sa bangko, sakaling may sakuna o aksidenteng naganap, meron kang tatakbuhan.

Ito rin ang silbi ng credit. Hindi dapat ginagamit ang credit card sa mga walang kakuwenta-kuwentang bagay, tulad ng malaking telebisyon, mamahaling sapatos, at iba pang luho. Ginagamit ang credit card para sa regular na gastusin, na kagyat namang dapat bayaran gamit ng pera mula sa sweldo. Kailangang gamitin nang regular ang credit card para lumaki ang potensyal na maaari mong utangin, nang sa gayon, pag magkaroon ng sakuna o aksidente, meron kang matatakbuhan.

Mahalaga ang pera dahil pag may sakit ang nanay mo, pera ang ipambibili mo ng gamot. Pag gutom ang anak mo, pera ang paraan para kayo magkapagkain. Hindi pa naman maipambibili ng grocery ang kagandahan.

Ang problema sa pera, dahil palagiang nag-iimprenta ang gobyerno nito, taon-taon lumiliit ang halaga nito. Magtanong ka lang sa kahit sinong matanda, at sasabihin n'ya sa 'yo kung gaano na kaliit ang halaga ng isang daang piso ngayon, samantalang noong panahon n'ya, napakarami nang mabibili ng beinte pesos. Ang tawag dito ay inflation.

Dahil laging lumiliit ang halaga ng pera, kailangan mong laging pinaparami ang pera mo. Hindi mo ito magagawa sa simpleng pag-asa sa sweldo at pag-iipon. Kailangan mo ng investments at negosyo. Ito ang paradox ng pera. Kailangang marami at parami nang parami ang iyong pera, hindi pwedeng nasa anyong pera ito. Kailangan nasa anyo itong investment at negosyo--na lagi mo dapat handang itransporma pabalik sa anyong pera.

Maaari na, isang araw, magkaroon ng lipunan kung saan hindi sentral ang pera sa buhay ng isang tao, na hindi na rito kailangang nakasalalay para magpatuloy na buhay ang buhay. Lipunan kung saan libre ang pagkain, pabahay, at medisina. Pero hanggang hindi dumarating ang araw na iyon, kailangan mo ng pera.

Pero hindi mo lang kailangan ng pera. Gusto mo ng pera. Gusto mo ng pera, kasi hindi lang seguridad ang alam mong naibibigay nito, kundi sarap. Masarap kumain. Masarap maligo. Masarap matulog. Ibibigay lahat sa 'yo ng pera ang sarap nito. Pero hindi lang 'yon. Ang mismo kita, ang mismong pagyaman, masarap.

Ito ang maganda sa pera, kumpara sa luho. Kunwari bumili ka ng bagong sapatos. Ipinagmamalaki mo ito sa lahat ng kilala mo. Tuwang-tuwa ka pag napapansin ito ng mga tao sa opisina, o kahit pag naglalakad ka sa mall. Pero pagkatapos ng ilang linggo, nawawala na ang kinang ng sapatos. Bago pa rin ito, pero hindi na kapansin-pansin. Ang pagbili lang ng sapatos

ang masarap, pero ang pag-aari sa sapatos, mabilis lang ang dulot na saya. Ang gusto mo sana, bumili ulit ng sapatos para malasap ulit ang sarap ng pagbili. Kaso--wala ka nang pera.

Ikumpara ito sa pera. Kumita ka kunwari, sumuweldo ka. Pagkatapos mabayaran ang renta, pagkatapos bumisita sa bangko para magdeposito, may natira. Iisipin mo, bibili ako ng bagong sapatos. Pero naalala mo iyong huling beses na bumili ka ng sapatos. Nakita mo ito sa sulok ng kuwarto, hindi mo na isinusuot. Imbes na gumastos sa luho, nag-invest ka. Kunwari, bumili ka ng ingredients, at nag-bake ka ng cupcake. Ibinenta mo ito. Ang sarap! Ang sarap ng cupcake, at ang sarap ng pagkita ng pera. Tulad din ng pagbili ng sapatos, panandalian ang sarap. Pero hindi tulad ng pagbili ng sapatos, dahil kumita ka, pagkatapos maubos ng sarap at saya--meron kang pera. Pera na maaari mo ulit ipambili ng ingredients. Pera na paraan para kumita ka ulit--ng mas marami pang pera.

Ang paghabol sa pera ang pinakasimpleng bagay sa mundo--wala kang ibang layunin kundi pera. Hanggang buhay ka, kailangan mo ng pera. Hanggang gusto mong mabuhay, gusto mo ng pera. Papuri sa pera! Mabuhay ang pera!

Ang Elise Rio Standard

May kinukuwento ang kaibigan ko, sekretarya sa kanilang opisina. Hindi siya masisante kahit wala siyang ginagawa. May security of tenure na kasi. Kadalasan, wala sa mesa. Magpapaalam na babanyo, umuwi na pala. Ang sekretaryang ito ang isa sa pinakahinangaan kong tao. Tawagin natin s'yang Elise Rio. Si Ate Elise. Lahat tayo, may kilalang Ate Elise.

Sa *The Seven Habits of Highly Effective People*, sabi ni Stephen Covey, "Begin with the end in mind." Ano raw ang gusto mong sabihin ng mga tao tungkol sa 'yo pag burol mo na? Doon ka raw mag-concentrate. Ibig sabihin, kung gusto mong sabihin nila, pag wala ka na, na mabuti kang ama, ngayon pa lang, hangga't buhay ka pa, magpakabuti kang ama. Sabi naman ni Greg McKeown, kailangang disiplinado tayo sa pagpupursigi sa esensyal. Meron kasing walang kakuwenta-kuwentang marami, at merong napakahalagang kaunti. Doon dapat tayo sa napakahalagang kaunti magtuon ng panahon. Kung hindi ay kalat-kalat ang ating pagpupursigi, at sa huli, wala tayong mararating. Si Covey at McKeown, pareho lang silang sumusunod kay

Vilfredo Pareto. Narito ang pinakabulgar na paliwanag ng tinaguriang Prinsipyo ni Pareto (PP), base sa *The 80/20 Principle* ni Richard Koch, ang yaman, saya, pag-unlad, seguridad, lahat ng mabuting bagay na puwede mong maisip, nagmumula lang sa bente porsiyentong (20%) gawain sa iyong buhay. Ibig sabihin, nagpapagod ka sa 80%, pero wala naman iyong nadaragdag nang malaki sa kaligayahan mo.

Nang una kong nabasa, akala ko bolero lang itong si Koch, bola lang ang PP. Pero nang mabasa ko, sa isang librong walang kinalaman sa sariling-sikap (self-help), kundi sa librong *Non-Violent Resistance* ni Todd May, na ang kompanyang GE, noong 1970s, kalakhan ng kita'y mula sa dibisyon nila ng enerhiyang nukleyar, na maliit na bahagi lang ng kanilang negosyo, napatianod ako. Bigla kong sinuri ang aking buhay, at parang conspiracy theorist, o di kaya'y baliw, nakita ko ang PP sa bawat bahagi ng aking buhay. Mas madalas ko nga namang hugutin mula sa bookshelves ang ilang piling libro, na lagi kong pinakukuhanan ng masusing sipi para sa aking mga papel. Mas madalas nga naman akong pumunta sa ilang piling torrent sites, kahit ang daming puwedeng bisitahin sa Internet. Kahit sa paghiga sa kama, meron akong puwestong pinakahilig, at, di man nasasayang, di rin nagagamit, ang malaki-laking espasyo.

Kahit ang pinakamahusay kong guro, na Marxista, nakakitaan ko ng PP. Ayon sa kanya, meron ka daw dapat core na pagtutuunan ng pananaliksik. Nang sa gayon, iyon ang bibigyang-diin mo sa paggamit mo ng iyong intelektwal na lakas-paggawa.

Balik na tayo kay Ate Elise. Si Ate Elise, may apat na anak. Isang doktor, isang engineer, isang abagado, at isang accountant. Lahat ng nagrereklamo sa kaibigan ko tungkol kay Ate Elise, binabara lang n'ya sa pamamagitan ng pagpapaalala sa mga ito tungkol sa apat na anak ni Ate, ang apat na diyamante ng Pamilya Rio. Meron kasing Elise Rio Standard, o Rio Standard. Pag di ka umabot dito, di ka priority. Pag di ka pasa sa Standard, wapakels si Ate Elise sa iyo. Anong mga aktibidad ang pumapasa sa Rio Standard? Pag-aalaga ng anak, pagsiguro sa kanilang edukasyon at kinabukasan. Ano ang mga hindi pumapasa sa Rio Standard? Pagtatrabaho sa opisina, pagdalo sa mga pulong. Siguro, noong wala pang security of tenure si Ate Elise, nagpapakitang gilas pa s'ya sa boss. Ngayon, kebs na.

Ganito rin tayo dapat sa buhay. Hindi ko sinasabing magnakaw dapat tayo, o manloko ng kapwa. Ang maganda sa PP, puwede mo itong ilapat sa iyong buhay nang sumusunod pa rin sa batas, at manatiling moral

na tao. Halimbawa, sa pagkain: pag busog ka na, h'wag ka nang kumain. Kasi ang layunin naman natin sa pagkain, mabusog, di mabundat. Halimbawa, sa meetings, kung puwede namang sa email na lang ipaalam ang mga bagay-bagay, h'wag nang mag-set nang harapang pagpupulong. Sa Facebook, tingnan mo, alin ba ang pinakanila-like ng tao sa mga post mo? Ang mga katulad na lang ng pinakasikat mong post ang i-post mo, dahil kaya naman tayo nagpe-Facebook ay para makakuha ng like, hindi para manggalugad ng iba't ibang estilo ng pagpapahayag ng sarili.

Para kay Ate Elise, ang pag-unlad ng mga anak n'ya ang kanyang esensyal na 20%. Ang natitirang 80% ng kanyang buhay, hindi importante, hindi pinapahalagahan. Ang PP ay pagkilala sa limitasyon mo bilang tao. Isipin na lang ang driver na text nang text habang nagmamaneho. Mababangga s'ya. Bakit? Kasi limitado ang kanyang atensiyon, pwede s'yang magmaneho nang ligtas, o mag-text. Hindi n'ya pwedeng gawin nang sabay.

Kaya ito ang gawin mo. Ilista mo ang sampung aktibidad na nagpapasaya sa iyo sa buhay. Gayundin, ilaran mo ang sampung aktibidad na nagpapalungkot sa iyo. I-rate mo ang mga aktibidad sa dalawang listahan, isa hanggang 10. Sampu ang pinaka-nakakapagpapasaya o pinaka-nakakapagpalungkot. Pagkatapos, i-compute mo ang average. Mula sa dalawang listahan gagawa tayo ng apat. Lahat ng mas mataas sa average rating ng mga bagay na nagpapasaya sa iyo, kasama sa listahan na tatawaging "Bokasyon." Lahat ng kasing-taas o mas mababa sa average rating ng mga bagay na nagpapasaya sa iyo, ilagay sa listahan ng "Libangan." Lahat ng mas mababa sa average rating ng mga bagay na nagpapalungkot sa iyo, isama sa listahan ng mga "Tiisin na Lang." At lahat ng kasing-taas o mas mataas sa average rating ng mga bagay na nagpapalungkot sa iyo, isama sa listahan ng "Dapat Iwaksi sa Buhay." Ituon ang iyong buhay sa pagpursigi sa mga nasa "Bokasyon" at pag-iwas sa mga nasa "Dapat Iwaksi."

Hindi lang sa limitado ang kakayahan ng isang tao, limitado rin ang kanyang panahon sa mundo. At sakaling mamatay si Ate Elise, ano nga ba ang gusto n'yang marinig sa kanyang burol: "Ang galing-galing n'yang sekretarya, ano?" O: "Isa s'ya sa pinakamahusay na inang kilala ko." Ako, alam ko kung ano ang sasabihin ko sa burol ng isa sa pinakahinahangaan kong tao sa mundo.

May Trabaho sa Pila

Bilang guro, madalas akong magalit noon sa mga estudyanteng nagdadaldalan habang nagle-lecture ako. Lumipas ang ilang taon, at wala nang nagdadaldalan. Lahat na lang, nakatutok sa cellphone. Gusto kong magalit, pero nag-i-guilty naman ako. Ako rin naman, nakatutok sa cellphone madalas (hindi habang nagtuturo). Hindi na ako nagagalit, naaawa na ako. Paano, ang mga estudyante ko, pati ako, laging nagtrabaho nang walang bayad. Nagtrabaho sa Internet.

Madalas nating isiping libre ang kinokonsumo natin sa Internet. Pero hindi. Nanonood tayo ng ads. At kahit na may ad blocker ka, pinagsasamantalahan ka pa rin ng mga website. Pag nag-like ka sa aking anong social media platform, pinapalakas mo ang kanilang plataporma. Para itong pagkain sa restaurant, o di kaya'y pagsusuot ng damit na may logo. Ikaw ang patalastas. At pag nag-post ka naman, aba, para ka nang nagluto para do'n sa restaurant, o di kaya'y nagtahi para sa kompanya ng damit. Gumawa ka ng produkto na ikokonsumo ng ibang kustomer. At hindi lang iyon, sa tuwing gumagamit ka ng social media, naglalaan ka ng oras para dito imbes na para sa ibang bagay, tulad ng pagtulog.

Kung libre nga raw ang isang serbisyo, hindi ka kustomer--ikaw ang produkto. Sa libheng games, halimbawa, kung di ka nagbabayad, kundi ka man produkto, empleyado ka pa rin. Kasi kung di libre iyong laro, mas kaunti ang maglalaro. Paunti nang paunti, hanggang sa wala nang naglalaro. Sa isalaban-sa-isa, ang manlalarong malakas gumastos sa laro, kailangan ng kalalaro-ang empleyadong walang bayad kundi ang maging kalaro ng mga malakas gumastos. Isipin na lang ang mga larong lima-laban-sa-lima, o di kaya'y isalaban-sa-siyamnapu.

Merong magsasabi, e ano naman. Di ba masayang tumingin-tingin ng picture, manood ng videos, maglaro ng games. Hindi ba't patas lang ang palitan? Atensyon at paglikha ng content, kapalit ng aliw. Pero hindi, kasi kalakhan sa yamang nililikha ay napupunta sa kompanyang may-ari ng social media. Gayundin, pag-aari nila ang nalilikha mong content. (Kung hindi naniniwala, basahin ang kanilang terms and conditions.) At panghuli, dahil nga ad-based ang pinagmumulan ng kanilang benta, itong click society ay kapatid ng consumer society. Sa huli, mawawala pa rin sa iyo ang pera mo. Ano ba naman ang ginagawa ng mga nakakapanood ng ad kundi komunsumo? At hindi kailangang produkto ng napanood mong ad! Lahat ng ad, iisa lang sa huli ang mensahe: bumili.

Kaya, sa mga klase ko, nakakaawa ang mga estudyanteng panay ang trabaho. Akala natin nakakatakas tayo sa pagkabagot, nagtatrabaho pala tayo nang walang bayad. Ganito rin sa mga pila sa jeep, o sa mga byahe sa bus na mahaba-haba. Imbes na magpahinga ang mga mata at utak, panay pa rin tayo sa kognitibong paggawa. Kahit pagod na ang ating isip at diwa, kailangan pa ring boluntaryong pataasin ang views.

Ano ang pwedeng gawin? Pwede tayong umiwas sa social media, at sa gadgets mismo. Napakahirap iyong gawin, at sa pinakahuling sarbey ng Eliserio Surveys, ang limang pinaka-nakakaadik na bagay sa mundo ay asukal, alak, sigarilyo, caffeine, at screen. Ang mas madaling gawin ay yakapin na lang ang sistema. Imbes na magtrabaho nang libre para sa kung ano-anong multinasyonal na kompanya, makisagpang na lang sa kanilang nilalamon. Matutong i-monetize ang iyong social media profiles. Gumawa ng sarili mong video channel, nagme-makeup ka man o nambabaril ng kung sino-sino sa games. Mas nakikita mo kung ang mga estratehiya sa manipulasyon sa Internet, mas lumalakas ang resistensya mo rito. Kaya sa susunod na pumila ka, ilabas ang cellphone at simulan ang live blogging.

Sanayan Lang 'Yan

Lahat ng bagay, sanayan. Cellphone ba una mong tinitingnan pagkagising? Nasanay ka na kasi. Ito ang gawin mo, bago ka matulog, ilipat mo sa ibang kuwarto, o sa drawer, o sa ref'yung cellphone. Kita mo paggising mo, hindi cellphone ang una mong tinitingnan. A, ano 'yon, cellphone ang huli mong tinitingnan bago matulog? Sanayan lang'yan.

Lahat ng ginagawa mo ngayon, resulta ng araw-araw, buwan-buwan, at taon-taong sanayan. Hindi ko na itatago sa wika ng agham ang mga pahayag ko. Maniwala ka na lang. At kung may duda ka? Sige, maglaro tayo ng "kunwari," ibig kong sabihin, "Kunwari, totoo na sanayan lang lahat. E, ano ngayon?"

Kung totoong sanayan lang lahat, ibig sabihin, walang hindi puwedeng baguhing ugali. Paninigarilyo, alak, kahit ano. Kailangan lang sanayin mo ang sarili mong gumawa ng ibang bagay. Siyempre, napakahirap nun. At walang mahikang solusyon na bigla sa lahat ng problema mo. Taon ang inabot para masanay ka sa mga ginagawa mo ngayon. Taon din ang kakailanganin para magbago ka

Siyempre pa, hindi naman lahat ng nakasanayan natin, masama. Iyong pagmano mo na sa ina mo pag nakita mo s'ya, nagdudulot ng kasiyahan sa iyong dalawa. Ba't mo babaguhin? Pero kunwari, laging galit ang sagot mo sa lahat ng problema, maliit man o malaki. Problemang malaki 'yan. Baka mapatay ka sa trapik. O, di kaya, may masabi kang hindi mo na mababawi. Kaya kailangan, pasabugin mo. Hindi 'yung kinagagalan mo, kundi iyong nakasanayan mong gawin na magalit sa bawat harang na nakakaengkuwentro. Ito ang turo nina Tony Robbins sa *Awaken the Giant Within*, gayundin ni Charles Duhigg sa kanyang *Habits*.

Paanong magpasabog? Ang ibang tao, nagbibilang hanggang isang daan. Puwede ka ring tumawa, o di kaya'y umalis muna sa lugar. Mas mainam nang magmukhang gago, kesa makipagsigawan o makipagsapakan.

Maglaro tayo ulit ng "kunwari." Kunwari, puwede ngang magbago. Kunwari, pwede kang magbago. Ang tanong: bakit? Anong motibasyon mo para magbago? Kasi kung wala ring insentibo, mahirap iabandona ang nakasanayan na.

Hindi ako relihiyoso, pero espirital akong tao. Ang tingin ko sa buhay ay laro. Dalawang bagay ang ibinibigay sa atin ng pagkukunwaring ito. Una, na ang buhay ay may alituntunin. Halimbawa, sa basketbol, hindi mo pwedeng sikuhin ang mukha ng may hawak ang bola. (Yata? Hindi ako marunong magbasketbol.) Ano ang mga alituntunin ng laro na siyang buhay? Merong mga batas, at may ilang batas na dapat sinusunod. Merong etika at moralidad, na puwede nating sundin depende sa trip. Meron siyempreng mga batas ang pisika na hindi puwedeng baliin. Sa madaling sabi, labas sa pagkilos nang mas mabilis sa bilis ng liwanag, at ilang batas katulad dito, madami-dami din ang ating mga kalayaan.

Pangalawa, kung ang buhay ay laro, ang buhay ay may layunin.

Ano ang layunin ng buhay? Ito ang maganda, ang buhay ay parang MMO, o massively multiplayer roleplaying game. Bukas itong uri ng laro, ibig sabihin, ikaw ang magsasabi kung ikaw ay "panalo" o "talo." Sa ganitong paraan, hindi ito tulad ng basketbol. Ang nakakatakot sa ganitong uri ng laro, ikaw ang kailangang magdesisyon para sa sarili mo. O sige, puwede namang makinig ka sa payo ng iba. Pero h'wag magpapakaalipin, sa mga magulang man o sa mga politiko. Kahit nga, hindi natin mababali ang ilang batas ng pisika. Halimbawa? Kamatayan. Ang kamatayan ang hindi maaalpasang abot-tanaw ng lahat ng aktibidad ng tao. Sa ilalim nito maaari nating isaayos lahat ng paniniwala at diskurso natin.

Pero, pero, pero... laro nga lang itong lahat. At wala naman talagang kamatayan, meron lang buhay. Ganito kasi: namatay ka na. Ilang beses ka nang namatay. Pero, dahil nga laro, ni-reset mo at nabuhay ka ulit. Pwede kang pumili ng punto sa laro, sa buhay, kung kailan ka babalik. Pinili mong dito, dito mismo, sa ganitong uri ng pagkakasaayos ng buhay mo, bumalik. May ibig sabihin iyon. Itanong mo sa sarili mo, bakit ako dito bumalik?

Ngayon, kung ang buhay ay laro, bakit hindi ka na lang mayaman? Bakit hindi ka na lang pwedeng pumitik para makuha ang lahat ng gusto mo? Isa sa mga pinakapaborito kong laro noong nasa high school pa ay *Civilization II*. Hindi ito ang pinakamahusay na bersiyon ng laro, pero ito ang pinakamamahal ko. Sa *Civ II*, may “toggle cheat mode.” Pag pinindot mo iyon, puwede kang lumikha ng walang hanggang hukbo, o di kaya’y pumatay na lang bigla ng kaaway. Pag natatalo ako noon, pinipindot ko ang “toggle cheat mode.” Pinapatay ko ang kalaban kong computer. Pero, hindi rin ako masaya. Hindi masayang manalo kung daya. Kailangang may tsansang manalo ang kalaban mo, kundi walang saysay ang iyong tagumpay. Ibig kong sabihin, sa buhay, kung hindi ka puwedeng mabigo, hindi ka talaga tunay na nagtagumpay. Kaya, kahit laro lang ang buhay, may alituntunin ito. Kaya hindi natin alam, isang daang porsiyento, na laro lang ito. Laging “kunwari, laro ang buhay...” Kinakalimutan natin sa tuwing nag-rereset tayo (i.e. namamatay). Dahil walang kamatayan kaya may kamatayan. Kasi itong buhay na ito, ito ang iisang buhay ng bersiyon na ikaw. Ang bersiyon na naglalaro, hindi s’ya ikaw. Ang ikaw na ikaw na totoo, ang tanging ikaw, ay ang ikaw na nagbabasa ng mga salitang ito. Magkaiba ang ikaw na inaalala at ang ikaw na umaalala, ang ikaw na naglalaro sa buhay na ito (na may kamatayan) at ang ikaw na naglalaro sa buhay sa labas (na walang kamatayan).

E, ano ngayon?

Ang mabuting balita, puwede mong itigil ang lahat ng hindi mo gustong gawin. Kasi laro lang ito lahat. Ang mas mabuti pang balita, merong kamatayan. Iisa lang ang buhay na ito, kaya ito ang pinakamasarap. Parang huling french fries. Pag marami pa, di mo binibigyang-halaga. Pag kaunti na lang, pag isa na lang, ibang usapan na iyon.

Ikaw na ngayon ang magdedesisyon. Ituon mo ang iyong buhay sa kahit anong bagay, kahit anong trip mo. Lahat ng oras mo, doon mo ibuhos. Lahat ng enerhiya, lahat ng lakas, lahat ng pag-ibig. Pag namatay ka, ire-reset lang naman ng ikaw na hindi namamatay ang laro. Puwedeng ituon ng ibang bersiyon mo ang kanyang atensiyon sa ibang bagay, o puwede ring sa bagay na

pinili mo. Pero hindi ka pa patay. Puwede ka pang pumili. Pag pumili ka na, wala nang atrasan. Lubos-lubosin mo. Ito ang tinatawag na mabuting buhay.

Dalawang Mukha, Dalawang Utak

Kailangang laging dalawa ang mukha mo. Ang mukha mong panlabas (na hindi ko tatawaging maskara dahil mukha mo talaga ito), ang mukha mong panloob. Ang una, ito ang ipinapakita mo sa karamihan. Nagbabago-bago ito depende sa kung sino ang iyong kausap. Hindi ito panloloko. Pareho ka bang kumilos sa harap ng 'yong magulang at sa harap ng iyong mga kaibigan? Iyon nga lang kasama mo ang isang kaibigan, iba ka sa pag kasama mo ang buo n'yong barkada. Kailangan lang, gawing mas aktibo ang ganitong pagbabago ng mukha. Nang gayon, mas kontrolado mo.

Ano ang bentahe sa 'yo pag kontrolado mo ang mukha mong panlabas? Kumokonti ang iyong kaaway, una. Ang gusto kasi ng mga tao, maging tama. E di 'yon ang ibigay mo sa kanila. Sa kasaysayan ng sangkatauhan, meron bang nanghingi ng payo na humihingi talaga ng payo? Ang gusto lang talagang marinig ng karamihan sa mga tao ay ang sarili nilang pasya. E di 'yon ang ibigay mo sa kanila. Kasi pag kumontra ka, makikita ka bilang kaaway. Kundi man kaaway, hadlang. Ang gusto mo, makita bilang kaibigan. Sino naman ang ayaw sa kaibigan?

Isa pang bentahe: nakikilala mo talaga ang ibang tao. Pag mukhang panloob lang dapat ang ginamit mo bilang mukhang panlabas, ang nangyayari madalas hindi ka nakikinig. Kasi, dahil nga tao, gusto mo ikaw ang maging tama. Gusto mo igiit na ang asersyon mo ang katotohanan. Pag suot mo ang mukha mong panlabas, maiiwasan mo ito. Wala kang igigiit, kaya may panahon ka para intindihin kung bakit ganito at ganire ang iginigiit ng iba. Hindi ba masarap ang luto ng byenan mo? Purihin mo pa rin. Baka di ka na paglutuan pag sinabi mo ang ayaw n'yang marinig

Ang mukha mong panloob ay para sa sarili mo lang, at siguro isa o dalawang taong malapit talaga sa iyo. Pribado ang mukha mong panloob, wag mong ipapakita sa madla. Hindi dahil pangit, kundi dahil ubod ng halaga. Parang binukot, dapat hindi basta-basta nasisilayan.

Kailangan din, dalawa ang utak mo. Ang una mong utak, iyong may alam ng gusto mo, ng mga layunin mo. Ito ang may kontrol sa mukhang panlabas mo. Ang pangalawa mong utak, iyong utak ng kausap mo. Higit

pa sa pakikinig sa kanya, kailangang pasukin mo ang kanyang utak. Ano ang kanyang mga motibasyon? Ano ang kanyang mga pagnanasa? Ano ang kanyang mga pangarap? Pag di mo ito nagawa, baka mabutas n'ya ang mukhang panlabas mo. Sayang naman, maganda pa naman.

Sa pangalawa mong utak, kailangang kalimutan ang sarili. Wag magpalimita sa mga karanasan mo, kasi iba ang buhay ng kausap mo. Baka meron s'yang pinanggagalingan o pinagdadaan na hindi mo alam. Gamitin ang iyong imahinasyon. Wala namang nagagalit nang walang dahilan. Wala namang nagmamadali nang walang dahilan. Wala ngang umihi sa pader nang walang dahilan.

At kung sasabihin mong ayaw mong pagtaksilan ang iyong awtentikong sarili, e di sige. Gusto mo bang mapagalitan, masapak, maputulan ng ugnayan? Sa ikauunlad ng sarili, dalawang mukha, dalawang utak ang kailangan.

Ang Paruparo

Nitong nakaraang linggo, nakakita ako ng patay na paru-paro. Nagkataong dalawang mahal sa buhay (tito ko at ninong ko sa kasal) ang nasa ospital, kaya di ko mapigilang makaramdam ng ligalig.

Nitong nakaraang taon, namatay ang tatay ng kaibigan ko. Disyembre, kaya sabi sa kanya ng mga tao, "Sayang naman at malapit na'ng mag-Pasko." Nobyembre 1 naman noong 2016 namatay ang tatay ko. Pero walang nagsabi sa akin, "Saktong-sakto, Araw ng mga Patay.

Umuwi ang ninong ko galing sa ospital, hindi pinalad ang aking tito. Matagal na rin siyang may sakit, sa atay. Sabi ng pinsan ko, di daw'yon masakit. Iyon nga raw isa nilang kilala, dalawang araw bago maospital at mamatay, umiinom pa. Paano mas daw nadudurog ang atay, mas hindi nahahalata ang sakit. Kaya mas lalo mo pang ipagpapatuloy ang mga aktibidad na sanhi ng sakit mo. Suwerte na rin ang ganung klase ng sakit, iyong walang sakit. Ang tatay ko, sa baga ang problema. Malakas kasing magsigarilyo. Kinailangan siyang itubo.

Ayaw kong pumupunta sa ospital, pero nakumbinsi ako ng asawa ko't kapatid na dalawin ang tito ko. Ayaw kong pumunta sa burol, pero pumunta ako sa burol niya, at pupunta din sa libing. Takot ako, sa ospital,

sa puneraryang, sa sementeryo. Hindi dahil takot ako sa multo. Takot ako sa kamatayan. Kaya nga noon, naging obsesyon ko ang pagsusulat. Akala ko, maisasalba ako nito mula sa kamatayan. Di ba't si Rizal, buhay pa rin ngayon? Di ba't si Dostoevsky? Lagi ko pang inuulit ang patawa ni Bulgakov: imortal si Dostoevsky!

Nang mamatay ang tatay ko, natuklasan ko kung gaano kahungkag ang mga salitang iyon, at ang mga salita sa pangkalahatan. Hindi si Dostoevsky ang tatay ko, pero iyon na nga ang natanto ko: kahit na si Dostoevsky siya, wala na rin siya. Oo, kung si Dostoevsky siya, may maiiwan siyang salita. Pero hindi siya iyon. Mga sulatin niya iyon. At may naiwan din naman ang tatay ko e. Ang mga sumbrero niya. Ang TV naming malaki. Ang aso naming umaalulong pag dumadaan ang magrataho. Ang mga alaala. Pero kahit ang mga pinakamatamis na alaala, hindi pa rin siya. Wala na siya.

Gusto kong humirit. Gusto kong magsulat ng sobrang husay, hindi makakalimutan. Tipong, "Tunay ngang ang kamatayan ang hindi maalpasang abot-tanaw ng lahat ng gawaing-sining." Nabibigo ang mga salita.

Naiisip ko'yung paruparo. Simbolo ng pagbabago, mulang caterpillar tungong butterfly. Namatay nga naman iyong caterpillar. Hindi na siya ang dating siya, anoman ang sabihin ng, natin tungkol sa, paruparo. Patay na'yung caterpillar. Gayundin, patay na'yung paruparong nakita ko sa aming garahe. Wala na rin ang tito ko. Tulad ng tatay ko.

Ang tanging pag-asa ko na lang, ang maging mali. Pag nagsusulat ka kasi, kailangang sigurado ka. Kahit na hindi ka sigurado sa ideya mo, kailangan sigurado ko sa mga titik mo. Kundi, panay tandang pananong at panipi ang maisusulat mo. Tadtad ng baka at marahil ang iyong gawa. Kaya kailangang ganito at ganire ang isulat mo, kahit na puwedeng maging hindi ganito at hindi ganire, at salungat pa nga sa ganito at ganire ang sitwasyon, ang gusto mong maging tunay na sitwasyon.

At iyon ang aking pag-asa, ang aking pusta. Na mali ako. Na magkikita kami, na magkikita tayo sa kung saan at kung kailan mang kinabukasan. Nga lang, kung aasa kang mali ka, at puwedeng maging mas mainam ang katotohanan, mabubuksan ang posibilidad na mali *at puwedeng maging malala ang katotohanan*. So, ano ka nga ba, ano nga ba ako, ano nga ba tayo. Tayo ba iyong caterpillar na malapit nang maging butterfly, o tayo'yung buhay na paruparong malapit nang maging patay na paruparo? Baka naman may "third" "option"?