**Pamagat: Isang Paglalakbay ng Pagpapagaling sa Sarili**

Ni: Jaedalynn Hall

Mga Patnugot: Kelsey Ericah Ang, Astrid Craig & Hailey de Fermery

Ang pagpapagaling ay hindi isang tuwid na proseso, kundi isa na nangangailangan ng pasensya, habag, at lakas ng loob upang harapin ang ating mga damdamin. Sa pamamagitan ng pagbibigay-daan sa ating sarili na maramdaman at maproseso nang lubusan ang ating mga karanasan—gaano man ka-komplikado o masakit—tayo’y lumilikha ng espasyong kinakailangan para sa paglago at pagbabago. Sa harap ng mga patuloy na hamon, lumilitaw ang habag bilang parehong pampaginhawa at patnubay, gumagabay sa atin patungo sa mas malalalim na koneksyon at makahulugang pagbabago. Tulad ng binanggit ni Dedan Gills, “Wala sa mga karaniwang paraan ng paglutas ng alitan ng tao ang gumana para sa atin,” na nagtutulak sa atin na muling suriin kung paano natin nilalapitan ang pagpapagaling sa isang nabaling mundo. Batay sa espiritwal na prinsipyo ng habag sa sarili, transpormatibong potensyal, kasabay ng mga gawi ng pagpapatawad at pagiging maalalahanin, bilang mga kasangkapan para sa personal na pagpapagaling at panlipunang epekto. Hango sa mga aral tulad ng *Kapayapaan ay Bawat Hakbang* ni Thich Nhat Hanh, at nakaugat sa mga personal na pagninilay, ang paggalugad na ito ay sumasaliksik sa malaganap na kapangyarihan ng habag—una sa ating mga sarili, at pagkatapos ay umaabot palabas sa ating mga komunidad at higit pa.