

# Ang Gawain ng Tulungang Mabuhay Ang Lahat (Sustaining All Life) at Nagkakaisa Upang Wakasan ang Kapootang Panlahi (United to End Racism)

May posibilidad na limitahan ang epekto ng gawa ng tao sa pagbabago ng klima at ibalik ang maaliwalas na kapaligiran— at ilang malaking pagbabago ang kinakailangan kung ito ay mangyayari. Ang Tulungang Mabuhay Ang Lahat (Sustaining All Life) at ang Nakakaisa Upang Wakasan ang Kapootang Panlahi (United to End Racism)\* ay naniniwalang ang krisis sa kapaligiran ay hindi maaring malutasan kung hindi wawakasan ang kapootang panlahi, ang pagpatay ng lahi ng mga katutubo, ang pangaapi batay sa uri, ang pangaapi batay sa kasarian, at iba pang mga pangaapi. Ang mga pagbabagong ito ay nangangailangan ng isang malawak at malakas na kilusan, na sumasaklaw sa buong mundo, sama-sama ang mga tao ng bawa't uri at karanasan, na linalabanan ang mga epekto ng pagbabago ng klima at kapootang panlahi.

Ang Tulungang Mabuhay ang Lahat (Sustaining All Life) at ang Nagkakaisa Upang Wakasan ang Kapootang Panlahi (United to End Racism) ay naniniwalang ang mga naghahadlang sa paggawa ng isang sapat na malaki at malakas na kilusan ay (1) ang mga matagalang paghahati (ang karaniwang dahilan ay ang pang-aapi) sa pagitan ng mga bansa at sa pagitan ng mga grupo ng mga tao sa loob ng mga bansa, (2) lagapan na mga damdamin ng kawalang pag-asa at kawalang kapangyarihan sa karamihan ng populasyon sa mga bansa, (3) pagtanggap o kakulangan ng pansin sa krisis ng kapaligiran, at (4) paghihirap sa epektibong pagtugon sa mga koneksyon sa pagitan ng krisis ng kapaligiran at ang kakulangan ng kapitalismo. Ang Tulungang Mabuhay ang Lahat (Sustaining All Life) at ang Nagkakaisa Upang Wakasan ang Kapootang Panlahi (United to End Racism) ay gumagawa ng mga paraan para lutasin ang mga isyung ito at ang mga iba pang problema.

## Ang naisasagawa ng pang-aapi

Ang ating mga lipunan ay batay sa pagsasamantala at pang-aapi, nangangailangan ng pagunlad at tubo, binabalewala ang mga tao, ang mga ibang likas na buhay na nilalang, o ang ating planeta. Lahat ay biktima ng pangaapi (kagaya ng kapootang panlahi, pangaapi batay sa pera o pribilehiyo, pangaapi batay sa kasarian, at ang pangaapi ng mga kabataan), at nagdudulot ito ng labis na kawalan ng katarungan, hinahanggahan ang pagkukunan ng kinakailangan, at nakakapinsala sa buhay ng bilyon-bilyong tao. Kapag pinuntirya tayo ng pangaapi, kumikilos tayong saktan din ang kapwa natin kagaya ng paraang nasaktan tayo. Karamihan ng pinsala sa ating mga damdamin ay dulot dito, kung kumikilos tayo sa parehong paraang nasaktan tayo. Kahit madaling matukso ang mga taong ipasa at saktan din ang iba kapareho ng paraang sila'y nasaktan, hindi ito likas sa kanilang pagkatao, at nagmumula lamang sa mga karanasang masasakit. Ginagamit ng mga mapang-aping lipunan itong kahinaan ng loob na nagmumula sa mga masasakit na karanasan upang magtatag at mapanatili ang pang-ekonomiyang pagsasamantala.



Sustaining All Life

Para sa karagdagang impormasyon, pumunta sa online:  
[www.sustainingalllife.org](http://www.sustainingalllife.org) o [www.unitedtoendracism.org](http://www.unitedtoendracism.org)  
o sumulat sa: Sustaining All Life/United to End Racism  
19370 Firlands Way N, Shoreline, WA 98133-3925 USA  
Email: [ircc@rc.org](mailto:ircc@rc.org) Tel: +1-206-284-0311



## Ang kahalagahan ng pagpapagaling ng pinsalang personal

Nakakahadlang sa malinaw na pag-iisip, at pinaglalaman ang mga grupo sa isa't isa ang pinsalang emosyonal dulot ng pangaapi na ginagawa sa atin ng ating mga lipunan. Dahil dito, nahihirapan tayong pag-isipan at tumugon nang wasto sa krisis ng kapaligiran. Ang mga tao ay di papayag na makipagtulungan sa isang lipunang mapagsamantala at sumisira sa kapaligiran kung hindi sila nasaktan muna.

Hindi madaling gawin ang pagpapagaling sa mga pinsala na tumutulong upang manatili ang pang-aapi at humahatong sa nakakapinsalang pag-uugali. Marami sa atin ang lumalaban dito o kaya tayo ay nakakaligtas sa pamamagitan ng pagpapaubaya sa mga pinsalang dinadala natin at sa pag-aakalang hindi tayo magiging malaya sa mga ito.

Sa Tulungang Mabuhay ang Lahat (Sustaining All Life) at ang Nagkakaisa Upang Wakasan ang Kapootang Panlahi (United to End Racism), natutunan naming maaring pagalingin ang sarili natin sa mga pinsala. Gagaling tayo sa mga karanasang nakakapinsala kung may taong makikinig sa atin ng masinsinan, at pinapayagan at hinihikayat tayong ilabas ang kalungkutan, takot, at iba pang masakit na damdamin. Nangyayari ito batay sa ating likas na proseso ng pagpapagaling—pagsalita, pag-iyak, pangininginig, pagpapahayag ng galit, at pagtawa. Sa paglabas ng mga damdaming pagkabalisa sa isang suportadong samahan o grupo, maari tayong tuluyang nagkakaisa, umaasa, maalalahanin, nagagalak, at nakatuon sa mga layunin. Papatibayan din nito ang pagbuo ng ating mga kilusan upang tigilan ang mga epekto ng pagbabago ng klima at ang kapootang panlahi.

\* *Ang Tulungang Mabuhay ang Lahat (Sustaining All Life) ay isang pandaigdig na samahan ng mga katutubo na nagtatrabaho upang itigil ang pagbabago ng klima sa loob ng konteksto ng pagtigil sa paghati-hati ng sangkatauhan. Ang Nagkakaisa Upang Wakasan ang Kapootang Panlahi (United to End Racism) ay isang samahan ng mga taong iba't ibang edad, iba't ibang pinanggalingan at karansanan, na nasa iba't ibang bansa, na nakatuon sa pag-alis sa buong mundo ng kapootang panlahi, at tumutulong sa pagsisikap ng iba pang mga grupong may parehong layunin. Ang UER at SAL ay mga proyekto ng, at gumagamit ng, mga kagamitan ng, Re-evaluation Counseling (Pakikinigang Magkapwa). Ang Re-evaluation Counseling (Pakikinigang Magkapwa) ay isang gawain at teoryang hinubog na mahusay na tumutulong sa mga taong iba't ibang edad at pinanggalingan upang magtulungang palayain ang mga sarili sa mga pinsala o pagkabalisa galing sa pangaapi at iba pang masasakit na karanasan. Sa pamamagitan ng masinsinang pakikinig sa isa't isa, at ang paghihikayat na ilabas ang pagkabalisa, ang mga tao ay maaring gumaling sa mga lumang pinsala, at makakapag-isip ng mahusay, makakapagsalita ng buong laya, maaring pagsamasamahin at pamunuan ang iba't iba grupo upang magtatag ng isang mundo kung saan ang lahat na sangkatauhan at iba pang mga buhay na nilalang ay pinapahalagahan, at naibabalik at napanatili ang maaliwalas na kapaligiran.*