

04 - Ir-Rabja u l-Belveder

Huwa forsi normali li wieħed jirrabja kultant, u ma jdumx ma jerġa' jikkalma. Iżda meta jkollok rabja li iżzommha fik fit-tul, dan huwa ħazin għal saħħtek. Hija valenu qawwi, li jħassarlek is-saħħa ta' ġismek, is-saħħa mentali, is-sbuħija tal-ħajja, ir-relazzjonijiet tiegħek. U jekk ma teħlisx minnha, iħassarlek ukoll il-ħajja spiritwali.

Biex teħles mir-rabja, l-ewwel trid tinduna biha b'mod ċar, billi f'moħħok, tieħu pass lura mir-rabja, u tikkundanna xejn, tikkritika xejn. Dal-post f'moħħi jien ngħidlu il-*belveder*. Mur fil-*belveder* tiegħek u ara x'qed jiġri fik, x'qed jiġbdek 'l hawn u 'l hinn, u x'qed tħoss.

Minħabba l-pass lura li tieħu, mill-*belveder*, tkun tista' tara li dik ir-rabja *mhijjex int*, iżda hi xi ħaġa li *għandek*. Tajjeb li tidra tmur hemm regolarment, biex tara x'ikun qed ikaxxkrek. Minħabba dak il-pass lura, ir-rabja jew xi sentiment ikrah ieħor ma jkunx jista' jkaxxkrek. Jien naħseb li Ġesù dan ried jgħid meta qal, "Isghar", jiġifieri tkomplix tgħix rieqed bla ma taf x'ikun qed ikaxxkrek. Li tmur fil-*belveder* huwa l-ewwel pass għal ħafna metodi li tista' tuża għall-ħelsien emozzjonali.

Fil-każ tar-rabja, biża' u sentimenti oħra, tajjeb li tara x'qed jiġrilek b'mod ċar. Waħda mara indunat li r-rabja tagħha, li kienet qed tikber bla ma taf għaliex, kienet qed tipprowa tippoteġiha min-niket ta' meta tilfet lil xi ħadd, niket li qatt ma ħassitu direttament. Persuna oħra indunat li ħasset rabja, iżda li taħt ir-rabja kien hemm l-*għira* li qed tistaħba wara r-rabja. Persuna oħra indunat li taħt ir-rabja tagħha kien hemm *wegħha* li qed tohloq ir-rabja, u għalhekk bdiet taħdem l-ewwel fuq il-wegħha.

Meta tidra tmur sikwit fil-*belveder*,

il-post kalm f'moħħok ta' pass lura mit-taqlib, post ta' bla ġudizzji, bla kritika, bla kundanni, tibda tinduna b'dak li veru jkun qed ikaxxkrek, u forsi 'l għaliex. B'dak il-pass t-tkaxkir ikun diġà beda jonqos. Għalhekk, li tisgħar (bl-Ingliż *to be watchful*) fil-*belveder* huwa l-bieb li jwasslek għall-ħelsien emozzjonali.

Jinzerta wkoll li l-istess *belveder* huwa wkoll bieb li jwassal għal vjaġġ spiritwali lejn il-qdusija ta' ġewwa t-tempju – imma dik storja oħra!



Dawk huma artikli sabiex tgħin lilek innifsek meta tkun imkaxkar jew inkaxkra minn sentimenti li jtaqqluk. Iżda jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa waħdek mal-uġiġħ, biża', rabja, niket u riżentimenti kbar tiegħek, fittex l-għajnuna minn xi ħabib għaqli, kalm u matur, jew minn xi servizz professjonali. Jekk għandek bżonn, ngħinuk fis-Servizz għall-ħelsien Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide, tas-Sorijiet tal-Karità f'Hal Tarxien. www.antidemalta.org . Facebook: Fondazzjoni St Jeanne Antide . Ikteb sjafngo@gmail.com jew ċempel għal appuntament għal dan is-servizz li huwa bla ħlas: 2767 2367 jew 2180 9011.

L-artikli kollha f'din is-Sensiela miktubin minn Tony u mahruġin mis-Servizz għall-ħelsien Emozzjonali. Tista' tniżzilhom minn www.antidemalta.org/efs-books

Iktbilna jekk għandkom bżonn tal-verżjoni audio fuq MP3. Qed jinagħtalek permess hawn biex tqassam u tuża dawn l-artikli (mingħajr bidla), anki fuq newsletters, websajts u pulikazzjonijiet oħra tal-għaqda jew grupp tiegħek. F'dak il-każ, semmi d-dettalji kif jidhru hawn taħt:

© 2018 Servizz għall-ħelsien Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide. sjafngo@gmail.com Tel 2180 9011

