

10 – Inżomm f’Qalbi

– It-Tieni Parti

Insellimlek! Fl’artiklu ta’ qabel dan, rajna li meta wiebed iżomm f’qalbu, dan is-sentiment qerriedi jgħidulu riżentiment, jgħifri meta jibqa’ fik fastidju, korla, tgħaddib, imrar, u diżappunt minhabba inġustizzja li rajt jew għaddej minnha.

Rajna xi ostakli, jew *ketajjen*, li jistgħu ikunu qed jzommuk milli tinheles. Illum ser naraw xi 7 metodi biex tinheles meta tkun żammejt f’qalbek.

Fil-Mera: Jiena Vittma?

Jekk tkompli tħares fil-mera ta’ moħħok u tara biss “vittma”, tkun inti (mhux haddiehor) li qed twaqqa’ d-dinjità tiegħek stess. Ma jisthoqqlokx tagħmek hekk. Ifhem li din l-istampa ta’ vittma forsi dahlet f’rasek minhabba haddiehor (forse assorbejt it-tgħajir jew il-krudeltà),



iżda *inti* risponsabbli biex tinheles. Hares fil-mera ta’ moħħok u għid li inti persuna sabiħa minn ġewwa, li tiswa’: għandek valur bla qies. Emminha din, jgħid x’jgħid haddiehor. Thallix li jkun l-aġir ta’ haddiehor li jgħidlek int min int! Aghmel li hemm bżonn sabiex tissahħah: hu hsieb ta’ ġismek u ta’ moħħok, ilbes pulit, tgħallem tibbisem bil-ġentilezza, qis kliemek, tgħallem kapacitajiet ġodda. Ahseb kif ser iċċedi kull ma ssib negattiv fik. U qatt tuża li gralek bhala skuża.

Ittra Mahruqa Tehles

Tista’ tikteb fuq karta xi sentenzi bhallikieku qed tikteb ittra lill-persuna li wegġagħtek. Dan bl-intenzjoni li toħroġ il-wegġhat u s-sentimenti tiegħek fuq il-karta halli tkun tista’ tehlisom. Issa aghmel ċerimonja wahdek: għid lilek innifsek “Issa qed ninheles minn dan il-piż”, waqt li taħraq il-karta. Attent li bin-nar ma toħloqx perikli jew hsara. U hares lejn il-fjammi sakemm il-karta tkun saret irmied, u tintrema’. Jekk għandek rabja, lir-rabja tgħożzihiex bhala xi gojjell li ma tasalx biex tehles minnu. Uża xi metodu

biex aktar ma tmur aktar tikkalma, sakemm tkun ċedejt l-ewwel il-wegġha u mbagħad ir-rabja għax inti tkun issahħaht u inhlist.

Il-Mahfra

Il-mahfra tfisser li *iċċedi* dak il-lehen irrabjat li dejjem iwahhal f’min wegġgħek. B’hekk twaqqa’ piż tqil minn fuq spallejk. Li taħfer ma jfissirx li tipprova tinsa’ apposta. Li taħfer hija decizjoni li *ma tkomplex tgħożż* dak il-lehen. Hija mgieba ta’ xi hadd matur. Hija wkoll grazzja li tista’

titlob għaliha. Jekk inti nistrani, għandek mudell qawwi f'dak li hafer lil dawk li ttorturawh u wassluh sal-mewt. U talab għalihom. Il-mahfra tagħmilha bejnek u bejn ruhek, jew ahjar, bejnek u bejn ruhek ma' Alla. Jekk għandek sens ta' tpattija, hafer lejha u ahdem sakemm iċċedih.

Ahseb u Ikteb: Kif Trid li Thossok?

Biex tkun sincier miegħek innifsek u ttrispetta l-qalb imweggħa' tiegħek, tista' tikteb kif thossok u għaliex. U mbagħad għib quddiem għajnejk, u ikteb, kif inti trid tkun minn gewwa, kif trid thossok meta tinheles. B'hekk il-vjagg' tiegħek tkun taf fejn sejjer.

Talb

Jekk int nistrani, mhemmx għalfejn ngħidlek li tista' titlob għall-fejqan, għall-helsien, u għall-kuragg' li taħfer. Izda tinsix ukoll li meta tinfetaħ għall-Prezenza qaddisa bla ma tintilef fis-sensi, fil-kliem jew fil-ħsieb – dan huwa talb ukoll, anzi fost l-ahjar talb. Gesù tak dan il-parir, "Izda int, meta titlob, idhol fil-kamra tiegħek ta' gewwa, aghlaq il-bieb warajk, u itlob lil Missierek li hu fil-moħbi; u Missierek, li jara dak li hu fil-moħbi, iroddlok hu." Dan it-talb jizvujtak minn hafna affarijiet zejda u jpoġġik f'post fejn Alla jista' jfejjeqek minn gewwa. Agħtih çans!

Talb Għal Min Weggħek

Biċċa għodda spiritwali mill-aqwa hija din: itlob sabiex min għamillek id-deni isir kif għandu jkun bniedem fil-milja tiegħu. Jekk kif ifakkarna San Pawl inti tempju, b'Alla fit-tabernaklu fil-pedament tiegħek, ipprova ftakar li min għamillek il-ħsara huwa ukoll tempju, anki jekk dak it-tabernaklu tiegħu mgħotti taht inċirata hoxxna. B'Alla miegħek, ittrażmettilu imħabba kemm

jista' jkun minn qalbek. Tittrażmettix imrar u kundanni. Hekk inti tfaq u tinheles hafna iktar malajr. U forsi il-grazzja t'Alla tehles lil wkoll minn dik l-inċirata li qed tgħattilu t-tabernaklu. Jekk m'intix nistrani, xorta ittrażmettilu fejqan u helsien.

Meditazzjoni

Prattika tajba li tgħinek ma titkaxkarx mill-ħsibijiet tiegħek stess hija l-meditazzjoni bla ħsieb, bħal meta ripetutament wara kull ħsieb ieħor treggħa' lura l-attenzjoni tiegħek fuq in-nifs diehel u hiergħ.

Forma oħra ta' din il-prattika hija li kwalunkwe azzjoni jew hidma tagħmilha waqt li tkun konxju-attent (mindful) ta' dak li qed tagħmel. Tkun xi tkun l-azzjoni, tista' tagħmilha b'dan il-mod - mixi, hasil, tiswija, logħob, eċċ. Waqt li qed tagħmel xi haġa, induna li qed tagħmilha. Dan igħibek fil-mument ta' issa u, skond riċerka xjentifika, jiftehki għall-helsien u l-fejqan.



Dawk huma artikli sabiex tgħin lilek innifsek meta tkun imkaxkar jew inkaxkra minn sentimenti li jtaqqluk. Izda jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa wahdek mal-uġiġh, biza', rabja, nikel u rizenzimenti kbar tiegħek, fittex l-għajnuna minn xi ħabib għaqli, kalm u matur, jew minn xi servizz professjonali. Jekk għandek bzonn, ngħinuk fis-Servizz għall-Helsien 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: 2367 2367 jew 2180 9011.

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

Iktbilna jekk għandkom bzonn tal-verzjoni audio fuq MP3. Qed jinagħtalek permess hawn biex tqassam u tuza 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 taht:

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

