13 – Tbatija

(C) X'hawn, Iss'issa?

Insellimlek! Din hija t-tielet minn ħames partijiet tal-artiklu fuq it-tema "Tista' Żżur u Teħles it-Tbatija Tiegħek?". Konna semmejna 4 prattiċi li bihom kollha flimkien tista' tkampa u tfejjaq it-tbatija tiegħek Illum inħarsu lejn it-tieni prattika:

2: Induna Eżatt Xi Tkun Qed Tesperjenza, Issa

Induna sikwit bir-realtá fisika li qed tħoss, tara, tisma', ittiegħem bħalissa. Dan tista' tagħmlu billi tistaqsi "X'hawn, issa?" Issoltu inkunu mgħaddsin fill-ħsibijiet tagħna dwar l-esperjenza, mhux fl-esperjenza innifisha li jkollna.

Ħsibijietna dwar ir-realtà mhumiex ir-realtà innifisha! Aktar ma ngħixu fil-ħsieb, aktar ma nitbegħedu mir-realtà. Nerġgħu ninqatgħu mid-dinja u minna nfusna. Ir-rimedju għal dan huwa li darba wara l-oħra naraw u nħossu dak li fiżikament jeżisti; dan mhuwiex il-ħsieb li jkollna dwar dak li fiżikament jeżisti.

Anki waqt li ħsibijieti mimlijin furja għax xi ħadd ittrattani b'ċertu mod, jeħtieġli nerġa nasal bl-attenzjoni tiegħi sa ġismi: x'hawn iss'issa f'ġismi? Nasal sal-emozzjonijiet tiegħi: x'hawn iss'issa fis-sentimenti tiegħi? Sal-konxju tiegħi: x'hawn iss'issa? Sal-ambjent ta' madwari: x'hawn iss'issa?

Ma nistgħux ngħarfu, imissu, intiegħmu il-verità tal-mument meta fl-istess ħin inkunu qed nitkaxkru fil-ħama jdellek ta' "miskin jien" jew "jien ħażin" jew "dak bniedem ħażin" jew "x'destin għandi" jew "x'dinja inġusta" jew "Alla mhux 'fair'". Il-ħama ta gozz ħsibijiet bħal dawn isir tqil u jdellek, u ma nkunux nistgħu inkunu komdi.

Il-mument, l-esperjenza, hi dak li hi – il-ħsibijiet tagħna dwar l-esperjenza huma ħaġ'oħra. Huwa possibbli li tidra tipprattika sikwit din l-attenzjoni għall-verità tal-mument. Hekk nistgħu nagħmlu skoperta utli ħafna: sikwit ma jkun hemm ebda uġigħ ħlief l-uġigħ li jkunu qed joħolqu ħsibijietna. U meta kultant jkun hemm uġigħ reali, uġigħ li ma nkunux qed noħolquh aħna stess, insiru ħafna aktar kapaċi li nkampaw ma' dak l-uġigħ.

Agħmel hekk dejjem, darba wara l-oħra: erġa lura għall-mument t'issa. X'hawn, iss'issa?

Ikompli: Darb'oħra inkomplu bil-prattika li jmiss.

❁

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-uġigħ, 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'Ħal 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 maħruġin mis-Servizz għall-Ħelsien Emozzjonali. Tista' tniżżilhom 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 pulikazzjonijet 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