

24 – Ixrob Tbatija, Xandar Sliem

- *prattika biex tqajjem il-moghdrija fik u biex tholl it-tbatija ta' haddiehor, tieghek u tad-dinja.*

Insellimlek! Dan l-artiklu immirat l-aktar lejn min hu Nisrani, izda min mhux Nisrani jista' wkoll jagħmel prattika simili. L-Insara jispiraw irwiehhom minn kif Kristu johloq fidwa li taħkem lit-tbatija u l-ħażen ta' kulhadd. *Dan ix-xogħol tista' tagħmlu inti wkoll?*

Lewwelnett, inti taħseb li inti separat u distint minn Kristu? Jekk taħseb li iva, allura staqsi lilek innifsek: kien għalxejn li Ġesù talab b'dan il-mod li ġej? Dan mehud mil-Vangeli skond San Ġwann 17:21-23 :

“M'iniex nitlob għal dawn [l-appostli] biss, imma wkoll għal dawk li għad jemmnu fija bis-saħħa tal-kelma tagħhom; nitlobok li jkunu lkoll haġa waħda fina, biex hekk id-dinja temmen li inti bghattni. Il-glorja li inti tajt lili jiena tajt lilhom, *biex ikunu haġa waħda: jiena fibom u inti fija, biex isiru haġa waħda għalkollox, ...*”

Ittieninett, inti taħseb li jista' jkun li jkollok il-moħħ ta' Kristu? San Pawl kiteb lill-insara ta' Filippi, l-ewwel belt Ewropea li ikkonverta. Lill-Insara ordnalhom biex jilbsu l-moħħ ta' Kristu. Bl-Ingliż, “*Have this mind among yourselves, which was in Christ Jesus.*” (*Filippin 2:5*)

Mela, inti tista' tingħaqad ma' Kristu halli tagħmel il-parti tieghek sabiex “tiġi

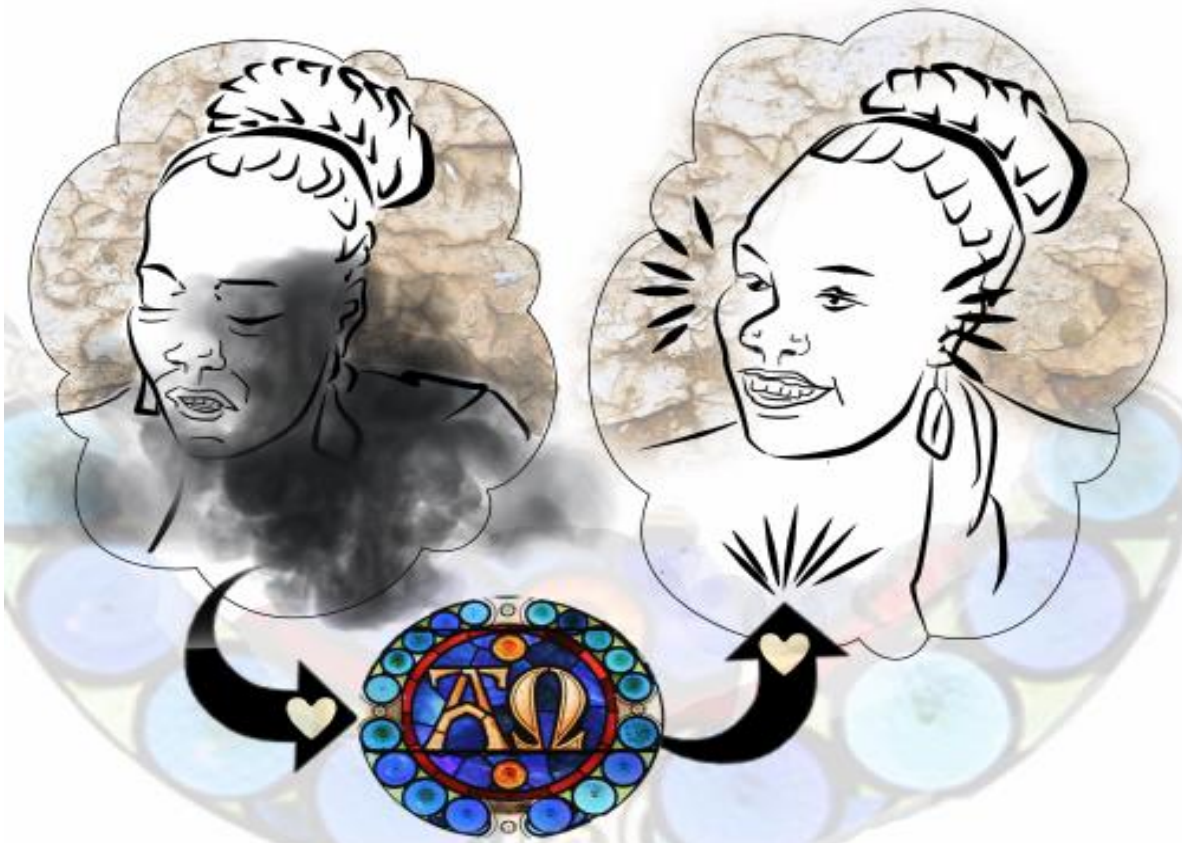
saltnatek,” kif għallimna nixtiequ Ġesù? Ejja naraw metodu wieħed sabiex isir dan.

Saret hafna riċerka xjentifika dwar l-effetti ta' meditazzjoni, rilassament, u ta' taħriġ fil-moghdrija. Dan il-metodu “*Ixrob Tbatija, Xandar Sliem*” jaqa' taħt il-tlett kategoriji. L-effetti jinkludu: inqas stress u tonqos infjammazzjoni u uġiġh fit-tul, titqawwa s-sistema li tipproteġi kontra l-mard. Jinkludu wkoll: aktar “intelligenza emozzjonali,” aktar sentimenti pożittivi, aktar sens ta' rabta ma' haddiehor u mal-umanità kollha, u sens li int parti minnha.

Lilek żgur tgħinek tnaqqas il-biża' mill-uġiġh u t-tbatija, u tinhall il-qoxra li hemm madwar il-jien tas-soltu tieghek, u l-inkwiet dwarek innifsek jinbidel b'xi haġa isbaħ. U t-tbatija issir għodda spiritwali. Jekk din il-prattika tkaxxrek bi swied il-qalb kbir jew rabja kbira, hudha bil-mod jew tagħmilix. Twissija: *Jekk tbatì minn kundizzjonijiet tas-saħħa mentali, jhtieghek tikkonsulta professjonist qabel ma tagħmel din il-prattika.*

Izda din il-prattika mhix biex tieħu t-tajjeb minnha inti biss. Ta' min allura nistaqsu jekk tassew tittaffix it-tbatija ta' haddiehor meta inti tagħmel din il-prattika. Jekk tagħmilha quddiem tarbija li qed tibki bla rażan, għandek mnejn tiskopri xi haġa sabiħa.

F'sens usa', għalkemm m'hemmx riżultati xjentifiċi, għandek tistenna, jew tittama, li haddiehor tassew jitwennes b'din il-prattika tieghek. U wkoll l-umanità. Provi m'hemmx, izda tinsix li Ġesù talab li nkunu haġa waħda. Permezz ta' dik l-għaqda, jew aħjar l-unicità, fis-sens ta' *oneness*, kull wieħed minna, anki bi ħsiebu biss, ikollu effett fuq l-oħrajn. Il-moħħ ta' Kristu huwa wieħed, u huwa



mifrux ma' kulhadd.

Mela hawn hi, pass pass, il-prattika “Ixrob Tbatija, Xandar Sliem”.

1 Mur fil-post tal-kwiet tiegħek (għandek wiehed, hux?), bilqegħda. Irrilassa. Ġismek l-aħjar ikun rilassat iżda mhux mitluq. Idhol, biex ngħidu hekk, “fil-kamra ta’ ġewwa” (Matthew 6:6). Ċedi l-hsibijiet, jekk tista’, iżda mingħajr ġlied u kundanni. Jekk trid, aghlaq għajnejk; jekk le, hares mingħajr sforz lejn post wiehed biss. Apprezza l-mument ta’ issa.

2 Fittex fil-fond fik innifsek is-sentimenti ta’ “ħniena, tjeba, umiltà, hlewwa u sabar” (Kolossin 3:12). Sibthom, fik? Jekk le, ġibhom quddiem għajnejk wiehed wiehed bħallikieku qegħdin barra minnek, u “ilbishom” billi tassorbihom man-nifs li tieħu ’l ġewwa.

3 Infetah għall-mohħ ta’ Kristu fik

permezz ta’ intenzjoni jew talba qasira (tinsiex l-umiltà!). Toggħodx tinkwieta jekk mingħalik ma sibt xejn. Il-mohħ ta’ Kristu mhuwiex oġġett li inti ssibu quddiemek u tarah. Minflok, huwa għarfien li bilmodilmod jibda jkun mal-għarfien tiegħek. Bħallikieku lewn il-ħgieg tan-nuċċali tiegħek qed jitbiddel. U fil-bidu il-bidla tkun tant u tant delikata.

4 Aħseb f’xi hadd li qed ibati jew jithawwad b’xi mod. Forsi b’xi ritratt minn gazzetta. Meta tkun qed titgħallem din il-prattika, forsi aħjar tibda b’xi hadd familjari li tak l-imħabba tiegħu, għax b’hekk tinfetahlek qalbek malajr. Ġib quddiem għajnejk, b’mod ċar kemm jista’ jkun, kif u kemm qed ibati dik il-persuna fil-ġisem, fil-hsieb, fil-mohħ, fil-qalb tagħha. Immagina lilek innifsek f’post dik il-persuna, u hoss it-tbatija tagħha bħallikieku għal dak il-mument tassew qiegħed int minflokha. Anzi, “kun” dik il-persuna. Wara kollox, la kulhadd hu

“haga wahda ghalkollox” dan it-twahhid huwa reali fuq xi livell, mhux biss immaginazzjoni.

5 Immagina li tista' ittaffilha t-tbatija billi tehodha u ggorrha intil! Hekk, immagina t-tbatija bhala dahna nugrufun, u hu nifs kbir 'il gewwa bih. Waqt dan, ghid, fi shubija ma' Kristu, “Jalla tinheles mit-tbatija.”

6 Zomm in-nifs ghal mument, u f'dak il-mument dahhal dik it-tbatija valenuza fil-fond tieghek stess. Poggha - f'post gewwieni fejn qed jixhel dawl abjad, safi, qawwi, ta' Alla; u fih it-tbatija tissaffa u ssir energija ta' mhabba, sliem, u gharfien car. Bla ma' tinduna, it-tbatija tieghek stess tkun qed tissaffa ukoll. U ssir mezz ta' helsien, illuminazzjoni, u hena ghalik ukoll!

7 Hu n-nifs 'il barra, u ittrasmetti dik energija ta' mhabba, sliem, u gharfien car lill-persuna l-ohra. Irrepeti il-passi 5-7 ghal ftit minuti, jew kemm trid.

8 Ieqaf. Jew inkella aghzel lil xi persuna ohra. Jew inkella erga' ibda mill-ewwel pass u wessa' l-mira tieghek lejn grupp ta' nies. Nisa msawwta? Tfal abbużati? Rifugjati qed jeghrqu? Cittadini fis-Somalja? Jew lejn l-umanita' kollha. Jekk illum inti qed tbatija, tista' tahdem bl-istess mod fuqek innifsek.

Kuraġġ! Jekk f'din il-prattika thoss biza' jew rezistenza kbira, aghmilha fuqek innifsek, izda dahhal ukoll mieghek daww il-gzuz ta' bnedmin li jibzghu u jirrezistu huma wkoll.
