

Fieq u Fejjaq ma' Alla

billi tinfetaħ għall-Preżenza Fejjieqa


Servizz Helsien Emozzjonali.
tal-Fondazzjoni St Jeanne Antide

Insellimlek! Jekk tkun trid tinheles, ma' Alla, minn taqlib emozzjonali li qed ixekklek u jtaqqlek, u trid tuża metodu spiritwali, kif tagħmel? U jekk tixtieq tgħin lil xi ħadd ieħor bl-istess mod?

Xieraq li naraw kif nistgħu jkollna speċi ta' qawmien ġdid f'Alla. Dan li ġej huwa metodu li jien nużah regolarment b'suċċess ma' persuni li jkunu jemmnu f'Alla, u nahseb li jgħodd għal min hu Nisrani, Musulman jew Lhudi. Il-Kristu Etern, li jfejjaq, qiegħed

dizordnijiet tal-personalità – f'dawn il-każijiet, mur għand min hu mħarreg. Dan il-metodu li ġej huwa għal taqlib emozzjonali. Tajjeb li ma nidhlux fejn ma jesagħniex. Forsi mhux l-ewwel darba li tlabt, li Alla jehilsek mill-effetti ta' dak li gralek fi tfulitek, jew minn xi għoqda emozzjonali li wehltlek ġewwa, bħal xi biża' li żżommok lura għalxejn, jew xi rabja li ma tafx teħlisha, jew xi wegħha li tħoss meta għamlulek id-deni.


Il-metodu huwa prattika spiritwali u psikoloġika. Parti minn dan il-metodu huwa tip ta' talba li tresssek lejn it-tabernaklu tat-tempju ġewwieni tiegħek. Kif forsi taf, it-talb mhux bilfors bil-kliem jew bil-ħsieb, u hawn nurik kif jista' jkun. Il-bqija tal-metodu huwa tnejn ta' moħħok u qalbek għal din it-talba. Dal-Metodu "jaħdem"? Jien rajtu jehles l-għoqod tas-sentimenti kważi kull darba, ma persuni li tassew ikunu iridu jinheles. Haġa oħra meħtieġa hija li *tafda f'Alla*, sew meta tuża' l-metodu fuqek stess u sew meta taħdem bih ma' ħaddieħor. Il-Vangelu (ara Mark 6:5) juri l-importanza tal-fidi - li ħafna



Biex Tfieq

Infetaħ għall-Preżenza Fejjieqa


Biex Tfieq u Tfejjaq ma' Alla




Biex Tfejjaq

passi

1. Taqlib: Numru bejn 0 u 10?
2. Irrilassa Sew
3. Ifrex l-Imħabba
4. Stieden lil Alla. Infetaħ għall-Preżenza. *Minuta.*
5. Irrepeti 1,2,3,4. sakemm Numru -> 0



1. Taqlib: Numru?
2. Irrilassa Sew.
3. Ifirxu l-Imħabba. Inti "sir" il-persuna l-oħra.
4. Stiednu lil Alla. Infethu għall-Preżenza. *Minuta.*
5. Irrepeti 1,2,3,4. sakemm Numru -> 0



f'kulħadd.

M'aħniex qed nitkellmu hawn dwar mard fiziku, u lanqas dwar mard mentali, jew

drabi fil-Vangelu tfisser "li tafda" - sabiek bnedmin ifiequ.

Biex Tinħeles Inti, Waħdek, f'Alla

Mur f' post kwiet fejn għal siegħa ma jfixklek ħadd, meta ma tkunx għajjen wisq jew bil-guħ wisq. Oqgħod bilqiegħda komdu iżda mhux mitluq. Tista' ċ-ċaqlaq ftit il-muskoli biex tħoll it-tensjonijiet, u wara tiċċaqlaqx bla bżonn. Għażel minn xiex ser tipprova tinħeles.

Pass 1. Ġib quddiem għajnejk okkażjoni jew incident *wieħed biss*, jew ħsieb *wieħed biss* li jqanqallek taqlib emozzjonali. Wara ftit mument, iċċekkja kemm inti mqalleb (irrabjat, beżgħan, eċċ) bejn 0 (=xejn) u 10 (=ħafna ħafna). Twissija – jekk l-incident kien trawma qawwija ħafna, u taħseb li x'aktarx titqalleb ħafna bil-memorja, għas-sikurezza tiegħek għandek iġġib miegħek persuna oħra stabbli li tħobbok, jew inkella mur għand min hu mħarreg.

Pass 2. Irrilassa sew. Jekk ma tafx kif, tgħallem u ipprattika. Hu ftit nifsijiet twal u bil-mod, moħħok fuq in-nifs. Aghlaq għajnejk. Hoss in-nifs bħallikieku diehel f'gismek kollu.

Pass 3. *Ibqa' irrilassat.* Ftakar f'xi mument ta' mħabba li kellek jew għandek ma' xi ħadd. Aqbadha, din l-imħabba, u ifrixha ma' gismek kollu flimkien man-nifs. Għaddiha lejn il-“post” fejn hemm is-sentimenti tiegħek stess. Uri mħabba lilek innifsek bil-partijiet kollha li għandek, hekk kif int bħalissa. Kundanni, xejn.

Pass 4. *Ibqa' irrilassat u fl-atmosfera ta' mħabba.* *Stieden lil Alla* biex jkun miegħek f'dan il-vjaġġ ta' ħelsien u fejqan. Iżda tgħidlux x'għandu jagħmel (għa jaf) – għax ma rridux hawn indaħħlu l-volontà tiegħek jew ħsibijietek. Infetah b'mod passiv għall-Preżenza Qaddisa t'Alla. Tippruvax timmaginaha. Żomm dan l-istat ta' rilassament, imħabba, u ftuħ, *għal minuta*. Importanti li ma tużax dal-ħin biex thewden. Għajnejk magħluqa, jew jekk miftuħin, ħares biss lejn post wieħed. Kull darba li tinduna li moħħok mar x'imkien ieħor, erga' lura b'gentilezza u bla ma tikkundanna lilek

innifsek jew lil xi persuna jew ħaġa oħra. Jiġifieri, erga' lura lejn dak l-istat ta' moħħ vojta, konxju, jafda, miftuħ għall-Preżenza Qaddisa t'Alla.

Pass 5. *Irrepeti il-passi 1,2,3,4* kemm hemm bżonn (sakemm in-numru jsir 0), jew kemm tista'.

Pass 6. *Ma fiqtx?* Erga' pprova wara ġurnata jew aktar. Sadattant, ipprattika r-rilassament, il-firxa tal-imħabba, u l-ftuħ passiv lejn Alla. U tinsix li forsi għad għandek x'titgħallem mit-tbatija preżenti tiegħek. Ukoll, l-aġenda t'Alla mhix bħal tiegħek. Almenu qed tipprattika din il-prattika kontemplattiva, ta' ftuħ sieket lejn il-Preżenza qaddisa, u m'hemmx dubju li din il-prattika li ser tiswielek bil-kotra f'ħajtek. Aghmel talba ta' ringrazzjament.

Biex Tgħin Lil Ħaddieħor Jinħeles, f'Alla

Iva, tista' tgħin lil ħaddieħor. Jekk m'intix f'qagħda li tista' tikkalma moħħok, qalbek, u gismek, għadek m'intix lest biex tagħmel dan il-metodu fuq xi ħadd ieħor, u jeħtieġlek taħdem aktar fuqek innifsek għalissa.

Meta tgħin b'dan il-metodu lil ħaddieħor li jkun irid jinħeles, wiegħed xejn. Twissix kontra t-tobba jew l-ispeċjalisti imħarrġa. Tgħid lil ħadd biex iwaqqaf il-pilloli. Jekk tara progress, l-appuntamenti mat-tabib xorta għandhom jinżammu.

Zomm ton kalm u kwiet, bilmod. F'kull pass spjega xi tridu tagħmlu. Waqt Pass 3., immagina lilek innifsek u l-persuna l-oħra bħala ħaġa waħda, u l-imħabba għaddiha, bla kliem, go dil-ħaġa waħda. Waqt il-Pass 4., bla kliem, stieden lil Alla ikun magħkom, ħaġa waħda magħkom. U żomm is-skiet. Qrobtu lejn it-tabernaklu ġewwieni.

Jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa waħdek mal-ugħi, 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 bla ħlas fis-Servizz ta' Ħelsien Emożzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide, tas-Sorijiet tal-Karità 51 Triq Ħal Tarxien, 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.

Dan l-artiklu għandek permess tqassmu jew tippubblikah bla bidliet. © SJAF 2019 . L-artikli ta' qabel f'din is-Sensiela tista' tnizzilhom minn: www.antidemalta.org/efs-books