Lemħa ta’Attitudni Aktar Kontemplattiva

Dawn is-siltiet juruna liema attitudnijiet u liema Prattiċi iħejjuna għal ħajja li tkun aktar kontemplattiva fis-sens spiritwali.

Tkun Konxju-Attent

Waqt li nkunu qed naħslu l-platti, jekk inkunu qed naħsbu biss dwar il-kikkra tè li qed tistenniena, u allura ngħaġġlu biex neħilsu l-platti bħallikieku kienu kienu xi inkonvenjent, f’dak il-kas ma nkunux qed ‘naħslu l-platti biex naħslu l-platti.’ Barra minn hekk, m’aħniex ħajjin matul il-ħin li qed naħslu li qed naħslu l-platti. Infatti inkunu għal kollox inkapaċi li nindunaw u nwettqu l-miraklu tal-ħajja waqt li qegħin weqfin quddiem is-sink. Jekk m’aħniex kapaċi naħslu l-platti, x’aktarx li ma lanqas ma nkunu kapaċi li nixorbu t-tè. Waqt li nixorbu t-tè, kull ma nkunu qed nagħmlu huwa li naħsbu dwar ħwejjeġ oħra, u bilkemm inkunu konxji tal-kikkra f’idejna. Hekk inkunu mkaxkrin ġol-futur – u m’aħniex kapaċi ngħixu proprjament saħansitra minuta tal-ħajja.

Thich Nhat Nanh – The Miracle of Mindfulness

Dur Lejn Alla

Jista’ jagħti l-kas li ma jkollniex ħinijiet matul il-ġimgħa u matul -il-jum meta inkunu liberi biex sempliċiment napprezzaw il-ħajja bħala rigal, biex nagħrgu lilna nfusna bħala kreaturi magħmulin mill-hena t’Alla u maħbubin għalhekk minħabba n-natura tagħna stess. Mingħajr ħinijiet bħal dawn, x’aktarx li noħonqu l-kapaċità li għandna li napprezzaw il-ħajja f’Alla bħala arti. Hekk nillimitaw ħajjitna billi naraw il-ħajja f’Alla bħala biċċa xogħol. Saħansitra waqt il-ħidmiet tagħna, fejn ikun possibbli, jeħtiġilna inħallu l-ispazju, intervalli biex fihom induru leja Alla u sempliċiment napprezzaw il-ħajja fina u madwarna. Ix-xogħol tagħna u s-servizz li nagħtu, meta jkun fl-aħjar tiegħu, joħroġ minn dan l-apprezzament.

Tilden Edwards, Living in the Presence.

Ara lill-Ostakli Jinħallu

Ji ħaġa tassew speċjali tiġri meta nibqgħu bilqegħda f’dak il-kurrent ta’ oġġezzjonijiet (Imma..!”), ħsibijiet, sensazzjonijiet, u emozzjonijiet li tant nixtiequ nkeċċu. Bilmodilmod jibdew jinħassu inqas aljeni, inqas bħala ostakli fit-triq. L-għarfien tagħna li qed isir aktar u aktar fil-fond isir speċi ta’ nida, nieżel fuq kulħadd bl-istess mod, li bih kollox jibda jleqq.

Noelle Oxenhandler, Ah, But the Breezes...