Xi punti prattiċi

1. L-inqas ħin għal din it-talba huwa 20 minuta. Żewġ perijodi kuljum huma rrikmandati, waħda l-ewwel ħaġa filgħodu, u l-oħra wara nofs inhar jew kmieni filgħaxija. Aktar ma nipprattikaw, il-tul ta' żmien jista' jiġi mtawwal sa 30 minuta jew aktar.
2. It-tmiem tal-perijodu tat-talb jista' jiġi indikat permezz ta' xi forma t'arloġġ li ma jtektikx u m'għandux ħoss qawwi meta jdoqq.
3. Jista' forsi jkun hemm dawn is-sintomi fiżiċi waqt it-talba:
   a. Għandna mnejn nindunaw b'xi uġigħ zgħir, jew xi ħakk żgħir, jew xi ġibda ta' xi muskolu f'diversi parti tal-ġisem, jew sens ġenerali ta'nuqqas ta' kwiet. Issoltu dawn ikunu ġejjin minn xi għoqod emozzjonali li jkunu qed jinħallu.
   b. Għandna mnejn inħossuna tqal jew ħfief fl-idejn, fis-saqajn, fid-driegħ jew fir-riġlejn. Dan is-soltu jigi minn livell għoli ta' attenzjoni spiritwali.
   c. Fil-każijiet kollha ma nagħtux każ ta' dawn is-sintomi, u b'delikatezza nerġgħu lura lejn il-kelma sagra.
4. Il-frott prinċipali tas-Centering Prayer inħossuħ fil-ħajja ta'kuljum, u mhux fil-ħin tat-talba.
5. Is-Centering Prayer tagħmilna familjari ma' l-ewwel lingwa t'Alla, li hija is-silenzju.

Xi Punti aktar fil-fond

1. Waqt il-perijodu ta' talb, ħsibijiet ta' diversi tipi jistgħu ifeġġu:
   a. Ġiri l-hawn u l'hinn tas-soltu tal-immaġinazzjoni jew il-memorja.
   b. Ħsibijet u emozzjonijiet li minnnhom joħorġu ġibdiet jew stmerrijiet
   c. Intuwizzjonijiet, skoperti, u sens ta' "fetħa f'ħajt" bħal meta tkun infetħet xi triq 'il quddiem.
   d. Riflessjonijiet fuqi nnifsi, bħal: "Kif sejjer issa, jien?", jew "Din il-paċi togħġobni!"
   e. Ħsibijiet u emozzjonijiet li ħerġin minn xi tagħbija li jkun qed iħott l-*unconscious* (li huwa dik il-parti tal-moħħ li ma tintlaħaqx mill-konxju).

2. Waqt din it-talba, nevitaw li nanalizzaw l-experjenza tagħna, li nħallu f'moħħna xi stennija, jew li nimmiraw għal xi għan speċifiku, bħal, per eżempju:

- Li tirrepeti il-kelma sagra bla waqfien
- Li ma jkollok ebda ħsieb
- Li tiżvojta moħħok
- Li tħossok mimli sliem jew ikkunslat
- Li tasal għal xi esperjenza spiritwali.

(Open Mind, Open Heart)

Metodi kif napprofondixxu r-relazzjoni tagħna ma' Alla

1. Kuljum, agħmel is-Centering Prayer f'żewġ perijodi kuljum ta'20-30 minuti kull wieħed.
2. Isma' l-Kelma t'Alla fl-Iskrittura, u studja *Open Mind, Open Heart*.
3. Agħżel wieħed jew tnejn mill-prattiċi partikolari għall-ħajja ta' kuljum skond is-suġġerimenti fil-ktieb "Open Mind, Open Heart".
4. Issieħeb fi grupp tas-Centering Prayer li jiltaqa' kull ġimgħa*.
   a. Il-grupp jinkoraġġixxi l-membri tiegħu biex jippersistu fil-prattika tagħhom individwali.
   b. Il-grupp jipprovdi opportunità għal aktar tagħlim fil-forma ta' *tapes* awdoviżivi, qari, u diskussjoni.
   c. Il-grupp joffri opportunità ta' sostenn fil-vjaġġ spiritwali u ta' qsim ta' dal-vjaġġ tiegħu ma' l-oħrajn.

X'inhi u x'mhihiex is-Centering Prayer

a - Mhix 'teknika' iżda mod kif tikkultiva relazzjoni aktar fil-fond ma' Alla.
b - Mhix eżerċizzju għar-rilassament, iżda għandu mnejn iħallik rinfreskat u tħossok tajjeb.
c - Mhix forma ta' awto-ipnosi, iżda hija mod li bih tikkwieta l-moħħ waqt li żżommu fuq tiegħu, "*alert*".
d - Mhix don kariżmatiku iżda vjaġġ ta' trasformazzjoni.
e - Mhix esperjenza para-psikoloġika, iżda eżerċizzju ta' fidi, tama, u mħabba li hija '*selfless*,' mhix egoista.
f - Mhix limitata għall-preżenza t'Alla li 'tinħass', iżda hija approfondiment ta' fidi fil-preżenza dejjiema, kostanti ta' Alla.
g - Mhix talba ta' riflessjoni, jew talba spontanja, iżda sempliċement serħan f'Alla lilhinn minn ħsibijiet, kliem, u emozzjonijiet.

Għal informazzjoni u riżorsi, ikkuntattja Contemplative Outreach, Ltd.10 Park Place, 2nd Floor, Suite B, Butler, NJ USA 07405 Tel: (973) 838-3384 / Fax: (973) 492-5795
Email: office@coutreach.org Żur il website tagħna: www.contemplativeoutreach.org dwar okkażjonijiet, irtiri, u l-ħanut tal-kotba *online*. (c) 2006 Contemplative Outreach, Ltd.
(*) F'Malta, ikteb lil imagine@maltanet.net .

Il-Metodu tas-

Centering Prayer

it-Talba tal-Kunsens

minn **Fr Thomas Keating** ocso (Trappist)

"Iskot! Kunu afu li jien Alla" Salmi 46:10
"Be still and know that I am God."

Għandna mnejn inħarsu lejn it-talb bħala ħsibijiet jew bħala dak li nkunu qed inħossu, meta dawn nsarrfuhom fi kliem. Iżda din hija biss forma waħda. Fit-tradizzjoni nisranija, it-Talb Kontemplattiv jitqies bħala tassew don, rigal minn Alla. Huwa il-ftuħ ta' moħħna u qalbna – ħajjitna kollha kemm hi – għal Alla, il-Misteru Aħħari, lilhinn mill-ħsieb, mill-kliem , mill-emozzjonijiet. Permezz tal-Grazzja t'Alla, nifthu l-għarfien tagħna lejn Alla – Alla li bil-fidi nafu li qiegħed fina, aktar viċin tagħna mill-ħsieb, aktar viċin mill-għażliet li nagħmlu, aktar viċin mill-istess għarfien konxju tagħna.

Centering Prayer – talba f'Alla bħala l-pedament tagħna

Is-Centering Prayer hija metodu imfassal biex iwitti t-triq għat-talb kontemplattiv billi jipprepara l-fakoltajiet tagħna ħalli jirċievu dan ir-rigal. Is-Centering Prayer tipprova tipprezenta it-tagħlim tal-imgħoddi f'forma aġġornata. Is-Centering Prayer m'għandiex tieħu l-post ta' tipi oħra ta' talb; anzi hija titfa' dawl ġdid u żżid profondità ġdida mat-tifsira ta' talb ieħor. Is-Centering Prayer hija relazzjoni ma' Alla u fl-istess ħin hija prattika, jew dixxiplina, sabiex nikkultivaw din ir-relazzjoni. Dan il-metodu ta' talb huwa pass lilhinn minn taħdita ma' Kristu: huwa komunjoni miegħu.

Sfond Teoloġiku

Is-sors, il-għajn, tas-Centering Prayer bħal fil-każ ta' kull metodu li jwassal għat-talb kontemplattiv, huwa t-Trinità li tgħammar ġewwa fina: Missier, Iben, u Spirtu s-Santu. Is-Centering Prayer tiffoka fuq l-approfondiment tar-relazzjoni tagħna ma' Kristu ħaj. Għandha tendenza li tibni kommunitajiet ta' fidi u li tgħaqqad il-membri flimkien fi ħbiberija u mħabba.

© 2006 Contemplative Outreach Ltd.
www.contemplativeoutreach.org Maqluba għall-Malti minn TM. Jekkk trid tidħol fi grupp tas-Centering Prayer, jew tixtieq li jinbeda grupp fi ħdan l-għaqda tiegħek, ikteb lil: TM, imagine@maltanet.net

Il-Qofol tas-Centering Prayer

Li tisma' il-Kelma t'Alla fl-Iskrittura (Lectio Divina) huwa mod tradizzjonali ta' kif trabbi l-ħbiberija ma' Kristu. Huwa metodu ta' kif tisma' l-kliem tal-Iskrittura daqslikieku qed ikollna diskursata ma' Kristu fejn Huwa jkun qed jagħżel is-suġġetti li nitkellmu fuqhom. Il-laqgħa ta' kuljum ma' Kristu, u r-riflessjoni fuq kelmtu, iwassluna lilhinn minn relazzjoni bħal dik ma' xi ħadd li tkun biss issellimlu. Iwassluna sa attitudni ta' ħbiberija, ta' fidi fejn nafdaw fih, u ta' mħabba. It-taħdita, weħedha, issir aktar sempliċi, u twitti t-triq sa fejn, minflok taħdita, jkun hemm komunjoni. Gregorju l-Kbir, fis-seklu sitta, fisser fil-qosor it-tradizzjoni kontemplattiva bħala li "nistrieħu f'Alla." Din kienet it-tifsira klassika tat-talb kontemplattiv fit-tradizzjoni nisranija għall-ewwel sittax-il seklu.

Kelmet il-Għerf ta' Ġesù

Is-Centering Prayer hija bbażata fuq kelmet il-għerf *(wisdom saying)* ta' Ġesù fit-Taħdita ta' fuq il-Muntanja.

> *Iżda int, meta titlob, idħol fil-kamra tiegħek ta' ġewwa, agħlaq il-bieb warajk, u itlob lil Missierek li hu fil-moħbi; u Missierek, li jara dak li hu fil-moħbi, iroddlok hu [Mt:6:6]*

Is-Centering Prayer hija wkoll ispirata mil-kitba ta' wħud li kienu kontributuri kbar għall-wirt kontemplattiv Nisrani, fosthom John Cassian, l-awtur anonimu tal-*Cloud of Unknowing*, Francis de Sales, Teresa ta' Avila, Ġwanni tas-Salib, Teresa ta' Lisieux, u Thomas Merton.

Linji Gwida għas-Centering Prayer

Gwida I. Għażel "kelma sagra" bħala simbolu tal-intenzjoni tiegħek li taċċetta l-preżenza ta' Alla fik. (*Open Mind, Open Heart*, Thomas Keating)

1. Il-kelma sagra tesprimi l-intenzjoni tagħna li naghtu kunsens għall-prezenza u azzjoni ġewwinija ta' Alla
2. Il-kelma sagra hija magħżula waqt ftit mumenti ta' talb lill-Ispirtu s-Santu. Uża' kelma ta' sillabu wieħed jew tnejn, bħal: Alla, Ġesù, Abba, Pa, Missier, Omm, Marija, Ammenn , God, Jesus, Father, Mother, Mary, Amen. Possibiltajiet oħra huma: Imħabba, Isma' sliem, Ħniena, Ħalli (Let Go), Kwiet,Hemda, Fidi, Nafda.

Centering Prayer:

It-Talba tal-Kunsens. Serħan f'Alla

Il-Linji Gwida

1. Agħżel "kelma sagra" bħala simbolu tal-intenzjoni tiegħek li taċċetta l-preżenza t'Alla fik.

2. Komdu bilqiegħda, u b'għajnejk magħluqin, inġabar fi ftit mumenti, u bis-skiet daħħal il-kelma sagra bħala simbolu tal-kunsens tiegħek għall-preżenza ġewwinija t'Alla.

3. Meta ssib ruħek ingaġġjat mal-ħsibijiet*, erġa' lura b'mod delikat u ġentili lejn il-kelma sagra.

4. Fi tmien il-perijodu tat-talba, ibqa' fis-skiet b'għajnejk magħluqin għal xi żewġ minuti.

(*) ħsibijiet jinkludu sensazzjonijiet tal-ġisem, emozzjonijiet, xbihat fil-moħħ, u riflessjonijiet.

---

3. Minflok kelma sagra, jista' jkun li għal ċerti persuni tkun aktar f'postha titwila ġewwinija lejn il-Preżenza Divina, jew ħarsa lejn in-nifs li qed nieħdu.
4. Il-kelma sagra hija sagra mhux minħabba t-tifsira tagħha bħala kelma, iżda minħabba t-tifsira li naghtuha bħala espressjoni tal-intenzjoni tagħna li naghtu l-kunsens.
5. Ġaladarba nkunu għażilna kelma sagra, ma nbiddluhiex waqt il-ħin li nkunu ddedikajna għat-talba, għax jekk nagħmlu hekk inkunu qed ningaġġjaw il-ħsibijiet.

Gwida II. Komdu bilqiegħda, u b'għajnejk magħluqin, inġabar fi ftit mumenti, u bis-skiet daħħal il-kelma sagra bħala simbolu tal-kunsens tiegħek għall-preżenza ġewwinija t'Alla.

1. "Komdu bilqiegħda" tfisser relattivament komdu, b'mod li ma ninkuraġġux l-irqad waqt il-ħin allokat għat-talb.
2. Tkun liema tkun il-pożizzjoni li nagħżlu, inżommu s-sinsla tad-dahar dritta.
3. Nagħlqu għajnejna bħala simbolu ta' kif nerħu, nitilqu, jew inċedu dak kollhu li jkun qed jiġri madwarna u fina.
4. Nużaw il-kelma sagra fil-ġewwieni tagħna b'mod delikat, daqslikieku qed inpoġġu rixa fuq tajjar, tajjar li jassorbi.
5. Jekk jiġri li norqdu waqt is-Centering Prayer, malli nqumu inkomplu t-talba.

Gwida III. Meta ssib ruħek ingaġġjat mal-ħsibijiet, erġa' lura b'mod delikat u ġentili lejn il-kelma sagra.

1. Bi "ħsibijiet" għawnhekk irridu nifhmu kwalunkwe ħaġa li ninduna biha, fosthom sensazzjonijiet tal-ġisem, messaġġi mis-sensi tagħna, emozzjonijiet u ħsus, xbihat, memorji, pjanijiet, riflessjonijiet, kunċetti, kummentarji, u esperjenzi spiritwali.
2. Il-ħsibijiet huma parti normali mis-Centering Prayer, element integrali tagħha, u element li ma' tistax taħrab minnu.
3. Bil-kliem "erġa' lura b'mod delikat u ġentili lejn il-kelma sagra," għandna nifhmu li dan isir bl-inqas sforz possibbli. Din hija l-unika azzjoni li nibdew aħna stess fil-ħin tas-Centering Prayer.
4. Matul iż-żmien tas-Centering Prayer, il-kelma sagra għandha mnejn issir vaga jew tgħib.

Gwida IV. Gwida 4. Fi tmiem il-perijodu tat-talba, ibqa' fis-skiet b'għajnejk magħluqin għal xi żewġ minuti.

1. Iż-żewġ minuti "extra" jagħtuna saħħa biex inġibu l-atmosfera tas-silenzju fil-ħajja ta' kuljum.
2. Jekk din it-talba ssir fi grupp, il-mexxej jista' jlissen bil-mod xi talba bħal 'Missierna,' waqt li l-oħrajn jisimgħu