STEDINA:

EJJA DUQ IL-ĦEMDA,

strieħ f'Alla u tgħallem it-Talba tal-Kunsens

Imkaxkar/kra minn ħajja mgħaġġla?

Qatt inġbidt lejn il-Mulej fis-skiet tal-qalb?

Is-Superjura tas-Sortijiet tal-Karità u l-Kap tal-Fondazzjoni Santa Ġovanna Antida (SJAF) għandhom il-pjaċir jistednuk għal laqgħa ta' introduzzjoni prattika (Introductory Workshop) dwar is-Centering Prayer, jew it-Talba tal-Kunsens.

Kulħadd magħmul fix-xbiegħa u x-xebh t'Alla. Is-Centering Prayer hija prattika kontemplattiva nisranija fejn tinfetaħ għall Preżenza ta' Alla fik, mingħajr użu ta' ħsibijiet, kliem, emozzjonijiet, jew stampi fil-moħħ. Tqarrbek lejn il-Mulej u lejn ħaddiehor. Tagħtik serħan u sliem profond. Tqawwik, u tressqek lejn xejra kontemplattiva fil-ħidma nisranija tiegħek u fil-ħajja ta' kuljum.

Laqgħa ta' Introduzzjoni dwar is-Centering Prayer

Meta: **Nhar l-Erbgħa 23 ta' Settembru** 2009

Fejn: Centru Antida, 51 Tarxien Road, Tarxien.

X'ħin? Se ssir darbtejn, ripetut. Agħżel A jew B
A. Tibda fl-10.00 ta' filgħodu u ddum sal-11:30.
B. (ripetizzjoni) Tibda fis 6:45 ta' filgħaxija u ddum sat-8:15 pm

Għal Min? Sorijiet, lajċi tas-SJAF, Ħbieb ta' SJA, kollegi mill-parroċċi tal-madwar, u persuni oħra li qed jikkonsidraw li jibdew jew ikomplu prattika kontemplattiva (talb tal-kwiet.)

Jitqassam fuljett li juri ll-metodu, bil-Malti. Jew niżżlu minn hawn. Għal lingwi oħrajn, ara l-paġna li tmiss.

Ikun hemm:
1. Videos qosra dwar il-metodu;
2. Ħin qasir fejn nippratikawh;
3. Mistoqisjiet u Tweġibiet.

Child-Minding. Ikun hemm min jieħu ħsieb it-tfal f'kamra oħra, iżda fil-kamra tal-laqgħa ma jidħlux tfal jew trabi (skużawna.)

GRUPP: Fil-laqgħa jinkitbu wkoll persuni li qed ifittxu lil Alla u jkunu jixtiequ jieħdu sehem fi grupp ġdid tas-Centering Prayer li dax-xahar jibda' jiltaqa' darba fil-gimgħa fiċ-Ċentru Antida kull nhar t'Erbgħa fis-6:45 pm. Dan il-grupp jagħmel 20 minuta Centering Prayer u warajh qsim, *sharing*, profond.

Tixtieq tkun taf aktar? Tista' tara l-paġna li jmiss. Tista' tidħol fis-sit tal-Fondazzjoni SJAF hawn www.antidemalta.com , tmur fuq il-paġna "How to Pray", u hemmekk tara il-videos dwar is-Centering Prayer. Jew inkella mur direttament hawn: http://www.antidemalta.com/Spirituality/HowToPray.htm#Centering .

Importanti: Jekk jogħġbok tiġi, għidlina malajr! Ibgħat email jew ċempel lil Miriam Grech (email: miriam.sjaf@gmail.com; Tel: 21809011; 21808981; 27672367). Jew ibgħat SMS fuq 79233366.

Insellmulek.

Sr Salvina Bezzina, Superjura Provinċjali,
Sorijiet tal-Karità ta' Sta Ġovanna Antida
u
Nora Macelli,
Fondazzjoni Santa Ġovanna Antida - SJAF

For You alone my soul waits in silence;
My hope is from the Beloved.
Enfolding me with strength and
Steadfast love,
My faith shall remain firm.
In the Silence rests my freedom and
My guidance;
You are the Heart of my heart,
My refuge is in the Silence.

Psalm 62 (part) from Nan Merrill, Psalms for Praying
(Continuum, 1999)

Ġesu: "Meta titlob..."

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.

But when you pray, go into your room, close the door and pray to your Father, who is unseen. Then your Father, who sees what is done in secret, will reward you. (Matt 6:6)

Fr John Main osb, jitkellem dwar:

Il-Ħemda

"[Hemm min qal li] il-moħħ huwa bħala sigra kbira mimlija xadini, kollha jaqbżu minn fergħa għal fergħa u kollha megħdijin b' iċċaċċrar u ċaqliq li ma jaqta' qatt.

"Li wieħed jitlob ma jfissirx li wieħed iżid ma' din il konfużjoni billi jgħajjat magħha biex iwaqqafha u jgħattiha b'tagħbija oħra ta' tpaċpiċ. Ix-xogħol tal-meditazzjoni huwa li, lil dan il-moħħ ċaqlieqi u mimli distrazzjonijiet, twasslu sal-waqfien, sal-ħemda, u sal-konċentrazzjoni. Jigifieri li twasslu sal-kundizzjoni kif għandu jkun sabiex jagħti servizz tajjeb. Dan huwa l-għan li tagħna l-awtur tas-Salmi:

Bizzejjed! (Isktu/ieqfu) kunu afu li jien Alla."
(Be still and know that I am God) Ps 46:10

"Waħda mill-ewwel tagħlimiet tal-umiltà hija illi naslu sal-għerf u l-ħemda, u ngħaddu lilhinn mid-distrazzjonijiet, biss permezz ta' don t'Alla. It'talb tiegħu huwa d-don tiegħu, u kull ma għandna nagħmlu aħna huwa li illi niddponu jew inlestu lilna nfusna billi nisktu. Is-silenzju huwa it-tweġiba essenzjali tal-bniedem għall-misteru ta' Alla, għall-infinità tiegħu."

--- A tree filled with monkeys (From The Joy of Being - John Main OSB)"

Fr Thomas Keating ocso, patri Trappist, jikteb dwar

Is-Centering Prayer jew Talba tal-Kunsens:

Il-kelma speċjali hija simbolu tal-kunsens li nagħtu għall-preżenza t'Alla. Wara xi żmien, il-volontà tagħti l-kunsens weħedha, mingħajr bżonn ta' simbolu. Il-ħidma li tagħmel il-volontà waqt it-talb hija ħidma tassew, iżda tikkonsisti f'li tirċievi, tilqa'. Li tirċievi hija ħidma mill-aktar tqal li hemm. Li tilqa' lil Alla hija l-ħidma ewlenija fit-talb kontemplattiv.

Il-metodu tas-Centering Prayer huwa mod kif tinfetaħ għal Alla mid-direzzjonijiet kollha (360 °). Li ċċedi lilek innifsek lil Alla huwa kunsens ...[matur]. It-transformazzjoni hija ħidma t'Alla. Aħna ma nistgħu nagħmlu xejn sabiex dan inġegħluh iseħħ. Nistgħu iżda, dan ma nħalluhx iseħħ.

Hekk kif nabitwaw ruħna għal dan it-talb, Preżenza misterjuża, Preżenza ta' sliem, Preżenza mhix mifruda donnha tgħammar fik. Xi wħud jgħidu li Alla jkun qed jgħix fihom. Dik il-Preżenza ħiemda, li tkun dejjem hemm meta jinġabru, issir il-mod tagħħom ta' kif jitolbu.

--- Fr Thomas Keating ocso Contemplative Outreach Ltd http://www.contemplativeoutreach.org/OpenHeart/hymn.htm

Links:
Ara Videos: http://www.antidemalta.com/Spirituality/HowToPray.htm#Centering .
Pamphlet* in English Informational Pamphlet on Centering Prayer
Pamphlet* in Italian Il Metodo della Centering Prayer
Pamphlet* in French La methode de la priere de consentement
(*) Contemplative Outreach (USA): http://www.contemplativeoutreach.org/site/PageServer
Contemplative Outreach (UK) http://www.couk.org.uk/

Fuljett bil-Malti: See http://www.antidemalta.com/Spirituality/HowToPray.htm or download from:
http://www.antidemalta.com/Spirituality/MALTI%20Brochure%20CO%20Centering%20Prayer%20V4.pdf