IS-SENGĦA TAT-TALB

Provinċja Karmelitana Maltija

Drittijiet tal-istampa riżervati:
© Provinċja Karmelitana Maltija, 2018

Disinn tal-qoxra, daħla u testi miġbura u maqlubin
għall-Malti minn P. Charlò Camilleri, O.Carm.

Ritratt tal-faċċata: P. Charlò Camilleri, O.Carm.

Disinji: Warren Borg Ebejer

Mitbugħ: Outlook Coop

It-tieni edizzjoni

ISBN: 978-99957-860-3-8

IS-SENGĦA TAT-TALB

It-talb tal-ġabra mill-għejun tal-Karmelu

CHARLÒ M. CAMILLERI

I

IS-SENGĦA TAT-TALB

Daħla

Il-Papa Benedittu XVI, f'messaġġ lill-Karmelitani f'Awwissu tal-2010, qalilna: "Intom dawk li tgħallmuna nitolbu." Din it-tfakkira sempliċi, iżda profonda, mhix l-ewwel waħda minn fomm il-Papiet, l-aktar matul is-seklu għoxrin. Il-Papa Franġisku, b'mod tipiku ta' Ġiżwita, fl-2013 ġabar din it-tfakkira f'missjoni u eżami tal-kuxjenza:

> *Il-qaddisin tal-Karmelu kienu predikaturi kbar u għalliema tat-talb. U dan hu dak li neħtieġu u nistennew għal darb'oħra mill-Karmelu fis-seklu wieħed u għoxrin. Matul il-Ġrajja tagħkom, il-Karmelitani l-kbar għafsu fuq il-kontemplazzjoni, l-għerq dejjem għammiel tat-talb. F'dan*

tinsab il-qalba tax-xhieda tagħkom: id-dimensjoni "kontemplattiva" tal-Ordni li qegħda hemm biex tingħax, titħares, titkabbar, u tinqasam mal-oħrajn. Nixtieq li kull wieħed minnkom jistaqsi lilu nnifsu: kif inhi l-ħajja kontemplattiva tiegħi? Kemm ħin matul il-ġurnata tiegħi ngħaddih fit-talb u l-kontemplazzjoni? Karmelitan mingħajr din il-ħajja kontemplattiva hu ġisem mejjet!

Fl-istess messaġġ, il-Papa jiftħilna għajnejna biex ma nitteħdux minn spiritwalità mundana u ma naqgħux fit-tentazzjoni tagħha billi ngħixu ħajja sobrija. Huwa wkoll iqiegħed din id-dimensjoni kontemplattiva bħala r-rimedju tagħna l-Karmelitani għal dinja maqsuma fiha nfisha. Mhux ta' xejn nirreferu għall-ħajja kontemplattiva bħala ħajja ta' ġabra. Għax hija ħajja li tiġbor lil dak li jkun mill-frammentazzjoni u twasslu għall-għaqda miegħu innifsu, mal-ħolqien u ma' Alla. Għaldaqstant, il-kariżma tal-Karmelu hija meħtieġa u attwali għad-dinja u għall-bniedem ta' llum li hu nieqes mis-

skiet, mill-ġabra u s-sobrjetà u jinsab maqsum fih innifsu l-ewwel b'konsegwenza li jsibha diffiċli jgħix f'armonija fir-relazzjonijiet umani u fir-relazzjoni mal-ambjent ta' madwaru u ma' Alla. Il-Karmelu jgħallimna li l-ħajja kontemplattiva ddaħħalna u tiġborna fina nfusna (*instasis*) u fl-istess waqt toħroġna u teħlisna minna nfusna (*extasis*).

L-għan ta' dan il-ktejjeb huwa proprju li jsarraf din it-tradizzjoni spiritwali dwar it-talb u l-kontemplazzjoni f'missjoni. Dan il-ktejjeb fil-fatt huwa mqanqal minn sens ta':

1) Urġenza: għax is-sinjali taż-żminijiet qed juruna li l-bniedem ta' llum, imwiegħer bil-ħafna ġej u sejjer ta' ħajja frammentata, mgħaġġla, u materjalista qed ifittex lilu nnifsu. F'dan it-tiftix bosta jħarsu lejn taħriġ "spiritwali" mislut mit-tradizzjonijiet tal-Lvant Imbiegħed sabiex jgħinu lilhom infushom iħossuhom tajjeb (*wellbeing*) fiżikament u mentalment. Il-periklu huwa li wieħed jibqa' fuq il-qoxra ta' barra ta' dan it-taħriġ u waqt li jintilef fuqhom taħrablu l-qalba u idejal traxxendentali li

tiegħu huma espressjoni u għalih iwasslu. Bosta huma l-għalliema tat-tradizzjonijiet tal-Lvant Imbiegħed li jwissu kontra l-kummerċjalizzazzjoni bla ruħ ta' dan it-taħriġ.

2) Nuqqas: għax b'xorti ħażina l-Kristjaneżmu b'mod ġenerali donnu ntilef fil-prattika esterjuri. Saħansitra, f'pajjiżna, il-Kattoliċeżmu sar kakofanija ta' ċelebrazzjonijiet u nażżarda ngħid li qed jitlef - jekk mhux diġa tilef - il-qalba ta' ruħu. Bosta huma dawk l-Insara li ma jħossuhomx posthom f'darhom stess, biex ngħidu hekk. Ifittxu l-ħajja ġewwinija u ma jsibux min imexxihom fiha. Iħabbtu l-bieb ta' Kristjaneżmu iktar 'miġbur' u jsibu ruħhom iktar imxerrdin. Uħud iħabbtu u jfittxu bibien oħra, oħrajn jinqatgħu għal kollox għax ma jsibux sens fir-ritwali sterili, li mhux għajr logħob tal-knisja u bil-knisja u allura ma jmissx il-qalb u l-moħħ; esterjorità maqtugħa mill-ħajja rejali ta' kuljum li flok timla' u ssaħħaħ lil dak li jkun, aktarx tixroblu l-enerġija fix-xejn u titfgħu fl-aljenazzjoni u l-illużjoni.

It-Talb tal-Ġabra

Dan il-ktejjeb li għandek f'idejk jixtieq iwieġeb għas-sinjali ta' żminijietna. Ħiereġ mhux biss minn tradizzjoni ta' tminn mitt sena, iżda wkoll mill-esperjenza tal-awtur fl-iskola tal-Karmelu. Huwa fuq kollox tweġiba għal talba ta' bosta li jħabbtu l-bieb tal-Karmelu biex jitmexxew fil-ħajja ġewwinija: il-ħajja tat-talb u l-kontemplazzjoni. Dawn huma l-qalba tal-ħajja Karmelitana u tat-talb Karmelitan. L-awturi u l-qaddisin Karmelitani ġeneralment, meta jitkellmu fuq it-talb, ikunu qed jifhmu l-ħajja ġewwinija li tinbena mhux fuq kemm tgħid talb jew kemm taħseb tajjeb u sabiħ fuq Alla, iżda fuq l-għarfien tagħna nfusna quddiem Alla, il-ġibda lejH u t-telqa f'idejH fl-imħabba.

Minkejja li ma hemmx metodu speċifiku waħdieni ta' talb Karmelitan, madanakollu l-Karmelu għandu għal qalbu *t-talb tal-ġabra* jew kif huwa msejjaħ tradizzjonalment *it-talb mentali.* F'dan il-ktejjeb, għalkemm dan it-terminu nużawh ukoll, nippreferu li nsejħulu *talb tal-*ġabra għaliex il-kelma "mentali" tista'

tinftiehem ħażin u tintrabat mal-ħsieb. Il-ħsieb huwa karatteristika tal-eżerċizzju tal-meditazzjoni. Jagħmel ukoll sehem mit-*talb mentali*, imma dan tal-aħħar huwa usa'.

Biżżejjed ngħidu li fil-Karmelu t-*talb tal-ġabra* huwa l-bieb għall-kontemplazzjoni. Għaldaqstant l-istruttura ta' kif wieħed jipprattika dan it-tip ta' talb hija sekondarja. Biż-żmien wieħed hu mistenni jsib is-sistema tiegħu. F'dan il-kuntest jinftiehem il-fatt li fil-Karmelu ma hemmx metodu wieħed lanqas f'dan it-tip ta' talb. L-għeruq tiegħu insibuhom fil-*legem Domini meditantes* u l-*orationibus vigilantes* tar-Regola li tamar li l-Karmelitan "jekk mhux mehdi fi ħwejjeġ oħra ta' siwi għandu joqgħod f'kamartu jew ħdejha lejl u nhar jaħseb fil-Liġi tal-Mulej u jishar fit-talb".

Il-*meditatio* fiż-Żminijiet tan-Nofs, fil-linja Lhudija u dik tal-Missirijiet tal-Knisja li niżlet lejna wkoll mill-Missirijiet tad-Deżert, kienet marbuta mar-*ruminatio*, jiġifieri l-qari assidwu u r-ripetizzjoni tal-vrus mill-Kelma ta' Alla sakemm wieħed bilmod il-mod

jitgħallimhom bl-amment u jsir ħaġa waħda magħhom. Il-metafora użata hija dik tal-ikel, u nsibuha wkoll fil-Profeti Ġeremija (Ġer 15, 16) u Eżekjel (Eżek. 3, 1-3), li ngħataw jieklu l-Kelma ta' Alla. *Ruminatio*, fil-fatt, jindika 'tmaxtir', u jagħtina s-sens li wieħed jomgħod bil-mod din il-Kelma bħalma jomgħod l-ikel. Proprjament huma l-bhejjem li jmaxtru l-ikel, xi wħud jomogħduh bil-mod u fit-tul, iniżżluh fl-istonku, jaħżnuh u jerġgħu itellgħuh meta jtihom il-ġuħ. Metafora oħra hija dik tan-naħal li jaħdem l-għasel fiċ-ċella tiegħu. Ġakbu ta' Vitry, Isqof ta' Akri, qabbel il-Karmelitani li lejl u nhar jaħsbu fil-liġi tal-Mulej man-naħal li jaħdem l-għasel tal-ħlewwa spiritwali.

Hekk dawn il-metafori dwar il-*meditatio* medjevali fuq il-Kelma ta' Alla: taqraha, taħżinha fil-ġewwieni tiegħek u ttellagħha fi ħsiebek spiss matul il-jum, tant li tintgħaġen magħha. Dan kien oriġinarjament dak li jifhmu bil-*lectio divina.* Iktar milli eżerċizzju ta' siegħa fil-ġurnata, kif irriduċejniha fi żmienna, kien stil ta' ħajja.

Għaldaqstant il-*meditatio* kienet parti mill-proċess tat-*talb mentali* li jtul il-jum kollu, lejl u nhar. B'dan il-mod wieħed kien jitħarreġ billi jdur kontinwament lejn Alla, ikun orjentat lejH f'kollox. Irridu nżommu f'rasna li l-qari tal-Kelma ta' Alla ma kienx biss eżerċizzju privat, iżda wkoll komunitarju bis-sehem fil-Liturġija fir-reċita tas-Salmi u bis-sehem fil-Quddiesa. Mela t-*talb mentali*, li parti minnu hija l-meditazzjoni, jippreżumi li hemm ħajja spiritwali, almenu bażika, inkluża l-ħajja tal-grazzja sagramentali.

Naturalment it-*talb mentali*, aktar u aktar il-meditazzjoni, ma kenitx meqjusa għan fiha nnifisha, iżda biss eżerċizzju li jgħinek tagħraf lilek innifsek u tinfetaħ għal Alla sakemm isseħħ l-għaqda mistika miegħu. F'dan is-sens, it-*talb mentali* jew it-*talb tal-ġabra* huwa t-targa jew il-bieb għall-kontemplazzjoni li fiha l-bniedem tat-talb sempliċement jistrieħ f'Alla fis-skiet mistiku.

Dan il-mistrieħ f'Alla kien jissejjaħ *conversatio*, litteralment 'dawrien' u kien jindika il-qagħda ta' min ikun il-ħin kollu

mdawwar lejn Alla. Fil-Karmelu dan id-dawrien lejn Alla jew l-orjentazzjoni lejH narawh imlaħħam fil-Profeta Elija u fil-Verġni Marija, it-tnejn eżempji ta' ħajja mgħixha fil-preżenza ta' Alla (*Ħaj il-Mulej li quddiemu qiegħed,* 1Slat. 17, 1; 18,15) li twassal għat-twaħħid ma' dak li jogħġob lilU (*Ara jiena l-qaddejja tal-Mulej, ħa jsir minni skont kelmtek,* Lq 1, 38). Fi żmien id-*Devotio Moderna* (mis-seklu ħmistax 'il quddiem) wara l-Medjuevu, il-*conversatio* ħadet sens ta' 'taħdit' ma' xi ħadd, f'dan il-każ ma' Alla. Fil-Karmelu kien komuni l-motto: *conversatio nostra in caelum est*, "it-taħdit tagħna fis-sema." Għalhekk mat-*talb mentali* daħal l-element ta' taħdita intima ma' Alla, għax meta titħaddet iddur lejn dak li jkun. Santa Tereża ta' Ġesù tgħaqqad iż-żewġ tifsiriet hija u tgħid li t-*talb mentali* (*oración*) huwa "taħdita intima ma' dak li nafu li jħobbna, f'qalb ma' qalb miegħu." Meta iktar tard bdew jingħataw strutturi maħsuba għan-novizzi u għal dawk li għadhom fil-bidu tal-ħajja spiritwali, maqsuma f'diversi tappi għall-meditazzjoni mibnija fuq it-tagħlim ta' Santa Tereża, insibu wkoll fil-Karmelu ż-żjieda ta'

dan l-element ta' taħdit. Inżommu f'moħħna li b'taħdit irridu nifhmu iktar l-orjentazzjoni tagħna lejn Alla fis-skiet, milli noqgħodu npaċpċu "talb spontanju" fil-mument tat-talb u nistennew li Alla se jwieġeb għat-tpaċpiċ tagħna.

Kien fir-Rinaxximent u l-iktar mas-sekli sbatax u tmintax, bil-qawmien tal-Illuminiżmu li dawn l-istrutturi żviluppaw u saru kumplessi b'iktar enfasi fuq eżerċizzju mentali u razzjonali mibni fuq ir-raġunar.

Iżda l-*conversatio* fis-sens oriġinali tagħha tirreferi iktar għall-kewn (*being*) milli għall-azzjoni li wieħed irid jagħmel (*doing*). Huwa għalhekk li hawnhekk għażilna li nirreferu għat-talb mentali, bħala *talb tal-ġabra* biex joħroġ dan is-sens ta' ġbir tiegħi innifsi bil-grazzja ta' Alla mit-tixrid għas-sħuħija, mill-għemil għall-kewn. Insejħulu wkoll *talb tal-ġabra* għax jagħti sens ukoll ta' kwiet, skiet u attenzjoni tal-qalb. Din l-attenzjoni u ammirazzjoni (*admiratio*) lejn il-misteru, is-safa tal-qalb jew inkella l-intenzjoni retta hija meħtieġa għall-ħajja tat-talb mifhuma b'dal-

mod. Ġesù jwissina fl-Evanġelju li "dawk li huma safja f'qalbhom jaraw lil Alla" (Mt 5, 8).

It-*talb tal-ġabra* jgħallimni wkoll inkun fl-issa ta' dak li jien quddiem Alla. Dwar dan Ġwanni ta' San Sansun jgħid li "l-imgħoddi u li ġej ma jibqgħux aktar (f'moħħna), inkunu biss fl-issa ta' Alla". Huwa permezz tat-*talb tal-ġabra* li jiena nikber minn talb mifhum fid-dinamika ta' nitlob biex naqla', jew li ngħid xi talbiet bil-fomm, jew li noqgħod naħseb u nirraġuna. Għalkemm dawn mhumiex ħżiena fihom infushom, irridu narawhom bħala taraġ li jrid iwassalna għal aktar profondità u maturità fil-ħajja tat-talb tagħna. Ngħaddu f'kelma waħda mid-dimensjoni attiva tal-ħajja spiritwali li ddur madwar dak li nagħmel jien, għad-dimensjoni passiva, li ddur madwar dak li Alla qiegħed jagħmel fija. Dan il-proċess jimplika tisfija u tbattil tal-moħħ, tal-qalb u tal-ġisem fl-istennija ta' Alla. It-*talb tal-ġabra* mela, kif jgħallmuhulna l-awturi Karmelitani, iwassalna għat-tisfija tal-ġibdiet mhux f'posthom, tal-intellett, tal-memorja u tar-rieda tagħna.

Hawnhekk tidħol id-duttrina Karmelitana li tħarriġna fit-talb tas-skiet u l-ġabra, fejn inħallu l-modi tagħna ta' kif nifhmu lil Alla u l-misteri tiegħu, u nfittxu biss li nkunu preżenti għalina nfusna u quddiemu waqt li ninħallu mill-egoiżmu kollu li jimblukkana mhux biss fir-relazzjoni tagħna ma' Alla, iżda f'kull aspett tal-ħajja tagħna. Fi żmienna nħobbu nitkellmu mill-ħtieġa li nieqfu ftit ħalli nitħarrġu kuljum kif 'inkunu moħħna hemm' (*mindfulness*) u 'miġburin' (*centering*). Bosta llum jużaw dawn il-metodi biex iħossuhom fiżikament u mentalment tajjeb (*wellbeing*). Tajjeb ngħidu iżda li primarjament dawn mhumiex maħsubin għal hekk, minkejja li jħallu effett ta' saħħa fuq l-istil tal-ħajja ta' min jipprattikhom. Meta nipprattika metodi ta' talb b'din l-intenzjoni ta' akkwist, inkun għadni qed inpoġġi lili nnifsi, il-jien (*ego*), fil-qalba. Kollox idur miegħi! Meta fil-fatt dawn il-metodi maħsuba biex jgħinuna ma nibqgħux fil-qalba, iżda biex mill-jien ngħaddi għall-kewn (*true self, being*). Għaldaqstant it-*talb tal-ġabra* ma nistgħux nidħlu għalih fil-milja kollha tiegħu jekk ma nkunux determinati li ninbidlu

"bil-ħasil tat-twelid mill-ġdid u t-tiġdid ta' l-Ispirtu s-Santu" (Tit 3:5). Fil-Kristjaneżmu, din il-bidla u dan it-tiġdid ma huwa xejn ħlief it-trasformazzjoni fi Kristu Ġesù. It-*talb tal-ġabra* mhuwiex waqfa mistrieħ fil-ġurnata, iżda joħroġ mill-ħajja u jidħol lura fil-ħajja. Il-Beatu Titu Brandsma, Karmelitan, iwissi dwar dan meta jikteb li "it-talb mhuwiex oasi fil-ħajja, imma ħajja."

Fl-iskola tal-Karmelu jinżamm dan l-element oriġinali b'karatteristika partikulari fejn tidħol it-tħejjija għall-eżerċizzju tat-*talb tal-ġabra*. Din ma tieqafx biss fl-għażla tal-post, f'liema qagħda tal-ġisem se nieħu, hux bilqegħda, wieqaf, fuq siġġu, banketta jew imħadda, hux ġewwa jew barra u l-bqija. It-tħejjija ewlenija tibda fil-ħajja ta' kuljum, jiġifieri xi stil ta' ħajja qed ngħix, inix ngħix il-ħajja retta u ġusta, infittixx li ngħix il-fidi tiegħi, nieħux sehem fil-ħajja tal-komunità Nisranija, u l-bqija, kemm b'mod impliċitu u kemm espliċitu.

Dawn il-kriterji nsibuhom ukoll fit-tradizzjonijiet filosofiċi u reliġjużi tal-Lvant Imbiegħed fejn min jipprattika l-eżerċizzji

mentali u fiżiċi bħal *Shuzen, Zazen, Vipassana, Yoga* u prattiċi oħra mit-tradizzjoni *Rinzai, Zen, Theravada*, u l-bqija, jeħtieġlu jsir midħla tal-Kitbiet Imqaddsa, jieħu sehem fil-liturġiji flimkien mal-komunità (*Sangha*), joqgħod għat-treġija ta' mgħallem spiritwali (*Sensei*), jisma' t-Taħdit *Dharma*, u jibdel l-istil ta' ħajtu skont it-tagħlim axxetiku-spiritwali tat-tradizzjoni li minnha qiegħed jieħu l-eżerċizzji.

Il-Prattika

Din it-teorija titqiegħed fil-prattika billi wieħed jingħata għall-ħajja tat-talb u ma jieqafx biss fit-talb tal-fomm billi jirrepeti formuli lesti. Ġesù nnifsu jgħallimna biex ma nintilfux fi tlablib żejjed (ara Mt 6, 6), imma jinkoraġġina nidħlu fil-kamra tagħna "ta' ġewwa" u nitolbu "fil-moħbi." It-talb bil-fomm minnu nnifsu huwa tajjeb sakemm jgħinna nżommu ruħna matul il-jum fil-preżenza ta' Alla, jgħinna nassimilaw il-fidi tagħna u għaliex le, inressqu ħtiġijietna quddiem Alla. Imma ma nistgħux nieqfu

hemm. Min irid jidħol iktar fil-fond fit-talb jeħtieġlu jiddedika ħin kuljum għall-qari tal-Kotba Mqaddsa (*lectio divina*) u tal-kitbiet spiritwali li jgħinuh jassimila u jifhem il-fidi tiegħu f'Alla l-Missier, b'Ġesù Kristu Ibnu u fil-qawwa tal-Ispirtu s-Santu li jgħammar fina. Dawn huma l-bażi tat-*talb tal-ġabra* li għaliha wieħed għandu jiddedika talanqas kwarta kuljum u idejalment nofs siegħa filgħodu, l-ewwel ħaġa mal-qawmien u nofsiegħa filgħaxija, qabel l-irqad fuq l-eżempju ta' Ġesù li kien jinġabar jitlob kmieni qabel is-sebħ u filgħaxija jew bil-lejl (ara Mt 14, 23; Mk 1, 35; 6,46; Lq 6,12).

Oriġinarjament fil-Karmelu bħal fl-Ordnijiet antiki, ir-reliġjużi kienu jieqfu fis-skiet għal tul ta' ħin fil-kor wara l-Liturġija tal-Quddiesa u ċ-ċelebrazzjoni tas-Salmi, l-aktar bil-lejl wara l-Uffiċċju tal-Matutin. Meta t-*talb tal-ġabra* beda jiġi strutturat dan inġabar għal siegħa jew nofsiegħa filgħodu u oħra filgħaxija.

It-*talb tal-ġabra* fil-Karmelu mhuwiex azzjoni privata, iżda komunitarja. Fil-klawsura femminili u fl-eremitaġġi Karmelitani sa

llum, u sa ftit żmien ilu anke fost il-patrijiet, it-*talb tal-ġabra* kien isir flimkien fil-kor jew f'post adattat f'ħin imniżżel fl-orarju tal-komunità. Hemm erbgħa modi ta' kif wieħed joqgħod għat-*talb tal-ġabra*: 1) bilwieqfa, 2) għarkopptejh, 3) bilqegħda, 4) jimxi bil-mod fi spazju determinat u ċirkoskritt.

Hi x'inhi l-qagħda tal-ġisem hi maħsuba biex is-sensi jisktu, jistrieħu, u jinġabru mit-tixrid. Hawnhekk se nispjegaw kif dawn il-qagħdiet għaddithomlna t-tradizzjoni Karmelitana. Id-disinji fl-aħħar tal-ktejjeb jgħinuna nifhmu aħjar dawn il-qagħdiet.

Bi tradizzjoni antika, wieħed preferibbilment joqgħod bilwieqfa jserraħ fuq il-*pastaża* tas-sedil tal-kor li tkun imtellgħa, rasu mitluqa naturali kemmxejn baxxuta jonkella dritta, idejh miġbura taħt l-iskapular, għajnejh imbexxqin, u bil-barnuża tal-kapoċċ imtellgħa fuq rasu. Il-qagħda wieqfa tfakkar lil min qed jinġabar fit-talb li hu wieqaf quddiem Alla, lest sabiex jaqdiH u jwettaq kelmtU minnufih, bħall-Profeta Elija. Min ma għandux il-faċilità tal-kor maħsub għat-*talb*

tal-ġabra jista' juża siġġu għoli (*saddle chair* jew *saddle seat*). Il-barnuża kienet tintuża għal aktar ġabra u meta l-ambjent ikun imdawwal ħafna. Ġwanni Brenninger fid-*Direttorju Karmelitan tal-Ħajja Spiritwali* iżomm li din għandha tkun il-qagħda waqt it-*talb tal-ġabra* għax jaraha iktar ta' ġieh minn bilqegħda. Jekk mhux bilwieqfa, jgħidilna Brenninger, almenu għarkopptejna. Fuq l-irkopptejn, wieħed jidħol fi spirtu ta' adorazzjoni u qima quddiem Alla. F'din il-qagħda wkoll, l-idejn taħt l-iskapular, barnuża mxidda fuq ir-ras u l-għajnejn imbexxqa. It-tielet qagħda hija dik ta' bilqegħda waqt li l-partijiet tal-ġisem jieħdu l-istess qagħda bħat-tnejn ta' qabel. Bilqegħda, wieħed jieħu s-sens li qiegħed f'atteġġament ta' smiegħ u disponibilità għal Alla fuq l-eżempju tal-Verġni Marija. Din il-qagħda iżda, jekk wieħed ma jkunx fuq tiegħu b'attenzjoni, tista' twassal għall-ħedla u l-irqad. L-aħħar qagħda hija dik tal-mixi bil-mod madwar il-kjostru, bl-għajnejn iħarsu l-isfel, bl-idejn imniżżla u preferibbilment miġbura flimkien.

Dawn il-qagħdiet differenti jirrispettaw it-temperament tal-persuna u wieħed jista'

jippruvahom kollha u jara liema waħda jħossu l-iktar komdu fiha. Ilkoll kemm huma jwasslu għall-kalma tas-sensi, għall-ġabra, u jagħtu sens ta' rettitudni bil-qagħda wieqfa tad-dahar, kif ukoll ta' attenzjoni bl-għajnejn imbexxqa. It-*talb tal-ġabra*, bil-qagħdiet ukoll, jedukana 'noqgħodu' u mhux il-ħin kollu nagħmlu daqqa ħaġa u daqqa oħra. Jekk noqgħodu naħsbu ftit nindunaw li s-sensi tagħna l-ħin kollu huma attivi: għajnejna jaraw, moħħna jaħseb u jirraġuna, ilsienna jtaqtaq, widnejna jisimgħu, idejna jċaqalqu u jimmanipulaw (mil-Latin *manus pilare*, litteralment 'tagħfas b'idejk', jew 'tagħġen b'idejk') l-affarijiet. Il-ħin kollu aħna attivament naħkmu l-ambjent u l-persuni ta' madwarna. It-*talb tal-ġabra* jgħallimna u jiffurmana sempliċement inkunu preżenti u attivament passivi bħala parti minn realtà li hija ikbar minna u li għandha valur fiha nnifisha u ma teżistix biss biex tintuża minna l-bnedmin. Fuq kollox it-*talb tal-ġabra* jiffurmana biex ninfetħu għall-ħidma ta' Alla fina. F'kelma waħda it-*talb tal-ġabra* jiftaħna għall-kontemplazzjoni kif ifissrulna tajjeb l-awturi mistiċi Karmelitani li minnhom slitna xi siltiet u qlibnihom fi lsienna għal dal-ktejjeb.

Mis-seklu l-ieħor 'l hawn daħlet ukoll id-drawwa fil-prattika tal-*eżerċizzji* u t-*talb tal-ġabra* mil-Lvant Imbiegħed għall-Punent tal-użu tal-imħaded u l-banketti baxxi li jgħinu sabiex wieħed joqgħod bilqegħda b'saqajh imsallbin (qagħda *lotus*) jew għarkopptejh komdu. L-istess prinċipji japplikaw għal dawn il-qagħdiet ukoll sakemm wieħed ikun komdu, miġbur u iffukat.

Issho Fujita, qassis u *sensei* tal-fergħa Buddista *Soto Zen* f'waħda mit-Taħdit *Dharma* li ta fuq il-prattika *Zazen* jgħid li l-qagħda *lotus* hija dik tat-trabi u huwa u jikkwota l-Karmelitan Ġappuniż Ichiro Okumura, jgħid li din il-qagħda tfakkru fil-kliem ta' Ġesù fl-Evanġelju: "jekk ma terġgħux issiru bħat-tfal iż-żgħar ma tidħlux s-Saltna tas- Smewwiet." (Mt18,3)

Naturalment Ġesù mhux jirreferi għal kif noqgħodu bilqegħda, iżda din il-qagħda wkoll bħall-oħrajn ta' qabel tista', bħala Nsara, tfakkarna li jeħtiġilna nitwieldu mill-ġdid u nerġgħu lura għall-qagħda tat-tfal iż-żgħar li jiddependu għal kollox mill-

ġenituri tagħhom. Bħalhom aħna quddiem Alla! Niddependu għal kollox minnU. Il-*lotus* ukoll hija warda li togħla 'l fuq dritta dritta mill-ħama u tiftaħ fil-wiċċ tal-ilma ċar u kalm. Hija l-warda li tindika s-safa tal-ġisem, tal-moħħ u tal-fomm u tfakkar fis-sbuħija u s-safa divin. Għaldaqstant il-qagħda *lotus* trid tfakkar fir-rettitudni, tisfija u skiet u ġabra tal-fomm, tal-moħħ u tal-ġisem. Minħabba li l-ilma jiżloq minn fuqha mill-ewwel hija wkoll is-simbolu tad-distakk mill-ħwejjeġ tad-dinja. Fil-Kristjaneżmu wkoll, minbarra din is-simboloġija żdiedet dik tal-Verġni Marija li hija l-warda safja u bla tebgħa li togħla 'il fuq mit-tinġis tad-dnub.

Mingħajr ma nidħlu fid-dettall u mingħajr ma niċħdu jew inwarrbu d-differenza essenzjali u fundamentali bejn l-ispiritwalità Nisranija, li għaliha Ġesù Kristu huwa l-fus u s-sies, u l-kurrenti spiritwali mhux insara fil-Lvant imbiegħed, tajjeb hawnhekk insemmu li bosta awturi u studjużi jaraw xebh bejn il-prattika Karmelitana tat-*talb tal-ġabra* u prattiċi oħra li nsibuhom fil-Lvant

Imbiegħed. Ix-xebh jinsab filli lkoll ifittxu t-tisfija tal-bniedem, it-twaħħid mistiku, il-grazzja tal-preżent, il-mixja lejn is-sħuħija mill-frammentarjetà, il-mistika tax-xejn u t-tbattil.

Id-differenza fundamentali hawnhekk tinsab fil-fatt li t-talb Nisrani hu fuq kollox relazzjoni ma' Alla personali u mhux tfittxija tiegħi innifsi. It-tisfija, it-twaħħid mistiku fil-Kristjaneżmu huma frott tal-laqgħa personali ma' Kristu u mhux biss frott il-ħidma u l-isforz tal-bniedem.

Suġġerimenti Prattiċi

- Iddeċiedi li fil-ġurnata tiegħek se tiddedika ħin għat-*talb tal-ġabra*. Din id-deċiżjoni timplika li se jkollok aktarx taqta' jew tnaqqas elementi u drawwiet mhux daqshekk essenzjali mill-ġurnata tiegħek.
- Sib rokna kwieta fid-dar u erfagħha għat-*talb tal-ġabra*. Tista' tqiegħed xi xbieha qaddisa, preferibilment ta' Ġesù Kristu

u l-Verġni Marija, flimkien mal-Bibbja, xama' u fjuri u ħwejjeġ oħra marbuta mat-talb li jistgħu jgħinuk. F'din ir-rokna qiegħed ukoll siġġu, jew imħaded, jew banketta maħsubin apposta għat-*talb tal-ġabra.*

- Żomm l-ikliet tiegħek ħfief.
- Itfi l-mobajl, televixin, radju u l-bqija.
- Ibda bil-mod bi kwarta kuljum filgħodu jew filgħaxija. Biex ma jkunx moħħok il-ħin kollu fil-ħin (fil-ġabra u s-silenzju il-ħin jidher li ma jispiċċa qatt, eternità, għal min mhux imdorri), ħejji arloġġ li jdoqqlok meta jgħaddi l-ħin, jew niżżel fuq il-mobajl applikazzjoni bħal *meditation timer*.
- Meta tħoss li bdejt tidra, ibda żid il-ħin bil-mod sa ma tasal għal nofsiegħa
- Kif issaħħaħ din id-drawwa u jekk huwa possibbli għalik żid mument ieħor ta' *talb tal-ġabra* filgħodu jew filgħaxija, hekk li matul il-jum tinġabar darbtejn: fil-bidu u fi tmiem il-jum.
- Għix il-ħajja Nisranija b'ġustizzja, rettitudni, evita d-dnub u l-ħażin u ħu sehem fil-ħajja sagramentali (quddies u

qrar) u l-formazzjoni spiritwali tiegħek bil-qari spiritwali. Din hija t-tħejjija remota u kontinwa għat-talb.

- Imxi ma' metodu jew ieħor li ssib f'dan il-ktejjeb.
- Sib direttur spiritwali li jista' jmexxik fit-*talb tal-ġabra*. Importanti li ma timxix waħdek.
- Darba fis-sena, inġabar fi rtir fis-skiet u s-silenzju.

L-Imġieba

Immela, wara dan kollu, nistħajlek tistaqsi kif wieħed għandu jġib ruħu fil-prattika tat-*talb tal-ġabra*. Inwieġbu billi wara li semmejna xi ħaġa dwar il-prattika esterjuri ta' dan l-eżerċizzju, tajjeb li ngħidu xi ħaġa dwar l-imġieba interjuri. Din tvarja skont il-persuna u l-ħajja spiritwali tagħha. Għal min għadu fil-bidu ikun tajjeb li jimxi pass pass ma' waħda mill-istrutturi mgħoddija lilna mit-tradizzjoni. F'kelma waħda, li ma jaqbiżx mill-ewwel għall-attenzjoni siekta jew għad-dawrien fuq Alla, jew għat-telqa

f'idejH, imma jieqaf l-iktar fuq it-tħejjija, il-qari u l-meditazzjoni li fiha wieħed jista' juża r-raġuni u l-ħsieb kif ukoll l-immaġinazzjoni.

Bil-mod il-mod, mill-meditazzjoni wieħed waħdu jibda' jgħaddi għall-ġabra, għas-skiet u fit-*talb tal-ġabra* - sempliċiment jibqa' sieket bla ma jieqaf fuq ħsibijiet, imma b'mod mill-aktar naturali, sempliċiment ikun preżenti fih innifsu quddiem Alla fl-imħabba. Meta ngħidu bla ħsibijiet infissru li ma niqfux fuq ħsieb jew ieħor imma nkunu fi stat ta' sempliċi attenzjoni u ammirazzjoni fuq Alla. Wieħed hawnhekk jista' juża bil-mod il-mod, mar-rittmu naturali (mhux sfurzat) tan-nifs, xi kelma mogħtija lilu mid-direttur spiritwali jew magħżula minnu, jew li spontanjament tiġi f'moħħu. Wieħed jista' jieħu l-isem ta' Ġesù u jaqsmu f'żewġ sillabi u jirrepetih f'qalbu b'attenzjoni rispettuża: 'Ġe' man-nifs il-ġewwa, 'sù' man-nifs 'il barra. Il-moħħ xorta jibqa' jtella' ħsibijiet varji, li wieħed sempliċement għandu jinjorahom u jħallihom jgħaddu. Anke fil-każ ta' ħsibijiet koroh jew ħżiena, tħassib, u ħsibijiet li joħolqulna ansjetà, nilqgħulhom bl-Isem ta'

Ġesù, inqegħduhom fih b'atteġġjament ta' fiduċja u telqa f'idejh li hu l-Feddej u t-Tabib ta' ruħna.

Għat-*talb tal-ġabra* wieħed għandu jibda dejjem b'talba tal-bidu u jagħlaq b'talba tal-aħħar. Bħala għajnuna f'dan il-ktejjeb qegħdin noffru wkoll mir-ritwal Karmelitan l-*Ordni għal kif tagħmel it-talb mentali* biex iservi ta' struttura għall-bidu u t-tmiem tal-eżerċizzju. Bejn dan it-talb vokali, isir l-eżerċizzju nnifsu tat-*talb tal-ġabra*, skont metodu jew ieħor kif imfisser f'li ġej. Meta l-eżerċizzju jsir flimkien ma' oħrajn, importanti li wieħed ikun f'postu fil-ħin u jibqa' miġbur biex la jtellef lilu nnifsu u lanqas lill-oħrajn.

Il-Metodi nfushom

Il-metodi magħżula hawnhekk ġew żviluppati u suġġeriti minn awturi spiritwali tal-Karmelu matul is-sekli bħala għajnuna għat-*talb tal-ġabra*. Uħud huma sempliċi, oħrajn iktar kumplessi. Ilkoll jirriflettu ż-żmien li fihom tfasslu. Uħud jibdew bit-

tħejjija u jintemmu b'talba tal-għeluq. Oħrajn jaqbżu dawn l-elementi għax jippreżumu li huwa naturali li wieħed iħejji lilu nnifsu u jagħlaq b'talba. Xi wħud mill-istrutturi huma misluta f'punti qosra meħudin minn dak li l-awturi jgħidu dwar it-*talb tal-ġabra*, biex ikunu prattiċi għall-użu ta' min jidħol għal dan l-eżerċizzju. Uħud minnhom imbagħad iktar milli metodu, jiftħulna għajnejna għad-dispożizzjoni meħtieġa f'dan l-eżerċizzju. Minnhom wieħed jista' jagħżel struttura jew oħra, l-iktar li jħossu komdu biha waqt li jżomm f'moħħu li huma biss mudelli u linji gwida sabiex jgħinuna nidħlu fit-*talb tal-ġabra*. Biż-żmien wieħed isib il-metodu tiegħu waqt li jżomm f'moħħu sa mill-bidu li l-parti l-iktar meditattiva biż-żmien tonqos u tagħti spazju għad-dimensjoni kontemplattiva.

Għeluq

J'Alla dan il-ktejjeb jgħinna nidħlu iktar fil-fond fil-ħajja tat-talb u ngħixu b'iktar impenn id-dimensjoni ġewwinija tal-fidi tagħna li fl-esperjenza tal-Karmelu twassalna biex noffru lill-Alla qalb sħiħa u li nduqu minn din id-dinja stess il-benna tal-ħajja tas-sema sa ma naslu, bil-grazzja ta' Alla, fil-milja tal-għaqda mistika miegħu.

II

METODI KARMELITANI GĦAT-TALB TAL-ĠABRA

Il-Beatu Ġwanni Soreth (1394-1471)

1. Iftaħ il-ktieb tan-natura u ammira fis-skiet il-misteru tal-ħolqien kif ħareġ minn idejn Alla.
2. Iftaħ il-Kotba Mqaddsa, sib ħin biex taqra u timmedita l-Kelma ta' Alla u matul il-jum dur lura lejha bil-ħsieb u l-attenzjoni tiegħek.
3. Iftaħ il-ktieb ta' ħajtek u aqra dak li Alla qed jgħidlek fiha.

Santa Tereża ta' Ġesù (1515-1582)

1. Tħejjija
2. Qari
3. Meditazzjoni (intellettwali u immaġinattiva)

4. Dawrien lejn Alla u taħdit miegħu (*conversatio*)
5. Radd ta' ħajr
6. Att ta' offerta tiegħek innifsek lil Alla
7. Talba.

San Ġwann tas-Salib (1542-1591)

1. Għażla ta' xi misteru tal-fidi
2. Meditazzjoni fuqu
3. Attenzjoni siekta fuq Alla

Santa Marija Maddalena de' Pazzi (1566-1607)

1. Inġabar f'post għall-kwiet u idħol fil-preżenza ta' Alla
2. Aqra silta mill-Evanġelju
3. B'kompassjoni ħoss f'qalbek l-imħabba ta' Ġesù għalik kif murija fis-silta
4. Indem minn ħtijietek
5. Fittex li timita lil Ġesù f'imħabbtu
6. Radd ta' ħajr

7. Ammirazzjoni quddiem l-imħabba Tiegħu għalik
8. Ħenna u ttama f'Alla li tak kollox fi Kristu
9. Għix fil-konkret dak li rċevejt fit-talb.

Il-Ven. Ġwanni ta' San Sansun (1571-1636)

1. Tħejjija
2. Meditazzjoni affettiva
   a. tagħraf b'moħħok (il-misteri ta' Alla)
   b. tissaħħaħ fir-rieda (li tħobb lil Alla)
3. Dawrien sempliċi lejn Alla u taħdit miegħu fl-imħabba
4. Aspirazzjoni (don ta' Alla: il-persuna toħroġ minnha nnifisha u ssib ruħha għal kollox f'Alla, mitlufa fih, kollha mħabba).

Il-Ven. Ġwanni Duminku Lucchesi (1652-1714)

1. Qari Spiritwali
2. Meditazzjoni
3. Att ta' telqa fir-Rieda ta' Alla

Mark tan-Natività (1617-1696) u Ġwanni Brenninger (1890-1946)

1. Tħejjija
   a. *Kontinwa fil-ħajja ta' kuljum*: ħobb il-ġabra u s-solitudni; evita d-dnub, it-tixrid, u l-ansjetà żejda.
   b. *Għat-talb tal-ġabra*: Itlob li tifhem dak li se timmedita fuqu, b'attenzjoni tal-moħħ u b'fehma soda li tinbidel.
2. Daħla
   a. Idħol fil-preżenza ta' Alla
   b. Att ta' ndiema
   c. Itlob lil Alla jgħinek
3. Meditazzjoni
   a. Ġib f'moħħok dak li ħejjejt bil-qari minn qabel għall-meditazzjoni
   b. Għarbel lilek innifsek fid-dawl ta' dak li ħejjejt
   c. B'attenzjoni ara x'inhuma s-sentimenti li jitqanqlu fik
   d. Saħħaħ fehmtek li tgħix dak li mmeditajt fuqu, rodd ħajr lil Alla, offri lilek innifsek u ressaq quddiemu ħtiġijietek.

4. Tmiem
    a. Ieqaf sieket fuq xi ħsieb jew irrepeti xi ġakulatorja
    b. Talba tal-aħħar: radd taʼ ħajr għall-grazzji u maħfra għad-dnubiet
    c. Valutazzjoni tal-eżerċizzju

Il-Qaddej taʼ Alla P. Avertan Fenech (1871-1943)

1. Tħejjija
    a. dispożizzjoni tajba taʼ ftuħ għal Alla
    b. ħalli l-Ispirtu s-Santu jdawwlek
2. Għarbel lilek innifsek
    a. kemm grazzji rċevejt mingħand Alla
    b. kemm ma lqajthomx tajjeb
    c. il-qosor tal-ħajja
3. Inġabar fl-ispirtu
    a. moħħ kwiet
    b. qalb safja
4. Attenzjoni lejn Alla u smiegħ taʼ leħnU fik
5. Rieda soda li togħġob lil Alla f'ħajtek

Ernest Larkin (1922-2006) u Joe Chalmers (1952-)

1. Inġabar f'post għall-kwiet u oqgħod komdu
2. Iddisponi ruħek fil-preżenza ta' Alla
3. Fil-ġabra u s-skiet f'qalbek irrepeti xi kelma qaddisa bħala ġakulatorja (eż.: 'Ġesù', jew 'Hawn jien', 'Mulej ħniena', etċ…)
4. Żomm ruħek fil-preżenza ta' Alla bl-għajnuna tal-ġakulatorja
5. Intelaq f'Alla fis-skiet.

III

ORDNI GĦAL KIF TAGĦMEL IT-TALB MENTALI

A. Flimkien ma' oħrajn

Qabel it-talb mentali jingħad:

Antifona

Ejja, Spirtu s-Santu, imla' l-qlub ta' dawk li huma tiegħek u kebbes fihom in-nar ta' mħabbtek, Int li, bid-don tal-ħafna ilsna, ġbart il-ġnus u għaqqadthom f'fidi waħda.

V/. Ibgħat l-Ispirtu tiegħek u jinħolqu.
R/. U inti ġġedded wiċċ l-art

Nitolbu

Talba

Ħa tkun magħna, nitolbuk Mulej, il-qawwa tal-Ispirtu s-Santu li bil-ħniena jsaffilna qlubna u jħarisna minn kull tiġrib. Bi Kristu Sidna.
R/. Ammen.

Fis-skiet u l-ġabra isir l-eżerċizzju tat-talb mentali. Wara t-talb mentali jingħad:

Mulej ħniena, Kristu ħniena, Mulej ħniena

Missierna **u titkompla fis-skiet sa**

V/. La ddaħħalniex fit-tiġrib
R/. Iżda eħlisna mid-deni
V/. Ftakar f'din il-ġemgħa tiegħek
R/. Li ksibtha sa mill-bidu.
V/. Salva lill-qaddejja tiegħek
R/. Li jittamaw fik Alla tiegħi.
V/. Mulej la timxix magħna skont ħtijietna
R/. La tħallasniex skont ma ħaqqhom ħtijietna.
V/. Mulej ilqa' t-talba tiegħi
R/. Ħa tasal għandek l-għajta tiegħi.
V/. Il-Mulej magħkom.
R/. U miegħek ukoll.
V/. La ddaħħalniex fit-tiġrib
R/. Iżda eħlisna mid-deni.

Nitolbu

Talba

Nitolbuk Mulej li fil-ħniena tiegħek jogħġbok tilqa' t-talb tal-Knisja tiegħek sabiex meħlusa

minn kull tiġrib u żball tkun ħielsa li tista' taqdik fiż-żgur .

O Alla, li inti dejjem kollok ħniena u ħarsien, ilqa' talbna sabiex fil-ħniena l-iktar ħelwa tat-tjubija tiegħek tħoll lilna u lill-qaddejja tiegħek kollha mill-irbit tad-dnub li jassarna.

O Alla ta' dejjem li tista kollox, ilqa' nitolbuk it-talb tagħna: u, għat-talb tal-Imqaddsa Verġni Marija u tal-qaddisin kollha, lilna qaddejja tiegħek agħtina fidi retta, tama soda, imħabba perfetta, u umiltà tassew; agħtina Mulej b'don tiegħek imsawwab fina, affett sempliċi, sabar qawwi, ubbidjenza perserveranti, sliem dejjiemi, moħħ safi, prudenza f'waqtha, qalb sħiħa, tisfija minn kull ħsieb ħażin, rieda tajba, kuxjenza ġusta, indiema tar-ruħ, qawwa lir-ruħ sħiħa, ħajja bla tebgħa, saħħa fir-ruħ u l-ġisem, u mewta bla għajb: sabiex waqt li nżommu sod mal-Kmandamenti tiegħek, naslu li ngawdu l-hena tas-Saltna ta' dejjem. Bi Kristu Sidna.

R/. Ammen.
V/. Mulej, ilqa' t-talba tiegħi

R/. Ħa tasal għandek l-għajta tiegħi.
V/. Fil-ħniena tiegħu jismagħna l-Mulej li jista' kollox.
R/. U jħarisna għal dejjem. Ammen.

B. Waħdek

Qabel it-talb mentali jingħad:

Antifona

Ejja, Spirtu s-Santu, imla' lil qalbi għax jiena tiegħek u kebbes fija n-nar ta' mħabbtek, int li, bid-don tal-ħafna ilsna, ġbart il-ġnus u għaqqadthom f'fidi waħda.

V/. Ibgħat l-Ispirtu tiegħek u jinħolqu
R/. U inti ġġedded wiċċ l-art.

Nitolbu

Talba

Ħa tkun miegħi, nitolbok Mulej, il-qawwa tal-Ispirtu s-Santu li bil-ħniena jsaffili qalbi u jħarisni minn kull tiġrib. Bi Kristu Sidna.
R/. Ammen.

Fis-skiet u l-ġabra jsir l-eżerċizzju tat-talb mentali. Wara t-talb mentali jingħad:

Mulej ħniena, Kristu ħniena, Mulej ħniena

Missierna li inti fis-smewwiet…

V/. Mulej ilqa' t-talba tiegħi
R/. Ħa tasal għandek l-għajta tiegħi.

Talba

Nitolbuk Mulej li fil-ħniena tiegħek jogħġbok tilqa' t-talb tal-Knisja tiegħek sabiex meħlusa minn kull tiġrib u żball, tkun ħielsa li tista' taqdik fiż-żgur.

O Alla, li Inti dejjem kollok ħniena u ħarsien, ilqa' talbi sabiex fil-ħniena l-iktar ħelwa tat-tjubija tiegħek tħoll lili u lill-qaddejja tiegħek kollha mill-irbit tad-dnub li jassarna.

O Alla ta' dejjem li tista kollox, ilqa' nitolbok it-talb tiegħi: u, għat-talb tal-Imqaddsa Verġni Marija u tal-qaddisin kollha, lili qaddej tiegħek agħtini fidi retta, tama soda, imħabba perfetta, u umiltà tassew; agħtini

Mulej b'don tiegħek, affett sempliċi, sabar qawwi, ubbidjenza perserveranti, sliem dejjiemi, moħħ safi, prudenza f'waqtha, qalb sħiħa, tisfija minn kull ħsieb ħażin, rieda tajba, kuxjenza ġusta, indiema tar-ruħ, qawwa lir-ruħ sħiħa, ħajja bla tebgħa, saħħa fir-ruħ u l-ġisem, u mewta bla għajb: sabiex waqt li inżomm sod mal-Kmandamenti tiegħek, nasal li ngawdi l-hena tas-Saltna ta' dejjem. Bi Kristu Sidna.

R/. Ammen.
V/. Mulej, ilqa' t-talba tiegħi
R/. Ħa tasal għandek l-għajta tiegħi.

IV

FI KLIEM IL-MISTIĊI KARMELITANI

Mill-ittra ta' Nikola l-Franċiż,
Vleġġa tan-Nar

Ejjew nagħrblu sewwa l-istil ta' ħajja tagħna, dak li pprofessajna li se ngħixu. Ejjew nagħmlu moħħna hemm u nagħrblu ħajjitna, u naraw jekk is-salvazzjoni tagħna titlobx minna li ngħammru fid-deżert jew fil-belt. L-Ispirtu s-Santu jaf x'inhu l-aħjar għal kull wieħed u waħda minna. Mhux għalhekk fir-Regula amrilna li "kull wieħed minna jkollu ċella għalih waħdu?" Mhux "ħdejn xulxin" qalilna, iżda "separati", sabiex l-Għarus tas-sema u l-għarusa tiegħu, ir-ruħ kontemplattiva, tkun tista' ddur lejh u titħaddet fil-moħbi waqt li t-tnejn jistrieħu hemm.

Dan l-amar mhuwiex bla ħsieb, iżda mqanqal u maħsub mill-ħniena ta' Alla li hu twajjeb magħna, hekk li aħna erwieħ sempliċi u bla ħila fit-taqbida, nistkennu aħjar fis-solitudni minn tliet taqbidiet: tal-ħars, tas-smigħ u tal-kliem. Alla ħaseb għalina u riedna nkunu mkennija minn dan it-taqbid, sabiex hekk nitqabdu eħfef mal-ħsibijiet ħżiena li huma l-għedewwa tagħna. Il-modestja tagħna ma tkunx fil-periklu jekk għall-kenn tal-kamra tagħna, ninpenjaw iriweħna biex inżommu rwieħna bla mittiefsa, perseveranti, b'qalb safja, u f'meditazzjoni qaddisa.

Mill-Eżortazzjoni tal-Beatu Ġwanni Soreth fuq ir-Regula Karmelitana

Huwa minn Kristu nnifsu, għażiż ħija, li inti titgħallem tħobbu kif jixraq. Tgħallem mela kif tħobbu bl-affett ta' qalbek kollha; bil-prudenza ta' ruħek kollha; bil-ħeġġa kollha li tagħtik saħħtek. Ħobbu bl-affett sabiex ma tħalli xejn jiġbdek 'il boqgħod minnu; bil-prudenza, li ma tmurx taqa' fl-illużjoni; bil-ħeġġa sabiex il-qtiegħ ta' qalb

ma jitfix fik l-imħabba ta' Alla. Ħa jkunlek ħelu l-għerf ta' Kristu, sabiex il-glorja tad-dinja u l-pjaċiri tal-ġisem ma jtellfukx it-triq. Ħa jkun Kristu s-Sewwa li ddawwlek, sabiex ma taqax vittma tal-ispirtu tal-iżball u l-gideb. Ħa jkun Kristu, il-Qawwa ta' Alla li jsaħħek meta t-toqol tal-ħajja jgħejjik. San Bażilju jgħidilna li aħna marbutin ma' dawk li jagħmlulna l-ġid b'rabtiet ta' affett u dmir. U x'ġid nistgħu nirċievu aqwa minn Alla nnifsu? Għax, ikompli jgħidilna Bażilju, jiena nduq l-imħabba tal-għaġeb ta' Alla, imħabba li iktar faċli tħossha milli tesprimiha. Għax Alla żera' fina ż-żerriegħa tat-tjieba. Ibqgħu ċerti li hu issa qiegħed jistenna l-frott tagħha. Mela ħalli l-imħabba ta' Kristu tħeġġeġ fik; ħalli għerf tiegħu jgħallmek u ħalli titqawwa bis-sostenn tiegħu. Jalla l-ħeġġa tiegħek tkun ħajja, il-ġudizzju tiegħek f'postu u qawwi u sħiħ, la dgħajjef u lanqas imħeġġeġ iżżejjed bħal ta' min hu bla moħħ. Ħobb lil Alla bl-affett kollu ta' qalbek; ħobbu b'dik l-attenzjoni sħiħa u mwieżen mill-ġudizzju ta' ruħek u ta' moħħok; ħobbu b'qawwa li ma bħalha hekk li ma tibżax tmut għalih. Li kien il-Mulej Ġesù jidher hekk ħelu u mimli tjieba għall-affetti

tiegħek, hekk li d-dinja ma tħajrikx għal warajha; li kienet il-ħlewwa tiegħu titfi l-ħajr tad-dinja! Ħa jkun hu wkoll id-Dawl li jmexxi ħsiebek u jgħallmek tirraġuna. Imbagħad mhux biss taħrab il-qerq tal-ereżiji u tħares il-fidi min-nasba tagħhom, iżda wkoll tbarri n-nuqqas ta' diskrezzjoni fil-ħeġġa tiegħek.

Alla huwa Għerf, u jridna nħobbuh mhux biss b'ħeġġa imma wkoll bl-għaqal; inkella l-ispirtu tal-iżball malajr jieħu vantaġġ mill-ħeġġa żejda tiegħek. Jekk ma tagħtix każ dan il-parir, tkun qed tagħti f'idejn l-għadu ħajjen l-iktar mezz effikaċi li bih jaħtaflek l-imħabba ta' Alla minn qalbek billi jreġik bla ebda ħsieb u mingħajr diskrezzjoni. Għalhekk, jalla mħabbtek tkun sħiħa u perseveranti, mingħajr ma tmur lura minħabba l-biża' jew mingħajr ma' tgħeja bl-isforzi żejda.

Mill-*Ktieb tal-Ħajja* ta' Santa Tereża ta' Ġesù, miktub minnha nnifisha

Min għadu ma bediex jipprattika t-talb mentali, nitolbu għall-imħabba tal-Mulej biex ma jiċċaħħadx minn ġid daqshekk kbir. Mhemmx x'wieħed jibża' iżda biss x'jixtieq. Ukoll jekk ma jkunx hemm progress kbir, talanqas wieħed jasal li jifhem it-triq li twassal għall-ġenna. U jekk wieħed jippersevera, nafda fil-ħniena ta' Alla li din qatt ma tiġi nieqsa biex tħallas lil min ikun għażlu b'ħabib. Għax it-talb mentali fil-fehma tiegħi ma huwa xejn ħlief taħdita tal-qalb bejn il-ħbieb; ifisser li tieħu l-ħin tiegħek spiss biex tkun waħdek ma' Dak li nafu li jħobbna.

Biex l-imħabba tkun minnha u l-ħbiberija ttul, ir-rieda tal-ħbieb trid tkun taqbel. Ir-rieda tal-Muej nafuha u ma fiha l-ebda nuqqas; ir-rieda tagħna hi vvizjata, tal-art, u ingrata. U jekk għadek ma tħobbux kif iħobbok Hu, għaliex għadek ma lħaqtx l-istat li fih inti marbut mar-rieda tiegħu, bi tbatija toqgħod fit-tul fil-preżenza tiegħu li huwa daqshekk differenti minnek, u tara biex

kemm jiswielek li jkollok il-ħbiberija tiegħU u kemm tassew iħobbok.

Mil-Lejl Mudlam ta' San Ġwann tas-Salib

Minħabba li l-imġieba ta' dawk li għadhom jibdew mexjin fit-triq ta' Alla hija baxxa u mhux 'il bogħod mill-imħabba għall-pjaċir u l-imħabba tagħhom infushom, Alla jixtieq jaqlgħahom minn dan il-mod baxx sabiex imexxihom lejn livell ieħor ogħla ta' mħabba divina. Alla jagħmel hekk wara li dawk li għadhom fil-bidu jkunu tħarrġu għal xi żmien fil-virtù u mxew 'il quddiem fil-meditazzjoni u t-talb. Għax bħal donnu li l-gost u s-sodisfazzjon li jkunu ħassew fit-talb ikun qatgħahhom mid-dinja u saħħaħhom spiritwalment f'Alla. Din is-saħħa tkun rifdithom fit-trażżin tal-ġibdiet għall-ħlejjaq, u permezz tagħha jkunu lesti jbatu xi ftit ta' skumdità u nixfa, mingħajr ma jerġgħu lura. Barra minhekk huwa f'dan iż-żmien li fih ikunu miexja fl-eżerċizzji spiritwali tagħhom b'sodisfazzjoni u gost, meta mingħalihom li x-xemx tal-grazzja ta' Alla tiddi bil-milja

fuqhom, li Alla jdallam dan id-dawl u jagħlqilhom il-bieb tal-ilma ħelu u spiritwali li kienu qegħdin iduqu spiss u kemm riedu u xtaqu. Issa Alla jħallihom daqshekk fid-dlam li huma ma jkunux jafu fuq liema naħa se jduru fit-taħdit mistħajjel tagħhom. Issa li l-fakultà tas-sensi ġewwenija hija mistura f'dan il-lejl, ma jkunux jistgħu jagħtu pass ieħor 'il quddiem fil-meditazzjoni bħal qabel. Huwa jħallihom f'nixfa li ma bħalha hekk li mhux talli ma jieħdux gost u sodisfazzjoni fl-eżerċizzji u fil-ħidma spiritwali tagħhom bħal qabel imma talli jħossu stmerrija lejhom għax isirulhom imrar.

Jekk ma jkun hemm ħadd li jifimhom, dawn l-erwieħ jew iduru lura u jitilqu għal kollox it-triq jew jaqtgħu qalbhom, jew talanqas ifixklu lilhom infushom milli jimxu 'l quddiem minħabba l-ħeġġa żejda li biha jinsistu li jkomplu fit-triq tal-meditazzjoni djalogata. Huma jgħajju lilhom infushom bl-isforzi żejda, u jibdew jaħsbu li mhux jirnexxielhom jimmeditaw minħabba dnubiethom jew minħabba traskuraġni min-naħa tagħhom.

Iżda l-meditazzjoni f'dan l-istadju ma hi ta' l-ebda fejda għalihom għax Alla jkun qiegħed imexxihom minn triq oħra, it-triq tal-kontemplazzjoni li hija bil-wisq differenti mill-oħra.

Kulma jridu jagħmlu huwa li jħallu lilhom infushom mistrieħa u fil-kwiet ukoll jekk għalihom ikun ovvju li ma huma jagħmlu xejn ħlief jaħlu l-ħin, ukoll jekk jaħsbu li dan kollu jinsabu fih minħabba traskuraġni tagħhom. Bis-sabar u l-perseveranza fit-talb, huma fil-fatt ikunu qegħdin jagħmlu ħafna mingħajr ma jkunu qegħdin jagħmlu xejn.

Mill-*Ixprun, il-Fjammi, il-Vleġeġ u l-Mera tal-Imħabba ta' Alla, maħsubin biex ikebbsu lir-Ruħ bl-Imħabba ta' Alla fih Innifsu* tal-Venerabbli Ġwanni ta' San Sansun

Issa jeħtieġ li nfissru fil-qosor l-eżerċizzju u l-prattika tat-triq mistika bl-iktar kliem sempliċi u safja tagħha. Biex inħejju għal dan, jeħtiġilna l-ewwel nagħtu tifsira f'lokha tal-ħidma tal-aspirazzjoni jew tat-talb aspirattiv.

Dan mhuwiex biss taħdita mimlija affett, għalkemm din hija tajba fiha nnifisha. L-aspirazzjoni titwieled minn din it-taħdita, toħroġ minnha u tiżboqha. L-aspirazzjoni mela hija espressjoni ta' mħabba: imħabba daqshekk safja u li tesprimi ruħha b'qawwa hekk li tiżboq imħabbiet oħra li nħossuhom bis-sensi, bir-raġuni u bil-moħħ. It-talb aspirattiv, bil-qawwa tal-Ispirtu ta' Alla, iwassalna għall-għaqda ma' Alla. U dan mhux mix-xejn jew b'kumbinazzjoni. F'ħakka t'għajn l-ispirtu tagħna jinbidel f'Alla. Dwar dan ngħid li l-ispirtu tal-bniedem jogħla 'l fuq minn kull imħabba li tinftihem u li tinħass fi ħlewwa tal-għaġeb u li ma bħalha ta' Alla, li fih ir-ruħ kollha mħabba togħdos. Ara l-aspirazzjoni x'inhi fil-qalba tagħha, x'iqanqalha u x'joħroġ minnha. L-aspirazzjoni nipprattikawha b'taħdita ta' ġewwa, rispettuża, kollha ħlewwa u mistrieħa. Biha l-maħbub jiġi merfugħ qrib lejn Alla f'diversi gradi. Dan il-mod ta' rfigħ huwa daqshekk għoli li inti u titħarreġ fih, tasal malajr fil-quċċata tal-perfezzjoni inti u tinbidel fl- imħabba bl-imħabba. Normalment id-drawwa tal-eżerċizzju u

l-prattika tal-aspirazzjoni tiġi wara t-talba affettiva u mistrieħa tal-meditazzjoni. Qed ngħid affettiva u mistrieħa biex ikun ċar li fihom ma hemmx dak l-isforz ta' raġunar kurjuż li jiġi mill-moħħ li jagħrbel. Anzi, l-persuna jeħtiġilha tqiegħed quddiemha l-ħidmiet ta' Alla li tixtieq tifhem u wara li tarahom quddiemha b'mod ċar, tniżżilhom fir-rieda sabiex din titħeġġeġ għalihom u titmantna bihom. Inġibu ruħna bħalma jsir bil-priża tal-kaċċa. Huma l-klieb li jaħtfu l-priża, iżda mill-ewwel din titteħdilhom biex tittiekel mill-bnedmin. L-istess il-fehma. Din bħal kelb tal-kaċċa tajjeb, ma jridx ikollha kurżità żejda iktar milli jmiss iżda taħtaf kemm tiflaħ id-dawl u l-verità mill-meditazzjoni. Meta tidħol fil-fond ta' dan l-għarfien, ikun imiss lir-rieda mbagħad li titmantna bl-ikel spiritwali u titkebbes u titħeġġeġ bih. Il-mistiċi kitbu biżżejjed dwar l-ewwel metodu u dwar il-prinċipji tal-meditazzjoni. Hawnhekk jiena ngħid biss li r-rieda hija kollox. Tassew li huwa normali li għal żmien twil il-meditazzjoni raġunata tiġi qabel l-aspirazzjoni. Dan għaliex l-affett jeħtieġ ikun imdawwal bl-għarfien. Imqanqal

u mħeġġeġ b'dan l-għarfien, l-affett dlonk imbagħad iħaddnu miegħu. Iktar qabel urejtek kif l-aspirazzjoni ma teħtieġx sforz, iżda biss il-ħidma tal-qalb, tal-moħħ, u tal-ispirtu. Ma għandekx għax titnikker jew toqgħod lura biex tibda dan l-eżerċizzju. Min jixtieq tassew li jkun priża tal-imħabba, malajr jinduna kif għandu jġib ruħu bl-imħabba fit-tarġiet kollha ta' dan l-eżerċizzju. L-imħabba ma titpattiex jekk mhux bl-imħabba. L-imħabba dgħajfa hija t-tarġa għal imħabba iktar qawwija u l-imħabba qawwija twassal għal oħra aqwa minnha li twassal għall-ogħla eżerċizzju ta' mħabba attiva. Dawn il-gradi kollha ta' mħabba jwasslu għall-kontemplazzjoni għolja u sempliċi fl-imħabba. Għal min hu sensibbli din it-triq hija ħafifa. Għal min mhuwiex, din l-imħabba taħkimhom u taħtafhom mill-għarfien hekk li twassal lir-rieda fi ħdan l-imħabba. Ir-ruħ idduq l-imħabba li ma titfissirx bil-kliem jew bir-raġuni. Hekk tagħmel l-imħabba f'min iħobbha. Tkaxkarhom, tikkunsmahom, tgħaddashom fl-imwieġ tagħha. Dawn jinbidlu, sakemm huwa possibbli għall-bniedem fuq din l-art, fl-Imħabba nnifisha.

Xejn ma jibqa' fl-imgħoddi, f'li ġej, jew fl-eternità; kollox isir preżenti f'dan il-baħar li jġennek. U meta wieħed jiġi lura f'sensih, jara u jħoss li mhuwa xejn ħlief tikka ċkejkna. Dan jimbuttah biex mill-ġdid jittajjar kollu ħeġġa. Mhux fih innifsu, iżda f'Alla, b'xewqa li jinħataf fil-ftuħ infinit tiegħu, hekk li jibqa' jgħix fil-ħajja ta' Alla li ma tintemmx.

Mill-awtobijografija Storja ta' Ruħ ta' Santa Tereża tat-Tfajjel Ġesù, tal-Wiċċ Imqaddes

Ma għandix qalb li nisforza lili nnifsi biex insib talb sabiħ mill-kotba. Minflok inġib ruħi bħat-tfal ċkejknin li ma jafux jaqraw; ngħid lit-twajjeb Alla dak li għandi ngħidlu, u huwa dejjem jifhimni.

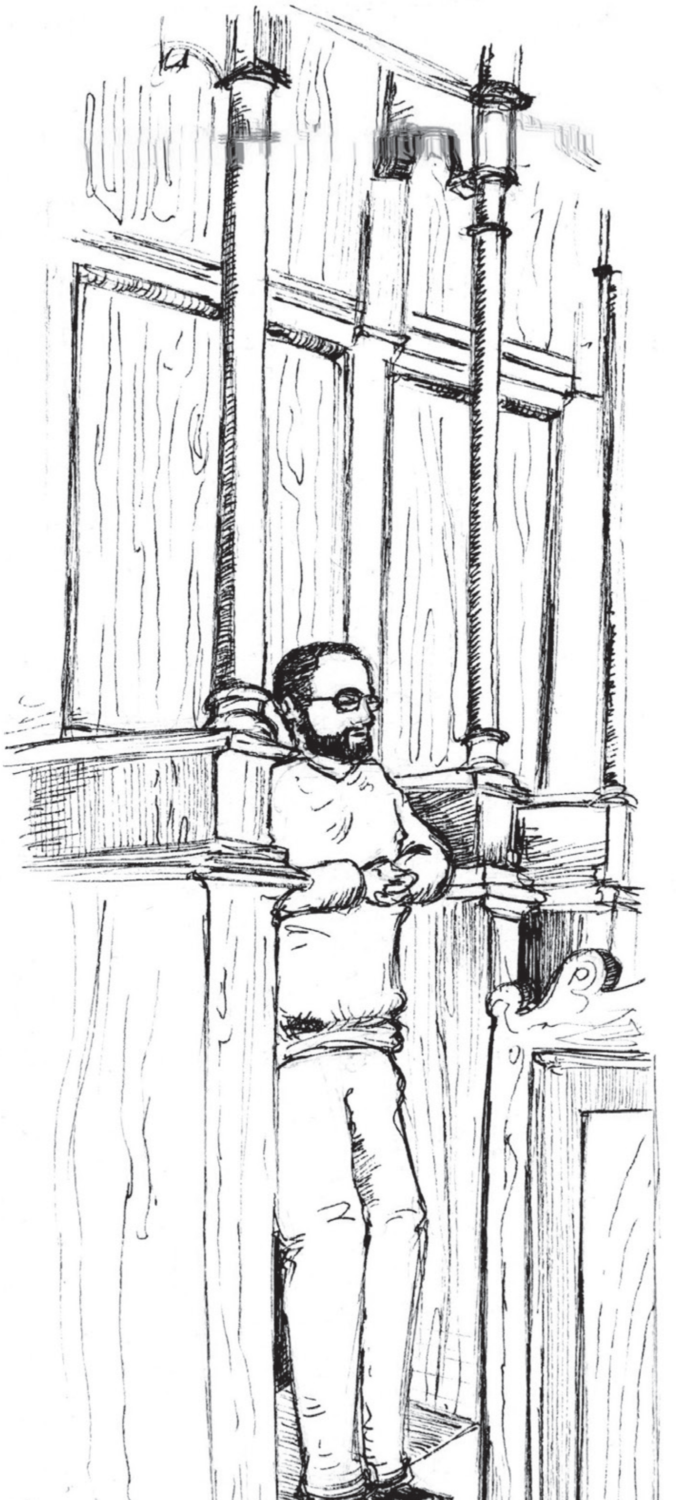
It-talb għalija huwa fawra mill-qalb; huwa sempliċi ħarsa sparata 'il fuq lejn is-sema; huwa għajta ta' radd ta' ħajr u mħabba kemm qalb it-tiġrib kif ukoll qalb il-ferħ! F'kelma waħda, it-talb huwa xi ħaġa għolja, mhux ta' din id-dinja, li jhenni lir-ruħ u jgħaqqadha ma' Alla. Xi mindaqqiet, meta nsib lili nnifsi

spiritwalment f'nixfa tant kbira li ma nkunx nista' ntella' f'moħħi mqar ħsieb wieħed biss, nibda ngħid bil-mod il-Missierna jew is-Sliema u l-Qaddisa; Dawn it-talbiet waħedhom ifarrġuni, huma biżżejjed għalija, imantnu lil ruħi.

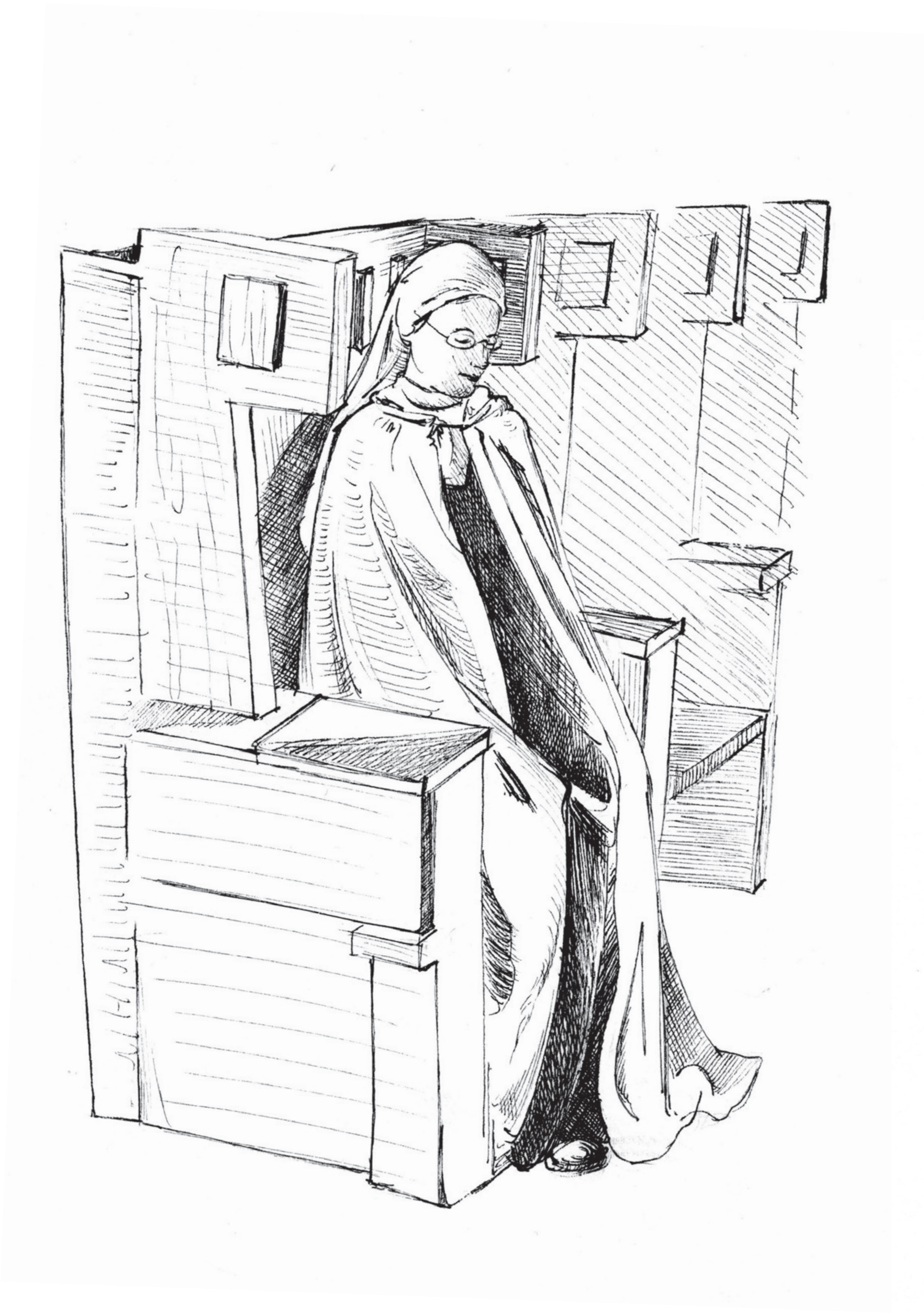
Jiena u nikber iktar u iktar ħabbejt lit-twajjeb Alla, u spiss kont noffrilu qalbi bil-kliem li ommi għallmitni. Fittixt li f'kull ma nagħmel nogħġob lil Ġesù u kont noqgħod attenta li ma nregħxux. Li kieku n-nar u l-ħadid kienu jirraġunaw, u tal-aħħar kienet tgħid lin-nar: "Iġbidni lejk", ma kienx dan juri li l-ħadid jixtieq isir ħaġa waħda man-nar b'tali mod li jaqsam miegħu l-istess sustanza? Eżattament hekk huwa talbi. Nitlob bil-ħniena lil Ġesù biex jiġbidni lejn l-ilsna ta' mħabbtU biex jgħaqqadni miegħu b'tali mod li Hu jgħix fija u jaħdem fija. Inħoss li aktar ma n-nar tal-imħabba jħeġġeġ lil qalbi, iktar ngħidlu "Iġbidni lejk", u iktar ukoll ikunu l-erwieħ li meta jinġibdu lejja jmorru jiġru fil-fwejjaħ tal-Maħbub.

NARAW IL-QAGĦDIET

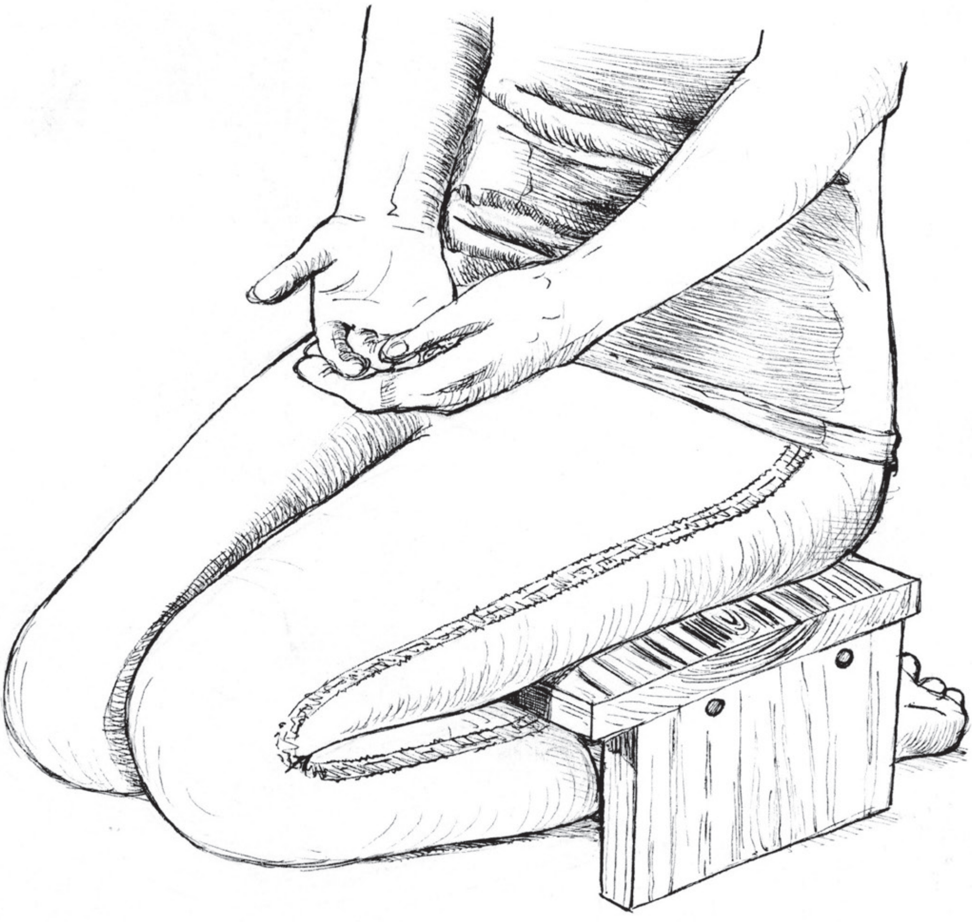
Ritratti u disinji



It-talb tal-ġabra jista' jsir bil-wieqfa
waqt li sserraħ fuq sedil għoli...



… jew bilqegħda b'dahrek dritt.



Il-banketta tat-talb
tgħinek toqgħod għarkopptejk
bla ma tgħejja.

L-imħaded jgħinuk
toqgħod komdu
għarkopptejk…

jew bilqegħda
għal tul ta' ħin
waqt it-talb tal-ġabra.

It-talb tal-ġabra jista' jsir ukoll
waqt il-mixi galbat
fi spazju ċirkoskritt

IL-KARMELITANI

Il-Karmelitani ilhom f'Malta mis-Seklu Ħmistax, illum jinsabu mxerrdin f'dawn il-Lokalitajiet:

L-Imdina - Kunvent tal-Karmnu,
Triq Villegaignon, Mdina MDN 1190.
Tel: 2145 4524 Websajt: www.carmelitepriory.org

Il-Belt Valletta - Kunvent tal-Karmnu,
Triq il-Punent, Valletta VLT 1535.
Tel: 2123 3808 Imejl: valletta@karmelitani.org

Il-Balluta - Kunvent tal-Karmnu, Triq it-Torri,
Tas-Sliema SLM 1600. Tel: 2133 0198

Santa Venera - Kunvent tal-Karmnu,
Misraħ Santa Venera, S. Venera SVR 1681.
Tel: 2148 4053
Imejl: santavenera1912@karmelitani.org
Kunvent tal-Karmnu, Triq il-Parroċċa,
Santa Venera SVR 1261. Tel: 2144 5048
Imejl: santavenera1980@karmelitani.org

Il-Fgura - Kunvent tal-Karmnu, 12,
Triq il-Karmelitani, Il-Fgura FGR 1205.
Tel: 2166 1745

Fleur-de-Lys - Kunvent tal-Karmnu,
Triq Fleur-de-Lys, Fleur-de-Lys,
B'Kara BKR 9069. Tel: 2144 1749

Tarija (Il-Bolivja) - Padres Carmelitas,
Barrio S. Roque, Calle fray Manuel Mingo
436, Tarija Tel: (+591) 4-6642006
Websajt: www.carmelitasbolivia.org

Fost ħidmiet oħra, imexxu - Id-Dar tat-Talb "Lunzjata"; *Carmelite Institute Malta*; Is-Santwarju tal-Madonna tal-Karmnu, Il-Belt; Il-Parroċċi ta' Santa Venera, Fgura, Balluta u Fleur-de-lys; Il-Kulleġġ San Elija, Santa Venera; It-Terz Ordni Karmelitan; Ir-Rivista "Il-Karmelu"; *Carmel Youths*; Gruppi tal-*Lectio Divina*.

Għall-Vokazzjonijiet Karmelitani -
Ikuntattja f'dan l-imejl:
vokazzjonijiet@karmelitani.org