Lil hinn mill-faqar spiritwali tagħna, fl-Ewkaristija niġu mistiedna mill-ġdid biex inkunu xhieda tal-preżenza tiegħek u biex ikollna qalb ta' gratitudni, ta' tifħir, ta' qdusija lejn il-Missier u lejn il-proxxmu *"Tgħallmu minni għax jien ta' qalb ħelwa u umli u intom issibu l-mistrieħ għal ruħkom"* (Mt 11,29)

*(mill-ktieb ta' Patri Silvio Di Giancroce OFM Conv. 'Il miracolo Eucaristico di Lanciano - Storia, Fede e Scienza - Meditazioni Eucaristiche'. Maqlub għall-Malti minn Frans Cassar)*

**Mill-Papa Franġisku għall-Papa Ljun XIV**

*"Daqs kemm huma ogħla s-smewwiet mill-art, daqshekk ieħor huma triqati 'l fuq minn triqat-kom, u l-fehmiet tiegħi mill-fehmiet tagħkom"* (Is 55,9)

**Fr Paul attenda kemm għall-funeral tal-Papa Franġisku u kemm għall-inawgurazzjoni tal-Papa Ljun XIV u talab għalihom f'isem l-adoraturi kollha.**

## Il-Kappella taċ-Ċentru Annunzjata qed tkun miftuħa kuljum mit-Tnejn sas-Sibt bejn id-9.00am u d-9.00pm

**Fil-ġranet u l-ħinijiet li Ġesú Sagramentat ma jkunx espost, l-Ewkaristija tkun fit-tabernaklu mal-ġemb tal-altar fejn ikun hemm xemgħa tixgħel. Attwalment Ġesú Ewkaristija qed ikun espost fl-ostensorju forma ta' ġuf it-Tlieta u l-Ħamis**

**Min iħoss illi jista' jiddedika siegħa fil-ġimgħa għall-adorazzjoni fil-Kappella Annunzjata, mitlub ikellem jew iċempell lil Tessie Buhagiar fl-ACEF jew fuq 99402085**

**Maħruġ mill-Ministeru tal-Adorazzjoni Perpetwa**
ACEF (Annunzjata, Ċentru għall-Evanġelizzazzjoni u Formazzjoni)
13, Anton Agius Street, Floriana FRN1135
Tel. 21230233
*adorazzjoniperpetwamalta@gmail.com*

# L·Annunzjata

**Fuljett ta' Informazzjoni u Formazzjoni**

**Mejju 2025** Nru. 10

## Pedamenti tas-*Centering Prayer*

Is-Centering Prayer għandha pedamenti sodi fil-Bibbja. Ġesù stess kien jirtira regolarment f'postijiet ta' solitudni biex jitlob fis-skiet (ara Luqa 5,16 u Marku 1,35). Huwa għallimna nitolbu billi nidħlu fil-*"kamra ta' ġewwa"* tagħna bil-bibien magħluqa (ara Mattew 6:6). Is-Salmi wkoll is-ejħulna għas-skiet: *"Biżżejjed!* (Ieqfu! Isktu!) *Kunu afu li jien Alla"* (Salmu 46,10). Il-profeta Elija skopra li Alla kien f'*"żiffa ħelwa"* aktar milli fit-theżżiż u l-istorbju (ara 1 Slaten 19,12).

Dawn l-eżempji Bibliċi juru li s-skiet kontemplattiv mhux xi idea ġdida iżda parti integrali mit-tradizzjoni Kristjana minn żmien Ġesù. Il-Bibbja tħeġġiġa biex ma nikkomunikawx ma' Alla biss bil-kliem, iżda anke fis-skiet.

Il-Kristjaneżmu jgħallem li Alla ma jgħix biss *"hemm barra"* iżda fil-fatt Huwa jgħammar fina. Ġesù wiegħed: *"Jekk xi ħadd iħobbni, iħares kelmti, u Missieri jħobbu, u aħna niġu u ngħammru għandu."* (Ġwann 14,23). Tant li San Pawl ifakkarna li ġismna huwa *"tempju tal-Ispirtu s-Santu"* (1 Korintin 6,19).

Din il-verità tfisser li aħna letteralment tempji ħajjin fit-triq – jew spazju qaddis fejn jgħix Alla. Is-*Centering Prayer* ma jippruvax jilħaq lil Alla x'imkien 'il bogħod iżda jgħinna nagħrfu u nistrieħu fil-preżenza divina li diġà tinsab ġewwa fina. Din il-preżenza hija dejjem hemm, kemm jekk aħna konxji minnha u kemm le.

Is-skiet u l-Iskrittura m'humiex f'kompetizzjoni bejniethom imma jaħdmu f'armonija. Il-Bibbja tkellimna dwar Alla, filwaqt li s-skiet jippermettilna nesperjenzaw lil Alla lil hinn mill-kliem. Dan bħad-differenza bejn li taqra dwar l-imħabba u li tesperjenzaha.

Meta nipprattikaw is-skiet regolarment, il-passaġġi tal-Bibbja jiġu ħajjin b'modi ġdid. Nibdew nisimgħu l-Iskrittura mhux biss b'moħħna iżda b'qalbna kollha. It-talba tal-Lectio Divina turi din ir-rabta: taqra, timmmedita, titlob, u mbagħad tistrieħ fis-skiet f''Alla.

Is-*Centering Prayer* fuq kollox hija att ta' fidi. M'aħniex nippruvaw ninkisbu xi stat mentali partikolari iżda sempliċement infittxu li ngħidu *"iva"* lil Alla b'mod sempliċi; infittxu l-armonija bejn il-preżenza u l-azzjoni t'Alla ġewwa fina. Dan il-kunsens huwa att ta' fidi, mhux sensazzjoni.

L-intenzjoni tagħna għandha iktar importanza minn dak li nagħmlu. Anke meta moħħna jkun okkupat bil-ħsibijiet, l-intenzjoni li nkunu ma' Alla tkompli, fil-fond ta' kollox. M'hemm l-ebda *"fallimenti"* - kull darba li nirritornaw għall-kelma sagra, aħna inġeddu l-intenzjoni tagħna.

Il-fidi tfisser li jkollna fiduċja li Alla jkun qed jaħdem fina meta aħna inkunu fis-skiet, anke meta ma jkun jidher li qed jiġri xejn drammatiku. Bħal żerriegħa li tikber taħt l-art, ix-xogħol ta' Alla ħafna drabi jseħħ b'mod inviżibbli.

## L-Ewkaristija il-qalb tal-Knisja

Is-sagramenti kollha huma importanti u essenzjali għax waqqafhom Ġesù biex iwassal il-grazzja tiegħu u biex ikunu ta' appoġġ fil-mixja lejn il-konverżjoni u s-salvazzjoni. Mingħajr is-sagramenti ma' nkunux nsara, ma nkunux parti mill-Knisja, ma jkunx hemm għaqda u komunjoni ma' Alla.

Is-sagrament huwa realtà sopranaturali moħbija, sinjal u misteru li juri l-imħabba ta' Alla fil-ħajja ta' min jemmen. Kull sagrament għandu grazzja speċjali. Huwa d-don, l-applikazzjoni tal-merti tal-passjoni u l-mewt tal-Mulej fil-fażijiet differenti tat-tkabbir u fl-istat tal-ħajja ta' min jemmen.

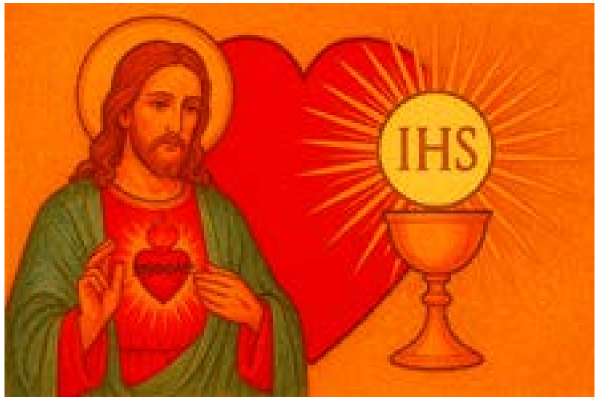
Bis-sagrament tal-magħmudija, il-bniedem isir iben Alla, tempju tal-Ispirtu s-Santu, persuna sagra, profeta u xhud tal-preżenza ta' Alla. Min jgħix l-ispiritwalità tas-sagramenti b'mod radikali u fidil malajr isir qaddis. Huwa meħtieġ li min jemmen jirċievi s-sagramenti. Minbarra li hu sinjal ta' fidi u ftuħ għall-imħabba ta' Alla, huwa għajnuna insostitwibbli għall-konverżjoni u biex wieħed jirċievi d-doni tiegħu,

L-Ewkaristija hija l-qofol tas-sagramenti kollha. L-oħrajn għandhom u jagħtu grazzja, imma l-Ewkaristija hija l-Grazzja, huwa l-Mulej innifsu li jagħmel lilu nnifsu preżenti fostna. Huwa hu stess li jkompli jevanġeliz-za, biex isalva. Huwa l-Mulej ħaj, irxoxt li jsejjaħ, jistieden, jgħaqqad lill-fidili u joħloq il-Knisja. M'hemmx Knisja mingħajr l-Ewkaristija, bħal-ma m'hemmx Ewkaristija mingħajr il-Knisja. Hija l-Qalb, iċ-ċentru tal-Knisja. *"Għax la l-ħobża hi waħda, aħna, li aħna ħafna, aħna ġisem wieħed; ilkoll kemm aħna nieħdu sehem minn ħobża waħda."* (1Kor 10,17)

Huwa essenzjali li tagħraf, tirċievi u tadura l-Ewkaristija u tipparteċipa fiċ-ċelebrazzjoni. Hija għajn ta' qdusija li sagramentalment tagħti l-grazzja tal-Mulej u tassew tippermettilna li nieħdu sehem fil-passjoni u l-mewt tiegħu. Xi tkun il-komunità Nisranija mingħajr l-Ewkaristija? L-Ewkaristija hija l-fortizza, it-tama u s-sigurtà tal-Knisja. Biha u permezz tagħha biss jista' wieħed jaqsam id-deżert tad-dinja u jwettaq l-eżodu tiegħu lejn l-art imwiegħda.

L-Ewkaristija hi tassew il-qalb tal-Knisja, *"Iż-żrieragħ tal-firda, li l-esperjenza ta' kuljum turi li għandha għeruqha fl-umanità minħabba d-dnub, issib il-fejqan tagħha fil-qawwa li tgħaqqad tal-ġisem ta' Kristu. L-Ewkaristija, preċiżament billi tibni l-Knisja, toħloq komunità fost il-bnedmin"*. (Ecclesia di Eucharistia, 24)

F'Lanciano l-Mulej ħalla marka memorabbli: dak il-Laħam huwa parti mill-Qalb ta' Ġesù li fih qalb sħiħa. Qalb imċarrta mhux biss mill-imsiemer, imma aktar u aktar mil-lanza. Għall-Knisja li waqqaf hu ta ħajtu kollha sal-martirju tiegħu fuq is-salib.




Mulej, agħmel il-qalb tagħna tixbaħ lil tiegħek. Qalbna ilha marida sa mit-twelid tagħha. Hija n-natura umana bil-limiti tagħha u t-tendenzi egoċentriċi tagħha li jagħmlu qalbna fraġli, mimlija biża' u infedeltà.