Noħorġu bit-Tama

Riżorsa ta' talb u azzjoni għall-Ġublew tat-Tama.

Noħorġu bit-Tama

Riżorsa ta' talb u azzjoni għall-Ġublew tat-Tama.

© L-ARĊIDJOĊESI TA' MALTA, 2024

Il-kitba tat-test

Angele Cassar
Sr Anna Sammut
Benjamin Flores Martin
Bernadette Fenech
Gabriel Cassar Tabone
Vivienne Attard

Id-Disinn:

Nicolai Borg
Digital Presence Office - Arċidjoċesi ta' Malta

Ħajr lil:

MCYN, Kummissjoni Djoċesana Tfal, Forum tal-Għaqdiet u Movimenti Kattoliċi tal-Lajċi

Website:

www.gublew.mt

Nihil Obstat

Die 28a maii 2024
Msgr. Prof Hector M Scerri
Cens. Theol.

Imprimatur

Datum in Curia Archiep
Melit, Florianae, die 28a maii 2024

\+ Joseph Galea Curmi
Ep. Tit. Cebaradesen
Vicarius Generalis

ISBN: 978-99932-49-71-9

PELLEGRINI TAT-TAMA

IT-TALBA TAL-ĠUBLEW 2025

Missierna li inti fis-Smewwiet,
agħmel li l-fidi li tajtna b'don
f'Ġesù Kristu, Ibnek u ħuna,
u l-fjamma tal-imħabba
msawba fi qlubna mill-Ispirtu s-Santu,
iqanqlu fina t-tama hienja
fil-miġja ta' Saltnatek.

Ħalli l-grazzja tiegħek tibdilna
fi bdiewa ħawtiela taż-żerriegħa tal-Vanġelu
li ttella' l-għaġna tal-umanità u tal-ħolqien kollu,
fl-istennija fiduċjuża
tas-smewwiet ġodda u art ġdida,
meta, megħluba s-setgħat tal-Ħażen,
tfeġġ għal dejjem il-glorja tiegħek.

Ħa tħeġġeġ il-grazzja tal-Ġublew
mill-ġdid fina, Pellegrini tat-Tama,
ix-xenqa għall-ġid tas-Sema
u xxerred fuq id-dinja kollha
l-ferħ u l-paċi
tal-Feddej tagħna.

Lilek, Alla mbierek għal dejjem,
kull ġieħ u glorja f'kull żmien.

Ammen.

Noħorġu bit-Tama

F'Jannar 2022, il-Papa Franġisku ħabbar li t-tema għall-Ġublew 2025 ser tkun: "**Pellegrini tat-Tama**". Dan il-mument speċjali għall-Knisja Universali ser joffri lilna lkoll opportunità biex nagħmlu flimkien esperjenza qawwija ta' fidi, bħala wlied maħbuba ta' Alla li jemmnu li Alla hu ħaj, li ma jitlaqniex waħidna, imma li hu jinsab magħna fil-mixja tat-tama li aħna lkoll imsejħa biex nagħmlu.

Forsi tistaqsi: x'tifsira għandha għalina t-tama Nisranija? Jekk nieħdu f'idejna t-38 katekeżi li l-Papa Franġisku għamel matul l-2017, aħna nkunu nistgħu nidħlu aktar fil-fond dwar x'inhi t-tama għan-Nisrani. Hemm ħafna x'wieħed jista' jgħid dwar it-tama, iżda bosta drabi aħna nitfixklu għax il-kelma taf tkun astratta wisq biex nixtarruha u ngħixuha. Iżda l-fidi tagħna mhijiex astratta għax "Alla hekk ħabb lid-dinja li ta lil Ibnu l-waħdieni, biex kull min jemmen fih ma jintilifx, iżda jkollu l-ħajja ta' dejjem."[1] Alla daħal f'rabta ta' mħabba mal-bniedem u bagħat lil Ibnu stess jgħammar fostna biex aħna nistgħu nsiru nafu u nħossu mill-qrib din l-imħabba. Iva! Nistgħu ngħidu li din l-imħabba saret tanġibbli, u hekk trid tkun it-tama li ġejja mill-Mulej u li aħna msejħin biex ngħixu.

Fl-ewwel katekeżi tiegħu dwar it-tama, il-Papa Franġisku qal: "Jiena nittama għax Alla jinsab miegħi ... Kull wieħed u waħda minna jista' jgħid: 'Jiena nittama, għandi t-tama għax Alla jimxi miegħi.'"

1 Ġwanni 3:16

Fl-Evanġelju ta' San Mark (3:13–14) naqraw li Ġesù:

> ***"Tela' fuq l-għolja u sejjaħ lejh lil dawk li ried. Huma resqu lejh, u għażel tnax li semmiehom appostli biex jibqgħu miegħu u biex jibgħathom jippritkaw ..."***

Mela, Ġesù mhux biss jimxi magħna, imma wkoll isejħilna biex:

1. **Nibqgħu miegħu —** li tfisser nidħlu f'rabta aktar intima miegħu bit-talb
2. **Jibgħatna —** li tfisser noħorġu sabiex inħobbu u naqdu

Dan il-ktejjeb huwa riżorsa biex kemm b'mod individwali kif ukoll flimkien bħala familji, ħbieb u komunitajiet ta' fidi, aħna nkunu nistgħu nibqgħu ma' Ġesù fit-talb. U hekk Hu stess imexxina fit-triq tat-tama tiegħu; u aħna mmorru hemm fejn qiegħed jibgħatna u fejn kuljum niltaqgħu ma' ġrieħi li Ġesù jixtieq ifejjaqhom, u jnissel mill-ġdid it-tama.

Il-paġni li ġejjin joffru gwida għal talb u azzjonijiet konkreti li persuna jew familja tista' tagħmel kuljum, u oħrajn li jistgħu jsiru darba f'ġimgħa jew darba f'xahar għax jeħtieġu aktar ħin.

Il-kontenut tiegħu hu maħsub biex jolqot l-istadji kollha tal-ħajja: mit-tfulija sal-anzjanità kif ukoll ir-realtà ta' koppja, tal-familja u tal-parroċċa.

Riżorsi Utli

Bibbja Online

Jekk m'għandekx kopja tal-Bibbja fiżikali, tista' taċċessaha online billi żżur ***bible.mt*** jew billi tiskennja dan il-QR code.

Tista' wkoll tniżżel l-App tal-Bibbja ***YouVersion*** app minn fuq iOS jew Google Play.

Il-Posti tar-Rużarju

Żur il-paġna ta' ***Laikos.org*** billi tiskennja dan il-QR code u ssib gwida ta' kif għandek tgħid ir-Rużarju.

Kontenut

10 **Tfal**
12 Nitlob lil Ġesù kuljum
13 Nitlob ma' ħuti u mal-ġenituri tiegħi
14 Nitlob mal-ħbieb jew mal-kuġini tiegħi
17 Atti ta' mħabba

20 **Adolexxenti**
22 Nitkellem ma' Ġesù
24 Naqsam mument ta' talb ma' ħuti u mal-ġenituri
26 Insiru nafu lil Ġesù fil-grupp tagħna
27 Inħobb lill-ħbieb

30 **Żgħażagħ**
32 Jiena u Hu
36 Nagħmlu esperjenza ta' talb bħala grupp
39 Naqdi u nħobb

42 **Koppji**
44 Inqattgħu l-ħin ma' Ġesù
46 Naqdu lil xulxin
47 Inħobbu bla qies

50 **Familji**
52 X'inhu t-talb għall-familja tagħna?
54 Nitolbu flimkien
58 Nitolbu flimkien u nifitħu qlubna għall-bżonnijiet tal-oħrajn

62 **Anzjani**
64 Nitolbu u nishru miegħu
65 Ninterċedu għal ta' madwarna
67 Inħobbu bit-tenerezza kif jgħallimna l-Papa Franġisku

70 **Parroċċi**
72 Il-komunità li tibqa' ma' Ġesù
75 Il-komunità li tmur fejn jibgħatha l-Imgħallem

Tfal

"L-akbar rigal li Alla ta lill-bnedmin kien li bagħat lil Ibnu l-uniku, Ġesù Kristu. Huwa importanti ħafna li nitolbu biex Ġesù Kristu jkun maħbub u magħruf mill-popli kollha madwar id-dinja."

CARLO ACUTIS

Nitlob lil Ġesù kuljum

Għandek bżonn:

- Bibbja tat-tfal;
- Mużika biex tintuża fl-isfond;
- Pitazz u lapes jew pinna;
- Mobile jew tablet.

Sib ftit minuti fil-ġurnata ta' kuljum — jista' jkun filgħodu, kif tasal lura mill-iskola jew qabel torqod — u ddedikahom biex titkellem ftit ma' Ġesù kuljum. Fittex spazju fejn taf li ser tkun waħdek, 'il bogħod mill-istorbju jew fejn ħadd ma jista' jtellfek.

Radd tas-salib
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Poġġi f'pożizzjoni komda. Ixgħel il-mużika u rrilassa ftit billi tieħu nifsijiet profondi.

Meta tħossok komdu, iftaħ il-Bibbja u aqra silta żgħira minnha.

Kif tlesti, erġa' aqra l-istess silta u mmarka xi kelma jew frażi li tkun laqtitek.

Iftaħ il-pitazz, ikteb il-kelma jew il-frażi u taħtha ikteb għalfejn għoġbitek u x'taħseb li Ġesù qed jgħidlek permezz ta' dak li għadek kemm qrajt.

Tista' tispiċċa dan il-mument ta' talb billi tisma' xi mużika spiritwali minn fuq il-mobile jew it-tablet.

Radd tas-salib
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben, u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Nitlob ma' ħuti u mal-ġenituri tiegħi

Għandek bżonn:

- Plasticine
- Cushions

Matul il-ġimgħa itlob lill-ġenituri u lil ħutek biex issibu ftit ħin biex titolbu ftit flimkien.

Itfu t-televixin, il-laptops, it-tablets u l-mobiles u poġġu f'post komdu. Quddiemkom lestu l-plasticine. Jekk tħossukom iktar komdi bilqiegħda mal-art lestu wkoll xi cushions.

Radd tas-salib
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Fi spirtu ta' talb, aqsmu bejnietkom kif għaddejtu l-ġurnata.

Wara, permezz tal-plasticine, esprimu kif stajtu ħassejtukom matul il-jum, eż. ferħanin, imdejqin, nervużi, eċitati, eċċ.

Spiċċaw billi flimkien tagħmlu talba fuq dak li tkunu għadkom kemm qsamtu flimkien.

Tistgħu tgħidu:

> *Grazzi, Mulej, tal-familja tagħna u grazzi tal-ġurnata tagħna anke jekk forsi ma kinitx l-aħjar. Nitolbuk, Ġesù, sabiex tħarisna u tkompli tgħaqqadna fl-imħabba ma' xulxin u nsiru persuni tajba. Ammen.*

Radd tas-salib
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben, u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Nitlob mal-ħbieb jew mal-kuġini tiegħi

Għandek bżonn:
- Karta tal-kulur A4
- Imqass addattat għat-tfal;
- Lapes u karta biex tikteb;
- Cushion
- Mużika biex tintuża dl-isfond

It-talb jgħinna mhux biss biex nersqu lejn Alla, imma wkoll biex insiru nafu iktar lilna nfusna u lill-oħrajn.

Sibu post għall-kwiet u ixegħlu ftit mużika.

Radd tas-salib
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Aqbdu karta kull wieħed, itwuha min-nofs u fuqha pinġu s-swaba' tagħkom min-naħa ta' barra. Is-saba' l-kbir u l-werrej iridu jkunu qed imissu l-parti l-magħluqa tal-karta.

Kif tlestu qasqsu l-karta u taraw li ffurmajtu forma ta' qalb.
Fuq naħa minnhom iktbu s-sabiħ li taraw fikom infuskom. Fuq in-naħa l-oħra iktbu s-sabiħ li taraw f'dawk li tkunu qed titolbu magħhom.

Flimkien aqsmu dak li tkunu ktibtu fuq xulxin.

Fl-aħħar spiċċaw billi tagħmlu talba ta' ringrazzjament lil Alla għas-sabiħ li hemm fikom, eż:

> *Grazzi, Alla, talli ħlaqtni b'tant talenti sbieħ. Nixtieq nirringrazzjak tad-don ________ (tal-imħabba, tat-talent taż-żfin, tal-intelliġenza, eċċ.). Grazzi li tħobbni daqshekk.*

Archdiocese of Malta - Ian Noel Pace

Dan l-eżerċizzju jista' jsir billi tiktbu diversi affarijiet oħra li jistgħu jiġu f'moħħkom, bħal xi talb ta' maħfra, talb ta' interċessjoni (li titlob għal xi ħadd li għandu bżonn), xi esperjenza li tkun għaddejt minnha matul dik il-ġimgħa, eċċ.

Tispiċċaw dan il-mument ta' talb billi troddu s-salib.

Radd tas-salib
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben, u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Atti ta' mħabba

Biex it-talb jagħmel sens fil-ħajja jrid iwassal biex il-persuna tinsa ftit lilha nfisha u taħseb ftit iktar f'dawk ta' madwarha.

Dawn huma ftit eżempji ta' x'tista' tagħmel int biex tasal għand l-oħrajn:

- Ikteb xi nota lil xi ħadd li taf li għaddej minn żmien diffiċli.
- Għaddi kumpliment sabiħ lil xi ħadd madwarek.
- Aqdi lill-ġenituri/lin-nanniet jew xi ġar fit-triq tiegħek.
- Ħu xi ikla tajba lil xi anzjan/a li toqgħod fit-triq tiegħek.
- Agħti xi donazzjoni mill-flus li taqla'.
- Tbissem lil dawk ta' madwarek. Tbissima tagħmel differenza.
- Għid lil xi membru tal-familja tiegħek kemm tħobbu/tħobbha.
- Ibża' għall-ambjent. Tarmix skart barra, u jekk tara xi skart li tista' tiġbru, agħmel dan bil-qalb.
- Agħmel xi xogħol fid-dar anke jekk ma jqabbdek ħadd.
- Żur lil xi ħadd marid l-isptar jew żur lil xi anzjani li jinsabu f'xi home.
- Sajjar xi ftit gallettini u ħudhom lil xi ħadd li qed jagħti servizz fir-raħal jew belt tiegħek, eżempju: lill-pulizija.
- Ħalli lil xi ħadd jgħaddi qablek, jew jinqeda qablek, meta tkun f'xi ħanut.

“Intom id-dawl tad-dinja.”

MATTEW 5:14

RIŻORSI OĦRA GĦAT-TALB

WWW.SDS.MT

WWW.BEKIDS.MT

WWW.KATEKEZI.MT

Adolexxenti

"Ġesù qed jgħix ħdejk, fl-aħwa li magħhom taqsam l-eżistenza tiegħek ta' kuljum."

SAN ĠWANNI PAWLU II

Meta kont tarbija, probabbilment, il-ġenituri tiegħek għażlu li jgħammduk. Imma dan għalik xi jfisser? U għalfejn għandek tqatta' ħajtek tiskopri dan Ġesù min hu?

Offri ftit spazju kuljum lil Ġesù sabiex issir tafu personalment u mhux biss ssir taf dwaru. Il-paġni li jmiss se joffrulek xi proposti li tista' tagħmel inti.

Nitkellem ma’ Ġesù

Għandek bżonn:

- Kurċifiss jew stampa li tfakkrek f’Ġesù;
- Bibbja jew mobile b’app tal-Bibbja;
- Siġġu jew cushion.

Sib 5 minuti fil-ġurnata tiegħek ta’ kuljum — jista’ jkun filgħodu kif tqum, xħin tasal id-dar mill-iskola, jew qabel torqod — u ddedikahom biex tidħol fi djalogu ma’ Ġesù. Sib kurċifiss jew stampa li lilek tfakkrek f’Ġesù, u żommha ħdejk. Fittex spazju fejn taf li se tkun waħdek, ’il bogħod mill-istorbju jew fejn ħadd ma jista’ jtellfek. Tista’ tuża t-timer tal-mobile biex tara li tkun għamilt 5 minuti.

Poġġi f’pożizzjoni komda u rodd is-salib.
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Ħares lejn il-kurċifiss jew lejn l-istampa li għandek quddiemek, għal ftit mumenti u ibda billi tgħid din it-talba qasira:

> *Ġesù, jien illum ġejt inqatta’ ftit ħin miegħek. Ma tantx naf nitlob jew forsi x’nista’ ngħid, imma nixtieq nitgħallem nitlob u nħossok viċin tiegħi.*

Aqra silta mill-Evanġelju tal-ġurnata. Tista’ ssibu minn fuq xi app fuq il-mobile jew billi tagħmel tfittxija fuq l-internet. Aqra bil-mod.
– *Pray as you Go App, Bible App,* ***brevjar.knisja.mt***

Wara, aħseb fuq dawn il-mistoqsijiet:

- X’tagħlima hemm f’din s-silta?
- Ġesù kif qiegħed iġib ruħu f’din il-ġrajja?
- Kif nista’ nimita lil Ġesù?

Ħalli ftit ħin ta’ silenzju u agħlaq bit-talba tal-Missierna.

> *Missierna li inti fis-Smewwiet, jitqaddes Ismek, tiġi saltnatek, ikun li trid int, kif fis-sema hekda fl-art. Ħobżna ta’ kuljum agħtina llum, aħfrilna dnubietna bħalma naħfru lil min hu ħati għalina, u la ddaħħalniex fit-tiġrib, iżda eħlisna mid-deni. Ammen.*

Archdiocese of Malta - Ian Noel Pace

Naqsam mument ta' talb ma' ħuti u mal-ġenituri

Għandek bżonn:

- Kurċifiss jew stampa li tfakkrek f'Ġesù
- Xemgħa
- Bibbja jew mobile b'app tal-Bibbja jew bil-Brevjar
- Siġġu jew cushion
- Kuruna tar-rużarju

Matul il-ġimgħa itlob lill-ġenituri u lil ħutek sabiex issibu bejn 5 u 10 minuti għal mument ta' talb flimkien.

Itfu t-televixin, il-laptops, it-tablets u l-mobiles u poġġu f'post f'komdu u miġbur. Jekk tgħinkom, fuq il-mobile agħmlu timer ta' 10 minuti.

Ixegħlu xemgħa (bl-għajnuna ta' adult) u poġġu l-kurċifiss jew l-istampa ta' Ġesù f'nofskom.

Roddu is-salib.
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Ħarsu lejn il-kurċifiss jew lejn l-istampa li għandkom quddiemkom għal ftit mumenti u ibdew billi tgħidu din it-talba qasira:

> *Ġesù, aħna llum inpoġġu quddiemek bħala familja. Għinna nikbru fl-imħabba lejk u lejn xulxin. Ammen.*

Aqraw silta mill-Evanġelju tal-ġurnata. Tistgħu ssibuh minn fuq xi app fuq il-mobile, jew billi tagħmlu tfittxija fuq l-internet. Aqra bil-mod.
– Pray as you Go App, Bible App, ***brevjar.knisja.mt***

Aħsbu fis-skiet:

- X'qiegħed jgħidilna b'mod personali Ġesù permezz ta' din is-silta?
- Kif nistgħu nimitaw lil Ġesù biex inkunu familja aktar magħquda?

Ħalli ftit ħin ta' silenzju u wara għidu lil xulxin dak li ħsibtu dwaru. Aħsbu f'xi ħadd li tixtiequ titolbu għalih u għidu:

Ġesù, nixtiequ nitolbu għal ________ sabiex ________. Nitolbu.

Wara, afdaw il-familja tagħkom lil Ommna Marija. Se tkun hi li se tmexxikom għand binha Ġesù. Għidu flimkien posta tar-Rużarju billi tgħidu Missierna, 10 Sliema u Qaddisa, u Glorja.

Missierna li inti fis-Smewwiet, jitqaddes Ismek, tiġi saltnatek, ikun li trid int, kif fis-sema hekda fl-art. Ħobżna ta' kuljum agħtina llum, aħfrilna dnubietna bħalma naħfru lil min hu ħati għalina, u la ddaħħalniex fit-tiġrib, iżda eħlisna mid-deni.
Ammen.

Sliem għalik, Marija, bil-grazzja mimlija. Il-Mulej miegħek, imbierka inti fost in-nisa, u mbierek il-frott tal-ġuf tiegħek, Ġesù. Qaddisa Marija Omm Alla, itlob għalina midinbin, issa u fis-siegħa tal-mewt tagħna.
Ammen.

Glorja lill-Missier, u lill-Iben, u lill-Ispirtu s-Santu.
Kif kien mill-bidu, issa u dejjem, u jibqa' għal dejjem ta' dejjem.
Ammen.

Radd tas-salib.
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Insiru nafu lil Ġesù fil-grupp tagħna

Xi wħud minna jattendu grupp ta' formazzjoni Nisranija, bħal grupp taż-żgħażagħ, grupp tal-parroċċa, assoċjazzjoni jew moviment. Tajjeb li nużaw dan il-ħin sabiex nitgħallmu wkoll dwar dan Alla li tant iħobbna u li sar bniedem bħalna.

Darba fix-xahar tajjeb tistieden lil-leader, lill-animatur jew lill-persuna responsabbli sabiex torganizza laqgħa li fiha tistgħu tiddiskutu kif it-talb u l-azzjonijiet tajba jmorru id f'id. Tista' tuża xi eżempji mis-sezzjoni li jmiss — Inħobb lill-ħbieb — bħala bażi.

Inħobb lill-ħbieb

1. Mal-ħbieb wieħed ikun komdu jaqsam ħafna affarijiet tal-ħajja ... sigrieti ... affarijiet li jġibu l-ferħ, id-dwejjaq u l-biża'. Tajjeb li kultant turihom b'mod konkret, b'xi azzjoni li turihom li tapprezza l-ħbiberija tagħhom u li huma persuni importanti f'ħajtek.

   Sib ftit ħin u ikteb ittra, nota jew messaġġ li fiha turihom il-kwalitajiet tajbin li għandhom. Fl-aħħar tal-ittra ikteb talba lil Ġesù għall-bżonnijiet ta' sħabek.

   B'hekk, dan il-mument ukoll isir talba fejn tapprezza dak li Alla qiegħed jagħmel miegħek permezz ta' dawn il-ħbiberiji tajbin.

2. Waqt il-brejk tal-iskola wieħed ta' spiss jinnota wħud li jinqatgħu għalihom. Din il-ġimgħa agħmel mezz li tmur ħdejhom, staqsihom x'jisimhom u jekk jixtiqux jingħaqdu miegħek waqt il-brejk. Ġesù jfakkar li dak li tagħmlu fost l-iżgħar minn ħutek tkunu qed tagħmlu miegħU wkoll.

3. Fit-triq fejn toqgħod, jew fil-blokka tal-appartamenti tiegħek, probabbilment hemm persuni li huma forsi akbar fl-età u li ma tantx jistgħu joħorġu mid-dar faċilment. Bil-permess tal-ġenituri tiegħek, mur għand dawn il-persuni, akkumpanjat minn adult tal-familja tiegħek, u staqsihom jekk tistax tgħinhom b'xi ħaġa.

4. Tbissem u kun ferħan! Tbissima taf tbiddel il-burdata ta' dik il-persuna li tiltaqa' magħha. Ġesù jġib ferħ kbir f'ħajjitna u dan il-ferħ tista' faċilment taqsmu mal-oħrajn b'sempliċi tbissima.

“Qis li ħadd ma jmaqdrek għax inti żagħżugħ; kun ta’ eżempju għal dawk li jemmnu, fi kliemek u fl-imġiba tiegħek, fl-imħabba, fil-fidi, fis-safa.”

1 TIMOTJU 4:12

RIŻORSI OĦRA GĦAT-TALB

WWW.SDS.MT

WWW.BEKIDS.MT

WWW.LAIKOS.MT

MALTA CATHOLIC YOUTH NETWORK — WWW.MCYN.ORG
jew żur il-paġni tal-media soċjali tagħhom fuq Facebook u Instagram.

GĦALLIMNA NITOLBU — FR GILBERT SCICLUNA
Tista’ ssib dan il-ktejjeb min fuq www.mcyn.org

EJJEW NITOLBU — KTIEB BIT-TALB L-AKTAR POPOLARI BIL-MALTI
Tista’ takkwista kopja ta’ dan il-ktieb billi tibgħat email fuq communications@churchingozo.mt

Żgħażagħ

“Mulej, għinni ngħix dan il-jum fil-kwiet, b’mod kajman. Li nistrieħ fuq il-qawwa kbira tiegħek, b’fiduċja u b’serħan fik. Li nistenna l-iżvolġiment tar-rieda tiegħek bil-paċenzja, bis-serjetà. Li niltaqa’ ma’ ħaddieħor bil-paċi, bil-ferħ. Biex niffaċċja għada b’kunfidenza u b’kuraġġ.”

SAN FRANĠISK T’ASSISI

“Ma għadnix tifel, illum naħsibha differenti!”
Din kemm-il darba tingħad miż-żgħażagħ meta jiddiskutu l-fidi. Huwa tajjeb li wieħed jieqaf jirraġuna bħat-tfal; huwa essenzjali li issa li persuna li bdiet tikber u ssib saqajha fis-soċjetà tibda wkoll issib saqajha fejn tidħol il-fidi. Iż-żgħażagħ m’għadhomx tfal, u, għalhekk, il-ħsieb dwar il-fidi ma jistax jibqa’ bħal tat-tfal.

Filwaqt li Ġesù jħeġġeġ lil ta’ madwaru biex jafdawH bħalma jafu jafdaw t-tfal (Matt 18:1–5), San Pawl, fl-Ewwel Ittra lill-Korintin juża l-metafora li d-dixxipli s’issa ngħataw il-ħalib u mhux ikel solidu (1Kor 3:2). Xi jfisser dan? Li issa fik qiegħed jikber u jiżviluppa d-dmir li ssostni din il-fidi bħala adult. Fil-kapitlu li jmiss għandek l-opportunità tagħmel dan, b’passi żgħar li kapaċi jagħmilhom kulħadd. Huma passi li Ġesù jixtieq minnek biex tkun viċin tiegħu. Li toqgħod ma’ Ġesù huwa l-ewwel pass għal dixxipulat (formazzjoni fil-passi ta’ Kristu) serju.

Jien u Hu

Għandek bżonn:
- Mużika
- Bibbja, jew app tal-Bibbja
- Siġġu jew cushion komda

Meta noqgħod ftit kwiet u nħalli lil qalbi tiskot, ġo qalbi nħoss il-preżenza ta' Alla jsejjaħli, u nsib xi mkien fejn nistgħu nkunu jien u Hu biss. Bħal koppja li tfittex li ssib spazju għall-kwiet biex issir taf lil xulxin, issir taf dak li tassew hemm fil-qalb tal-ieħor. Ġesù jixtieq iqatta' l-ħin miegħi, jixtieqni niftaħlu l-bieb ta' qalbi sabiex ikun jista' jiġi u jgħammar hemm.

Sib ħin speċifiku din il-ġimgħa u agħżel post fil-kwiet u ddedika dan il-ħin biex tkunu inti u Hu. Dan ser ikun il-ħin tat-talb tiegħek. Agħżel xi mużika li tgħinek tikkwieta, jew li taf tkun ta' tifħir lil Alla, biex tgħinek tiffoka fuq il-ħin li ser tgħix issa ma' Ġesù . Xi wħud jippreferu s-silenzju. Dan tajjeb ukoll. Agħżel kemm ser tiddedika ħin għal dan il-mument — 10 minuti, kwarta jew nofsiegħa — u meta tibda, agħmel timer bil-mobile, ħalli waqt it-talb ma tkunx moħħok fil-ħin. Nissuġġerulek li tibda bi ftit u żżid il-ħin bil-mod biex b'hekk ma taqtax qalbek, imma tagħraf tgħożż il-ħin mal-Ħallieq tiegħek, u tkun imħeġġeġ minħabba li din l-esperjenza tkun qed tikber bil-mod b'għeruq sodi.

Radd tas-salib
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Agħmel mument fis-skiet jew isma' silta minn xi kanzunetta li tgħinek tidħol fil-presenza ta' Alla.

Talba:

> *Ġesù, illum ġejt biex inqatta' ftit ħin miegħek. Nixtieq li nsir nafek tassew b'mod aktar profond. Ngħożż l-istejjer sbieħ u dak kollu li tgħallimt dwarek fi tfuliti, imma issa nixtieq li nagħmel pass 'il quddiem u nsir naf l-awtur ta' dawn l-istejjer biex ikun hu stess li jgħinni nagħraf il-veritajiet profondi li hemm fihom. Ġesù, nitolbok, kattar fija l-fidi u agħmel li nħares 'il quddiem bit-tama.*

Erġa' agħmel mument fis-skiet u ħalli l-kliem li lissint jinżel f'qalbek.
Forsi tistaqsi lilek innifsek:
"X'nixtieq verament minn dan il-mument?"
jew *"Nixtieq nagħraf dan Ġesù x'għandu x'joffrili?"*

Wara dan il-ftit skiet u riflessjoni, fittex x'qed tgħid il-kelma tal-persuna li tixtieq issir taf: l-Evanġelju. Tista' tfittex l-Evanġelju tal-ġurnata, u taqra s-silta tal-Evanġelju ftit ftit. Jekk qatt ma kellek esperjenza biex taqra l-Kelma ta' Alla waħdek, ikun tajjeb jekk tibda taqra kapitlu kapitlu mill-Evanġelju skont San Mark.

Wara li taqra silta mill-Iskrittura tista' tuża l-immaġinazzjoni biex toħloq immaġini tas-silta; din tgħin biex il-kliem ma jibqax astratt. Tista' tistaqsi mistoqsijiet riflettivi bħal:

- *X'qiegħed jgħid/jagħmel Ġesù?*
- *Kif qiegħed inħossni bil-kliem ta' Ġesù? Qed iniggiżni jew qed joffrili tama?*
- *Kif ser ngħix ħajti issa li ltqajt ma' din is-silta?*

F'relazzjoni ta' mħabba, il-maħbubin jaqsmu dak li l-aktar hemm fil-profond tal-qalb: il-bizgħat, ix-xewqat, ir-rabja u l-ferħ.

- *X'hemm fil-profond ta' qalbek?*
- *Fi kliemek u mingħajr ebda biża', aqsam ma' Ġesù dan li qiegħed itaqqlek.*

Jekk ma tafx kif tista' tagħmel dan, tista' tgħid:

Ġesù, fil-fond tal-qalb tiegħi hemm ______.
Nixtieq ngħidlek b'dan kollu għax nemmen li ser tgħinni.

Wara li tqatta' ftit ħin taqsam ma' Ġesù dak li hemm fil-qalb tiegħek, ieqaf ftit. Ħalli lil Ġesù jkellmek fis-skiet ta' qalbek. Xi jfisser dan? Il-probabbiltà hi li m'intix ser tisma' xi leħen, iżda li fil-qalb tiegħek tibda tħoss il-preżenza tiegħU ... tħoss li hemm it-tama jekk tafda fih, jew inkella permezz tas-silta li tkun qrajt tibda tagħraf fiha tagħlima li ser tgħinek tkun dixxiplu aħjar ta' Ġesù.

Ġesù, mhux dejjem nagħraf kif lili qiegħed tkellimni. Għallimni nagħraf il-mod ta' kif inti trid tikkomunika miegħi. Jien qiegħed hawn, imxennaq li nsir nafek.

Agħlaq dan il-mument ta' talb billi tirringrazzja lil Alla ta' dan il-ħin. Tista' tagħmel dan fi kliemek jew billi taqra t-talba u tagħlaq bil-Glorja.

Grazzi, Mulej, ta' dan il-ħin li kellna flimkien. Grazzi tal-ħajja li tajtni, bit-tajjeb u l-iebes tagħha għax naf li miegħek se nsir persuna ħajja ta' veru. Għinni u mexxini bil-pass tiegħi biex nersaq kuljum aktar lejn il-qalb tiegħeK, biex nagħraf il-ħniena u l-imħabba li tixtieq toffrili.

Glorja lill-Missier, u lill-Iben, u lill-Ispirtu s-Santu.
Kif kien mill-bidu, issa u dejjem, u jibqa' għal dejjem ta' dejjem.
Ammen.

Radd tas-salib
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Nagħmlu esperjenza ta' talb bħala grupp

Il-ħbieb u ż-żgħożija, ħafna drabi, jimxu id f'id. Mal-ħbieb, żagħżugħ iqatta' l-aktar ammont ta' ħin, u magħhom jiżviluppa t-talenti, u jagħraf x'jogħġbu u x'ma jogħġbux fih innifsu. Ħafna daħk, ċajt,u wkoll mumenti ta' diqa li fihom wieħed jaqsam esperjenzi prezzjużi li jħallu marka fir-ruħ ta' dak li jkun. Il-ħbieb isiru parti integrali mill-persuna, u fil-preżenza ta' ħbieb vera, wieħed iħossu liberu jgħix hu kif inhu.

Il-ħajja ma ġietx maħluqa biex tingħex waħedha. Il-fidi, anke jekk fiha tiġbor mumenti t'intimità m'Alla, hija wkoll komunitarja. Din tgħaqqad persuna mal-kumplament tan-nies tal-madwar li magħhom tqatta' l-ħin. Il-Knisja tinsab fil-flimkien.

Jista' jagħti l-każ li mhux kulħadd fil-grupp ta' ħbieb tiegħek jemmen, jew jaf hemm oħrajn li għaddejjin minn perjodu ta' mistoqsijiet. Jaf anke inti stess qiegħed tistaqsi dwar dan Alla. Hi x'inhi s-sitwazzjoni, agħmel pass ta' kuraġġ u ħajjar lil sħabek biex tieqfu u titolbu flimkien għal mhux aktar minn 5 minuti fil-ġimgħa.

Radd tas-salib
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Wara r-radd tas-salib wieħed mill-grupp jaqra din it-talba:

> *Ġesù, aħna grupp ta' ħbieb li mxennqa li niskopru l-verità. Għandna xewqa li ngħixu ħajja sabiħa, mimlija opportunitajiet tajba u ferħ. Għinna nikbru u niżviluppaw it-talenti tagħna biex inkunu ta' servizz għas-soċjetà tagħna, speċjalment għal dawk l-aktar li qegħdin ibatu.*

Ftakru fi ħbieb oħra, jew f'sitwazzjonijiet, li tixtiequ titolbu għalihom:

> *Ġesù, inpoġġu quddiemek ________ (din is-sitwazzjoni/persuna) ________. Aħna nemmnu li inti ser tgħin lil din is-sitwazzjoni/persuna. Ammen.*

Biex tagħlqu dan il-mument ta' talb tistgħu tgħidu t-talba tal-paċi miktuba minn San Franġisk:

Mulej, agħmilni strument tal-paċi tiegħek:
Fejn hemm il-mibegħda ħallini nħeġġeġ l-imħabba;
Fejn hemm il-ħtija, ħallini nferrex il-maħfra;
Fejn hemm id-dubju, ħallini ndaħħal il-fidi;
Fejn hemm il-qtigħ il-qalb, ħallini nqawwi t-tama;
Fejn hemm id-dlam, ħallini nkebbes id-dawl;
Fejn hemm in-niket, ħallini nxerred il-ferħ.
Mgħallem divin, la tħallix:
Li iżjed infittex li nkun imfarraġ, milli nfarraġ jien;
Li iżjed jifhimni ħaddieħor, milli nifhem lil ħaddieħor jien;
Li iżjed inkun maħbub, milli nħobb jien.
Għaliex meta nagħtu, aħna naqilgħu;
Meta naħfru, aħna niġu maħfura;
Meta mmutu, nerġgħu nitwieldu għall-ħajja ta' dejjem.

Radd is-salib:
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben, u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Naqdi u nħobb

Bosta żgħażagħ, fis-sajf, iqattgħu xi ġimgħat barra minn pajjiżna jaħdmu u jaqdu l-ifqar fost il-fqar. Dan huwa ta' min jammirahom u jinkoraġġihom, u tajjeb li tikkunsidra tant proposti li jsiru liż-żgħażagħ sabiex tissieħeb magħhom. Iżda ovvjament mhux kulħadd jista' jitlaq kollox minn idejh u jmur barra minn xtutna, kemm minħabba impenji ta' familja, xogħol, studji u oħrajn. Iżda jibqa' l-fatt li fil-fond tal-qalb hemm ċirkustanzi li fihom wieħed jagħraf li mhux kollox sejjer sewwa fil-madwar. Hawn ħafna tħarbit u storbju. Il-qalb, speċjalment jekk imdawla mill-Imħabba ta' Alla, tħeġġeġ lill-bniedem biex jieħu azzjoni.

F'din is-sezzjoni tista' ssib diversi affarijiet prattiċi biex int ukoll tkun tista' taqdi liż-żgħar u l-ifqar fost ħutek, titkellem kontra l-inġustizzji, u ġġib l-ferħ ta' Ġesù kull fejn tmur.

a) Fittex servizz fil-grupp tad-djakonija fil-parroċċa.

b) Titgħallem dwar inġustizzja li tosserva madwarek, tistudja u tara anke l-Knisja x'tgħallem f'dawn il-każi. Iż-żgħożija bħala spazju.

c) Servizz fil-familja tiegħek stess.

d) Li ma tibqax gallarija meta tosserva sitwazzjoni sseħħ madwarek.

“Għax int sawwart il-ġewwieni tiegħi, u f’ġuf ommi inti nsiġtni. Irroddlok ħajr, għax b’mod tal-għaġeb għamiltni: tal-għaġeb huma l-għemejjel tiegħek. U ’l ruħi inti tafha tajjeb.”

SALM 139:13–14

RIŻORSI OĦRA GĦAT-TALB

WWW.KATEKEZI.MT

WWW.LAIKOS.MT

WWW.BEHOLD.MT

MALTA CATHOLIC YOUTH NETWORK — WWW.MCYN.ORG
jew żur il-paġni tal-media soċjali tagħhom fuq Facebook u Instagram.

GĦALLIMNA NITOLBU — FR GILBERT SCICLUNA
Tista’ ssib dan il-ktejjeb min fuq www.mcyn.org

EJJEW NITOLBU — KTIEB BIT-TALB L-AKTAR POPOLARI BIL-MALTI
Tista’ takkwista kopja ta’ dan il-ktieb billi tibgħat email fuq
communications@churchingozo.mt

Koppji

"Peress li l-imħabba tikber fi ħdanek, hekk jikber is-sabiħ. Għax l-imħabba hi l-ġmiel tar-ruħ."

SANTU WISTIN

Relazzjoni tajba tinbena fuq pedament sod. Fi żmien fejn koppja tkun qed tibni l-ewwel saffi tar-relazzjoni tagħha, din tpoġġi ħafna enfasi bla ma trid biex tqatta' l-ħin flimkien, tagħmel esperjenzi flimkien u titkellem u ssir taf lil xulxin fuq livell u b'dinamika unika għal kull koppja.

Bl-istess mod, koppja li tixtieq ikollha relazzjoni soda għandha tfittex li tinkludi fid-dinamika tar-relazzjoni tagħha lil Alla. Hu stess, li hu Alla wieħed, huwa komunjoni ta' Tliet Persuni f'għaqda kbira ta' mħabba. Dan Alla li ngħata permezz ta' Ibnu li sar bniedem, miet u qam mill-mewt għalik u għalija. Fuq dan Alla għandna mhux biss nieħdu biss eżempju ta' kif tħobb u tingħata, iżda nħalluh ikun ir-rabta li tgħaqqad il-koppja, b'tagħlim kostanti ta' mħabba u għotja.

Inqattgħu l-ħin ma' Ġesù

Diversi koppji joħorġu fi tmiem il-ġimgħa biex jiddevertu u jqattgħu ħin flimkien. Qabel tagħmlu dan iddedikaw kwarta għal ħin flimkien ma' Ġesù. F'diversi rħula nsibu kappelli tal-adorazzjoni miftuħa sa tard billejl. Intom mistiedna tmorru kwarta flimkien qabel toħorġu u tiddedikaw il-ħin tagħkom flimkien m'Alla.

Radd tas-salib
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Aqraw flimkien din it-talba:

> *Ġesù, aħna ġejna hawn quddiemek flimkien. Ix-xewqa tagħna hi li nikbru flimkien u nagħrfu x'tixtieq minna. Nixtiquk tkun parti mir-relazzjoni tagħna, għax inti mħabba, u tista' tgħallimna nħobbu lil xulxin sew. Ejja Ġesù u mexxina inti.*

Agħmlu ftit ħin ta' silenzju f'adorazzjoni b'ħarsa lejn Ġesù Ewkaristija.

Poġġu x-xewqat quddiem Ġesù, jew id-diffikultajiet li tiltaqgħu magħhom. Aqraw din it-talba u żidu magħha l-intenzjonijiet tagħkom.

> *Ġesù, fir-relazzjoni tagħna aħna nixtiequ/niltaqgħu ma' ________.*
> *Kun magħna sabiex f'din ir-relazzjoni nkomplu niskopru xi tfisser l-imħabba vera. Aħna nafdawk li ser tkun magħna u ser tmexxina fit-triq li l-aktar tagħmel sens għalina.*
> *Ġesù Ewkaristija, aħna nafdaw fik.*

Wara ftit ħin ta' silenzju, irringrazzjaw lil Alla ta' din ir-relazzjoni. Flimkien sibu mqar tliet affarijiet li intom grati lil Alla f'din ir-relazzjoni. Tistgħu tgħidu talba flimkien jew fis-skiet ta' qalbkom:

> *Grazzi, Missier, ta' din ir-relazzjoni. Nixtieq nirringrazzjaK partikularment ta' ________.*
> *Grazzi, Missier.*

Fl-aħħar ta' dan il-mument ta' talb, agħlqu billi titolbu lill-Ispirtu Santu jkun il-gwida tagħkom f'din ir-relazzjoni.

Spirtu s-Santu Alla, inti l-kumpann tagħna. Kun inti l-gwida tagħna f'dan iż-żmien fejn ir-relazzjoni tagħna qiegħda tiżviluppa u tikber sabiex l-imħabba tagħna tkun sinjal sabiħ tal-imħabba li inti għandek għad-dinja.

Glorja lill-Missier, u lill-Iben, u lill-Ispirtu s-Santu.
Kif kien mill-bidu, issa u dejjem, u jibqa' għal dejjem ta' dejjem.
Ammen.

Radd tas-salib
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Naqdu lil xulxin

L-imħabba tikber u tiżviluppa meta persuna tagħmel għażla li tħobb. L-imħabba fl-immaġinazzjoni tal-bniedem hija romantiċizzata ħafna, u filwaqt li l-intimità u romantiċiżmu huma elementi essenzjali għar-relazzjoni, hemm bżonn diversi pedamenti differenti biex relazzjoni tinbena fuq sisien sodi. Hawn taħt għandkom ftit proposti biex bħala persuni f'relazzjoni tkomplu tħobbu lil xulxin.

i. Itolbu għal xulxin.
   Sibu ftit ħin kuljum u itolbu għal xulxin bħala maħbubin u afdaw lil Alla 'l din il-persuna tant għażiż/a għalikom.

ii. Agħmlu ħin biex tistaqsu u tisimgħu lil xulxin.
   Il-komunikazzjoni bejn koppja hija element essenzjali sabiex koppja tikber flimkien. Is-sisien jissaħħu meta koppja ssib il-ħin li tkun flimkien u titkellem kemm dwar il-passat u l-preżent iżda wkoll dwar il-futur tar-relazzjoni jew tal-ħajja. Fil-ħajja mgħaġġla tal-lum huwa essenzjali aktar minn qatt qabel li koppja tagħmel din il-prijorità għal xulxin.

ii. Staqsu liem hu l-aħjar mod biex tkunu ta' servizz għal xulxin.

Bosta drabi wieħed jista' jaħseb u jissoponi dak li l-persuna l-oħra teħtieġ jew għandha bżonn. Iżda mhux dejjem jista' jingħaraf faċilment il-bżonn. Meta wieħed jistaqsi b'mod intenzjonali dwar x'teħtieġ il-persuna l-oħra, ikun qed jiġi muri l-element ta' smigħ u r-rieda li jgħinf'dak li verament hu meħtieġ.

Inħobbu bla qies

L-imħabba tikber meta tibqa' tingħata għall-oħrajn. Bħala koppja diġà qed tagħmlu dan bejnietkom, iżda l-imħabba dejjem tfittex li tħalli l-frott. F'dan iż-żmien, agħrfu d-don li intom irċevejtu lil xulxin, u aħsbu f'mod kif dan taqsmuh mal-oħrajn.

1. Bħala koppja għandkom l-opportunità li jkollkom il-ħbieb u li tqattgħu diversi sigħat magħhom. Ħudu interess fil-ħajja tagħhom u sibu ftit ħin titolbu għalihom.

2. Iddedikaw ħin għal servizz fil-parroċċa tagħkom. Ma hemm xejn isbaħ li nkunu membri attivi fil-komunità, kemm fil-ħajja spiritwali iżda kif ukoll fit-tagħlim, fil-karità u f'ċelebrazzjonijiet diversi li jagħmluna poplu wieħed.

“Issa hawn fidi, tama u mħabba,
it-tlieta jibqgħu. Il-kbira fosthom l-imħabba.”

1 KORINTIN 13:13

RIŻORSI OĦRA GĦAT-TALB

WWW.KATEKEZI.MT

WWW.LAIKOS.MT

WWW.BEHOLD.MT

MALTA CATHOLIC YOUTH NETWORK — WWW.MCYN.ORG
jew żur il-paġni tal-media soċjali tagħhom fuq Facebook u Instagram.

GĦALLIMNA NITOLBU — FR GILBERT SCICLUNA
Tista’ ssib dan il-ktejjeb min fuq www.mcyn.org

EJJEW NITOLBU — KTIEB BIT-TALB L-AKTAR POPOLARI BIL-MALTI
Tista’ takkwista kopja ta’ dan il-ktieb billi tibgħat email fuq
communications@churchingozo.mt

Il-Familja

"L-iċken ħaġa meta ssir għall-imħabba ta' Alla hija imprezzabbli."

SANTA TEREŻA T' AVILA

X'inhu l-valur tat-talb għall-familja?

Il-Papa Franġisku jgħid:

"It-talb huwa l-qawwa tagħna, u t-talb tal-bniedem umli jqanqal il-qalb tenera t'Alla."

A. Ieqfu u Aħsbu

Sibu ftit ħin bħala familja li fih tpoġġu madwar mejda, tkellmu u ddiskutu l-mistoqsijiet ta' hawn taħt:

- X'inhu t-talb għalina?
- X'jiġi f'moħħna meta nisimgħu l-kelma 'talb'?
- Liema hi dik l-esperjenza personali ta' talb li ħalliet marka fina? Lesti li naqsmu din l-esperjenza mal-oħrajn?
- Għandna ċ-ċans li nagħmlu din l-esperjenza ta' talb fil-familja tagħna?

Tistgħu tagħmlu dan l-eżerċizzju waħedkom jew ma' xi membru ieħor tal-familja.

Suġġerimenti

Jekk diġà qed tagħmlu din l-esperjenza ta' talb fil-familja, roddu ħajr lil Alla u itolbuh li jsaħħaħkom biex tikbru fir-rabta tagħkom miegħu u mal-oħrajn. Tistgħu tgħidu l-Glorja flimkien:

Glorja lill-Missier, u lill-Iben, u lill-Ispirtu s-Santu.
Kif kien mill-bidu, issa u dejjem, u jibqa' għal dejjem ta' dejjem.
Ammen.

Jekk qed tħossu x-xewqa li tgħixu esperjenza ta' talb flimkien fil-familja, agħmlu kuraġġ u ibdew b'mumenti sempliċi, qosra u spontanji li fihom, flimkien, idduru lejn Alla u tgħidulu dak li jkun hemm fil-qalb.

Tħossu l-bżonn li titolbu flimkien bħala familja?

San Ġwanni Pawlu II qal: ***"Il-familja li titlob flimkien tibqa' flimkien."***

B. Ieqfu u Aħsbu

Sibu ftit ħin bħala familja li fih tpoġġu madwar mejda. Tkellmu u ddiskutu l-istqarrijiet ta' hawn taħt:

- It-talb jibni l-intimità tal-familja
- It-talb isaħħaħ ir-rabta tal-familja
- It-talb hu mezz biex tikber il-komunikazzjoni fil-familja
- It-talb jgħin biex kull membru tal-familja jkun ta' don għall-membri l-oħrajn
- It-talb jgħin biex ilkoll nikbru fil-valuri li jagħmluna ċittadini tassew Insara

Taqblu ma' dawn l-istqarrijiet? Xi żżidu magħhom?

Suġġerimenti

- Tajjeb li wieħed jiftakar li t-talb mhux xi formula maġika biex wieħed jaqla' dak li jrid. Lanqas mhu attività riservata biss għal nies twajba, jew għal żminijiet u postijiet speċifiċi. Tajjeb naraw kif qed inħarsu lejn it-talb bħala familja.
- X'qed ikunu d-diffikultajiet li tiltaqgħu magħhom fil-ħajja tat-talb? Tħallux id-diffikultajiet jaqtgħulkom qalbkom: flimkien tistgħu taslu biex intejbu l-ħajja tat-talb. Il-Mulej magħkom.

Nitolbu flimkien

Preparamenti:
Qabel kollox, tajjeb inħossu l-bżonn li l-familja ssib ruħha flimkien biex titlob ħalli tersaq dejjem aktar lejn Alla, u biex il-membri tagħha jkunu dejjem aktar ta' sapport sħiħ għal xulxin. Iżda hemm bżonn ukoll nammettu li fid-dinja mgħaġġla tal-lum mhux faċli li l-familja ssib ruħha flimkien biex titlob. Din hija sfida, imma kull sfida tista' tinbidel f'opportunità!

Mela nagħmlu kuraġġ, u jekk għadna ma bdejniex nidħlu f'din r-relazzjoni ma' Alla, issa huwa l-waqt li nibdew bil-mod il-mod; kull familja bil-pass tagħha.

Tajjeb li l-familja tagħżel flimkien ħin u ġurnata matul il-ġimgħa u tagħmel mill-aħjar biex iżżomm l-appuntament tagħha għal dan il-mument speċjali. Eż. "Nhar ta' Tnejn fis-7pm ser nagħmlu nofsiegħa talb bħala familja madwar il-mejda tal-ikel."

Jekk fil-familja jkun hemm ulied li għadhom żgħar, importanti li nżommu quddiem għajnejna l-maturità tagħhom. U meta wliedna jkollhom ċertu età, tajjeb li nħeġġuhom u ngħinuhom ħalli jkunu huma stess li jħejju dan il-mument ta' talb.

U ma ninsewx li Ġesù qal: ***"Kulma titolbu lil Missieri f'ismi, hu jagħtihulkom."*** Mela, immorru għand il-Missier f'isem Kristu stess.

Għandek bżonn:
- Bibbja jew app tal-Bibbja
- Siġġijiet u mejda, jew post komdu fejn tiltaqa' l-familja
- Tista' tgħin li jkun hemm xi immaġini ta' Ġesù jew kurċifiss

Radd tas-salib
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Persuna waħda tibda billi titlob:

> *Grazzi, Mulej, li sejjaħtilna bħala familja flimkien għal dan il-ħin miegħek. Aħna llum nixtiequ nirringrazzjawk talli offrejtilna din l-opportunità u tal-grazzji kollha li qlajna matul din l-ġimgħa.*

Xi ħaddieħor imbagħad jistieden lill-familja kollha taħseb f'oġġett, sitwazzjoni jew grazzja li tixtieq tirringrazzja lil Alla.

> *Grazzi, Mulej Ġesù, ta' ________.*

Membru ieħor jista' jaqra Salm jew silta mill-Evanġelju tal-jum. Dan jinstabu fuq diversi siti online. Wara li jinqara s-Salm jew l-Evanġelju, ibqgħu għal ftit minuti fis-skiet, taħsbu u tirriflettu dwar dak li smajtu. F'każ li jkun hemm preżenti tfal żgħar, xi ġenitur jista' jfisser ir-rakkont fi kliem ieħor wara li tinqara s-silta oriġinali.

Wara dan il-mument, poġġu s-sitwazzjonijiet tagħkom f'riġlejn Ġesù u itolbuh għall-għajnuna tiegħu. Tista' tibda dan it-talb billi titlob hekk.

> *Ġesù, inti wegħedtna li fejn tnejn jew tlieta jkunu miġburin f'ismek, inti tkun hemm f'nofshom (Matt 18:20). Aħna nagħrfu li qiegħed hawn fost il-familja tagħna u nirringrazzjawk ta' dan. Aħna nagħrfu li fil-ħajja mhux dejjem faċli u niltaqgħu ma' diversi sitwazzjonijiet diffiċli. Illum, Mulej, nixtiequ nwasslulek dawn is-sitwazzjonijiet.*

Wara din it-talba kull membru tal-familja jista' jpoġġi l-ħsibijiet u l-bżonnijiet tiegħu quddiem Ġesù. F'każ ta' diffikultà għat-talb spontanju, tista' tintuża din t-talba:

> *Ġesù, illum npoġġi quddiemek ________. Nitolbok tgħinni nagħraf it-triq li tixtieqni nieħu biex f'din is-sitwazzjoni wkoll nibqa' nagħraf l-imħabba tiegħek.*

Wara li l-familja tpoġġi dawn l-intenzjonijiet quddiem Ġesù (kull membru jista' jagħmel din t-talba kemm-il darba jħoss il-bżonn), ieqfu ftit fis-silenzju u ħallu ħin biex Alla jkellimkom fil-qalb tagħkom. F'każ ta' tfal żgħar, wieħed jista' jistaqsi lit-tfal x'jaħsbu li Ġesù jixtieq jgħidilhom f'din s-sitwazzjoni.

Agħlqu din il-parti ta' talb billi tgħidu flimkien bħala familja:

Ġesù jiena nafda fik!
Ġesù aħna nafdaw fik!

Sabiex tikkonkludu dan il-mument ta' talb flimkien, afdaw il-familja tagħkom f'idejn Marija Santissima, li bħala omm għandha x-xewqa li żżommilkom idejkom u twassalkom għand binha Ġesù. Dan agħmluh billi tgħidu posta Rużarju. Jekk il-familja tħossha komda biżżejjed fil-ħin tat-talb, jista' jingħad ir-Rużarju sħiħ.

Missierna li inti fis-Smewwiet, jitqaddes Ismek, tiġi saltnatek,
ikun li trid int, kif fis-sema hekda fl-art.
Ħobżna ta' kuljum agħtina llum, aħfrilna dnubietna bħalma
naħfru lil min hu ħati għalina, u la ddaħħalniex fit-tiġrib,
iżda eħlisna mid-deni. Ammen.

Sliem għalik, Marija, bil-grazzja mimlija. Il-Mulej miegħek, imbierka inti
fost in-nisa, u mbierek il-frott tal-ġuf tiegħek, Ġesù.
Qaddisa Marija Omm Alla, itlob għalina midinbin, issa u fis-siegħa
tal-mewt tagħna.
Ammen.
– Sliema u Qaddisa tingħad għal 10 darbiet

Glorja lill-Missier, u lill-Iben, u lill-Ispirtu s-Santu.
Kif kien mill-bidu, issa u dejjem, u jibqa' għal dejjem ta' dejjem.
Ammen.

Radd tas-salib
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Nitolbu flimkien u nifthu qlubna għall-bżonnijiet tal-oħrajn

Aktar ma nersqu lejn Alla permezz tat-talb, kemm bħala individwi kif ukoll bħala familja, aktar inħossu l-bżonn li nwieġbu għal dak il-kmand li Ġesù sejjaħlu tiegħu u ġdid: "Ħobbu lil xulxin kif ħabbejtkom jien." L-imħabba titlob li aħna nkunu attenti u nifthu qlubna għal kulħadd.

Għalhekk, waqt il-ħin tat-talb bħala familja tajjeb li naħsbu wkoll:

- fil-bżonnijiet tal-ġirien tagħna
- f'dawk li talbuna nitolbu għalihom jew li wegħedniehom li ser nitolbu għalihom;
- fil-bżonnijiet tal-kollegi tagħna fuq ix-xogħol, fl-uffiċċju, fl-iskola, eċċ
- f'xi sitwazzjoni li smajna jew qrajna dwarha
- għall-paċi fid-dinja, eċċ

Jekk ikollna l-ħin nistgħu ngħidu posta rużarju biex nitolbu għal dawn l-intenzjonijiet.

Radd tas-salib
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Missierna li inti fis-Smewwiet, jitqaddes Ismek, tiġi saltnatek,
ikun li trid int, kif fis-sema hekda fl-art.
Ħobżna ta' kuljum agħtina llum, aħfrilna dnubietna bħalma
naħfru lil min hu ħati għalina, u la ddaħħalniex fit-tiġrib,
iżda eħlisna mid-deni. Ammen.

Sliem għalik, Marija, bil-grazzja mimlija. Il-Mulej miegħek, imbierka inti
fost in-nisa, u mbierek il-frott tal-ġuf tiegħek, Ġesù.
Qaddisa Marija Omm Alla, itlob għalina midinbin, issa u fis-siegħa
tal-mewt tagħna.
Ammen.
– Sliema u Qaddisa tingħad għal 10 darbiet

Glorja lill-Missier, u lill-Iben, u lill-Ispirtu s-Santu.
Kif kien mill-bidu, issa u dejjem, u jibqa' għal dejjem ta' dejjem.
Ammen.

Radd tas-salib
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Filwaqt li t-talb huwa essenzjali, daqstant ieħor huma essenzjali l-opri tal-ħniena. It-talb u l-opri tal-ħniena jmorru id f'id. Meta tkunu qed titolbu għal dawn il-persuni aħsbu f'modi li tistgħu taqdu bi mħabba.

Jista' jkun li ċerti diffikultajiet ikunu moħbija, bħas-solitudni. Sibu ħin li fih issajru xi ħaġa, forsi tal-ħelu, u duru ftit lil dawn il-persuni filwaqt li tqattgħu ħinkom magħhom. Jaf din tkun diffiċli għall-bidu, għalhekk, ibda b'ġesti sempliċi biex bihom jibdew jinħolqu r-relazzjonijiet.

F'każ li fil-familja hemm membri żgħar, dawn jistgħu jiġu mistiedna jagħmlu xi crafts u jingħataw bħala rigal lil dawn il-ġirien.

"Huma weġbuh: 'Emmen fil-Mulej Ġesù, u ssalva int u l-familja tiegħek.' U ħabbrulu l-kelma tal-Mulej, lilu u lil dawk kollha li kienu f'daru. Dak il-ħin stess billejl, l-għassies ħadhom miegħu, ħaslilhom il-ġrieħi, u bla telf ta' żmien tgħammed hu u niesu kollha. Imbagħad tellagħhom id-dar tiegħu, għamlilhom mejda, u feraħ man-nies kollha ta' daru talli kien emmen f'Alla."

ATTI 16:31–34

RIŻORSI OĦRA GĦAT-TALB

WWW.SDS.MT

WWW.BEKIDS.MT

WWW.KATEKEZI.MT

WWW.LAIKOS.MT

WWW.BEHOLD.MT

MALTA CATHOLIC YOUTH NETWORK — WWW.MCYN.ORG
jew żur il-paġni tal-media soċjali tagħhom fuq Facebook u Instagram.

GĦALLIMNA NITOLBU — FR GILBERT SCICLUNA
Tista' ssib dan il-ktejjeb min fuq www.mcyn.org

EJJEW NITOLBU — KTIEB BIT-TALB L-AKTAR POPOLARI BIL-MALTI
Tista' takkwista kopja ta' dan il-ktieb billi tibgħat email fuq communications@churchingozo.mt

Anzjani

"Ma nibżax, għax int dejjem miegħi, u qatt ma tħallini niffaċċja l-perikli tiegħi waħdi."

THOMAS MERTON

Nitolbu u nishru miegħu

Uħud jaf għandhom iktar ħin fuq idejhom: min naqqas is-sigħat tax-xogħol u oħrajn waqfu jaħdmu. Uħud it-tfal kibrulhom. Minkejja dawn u raġunijiet oħra, fik innifsek hemm mnejn li xorta tħoss li għad għandek x'toffri. Għall-kuntrarju taż-żgħażagħ li kultant huma tant medhija f'ħafna affarijiet, hemm ċans li int wasalt fi stadju li fih hemm aktar kalma u għerf, frott ta' ħafna esperjenzi tal-ħajja. Dan jaf ikun żmien kbir ta' servizz fil-komunità, mhux biss b'dak li tista' tagħmel fiżikament, imma għal dak li tista' tkun.

Fil-Ġetsemani, Ġesù jistieden lill-Appostli jishru siegħa miegħu. Kif tgħid il-ġrajja, dawn ma sabuhiex faċli, u llum bosta persuni wkoll isibuha diffiċli joqogħdu ma' Ġesù għal siegħa. Illum għandek l-opportunità li toqgħod ma' Ġesù, tishar u titlob għat-tfal, adolexxenti, żgħażagħ, koppji, familji u anke komunitajiet ta' fidi fis-soċjetà.

Sib siegħa kuljum biex toqgħod ma' Ġesù. Dan għandu jkun ħin li tkunu miegħu int u hu, flimkien f'intimità kbira. Wieħed jista' juża t-talb li hu mdorri jitlob. Dawn jistgħu jkunu talb bħall-Kurunella tal-Ħniena Divina, ir-Rużarju, xi talb tal-Knisja jew minn xi santa, jew xi passaġġ mill-Iskrittura. Dawn kollha huma metodi li jressqu 'l-bnieden qrib Ġesù.

Ninterċedi għal ta' madwari

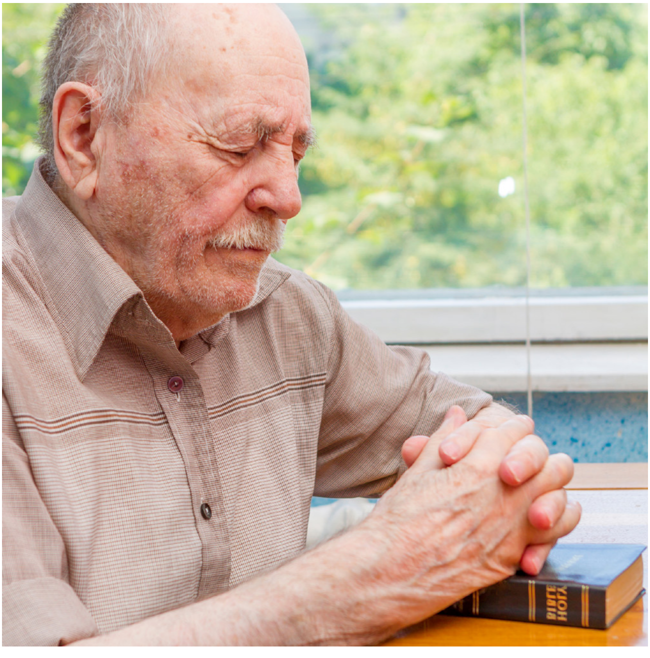
Ġesù jixtieq li kulħadd iduq mill-ħniena li jagħti hu u jiskopri l-imħabba kbira li hu għandu għal kull wieħed u waħda minna. Jixtieq ukoll li jsieħbek miegħu fil-ħidma għas-Saltna ta' Mħabbtu, anki permezz tat-talb tiegħek għal ħutek l-oħrajn.

Hemm ħafna għal min titolbu; int tista' tkun il-leħen għal min m'għandux ħin jitlob, għal min tilef it-tama, għal min tbiegħed mill-imħabba t'Alla, għal min qed isibha diffiċli biex jaħfer – tħallix din l-opportunità li tissieħeb miegħu taħrablek; sib ħin matul il-ġurnata u ddedikah biex titlob għal dawn ħutna ħalli huma wkoll jisimgħu leħnu, jagħrfu kemm hi kbira l-ħniena tiegħu u jduqu mħabbtu.

Tista' tibda billi titlob:

- Għall-membri tal-familja tiegħek
- Għall-ġirien tiegħek
- Għall-persuni li jagħtu servizz fil-komunità, fosthom il-Kappillan, il-pulizija, il-politiċi, eċċ
- Għat-tfal u ż-żgħażagħ tal-komunità tiegħek

Wieħed jista' jitlob permezz tar-rużarju, jew il-Kurunella tal-Ħniena Divina.


HOLY BIBLE

Inħobbu bit-tenerezza kif jgħallimna l-Papa Franġisku

Il-Papa Franġisku spiss jitkellem dwar ir-rivoluzzjoni tat-tenerezza bħala mod kif il-bniedem jista' verament jinkorpora l-ħniena u l-imħabba ta' Alla fil-ħajja attwali. L-imħabba b'tenerezza tfisser li wieħed ikun attent għall-bżonnijiet tal-oħrajn u għalhekk juża s-sensi tiegħu biex jirrelata man-nies li jiltaqa' magħhom. Int mistieden li tgħix dan ukoll. Pereżempju, meta tisma' lil xi ħadd jaqsam l-inkwiet tiegħu, isimgħu u offri kliem ta' faraġ. It-tenerezza hija wkoll dwar atti żgħar ta' qalb tajba, bħal li sempliċement titbissem lill-barrani. B'li tħaddnu t-tenerezza fl-interazzjonijiet ta' kuljum, tista' toħloq effett ta' mħabba u kompassjoni li jolqot il-ħajja ta' dawk ta' madwarek.

“Sa xjuħitkom jien dejjem hu, sa meta jibjad xagħarkom nibqa’ nġorrkom.

Jiena għamiltkom u jien nitgħabba bikom; u jien inġorrkom u nsalvakom.”

IŻAIJA 46:4

RIŻORSI OĦRA GĦAT-TALB

WWW.KATEKEZI.MT

WWW.LAIKOS.MT

WWW.BEHOLD.MT

EJJEW NITOLBU — KTIEB BIT-TALB L-AKTAR POPOLARI BIL-MALTI
Tista’ takkwista kopja ta’ dan il-ktieb billi tibgħat email fuq communications@churchingozo.mt

Parroċċi

"Itolbu b'fiduċja kbira, b'fiduċja msejsa fuq it-tjubija u l-ġenerożità infinita ta' Alla u fuq il-wegħdiet ta' Ġesù Kristu. Alla huwa nixxiegħa ta' ilma ħaj li jgħaddi bla waqfien fil-qlub ta' dawk li jitolbu."

SAN ALWIĠI-MARIJA DE MONTFORT

Il-komunità li tibqa' ma' Ġesù

Komunità magħquda hija komunità li fiha tpoġġi lil Kristu fiċ-ċentru tagħha. Fil-komunità parrokkjali, jew fil-komunità taż-żona li noqogħdu fiha, il-poplu jiltaqa' biex jitlob, jiċċelebra l-Ewkaristija u jamministra s-sagramenti permezz tal-presbiteri. Bosta drabi xi wħud jistgħu jidħlu fi drawwa li jattendu għal dawn il-mumenti t'intimità mal-Mulej b'mod mgħaġġel, imtaqqlin minn xi żmien iebes jew b'sens ta' rutina li tnessi s-sbuħija ta' dak li fih jipparteċipaw.

Biex tiġi sostnuta l-komunità li temmen, għandha tkompli ssir ħidma biex fost id-dgħufijiet kollettivi tal-individwi miġbura, il-komunità tersaq b'umiltà lejn dak li qiegħed isejħilha jkunu miegħu: Kristu Ġesù. Il-parroċċi jagħmlu tant u tant xogħol qalb il-poplu sabiex iħeġġu u jqarrbu aktar nies jersqu lejn il-ħniena bla qies li qiegħed joffrilna Ġesù. Inti qed tilqagħha din l-istedina? Qiegħed tkun membru ħaj u attiv tal-komunità tal-fidi tiegħek?

Bħal f'kull familja hemm mnejn li m'għandekx relazzjoni pożittiva ma' kull membru, iżda jibqa' l-fatt li l-komunità tgħaqqad ħafna individwi f'familja waħda, li fiha Ġesù qiegħed isejjaħ lil kulħadd permezz tal-Ispirtu Qaddis biex jersaq lejn il-Missier flimkien.

Il-parroċċi huma mistiedna jorganizzaw lejla ta' talb li tgħaqqad il-komunità, sabiex il-komunità tingabar flimkien quddiem Ġesù espost fl-Ewkaristija. F'din il-lejla ta' talb għandhom mhux biss jiġu mistiedna l-għaqdiet kollha (kemm dawn reliġjużi kif ukoll għaqdiet oħra, jiġifieri għaqdiet mhux konnessi mal-Knisja) imma wkoll isiru stediniet personalizzati lil kull familja.

Kif se tirrispondi għal din l-istedina? It-tweġiba tiegħek se tkun attiva jew indifferenti għal dak li qiegħed isir fil-komunità tiegħek?

Proposta għal lejla ta' talb. (Madwar siegħa.)

Radd tas-salib
Fl-isem tal-Missier, u tal-Iben u tal-Ispirtu Santu. Ammen.

Fil-bidu jindaqq innu li jdaħħal lil dawk preżenti f'atmosfera ta' talb filwaqt li jiġi espost Ġesù Ewkaristija. Għandu jkun innu li jista' jkantah kulħadd biex kulħadd jieħu sehem b'mod attiv. In-nies (min jista' naturalment) għandhom jiġu mistiedna jinżlu għarkupptejhom biex jilqgħu lil Ġesù Ewkaristija u jagħtuh qima.

Wara ftit minuti ta' silenzju jistgħu jiġu mistiedna numru ta' persuni biex joffru talb ta' ringrazzjament tal-grazzji li qegħdin josservaw fix-xogħol li jagħmlu fil-komunità.Eżempju:

Grazzi, Mulej, li permezz tal-ħidma tagħna mal-għaqda _________ kellna l-opportunità li naraw il-ħniena tiegħek ma' tant persuni li kienu jħossuhom waħedhom.

Idealment mhux aktar minn 10 persuni.

L-għaqdiet kollha tal-komunità jkunu mistiedna jtellgħu b'offerta xi simbolu tal-għaqda jew tal-karizma tagħhom u tingħad din it-talba:

> ***Ġesù, nirringrazzjawk li sejjaħtilna sabiex naqdu u nservu f'din il-parroċċa. Grazzi tal-opportunità li noffru l-ħin tagħna biex ngħinu 'l-komunità tikber u tiżviluppa f'post ta' paċi u f'post fejn kulħadd jista' jiġi milqugħ b'dinjità sħiħa. Illum inġibulek simboli mill-għaqdiet jew mis-servizzi tagħna għax nagħrfu li dak kollu li hu tajjeb huwa ġej minnek, u b'hekk nerġgħu rroddulek ħajr ta' dawn id-doni u talenti. Nitolbuk, Ġesù, bierek lil dawn l-għaqdiet sabiex kemm il-persuni li jaħdmu fihom kif ukoll dawk li jaħdmu magħhom ikollhom esperjenza ħajja tal-ħniena u l-imħabba tiegħek.***

Hawnhekk jista' jindaqq innu ta' tifħir lil Ġesù biex tkompli tingħata glorja lil Alla ta' dak li qiegħed jagħmel fost il-komunità.

F'dan il-punt jistgħu jsiru talb ta' interċessjoni għall-bżonnijiet ta' individwi, jew sitwazzjonijiet fil-parroċċa jew soċjetà tagħna mill-membri preżenti tal-komunità miġbura.

Wara dan afdaw l-intenzjonijiet lil Ommna Marija u jingħad ir-Rużarju.

Dan il-mument jagħlaq bil-Barka Sagramentali.

Ikun sabiħ li wara din is-siegħa ta' talb isir ftit ħin fejn il-komunità tista' tingabar flimkien u titkellem.

Il-komunità li tmur fejn jibgħatha l-Imgħallem

Il-komunità li tgħix qrib ta' Ġesù tibda esperjenza f'dawl ġdid u tibda tara b'għajnejn ġodda r-realtajiet ta' madwarha. Żgur li ssir ħafna ħidma fil-parroċċa minn diversi għaqdiet. Iżda jkun mument sabiħ li waqt xi kunsill parrokkjali jew waqt xi assemblea parrokkjali jiġu diskussi prijoritajiet pastorali għall-komunità tal-fidi, fejn bħala komunità kollettiva ssir ħidma biex ix-xandir tal-Aħbar it-Tajba tilħaq lil kulħadd, speċjalment dawk li jinstabu fil-periferiji tas-soċjetà.

Archdiocese of Malta - Ian Noel Pace

"'Oħroġ fil-mogħdijiet u fl-għelieqi,' qal is-sid lill-qaddej, 'u ġiegħel in-nies tidħol, ħalli dari timtela.'"

LUQA 14:23

RIŻORSI OĦRA GĦAT-TALB

WWW.SDS.MT

WWW.BEKIDS.MT

WWW.KATEKEZI.MT

WWW.LAIKOS.MT

WWW.BEHOLD.MT

MALTA CATHOLIC YOUTH NETWORK — WWW.MCYN.ORG
jew żur il-paġni tal-media soċjali tagħhom fuq Facebook u Instagram.

GĦALLIMNA NITOLBU — FR GILBERT SCICLUNA
Tista' ssib dan il-ktejjeb min fuq www.mcyn.org

EJJEW NITOLBU — KTIEB BIT-TALB L-AKTAR POPOLARI BIL-MALTI
Tista' takkwista kopja ta' dan il-ktieb billi tibgħat email fuq communications@churchingozo.mt

NOTI

L-ARĊIDJOĊESI
TA' MALTA