# SJAF Magazine

***SJA FOUNDATION***
Reception Centre
51, Tarxien Road
Tarxien TXN1090
Reception Desk Tel. 2767 2367/21808981
Email: miriam.sjaf@gmail.com

**VO/0005/4th May 2008**

*a monthly e- magazine – Issue No.27, October 2009*

## Lejn Familja aktar Armonjuża

Ix-xewqa ta' kull ġenitur hi li jagħti l-aħjar trobbija lil uliedu. Dan qatt mhu faċli. L-isfidi tas-soċjetà li qegħdin ngħixu fiha llum jwassluna biex nitħassbu kif nistgħu nżewqu d-dixxiplina ma' l-imħabba u l-għożża. Kif nistgħu nrawmu valuri u prinċipji sodi fil-familji tagħna? Kif nistgħu nfasslu regoli biex nimxu f'armonija?

Jeħtieġ li nuru lil uliedna li huma mportanti għalina u li aħna nħobbuhom. Mhux biżżejjed li nħobbuhom. Uliedna jridu jħossu, u jkunu jafu fiż-żgur, li nħobuhom u li nistmawhom jiġri x'jiġri. Inkunu qed nibnu relazzjoni pożittiva magħhom meta ninvolvu ruħna f'ħajjithom; insibu ħin regolari biex nilagħbu magħhom meta jkunu żgħar u ħin biex nidħaddtu magħhom huma u jikbru.

Li tinvolvi ruħek ifisser li tinteressa ruħek fl-f'affarijiet li huma IMPORTANTI GĦALIHOM – il-kompjuter, l-isport, il-mużika, il-logħob - mhux biss fl-affarijiet li aħna naħsbu li huma TAJBIN għalihom – l-iskola, il-homework, il-qari, il-privat.

Jekk nitilfu opportunitajiet bħal dawn meta t-tfal ikunu qed jikbru, insibuha iktar diffiċli meta jikbru.

Attività li għandna nrawmu lil uliedna fiha hija li ngħidulhom u naqrawlhom stejjer. Dan huwa mod mill-iktar naturali li jgħinna nersqu aktar lejn xulxin - mumenti maġiċi ta' esperjenzi li jqanqlu l-immaġinazzjoni, l-emozzjonijiet, it-taħdit u tqarrib ta' qalb m'oħra.

ikompli/....

ikompli mill-ewwel paġna....

Ta' spiss insibuha eħfef li nonfqu flus meta jkun iktar ta' siwi li ninivestu ħin. Logħob bħal ma' huma d-Dominoes, is-Snakes & Ladders, logħob tradizzjonali bħall-passju, noli, onġi onġi onġello u oħrajn iresquna lejn xulxin bl-iżjed mod mixtieq u addattat għat-tfal. Attivitajiet ħal dawn jagħtu ċans lil uliedna jitgħallmu jistennew, xi minn daqqiet jitilfu u oħrajn jirbħu - daqqa jien l-ewwel u daqqa int. Mal-kbar, ikun aħjar li nisimgħu iktar milli nitkellmu; nippruvaw nisimgħu mhux biss kliemhom imma wkoll l-emozzjonijiet li jkunu qed iġarrbu. Nistaqsu l-opinjoni tagħhom, niddiskutu, nikkomunikaw.

Imħabba responsabbli tfisser li nippreparaw l-ulied għall-ħajja, noħolqu limiti (regoli) addatati għall-età, noħolqulhom opportunitajiet biex ikunu ta' għajnuna għal ħaddieħor ħalli ma jikbrux egoisti. Fuq kollox, imħabba responsabbli tfisser li uliedna jitgħallmu mill-mod kif il-ġenituri stess jitrattaw ma' xulxin. Dan jgħodd ukoll għall-ġenituri li għal xi raġuni jew oħra ma setgħux ikomplu jgħixu flimkien.

Sabiex familja tikber u tissaħħaħ flimkien, hemm it-talb għal xulxin u għal ħaddieħor ħalli tiffjorixxi fina s-saħħa biex nikkumbattu mal-mewġ tal-ħajja kif ukoll biex nagħrfu napprezzaw is-sabiħ kollu ta' madwarna u nirringrazzjaw ta' kuljum lill-ħallieq divin.

**Vivien Cassar**
**Counsellor**

# Welcome

## New Volunteers with SJAF

**Claire Louise Cauchi, Valerie Aguis, Edith Gatt, Anna Pavia – Tutors (Learning Support)**

**Larissa Aquilina, Stephanie Aquilina – Mentors**

# Klabb NannaKola

### Il-Klabb Nannakola bħalissa fi 3 Parroċċi

**B'KARA (Parroċċa Santa Liena):** Fl-20 t'Ottubru tnieda **Klabb Nannakola** ġdid ġo din il-parroċċa. Il-Prepostu, il-Kanonku Dun Anton Cassar, ħa interess kbir tant li ħadem mill-qrib ma' voluntieri dedikati sabiex dawn jitrawmu fl-iffaċilitar tal-Klabb mal-ħaddiema tal-Fondazzjoni Tony u Emma Pulis, nanniet huma wkoll li jieħdu sehem ulied uliedhom miżżewġa. B'hekk, darb'oħra jkunu f'qagħda li jmexxu huma stess. Qed jieħdu sehem 17-il nanna u nannu. Hemm oħrajn interessati u se jingħaqdu mal-grupp dalwaqt.

Uħud mill-kummenti tan-nanniet Karkariżi dwar il-laqgħat mimlija ħajja u diskussjoni jinkludu dawn:
- nisma' u nħossni komda nesprimi ruħi
- qed jgħinni ħafna li kulħadd jgħid tiegħu u jifhem lill-ħaddieħor
- ħadt gost nieħu sehem attiv fil-Workshop
- nifraħ li nista' nitkellm u nisma' wkoll bi problemi ta' oħrajn simili għal tiegħi
- ikollna ċans niddiskutu flimkien ħafna punti li jolqtuna
- naqsmu diversi ħsibijiet ma' l-oħrajn bla biża' jew mistħija
- diskussjoni fi grupp togħġobni ħafna
- qed niltaqa' ma' nies li jinsabu fl-istess ċirkustanzi tiegħi
- dal-proġett tal-parroċċa interessanti
- tant għandna xi ngħidu li għandna l-ħabta nitkellmu f'daqqa. Aħjar nitkellmu waħda waħda
- napprezzaw it-te li toffrielna l-parroċċa u l-files u l-handouts
- nagħti l-opinjoni tiegħi fuq ħwejjeġ li niltaqgħu magħhom aħna n-nanniet
- ma nibdel xejn għax kollox jogħġobni
- kuntenta b'dak li jsir
- apprezzajt id-diskussjoni fuq l-emozzjonijiet għax dawn huma reali fil-ħajja ta' kulħadd
- naqsmu flimkien kemm il-ferħ kemm ukoll in-niket tagħna
- sejrin tajjeb!

Bħala temi għal-laqgħat li jmiss, in-nanniet Karkariżi semmew: il-Familja, il-Familja u kif nitrażmettu l-valuri, x'nagħmelu meta niffaċċjaw imġieba li nħossu mhix aċċettabbli, l-emozzjonijiet differenti li nħossu, id-dixxiplina, l-istress u kif ngħinu ruħna biex ma ninbelgħux minnu, il-komunikazzjoni ma' uliedna l-kbar, il-privatezza u l-konfidenzjalità personali, id-dieta bbilanċjata. Aktar 'il quddiem hemm il-ħsieb li jiġu mistiedna Social Worker u Counsellor biex jitkellmu man-nanniet.

**F'Ħaż-Żabbar (Parroċċa Madonna tal-Grazzja):** il-Kappillan Dun Bastjan Caruana dawn l-aħħar xhur ħadem mal-Kummissjoni Familja u l-Fondazzjoni sabiex jinbeda klabb f'din il-parroċċa wkoll. Dan se jitnieda ġimgħa oħra fis-6 ta' Novembru. Diġà hemm interess qawwi u nittamaw li nkomplu naħdmau aktar mill-qrib ma' din il-parroċċa li għandha tant riżorsi kif ukoll ħtiġijiet soċjo-edukattivi.

**Wied il-Għajn (Parroċċa Sant'Anna):** Bis-saħħa tal-interess li juri l-Kappillan Dun Walter Cauchi, inbeda dan il-klabb għat-tieni darba. Qed tmexxih Josephine Chetcuti, voluntiera mill-parroċċa stess li kienet għalliema u Assistant Kap tal-iskola primarja ta' Wied il-Għajn stess. Il-Klabb wasal fil-ħames ġimgħa tiegħu. Qed jassistu lil Josephine Chetcuti, Emma u Tony Pulis. Fl-aħħar laqgħa rajna siltiet mill-Film Fireproof b'diskussjoni immexxija mill-Moviment ta' Kana. Kellna diskussjoni interessanti dwar il-komunikazzjoni miftuħa u ħajja bejn il-koppju u l-irwol tan-nanniet li bl-imġieba u azzjoni pożittiva jistgħu jgħinu biex isalvaw żwieġ.

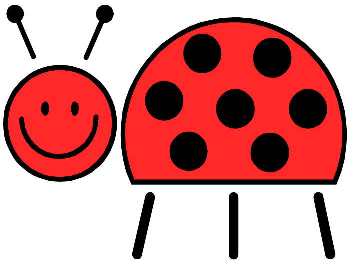
**Il-FORUM tan-Nanniet**: Dan il-Forum twaqqaf aktar kmieni din is-sena minħabba l-interess kbir li wrew in-nanniet ta' Ħal Tarxien u ta' Raħal Ġdid wara li l-klabb tagħhom intemm. L-għan ewlieni ta' dan il-Forum hu li n-nanniet jibqgħu jiltaqgħu darba fix-xahar biex jidjalogaw ma' esperti minn oqsma differenti ta' interess għan-nanniet li jixtiequ jkomplu jitgħallmu. Waqafna għax-xahrejn tas-sajf u ser nerġgħu niltaqgħu fiċ-Ċentru Andita fit-12 ta' Novembru fid 9.30 ta' filgħodu. Din il-laqgħa se tikkonsisti fi djalogu ma' Counsellor. Għal dan il-Forum jistgħu jieħdu sehem nanniet minn kwalunkwa parroċċa. Fil-fatt, it-Taqsima tad-Djakonija tal-CARITAS Malta tgħaddi l-invit ta' kull xahar lill-kull Kummissjoni Djakonija stabbilita.

Il-Forum tan-nanniet se jerġa' jiltaqa' f'Diċembru. It-tema se tkun Is-Saħħ Mentali. Ngħaddulkom aktar tagħrif fil-Magażin ta' tmiem Novembru.

**Fleur-de-Lys (Parroċċa Madonna tal-Karmnu):** il-Kappillan ta' din il-parroċċa, Patri Joe Saliba OCarm, esprima interess li jibda din l-inizjattiva fil-parroċċa. Se jinbdew diskussjonijiet il-ġimgħa li ġejja.

**Paola (Parroċċa ta' Kristu Re):** L-Arċipriet Dun Vinċenz Cachia jixtieq li jinbeda klabb ieħor. Għaldaqstant, flimkien ma' Pauline Sammut, voluntiera mal-Kummissjoni Djakonija u ex-għalliema, ġie pjanat li jinbeda t-tieni klabb fil-bidu ta' Frar 2010, 3 xhur oħra.

***Emma Pulis - Faċilitatur, Klabb Nannakola***



# Maintaining the Ego

**Ruth Brincat**
**Community Social Worker**

**Very often, our ego or 'small self' plays tricks on us, fooling us into thinking or doing things that only feed its needs. It fools us into thinking we do not have enough, that we need more and more, that our feelings have been hurt, that we are superior or inferior to others, that we always have to have our way. The ego knows its way around – it has fun fooling us with its tricks.**

**As part of our in-house continuous professional development (CPD), we are currently participating in a series of sessions on the *Tricks Played by the Ego*. The main aim is for us professionals to reflect about our battles with our ego as well as well as to gain a deeper insight into how ego tricks lead persons to behave in the way they do with some disastrous results. As long as we understand it and know how to keep it in check, our ego is not a threat. The secret lies in the way we manage to nurture our awareness of who we truly are. Our mind's defenses often try to protect us by creating illusions in order to help us cope and overcome the hurdles in our lives. Like all things in life, an ego functions best as long as it is kept in harmony and in balance with our underlying true self.**

**By managing to understand the benefits of a healthy ego we, as the professionals, are able to help our service users in a more profound and meaningful way. Understanding the ego helps us be aware of the pitfalls such as lack of boundaries, over-sensitivity, insecurity, and lack of self-respect. By developing qualities that are harmonious, persons develop an assurance to build positive relationships. Arrogance and shyness, for example, are qualities that annoy and push people away. Opposite qualities – respect for others and self-confidence, become tools that contribute to harmony as long as we do not become too attached to our own self-image of 'good' persons – another ego trick! Self-awareness and understanding improves the way we feel and relate to others; our appearance improves; we develop more relaxed graceful movements and eyes that appear bright and alert. And finally, such self-understanding removes the shadows or "empty spaces" that at times haunt us. In conclusion, the human ego is part of the human immune system, which continually tries to protect us and to provide us with its own therapy; however, this can only be achieved by accepting that we need to learn to understand and to work with this valuable tool.**

## X'TGĦALLIMT MATUL IL- KORS FUQ IS-SELF-ESTEEM - minn Marcyon Spiteri

Matul dan il-kors, tgħallimt dwar emozzjonijiet differenti, dwar kif għandi nġib ruħi ma' ħaddiehor u kif g]andi nisma' lil ħaddieħor. Barra minn hekk, sħabi tal-kors tawni ħafna pariri u qasmu miegħi l-esperjenzi tagħhom. Apprezzajt ħafna il-fatt li Ruth kienet tipprepara ħafna biex tgħinna nitgħallmu. Fi tmiem il-kors, morna l-Valletta Waterfront fejn kilna, xrobna u ħadna gost flimkien. Ġimgħa wara, għamilna BBQ f'Wied il-Buni ġewwa Birżebbuġia fejn komplejna niċċelebraw il-ħbiberija tagħna. Jiena nixtieq nirringrazzja lill-sħabi kollha għaliex konna qisna familja waħda. F'isimom nixtieq nirringrazzja lil Ruth u lill-Roberta li mexxew dan il- kors fis-sħana qalila tas-Sajf.

# Aħbarijiet mill-Fondazzjoni

**20-21 ta' Settembru:** Pauline Agius u Claire Farrugia, Community Workers, ħadu sehem f'workshop ta' jumejn bl-isem ta' **Introduction to Focusing – Level 1.** Mexxa l-kors John L. Threadgold MA, BA (Hons), membru tal-Focusing Institute, tal-British Focusing Teachers Association u tal-British Association for Counselling & Psychotherapy.

**Fil-bidu t'Ottubru** nbdew żewġ gruppi ta' Talb tal-Kunsens (Centring Prayer). Il-gruppi jiltaqgħu ġewwa ċ-Ċentru Antida kull nhar t'erbgħa filgħodu bejn l-10.00 u l-11.30 ta' filgħodu u fl-istess jum filgħaxija bejn is-6.00 u s-7.30. Fil-Magazine tax-xahar li għadda għandkom issibu artiklu dettaljat fuq dan il-metodu ta' talb kontemplattiv fil-ħemda.

**5 t'Ottubru**: Vivien Cassar, Counsellor, bdiet tiltaqgħa kull nhar ta' Tlieta filgħodu ma' ġenituri li uliedhom jieħdu sehem fil-Ħomework Support Service sabiex ikomplu jidħlu aktar fil-fond dwar kif jistgħu isaħħu l-komunikazzjoni ma' uliedhom u jgħinuhom b'mod aktar effettiv fl-iżvilupp u fit-tagħlim.

**5 ta' Ottubru**: Tony qed imexxi numru ta' laqgħat ta' taħriġ għall-istaff dwar l-*ego* u l-logħob tiegħu. Qed jieħu sehem magħna wkoll Dr Stephen Żammit li jmexxi l-Kummissjoni Djakonija tal-parroċċa ta' Ħal Tarxien.

**6 u 7 t'Ottubru**: Vivien Cassar u Nora Macelli ħadu sehem f'Colloquium ta' jumejn sħaħ organizzat mill-Moviment ta' Kana flimkien mal-Istitut għall-Istudji dwar il-Familja ta' l-Università ta' Malta u d-Doha Institute for Family Studies and Development (FSD). Il-Colloquium sar fis-sala tal-Palazz il-Belt fejn jiltaqgħa l-Kumitat Parlamentari għall-Affarijiet Soċjali. Tkellmu numru ta' esperti fil-qasam taż-żwieġ u familja minn bosta pajjiżi. It-tema kienet ***Strengthening Marriage and Supporting Families***.

**7 t'Ottubru**: Beda t-tieni Klabb Nannakola fil-Parroċċa ta' Sant'Anna, Wied il-Għajn.

**8 t'Ottubru**: Ruth Brincat attendiet Seminar dwar is-Saħħa Mentali organizzat mir-Richmond Foundation.

**8 t'Ottubru**: Marie-Cécile Renoux mill-għaqda volontarja ADT Fourth World fi Franza (ADT Quart Monde) u delegata fl-Unjoni Ewropea, żaret il-Fondazzjoni ma' Dr Angela Abela mill-Istitut għall-Istudji tal-Familja fl-Università ta' Malta biex niddiskutu l-ħidma rispettiva tagħna mal-fqar ma' xulxin.

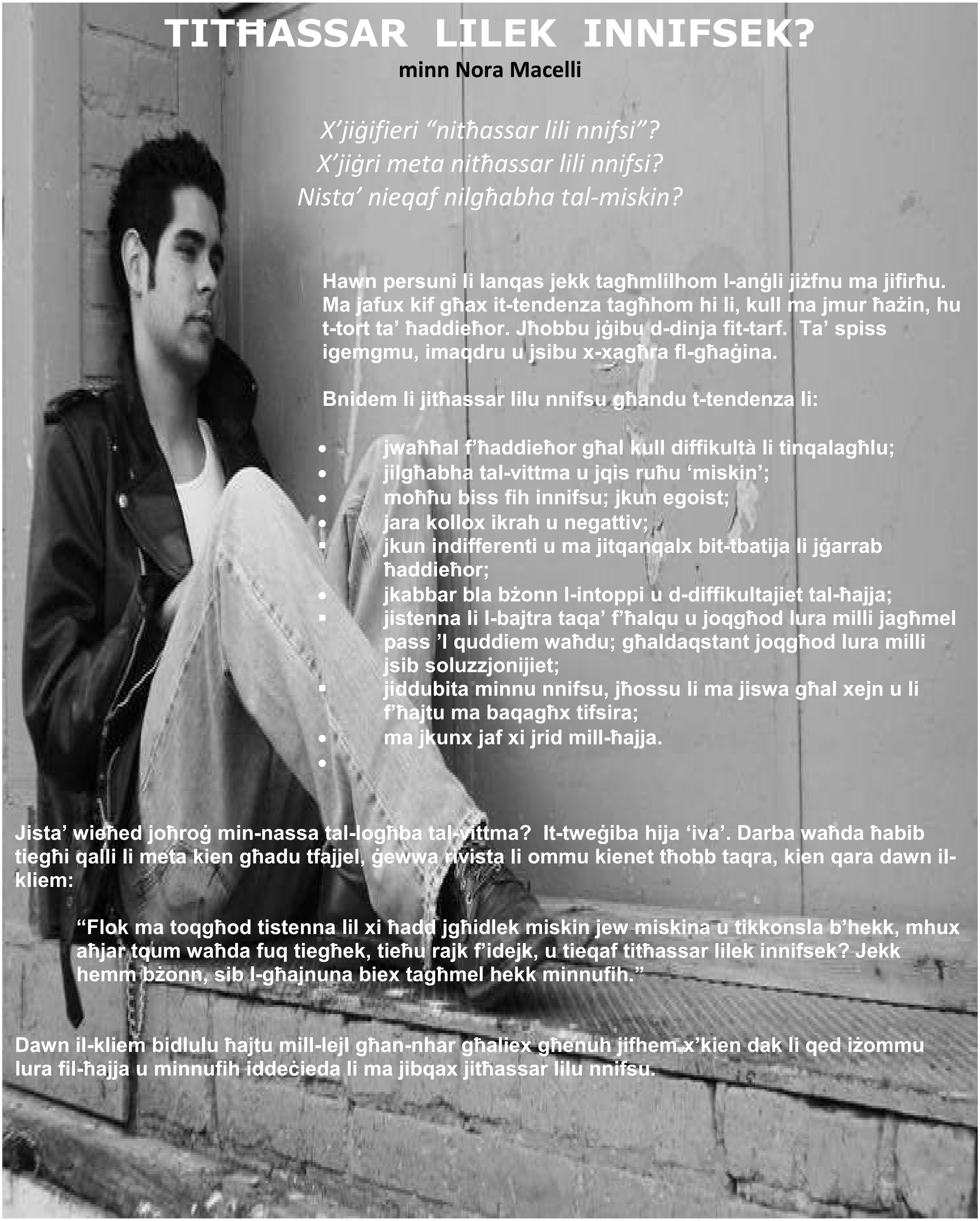
**15 t'Ottubru**: F'isem il-Kappillan tal-Parroċċa ta' Santa Lucia, Dun Ivan Scicluna, il-Kap tal-Kummissjoni Djakonija ta' din il-parroċċa, Lucy Attard, bdiet diskussjoni mal-Fondazzjoni dwar proġett soċjali li l-parroċċa bdiet tippjana. Il-Fondazzjoni wegħdet l-għajnuna tagħha fl-iżvilupp ta' l-inizjattiva.

**20 t'Ottubru**: Inbeda l-ewwel Klabb Nannakola fil-Parroċċa ta' Santa Liena f'B'Kara.

**24 t'Ottubru**: Sr Salvina Bezzina u Nora Macelli ħadu sehem fil-Konferenza nazzjonali għaż-Żgħażagħ organizzata mill-Kummissjoni Djoċeżana Żgħażagħ b'fondi mill-Unjoni Ewropea u l-Gvern Malti bl-isem **Y STANDUP against poverty.** Nora mexxiet wieħed mill-Workshops dwar ***X'Jistgħu jagħmlu ż-żagħżagħ biex jikkumbattu l-faqar***.

**26-27 t'Ottubru:** Sr Rose Rizzo (Community Social Worker) u Sr Agnes Farrugia (Nurse) attendew konferenza nazzjonali bit-tema **Elderly Mental Health** organizzata mill-Maltese Association of Psychiatric Nurses. Din saret il-Corinthia Hotel, Ħal Balzan.

**30 t'Ottubru**: kompla jiltaqgħa l-grupp li qed iwitti t-triq għall-ħolqien ta' Young Carers Project.



# TITĦASSAR LILEK INNIFSEK?

**minn Nora Macelli**

*X'jiġifieri "nitħassar lili nnifsi"?*
*X'jiġri meta nitħassar lili nnifsi?*
*Nista' nieqaf nilgħabha tal-miskin?*

Hawn persuni li lanqas jekk tagħmlilhom l-anġli jiżfnu ma jifirħu. Ma jafux kif għax it-tendenza tagħhom hi li, kull ma jmur ħażin, hu t-tort ta' ħaddieħor. Jħobbu jġibu d-dinja fit-tarf. Ta' spiss igemgmu, imaqdru u jsibu x-xagħra fl-għaġina.

Bnidem li jitħassar lilu nnifsu għandu t-tendenza li:

- jwaħħal f'ħaddieħor għal kull diffikultà li tinqalagħlu;
- jilgħabha tal-vittma u jqis ruħu 'miskin';
- moħħu biss fih innifsu; jkun egoist;
- jara kollox ikrah u negattiv;
- jkun indifferenti u ma jitqanqalx bit-tbatija li jġarrab ħaddieħor;
- jkabbar bla bżonn l-intoppi u d-diffikultajiet tal-ħajja;
- jistenna li l-bajtra taqa' f'ħalqu u joqgħod lura milli jagħmel pass 'l quddiem waħdu; għaldaqstant joqgħod lura milli jsib soluzzjonijiet;
- jiddubita minnu nnifsu, jħossu li ma jiswa għal xejn u li f'ħajtu ma baqagħx tifsira;
- ma jkunx jaf xi jrid mill-ħajja.

Jista' wieħed joħroġ min-nassa tal-logħba tal-vittma? It-tweġiba hija 'iva'. Darba waħda ħabib tiegħi qalli li meta kien għadu tfajjel, ġewwa rivista li ommu kienet tħobb taqra, kien qara dawn il-kliem:

> "Flok ma toqgħod tistenna lil xi ħadd jgħidlek miskin jew miskina u tikkonsla b'hekk, mhux aħjar tqum waħda fuq tiegħek, tieħu rajk f'idejk, u tieqaf titħassar lilek innifsek? Jekk hemm bżonn, sib l-għajnuna biex tagħmel hekk minnufih."

Dawn il-kliem bidlulu ħajtu mill-lejl għan-nhar għaliex għenuh jifhem x'kien dak li qed iżommu lura fil-ħajja u minnufih iddeċieda li ma jibqax jitħassar lilu nnifsu.

# X'passi tista' tieħu biex ma tibqax titħassar lilek innifsek?

1. Kull meta tkun se tibda tmaqdar lil xi ħadd għax tħossu li għamillek xi azzjoni ħażina, jew hekk kif tkun se tibda teqred għax l-affarijiet ma marrux kif stennejthom, igdem gidma lsienek u tgħid xejn. Wara ftit żmien tibda tmurlek il-ħtieġa li tmaqdar.
2. Aktar ma tilgħabha tal-vittma, aktar se tgerrex nies. Jonqsulek il-ħbieb. Jekk tifhem dan, tintebaħ li ma jkunx it-tort ta' ħaddieħor li jwarrbek iżda tort tiegħek stess. Kull meta tammetti dan, ma tħossokx vittma.
3. Ħares lejn il-ħajja bħala sfida u mhux bħala problema. Jekk jirnexxilek, ħajtek issir donnha logħba 'ħaġa moħġaġa' li fiha dejjem hemm xi ħaġa ġdida x'tiskopri, x'titgħallem u x'tirbaħ.
4. Agħmel xi ħaġa li dejjem xtaqt tagħmel iżda li qatt ma kellek il-qalb jew il-kuraġġ tagħmel. B'hekk tibda trabbi l-kuraġġ u tħossok li inti persuna kapaċi li tieħu rajk f'idejk. B'hekk tara kif l-attitudni tiegħek lejk innifsek, lejn ħaddieħor u lejn il-ħajja in generali tinbidel.
5. Agħmel lista tal-kapaċitajiet li għandek. Tiskanta kemm ikun hemm affarijiet sbieħ fik li qatt ma tantx tagħti kashom u tirrikonoxxihom. Tant tkun medhi b'dak li tqis negattiv li tonqos milli tħares lejn is-sabiħ fik. Apprezza kull ma' hu pożittiv fik, mingħajr ma' tintefaħ!
6. Apprezza lilek innifsek talli inti persuna ħajja. Bħal kull persuna oħra madwarek, inti tiswa mhux għal dak li tagħmel, għal dak li għandek jew għal xi pożizzjoni li lħaqt, iżda għax inti int. Bl-istess mod sħabek u qrabatek.
7. Jekk ma tantx ħadt deċiżjonijiet waħdek f'ħajtek, ibda minn issa. Tgħallem ħu deċiżjoni wara l-oħra, żgħira kemm hi żgħira. Tibqax tibża' minn dellek u twaħħal f'ħaddieħor għal meta l-affarijiet ma jmorrux kif tkun xtaqthom.
8. Ibda agħmel xi ħaġa sabiħa u siewja b'risq ħaddieħor. Għin lil xi ħadd li għandu l-bżonn l-għajnuna tiegħek. Taħrabx minnek innifsek għax tkun qed titlef opportunità biex issir tgħin u tħobb aktar.
9. Ħobb, ħobb u ħobb! Jekk tibża' tħobb għax f'ħajtek jew ftit li xejn sibt imħabba, jew ħassejtek użata jew injorata, ħu riskju u ħobb int lil xi ħadd flok tistenna li xi ħadd iħobbok. Tara kif ħajtek tinbidel. Jekk tagħlaq qalbek għall-imħabba, int tkun li tbati. Malli tbexxaq qalbek għall-imħabba, tiskopri dinja oħra b'ħafna possibiltajiet sbieħ.
10. Itlob, itlob u itlob kuljum. It-talb hu qawwi. Ma nifhmux biżżejjed l-effetti moħbija tiegħu fuqna stess u fuq ħaddieħor li nitlbu għalih. Itlob għas-sieħeb jew sieħba, għat-tfal, familjari, nies li taf li qed ibatu....

***Tista' tibda minn issa stess biex tieħu pass wara l-ieħor lilhinn mill-insigurtà, biża' u egoiżmu li jxekkluk u jdgħajfuk.***

# Ragħna Poeżija

**Kif Nista'?**

kif nista' nagħtik widen,
qal maqsum bil-korla li tobgħod
maqbud bej' il-'jien' u d-destin, kien ġie
biex ineħħi s-snien li gidmulu ġismu –
fejn hi t-tama, fejn?
*"Kyrie Eleison*" tinstema'*
*bħal fwieħa fir-riħ, mill-ħitan*
*tal-monasteru*

kif nista' nagħtik widen,
qalet b'imrar ta' sena wara sena;
titqatta' - u taħfer ma tasalx
dinjietha biss mera ta' semm –
fejn hi t-tama, fejn?

*"Is-sliem tiegħi nagħtikom"*
*ilissnu l-ilsna ħiemda*
*mill-ħitan tal-monasteru*

kif nistgħu nagħtuk widen, qalu
la m'intix fl-uġigħ,
fin-niket, fil-'jien' ferut, fil-mistħija
m'intix hawn f'dinjiet mixruba –
moħħna, kif tista' tkun fih?

*"Ħalli jkollkom il-ħajja,*
*u l-ħajja fil-kotra u l-milja" qal*
*il-monasteru*

ilħna... qlub... inċens... żiffa riħ...
il-bieb tal-kantina, bilkemm jintuża
jinfetaħ ħesrem
u dinjiet jikbru u jerġħu jagħtu
merħba
lil sid id-dar

**tony macelli**

___________________

(*) Ħenn għalina

## A few minutes of a Receptionist's Day

**Wednesday, my day**
**sitting at the Reception desk**
**meeting people, making friends**
**who can ask for more**
**when you are happy with it all?**

**Answering the phone, taking messages**
**for Nora & Co**
**it is hectic, I know**
**but I would not change my place with anyone,**
**No No No**

**thank you Nora, Sr Rose,**
**Miriam, Ruth and all**
**being part of the Foundation's**
**team it's nice to grow**
**and God Bless you all.**

***Vivienne Abela***

# MILL-BJAR GĦALL-EGĦJUN TA' ILMA ĦAJ mill-grupp ĦBIEB TA' ĠOVANNA ANTIDA

Għall-ewwel laqgħa tagħna ta' l-istaġun tax-xitwa, aħna l-ħbieb iltqajna fid-dar tas-sorijiet fil-bajja ta' San Tumas, Wied il-Għajn, nhar is-Sibt 19 ta' Settembru. Kif wasalna, fraħna b'xulxin u tkellimna waqt li ħadna t-te u ħejjejna l-kamra għas-seminar dwar it-tema tal-Kapitlu Ġenerali tas-Sorijiet tal-Karità li se jsir fis-sajf tas-sena d-dieħla.

Is-Superjura Provinċjali, Sr Salvina, fetħet il-laqgħa u b'entużjażmu li jispirak u, wara li qrat is-silta mill-Evanġelju dwar is-Samaritana li ltaqgħet ma' Kristu biswit il-bit, spjegatilna r-rabta bejn din is-silta u t-tema tal-Kapitlu Ġenerali – Mill-Bjar għall-Egħjun ta' Ilma Ħaj. Sr Salvina spjegat il-viżjoni wiesa' tal-Kapitlu, li hu:

**"Irridu ngħixu bix-xhieda ta' l-istil tal-ħajja tagħna u b'inserimenti ġodda u iżjed radikali fil- postijiet l-aktar fqar – sabiex inpoġġu żerriegħa ta' soċjetà ġdida li tgħix bħall-aħwa, tgħix f'solidarjetà u bil-qies, u tkun sinjal evanġeliku kontra kull sistema ekonomika tad-dinja tal-lum".**

Il-kongregazzjoni llum, spjegatilna Sr Salvina, qed tirrifletti fil-fond ħafna dwar il-vera tifsira u l-importanza tal-kelma t'Alla fil-VANĠELU u dwar il-Ħajja ta' ĠESÙ li tipprovdielna mudel ta' ħajja ALTERNATTIVA li d-dinja LLUM tassew għandha bżonn bħal qatt qabel. Il-kongregazzjoni llum tħossha msejħa tinġabar f'SIKEM ġdida fejn, bħall-*mara adultera u midinba* li qed tfittex l-ilma għax bil-għatx għall-verità, trid iżżomm appuntament ma' Ġesù biex, bil-KELMA Tiegħu, jindikalha dawk l-għejjun li HUMA BISS jistgħu jaqtawlha l-għatx. Il-Kapitlu se jesplora 3 tipi ta' għatx: Għatx għal-**spiritwalità ġenwina** u sabiħa; għatx għal **stil ta' ħajja** fit-tfittxija tas-**sempliċi** neċessarju u għatx biex inkunu ta' **qadi għall-ifqar fost ħutna**. Dawn l-għejjun biss jistgħu jaqtgħu t-tliet tipi ta' għatx tagħna li jistgħu wkoll jkunu tassew ALTERNATTIVA għall-mentalità sekolarizzata, il-bogħod minn Alla, li toħloq inġustizzji. Mentalità li dgħajfet il-fidi u begħditna mill-KELMA. Mentalità li daħlitna fi stili ta' ħajja li jixbħu aktar lil min il-faqar joħolqu milli lil min ibati l-konsegwenzi tal-faqar. Mentalità li ħaditna 'l bogħod minn Alla ta' l-Esodu li kien dejjem qrib u ddefenda lill-vittmi tas-sistema u ħadha kontra s-sistema ta' min ħakem lill-fqir.(Es. 3)

Sr Salvina kompliet tgħid li issa hu l-waqt... issa l-mument...li naraw x'saħħa u x'qawwa għandha l-fidi tagħna. Hija fidi tar-riti jew fidi magħġuna ma' ħajjitna? Hija fidi fatalista jew ta' fiduċja f'Alla? Hija fidi mibnija fuq il-'jien' egoist jew fuq il-fedeltà ta' Alla? Hija fidi li ngħix waħdi jew li naqsamha? Għaldaqstant, hu l-WAQT li nerġgħu lura biex inkunu nisa u rġiel EVANĠELIĊI, li għandna ĦAJJA differenti x'noffru minn dik SEKOLARIZZATA.

Wara tkellimna fuq kif ngħixu ħajja sempliċi, kuntenti biss b'dak li hu tassew neċessarju, kif ma nkunux fuq in-naħa ta' dawk li huma kaġun tal-faqar. Noqogħdu attenti għall-Kelma t'Alla, Alla tal-Eżodu, li dejjem ħa ħsieb il-fqir u l-batut. Naraw li ma nixorbux minn bjar imniġġsa, u b'fidi qawwijja, ngħixu din il-ħajja kontra l-kurrenti tal-lum.

" Issa l-waqt li nuru u noffru l-ħajja tagħna bħala eżempju. Il-waqt li nkunu flimkien bħala familja waħda wiesa, ta' sorijiet u lajċi. Flimkien profeti u qaddisin. Lejn dan ix-xefaq ser nimxu fil-kapitlu ġenerali li jmiss," temmet tgħid Sr Salvina.

Wara l-preżentazzjoni ta' Sr salvina, qrajna parti mill-ħajja tal-qaddisa tagħna, dik ta' meta bdiet il-vjaġġ tagħha għal Napli. Wara din segwejna paragrafu mill- Imitazzjoni ta' Kristu:" Kif tiġġarrab l-imħabba vera".

Waqafna minuta biex nagħtu rigal żgħir lil-Geraldine Gatt, bħala ringrazzjament tas-snin twal li ħadmet u għada taħdem fil-grupp tal-ħbieb. Tony Macelli mbagħad kellimna u fehemna ftit fuq it-talb kontemplattiv *Centring Prayer* (It-Talba tal-Kunsens). Għamlilna stedina għal laqgħa introduttorja dwar is-Centering Prayer.

Spiċċajna l-lejla billi għamilna evalwazzjoni tas-sena li għaddiet, u rajna x'suġġerimenti u x'bidliet ried jagħmel il-grupp għall-programm tal-Ħbieb għal dan l-istaġun.

# SAINT AGOSTINA PIETRANTONI

**On the 13th of November the church celebrates the feast of St. Agostina Pietrantoni a Sister of Charity of St.Jeanne Antide. Sr Agostina was born on the 27th March 1864. She was baptized in Livia. At age 22, she joined the novitiate of the Sisters of Charity and took the habit as Sr** Agostina over a year later. Her first mission was to work as a nurse in the Santo Spirito hospital in Rome. There, she first worked in the children's wards and later cared for those suffering from TB. She took the vows in 1893. However, shortly afterwards, she contracted TB herself. In spite of this, she insisted that, after a brief period of recuperation, she wanted to continue caring for patients with TB. She died at the young age of 30 years after being stabbed to death by one of her own patients. Violence, spitefulness and the ingratitude of people never discouraged her; she had chosen the path of love. The patients she cared for were all victims of the harsh social and economic realities of those times – people abandoned by society; people bursting with resentments, anger and ill health. To all these, Sister Agostina responded with tenderness and gentleness, with patience and generosity to the end" "They are not wicked" she used to say, "they suffer and we have to understand them. Help me rather to pray for them."

Sr Agostina was fascinated by the life of Christ; her love for Jesus was so abundant that she wished to be like him. She would say: "I feel inflamed with love for all and I am ready to accept any sacrifice if it's God's will!"

Invitation: The Province of the Sisters of Charity invites SJAF workers to join them in the celebration of the Eucharist in honour of St. Agostina on Friday 13th November 2009 at 6.00pm at Tarxien. Those who would like to participate should kindly inform Miriam Grech by not later than Monday 9th November. Thank you.

**KTEJJEB BIL-MALTI FUq SR AGOSTINA PIETRANTONI:** **<u>Qalb bil-Ġwienaħ: Soru tal-Karità ta' S. Giovanna Antida Thouret</u>. Miktub mill-Ġiżwita Vittorio De Bernardi SJ u maqlub għall-Malti minn Patri William Axiaq. 50 paġna.**

]
**ON MALICE:**
**Malice will never drive out malice.**
**But if someone does evil to you,**
**you should do good to him,**
**so that by your good work,**
**you may destroy his malice.**
**(Thomas Merton, *Wisdom of the Desert*, p.81)**

**ON ARGUING:**
**Abbot Pastor said: Get away from any man who always argues everytime he talks.**
**(Thomas Merton, *Wisdom of the Desert*, p.98)**

**ON DRAGGING EACH OTHER DOWN:**
**One of the Elders used to say: "In the beginning, when we got together, we used to talk about something that was good for our souls, and we went up and up and ascended even to heaven. But now we get together and spend our time in criticizing everything, and we drag one another down into the abyss."**
**(Thomas Merton, Wisdom of the Desert, p.95)**

## BIDU TAL-MISSJONI TA' SANTA ĠOVANNA ANTIDA

Wara sentejn refuġjata barra minn Franza u wara li terrqet eleuf ta' mili fi stat ta' ġuħ u faqar, Ġovanna Antida saflaħħar rritornat fi Franza u fis marret tirranġa l-passaport tagħha. Wara baqgħet sejra lura lejn Besancon biex tibda skola għall-bniet ġo kamra mikrija f'Rue des Martelots. Din l-iskola ċkejkna nfetħet fil-11 t'April 1799. Tgħid hekk il-qaddisa,"Kont waħdi li ħadt ħsieb din il-biċċa xogħol ta' tagħlim."

Wara 3 xhur, daħlet tfajla magħha u Ġovanna Antida urietha kif tgħallem. Xahrejn wara, daħlu jgħinuha żewġ tfajliet oħra. F'Settembru ta' l-istess sena, marru jgħixu lkoll flimkien f'dar mikrija fl-istess triq, Rue des Martelots. Id-dar kienet tikkonsisti f'erbat ikmamar. Kamra minnhom użawha bħala klassi għat-tagħlim, f'oħra fetħu Spiżerija, l-oħra użawha bħala rifettorju u r-raba' użawha bħala dormitorju. Kellhom ukoll kċina żgħira fejn poġġew fiha borma kbira għas-soppa għall-morda fqar li kienu jieħdu ħsiebom f'darhom stess. Fis-soppa kienu jitfgħu bċejjeċ tal-laħam biex il-fqar jitrejqu sew. Dan is-servizz ta' *Soup Kitchen* kien miftuħ fi ġranet u ħinijiet fissi.

Din hija t-talba ta' Santa Ġovanna Antida:

**O my God**
**Sovereign of heaven and earth**
**Alone great, Alone holy, and alone omnipotent**
**Whom no one can reist**
**Arise. Show forth your goodness and your former mercies**

**It is in You Alone, My God and My Lord**
**That I place all my trust and my perfect hope**
**Whoever hopes in You**
**Will not be put to confusion.**
**You are the strong God**
**And it is in You Alone that I rely.**
**It is Your cause, Your work, this Institute.**

**O merciful Jesus**
**You have all power over hearts**
**You can convert them**
**I beg You to do that, and hope for it.**

**Make me know your desires,**
**Your plans, and all You want me to do;**
**I will do it, for I believe firmly that I can all,**
**With You and with Your grace.**
**I entrust everything to Your fatherly goodness,**
**In which I trust fully and forever, Amen.**

***Daniel Grech***