

Sensiela: Inheles Minn Ġewwa

Marta, l-Inkwiet, u l-Merħba

- kif tinheles minn inkwiet żejjed

*mis-Servizz Helsien Emozzjonali,
Fondazzjoni St Jeanne Antide*

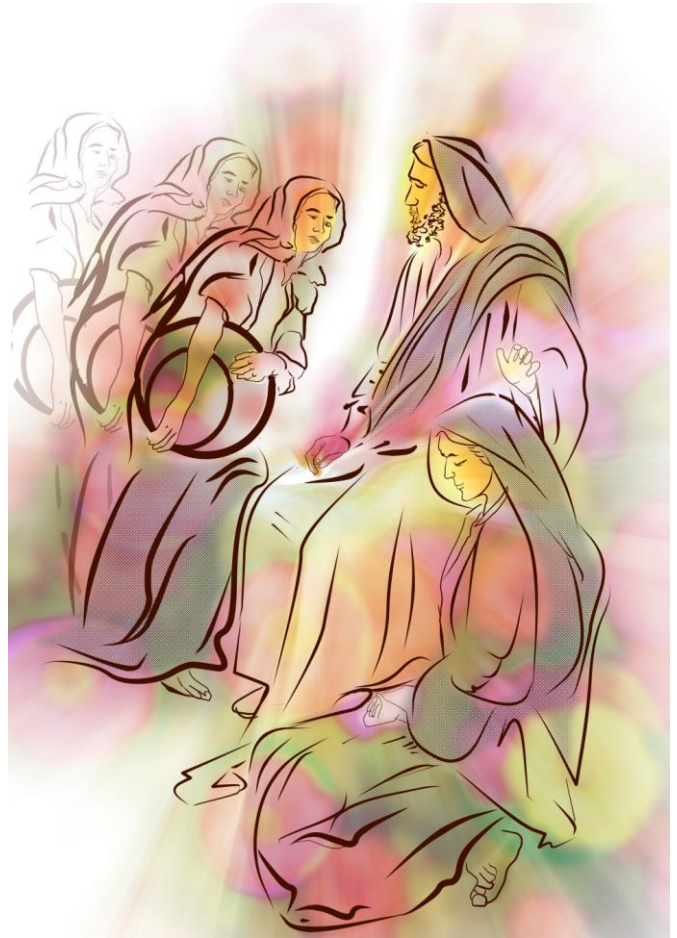
Mhux bilfors ninkwieta u nhabbel rasi? Ilbieraħ Hu stess qalli biex ma nagħmilx hekk. “Marta, Marta,” qalli, “Inti taħseb wisq u tinkwieta fuq hafna hwejjeg; imma waħda hi meħtieġa. U Marija għażlet l-aħjar sehem, li ma jitteħdilhiex.” (*Luqa 10:41-42*)

Min se jlesti d-dar jekk xi wħud minna ma jinkwetawx u ma jhabblux rashom? It-tisjir, it-tindif...

Ir-Renju? Hu ma kienx qal li r-Renju huwa fostna u fina? Mhux hawn irridu nlestu għalih, dar-Renju? U l-laqqgħat tal-komunità tagħna xi hadd ma jridx jieħu ħsiebhom? U min jiġi jterraq mill-bogħod ma tridx tlestilu ftira ha jitrejjaq u lok fejn jistrieħ? Il-foqra, min se jieħu ħsiebhom? Il-borża tal-flus għall-ghada xi hadd ma jridx jgħoddha u jieħu ħsiebha? U x'nagħmlu jekk ikun se jispicċa ż-żejt jew id-dqiq? Imma dan l-inkwiet, żejjed?

Għajjejt nhewden! Ha' niftaħ kemm kemm dan il-bieb u nintefa' f'rokna għal ftit...

Fil-hemda tal-waranofsinhar l-għasafar għadhom jitekllmu... qed nisma' kelb jinbah fix-xemx, il-bogħod, wara l-għolja. Kemm kemm jinstema'.



Qed nisma' donnu lehen kalm:

“Marta, Marta — wasalt biex tinkwieta saħansitra dwar l-inkwiet!” Tasew.

“Il-Mulej hawn. Issa! Kif qallek Hu, mhemmx bżonn ghajr haġa waħda biss. Kun miegħu. Allavolja ma tarahx. Il-bajja ta' dejjem diġà hija hawn, Marta — u t-taħbil-il-moħb tiegħek mhux qed iħallik tgħixba.”

Inqum fuq riglejja. Qed nerga' ndur dawra tond madwar il-kamra. Imma min se jsajjar u jservi l-ikel?...

“Għannaq lill-Mulej, Marta.”

Imma min se jsajjar —? Inħossni mifxula bħal fenka fix-xahri meta jkunu se jaqbduha.

“Nafek jien, Marta. Nagħdrek.”

Imma min se jsajjar —?

Inti min inti? (Naf.) *“Jiena mobbok, Marta. Mobbok minghajr l-inkwiet. Inti tkun li ssajjar, meta jinbtieg tisjir. Ghal hafna tipi ta’ xoghol, trid tkun mobbok hemm, imma ma jkollokx bżonn tinkwieta.”*

Ikolli bżonn nithasseb, mela le! *“Meta trid tbiddel xi ricetta, meta tkun trid tgħodd il-borġa tal-flus, ikollok bżonn tahseb, iva. Iżda, attenta, attenta! Il-hsieb malajr jinbidel f’inkwiet, u dan m’ghandekx xi tridu.”*

Nosserva l-ilhna f’moħħi stess. Qed nisma’, inħares, moħħi hemm. Bla ma nwaħħal f’ija nnifsi u f’hadd. Hawn nersaq lejn il-Post Hiemed. Bħal meta, mill-bieb imbexxaq, inħares inkiss inkiss lejn in-neputijiet ċkejknin jilagħbu u jitlewmu bejniethom fl-art.

Wara ftit minuti: l-inkwiet reġa’ ġej! Reġa’ ġie jiblagħni.

“Marta, Marta, issa isma’ sew. Ghadek kif indunajt bl-inkwiet. Issa ser nagħtub merħba, lil dan l-inkwiet. U wara li nbossu sew it-tbatija tiegħu ghal ftit mumentu, ser nitilqub, inhallub jaqa’ u jinball waħdu. Kollox sew?”

Heqq, kollox sew. Tgħid, taħdem din? L-inkwiet issa diġa’ kiber xi ftit ieħor.

Qed narak, ja nkwiet, qed inħares lej. M’inix se nigħilidlek, issa. Merħba. Għal ftit mumentu ser naċċettak f’ija bħallikieku kont xi mistieden f’dari. B’hekk żgur inkun naf li ma knistekx, bħat-trab, taħt it-tapit, għax hekk mhux sewwa. It-trab ta’ taħt it-tapit, xi hin jew ieħor ser jerga’ jħammeġ kull m’hemm. Merħba, inkwiet. Merħba, tbatija tal-inkwiet.

Minnufih, jitbexxaq il-bieb bir-riħ u jidħol ftit aktar dawl. Insellimlek, inkwiet, issa wasallek il-hin biex tmur.

Grazzi talli għintni nħoss it-tbatija tiegħek. Issa sejra fil-Post Hiemed, inħares lej sejjer.

Mill-Post Hiemed, nara l-inkwiet jintelaq, jinħall, u jgħib. Haġa tal-għageb. Qatt ma kont naf li jista’ jġri hekk.

Nibqa’ kemm nista’ fil-Post il-Hiemed. Il-bieb infetaħ b’żiffa u daħal hafna dawl. Ġiet lura d-dar oħti Marija, qed nismagħha dieħla.

Ha’ ngħidlek, Marija, ha’ ngħidlek kif inħlist u ma bqajtx maħkuma mill-inkwiet!... Semgħetni, moħħha kollu hemm.

“Tajjeb, Marta, nifraħlek! Bl-istess mod tista’ tinħeles ukoll mill-biza’, mir-rabja, mill-għira, mill-wegħhat, mill-kburija u taqlib ieħor bħalhom. Il-Mulej jgħinek f’dan għax tkun qed twittilu t-triq f’qalbek. Ilbieraħ meta jien kont bilqieghda ma riglejH, f’qalbi kien hemm triq dritta u mwittija, Marta.”

Marija kompliet, “U aktar ma żzur il-Post il-Hiemed, Marta — dak il-bieb li minnu tista’ tara, bla kundanni, bla ġlied, x’qed jġri f’moħħok u f’qalbek — aktar ma tkun qed tinfetaħ lejn il-Mulej, lejn il-Hajja ta’ dejjem li tibda issa. Kemm qed tagħtini pjaċir, Marta, kemm qed nifraħ għalik!”

“Illejla,” kompliet Marija, bi tbissima ta’ min għandu aħbar sabiħa x’jaġhti, “Illejla Hu reġa’ ġej għandna, ha jqatta’ xi hin magħna, tafx — għadhom kif għaddewli l-messaġġ li baġħtilna. Ha’ ngħidlek x’nagħmlu: malli jidħol, ngħannquh waħda sew aħna t-tnejn flimkien!”

Kemm qed inħossni kalma u hienja, ma’ dawn il-kelmiet ta’ għerf t’oħti l-

għażiża Marija! Hadt nagħsa helwa. Flomt li Hu qalli: “Jiena Hu l-ankra tiegħek, maħbuba Marta tiegħi. Afda fija. Mur sikwit fil-Post Hiemed, halli nersqu aktar lejn xulxin. Jitbexxaq il-bieb taħt il-fond ta’ qalbek.”

Marta haddmet il-Metodu tal-Merħba li swielha biex teħles minn xkiel tal-qalb u tal-moħħ u tersaq pass ieħor lejn il-Mulej. Tista’ tidra tagħmel l-istess inti wkoll, hekk:

(A) Intebaħ bit-tqanqil li jaħkmek f’qalbek u f’moħħok. (B) Lit-taqlib u ugiġħ, aġħtih merħba u aċċettah għalissa. (C) *Hoss it-tbatija* li hemm fit-taqlib (fl-inkwiet, fil-biża’, fir-rabja, fil-wegġħa, eċċ). (D) Wara ftit mument, sellimlu, lit-taqlib, imbagħad itilqu; tkomplix tħaddnu. U tarah jinħall u jmur. Fl-istess hin, jekk taf kif, mur fil-Post Hiemed fejn *tosserva bis*, minn hemm, kull ma qed iseħħ f’moħħok u f’qalbek - bla ħsieb jew glied jew kundanni.

(E) Jekk tassew jeħtieġ taħseb fuq il-problema, dan aġħmlu wara li tkun ikkalmajt. (F) Fil-Post Hiemed, tista’ fil-Hemda tinfetħ sikwit lejn il-Mulej. Kultant, meta jidhirli Hu jista’ jiġi jgħannqek miegħu, u inti ma tkunx taf ħlief forsi wara li jkun telaq.

Jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa waħdek mal-ugiġħ, biża’, rabja, niket u rizenimenti kbar tiegħek, fittex l-għajnuna minn xi ħabib għaqli, kalm u matur, jew minn xi servizz professjonali. Jekk għandek bżonn, ngħinuk fis-Servizz ta’ Helsien Emozzjonali, St Jeanne Antide Foundation, tas-Sorijiet tal-Karità f’Hal Tarxien. www.antidemalta.org. Facebook: [Fondazzjoni St Jeanne Antide](#). Ikteb

sjafngo@gmail.com jew ċempel għal appuntament għal dan is-servizz li huwa bla ħlas: 2767 2367 jew 2180 9011.

L-artikli ta’ qabel f’din is-Sensiela tista’ tnizzilhom minn www.antidemalta.org/efs-books

Dan l-artiklu għandek permess tqassmu jew tippubblikah bla bidliet. © SJAF 2018
Kuntatt: imagnetony@gmail.com.