

Għix il-Mument!

*Servizz Helsien Emozzjonali,
Fondazzjoni St Jeanne Antide*

Insellimlek! Nistiednek: ieqaf għal mument u induna fejn kien mohħok fil-ftit minuti li għadhom kif għaddew. X'aktarx kont mitluf f'dak li forsi se jiġri fil-futur, jew f'dak li ġara fil-passat. X'aktarx ma kontx wisq prezenti fil-prezent, fil-mument ta' issa. "U iva," nistħajlek tghidli, "mhux kulhadd jagħmel hekk?"

Jekk toqgħod tosserva — u tajjeb li nosservaw x'ikun qed imexxina jew ikaxkarna — nindunaw li l-parti kbira tal-ħin inkunu f'xi fantażija, jew inkella fl-istat fejn qed ngħarblu l-passat jew il-futur permezz ta' ħsieb imtenni, jew kundanni u sentimenti oħra. Isma' din: *"Inkwiet, ansjetà, tensjoni, stress, thewdin* — jiġifieri il-forom kollha ta' *biza'* — jiġu minn nuqqas ta' preżenza fil-prezent u porzjon żejjed ta' futur, jgħid Eckhart Tolle. Ikompli jgħid, *"Sens ta' ħtija, dispjaċir, riżentimenti, ilmenti, dwejjaaq, imrar* — jiġifieri il-forom kollha ta' *nuqqas ta' maħfra* — jiġu minn nuqqas ta' preżenza fil-prezent u porzjon żejjed ta' passat."

Meta ma tkunx fil-prezent...

Ħafna Maltin (u oħrajn!) donnhom jibzġħu mis-silenzju. Il-postijiet pubbliċi, djar, u karozzi minn ġewwa jgennuk bil-mużika mgħottija bil-kliem qiesu għajjat, TV, traffiku, magni fuq ix-xogħol, u ħafna hsejjes oħra bla heda. Donna ma nafux bl-istandards Ewropej ta' kontra l-hsejjes. Qatt smajt b'xi ufficjal pubbliku qed juża decibel-meter biex iqis jekk il-livell ta' ħoss ikunx qed juri



ksur tal-ligi minn xi persuni, xi traffiku, xi bombi qawwijn tal-festa bil-lejl, xi post tad-divertiment, xi ristorante, jew xi fabbrika? Naħseb li naċċettaw l-istorbju għax nibzġħu mis-silenzju.

Ġib quddiem għajnejk li tkun qiegħed kwiet, tinduna bin-nifs, bla thewdin... din l-istampa tbezzgħek? Jekk iva, tajjeb tkun taf li dik il-biza' qed iżzommok milli tgħix aktar kuntent. Qed iġġegħlek iġġorr miegħek sens ta' skumdità ġenerali fil-ħajja. Iġġiblek ukoll tendenza li tkun aktar aġitat.

Il-biza' mis-silenzju meta tkun qawwija jgħidulha fobija tal-kwiet, bl-Ingliż *sedatephobia*. Lill-persuna dil-fobija tqabbadha paniku meta madwarha ma jkunx hemm hsejjes. Din hija fobija li sikwit tiġi jew minn xi trawma tal-imghoddi fejn kien hemm is-silenzju, jew inkella minn xi zbilanċ fil-ġisem, u għalhekk jeħtiġilha terapija. Kawża oħra hija t-teknoloġija li drajna ma nkunux mingħajrha. Is-*sedatephobia*, li 50 sena ilu kważi ħadd ma kien jaf biha, issa qed tikber.

Apparti milli rridu l-istorbju madwarna, ħafna minna nużaw il-parti 'l-kbira tal-ħin tagħna

ngħarblu u nerggħu ngħarblu il-passat, u naħsbu u nerggħu naħsbu b'ansjetà dwar il-futur. Kwiet il-moħħ ftit li xejn. U l-mument ta' issa ma narawhx għaddej. Il-ġawhra tintilef fit-tajn.

Meta tkun fil-prezent...

Meta tkun fil-prezent u konxju-attent (*mindful*) issir aktar kapaċi tkampa ma' uġih u tbatija, u mal-biża' u mar-rabja. Li tkun fil-mument ta' issa u hawn ifisser li tkun qiegħed tinduna x'qed jiġri iss'issa. Aktar ma tkun prezenti issa, hawn, u aktar ma tinduna x'qed jiġri fik u madwarek issa, hawn — inqas se jkollok inkwiet. U l-mument ta' issa huwa r-realtà li ingħatatlek — afdaha! Kultant matul il-jum poġġi l-attenzjoni tiegħek fuq in-nifs diehel u ħiereġ. Dan b'ebda mod ma huwa ħela ta' żmien. Żviluppa fik id-drawwa tal-pawża.

"Isghar," jgħid Ġesù — *keep watch*. Naħseb li ried ifisser huwa: Induna issa x'qed imexxik jew jiġbdek 'l hawn u 'l hinn. Kapaċi tinduna bil-ħsibijiet waqt li qed taħsibhom? Għalkemm forsi inti taħseb li inti ħsibijietek, inti ħafna aktar minn hekk. Meta jkun hemm pawża fil-ħsieb, dan allura ma jfissirx li waqfitlek ħajtek — u l-hemda tista' tafda u tapprezzaha.

Is-sentimenti tiegħek, sew jekk huma mqallbin u sew jekk huma kalmi, tajjeb li tinduna bihom

malli jiġu u malli jitbiddlu. B'hekk tkun *in touch* miegħek innifsek, prezenti għalik innifsek. U jekk ma taħbihomx taħt turrin ħsejjes u paraventi, aħjar. U jekk jikkalmaw, tajjeb li tinduna b'dan ukoll.

Il-mument ta' issa jiswa'. "Hemm jumejn biss fis-sena fejn xejn ma jista' jsir;" qal id-Dalai Lama, "waħda minnhom tissejjaħ il-bieraħ u l-oħra tissejjaħ għada. Għalhekk illum hija l-ġurnata t-tajba biex tħobb, temmen, tagħmel, u l-aktar, tgħix," qal id-Dalai Lama. Oprah Winfrey tfakkarna, "Li ngħix fil-mument tfisser li ċċedi l-passat u ma toqgħodx tistenna sakemm jiġi l-futur. Dan ifisser li tgħix ħajtek konxjament, tinduna li kull mument li tiegħu n-nifs huwa rigal."

Meta nkun f'passaġġ spiritwali...

"Li tkun konxju-attent jinvolvi attitudni fejn naċċettaw fil-fond, attitudni ta' kurżità, u għarfien," jgħid T. Brach, fil-ktieb *The Sacred Pause*. Il-mument ta' issa — iss'issa! — hemm fih id-dinja kollha, bil-pedament spiritwali tagħha kollu. Hija x-Xemx, oħti l-Qamar, jgħidilhom b'imħabba San Franġisk. U fil-mument ta' issa hemm ukoll inti, bil-pedament spiritwali tiegħek kollu. Duq, apprezza! Duq l-ilwien, il-ħsejjes żgħar tal-bogħod, il-forom tal-

"Thallix il-futur jisraqlek il-prezent." — *Anonimu*

"Ħajtek teħtieġ il-prezenza konxja tiegħek biex tgħixha. Kun hawn issa." — *Akiroq Brost*

"Kun kuntent fil-mument, li huwa biżżejjed. Kull m'għandna bżonn huwa kull mument, xejn iktar." — *Mother Teresa*

"Il-ħila li nkunu fil-mument ta' issa hija parti ewlenija tas-saħħa mentali." — *Abraham Maslow, psikologu magħruf*

"Dejjem żomm sew mal-prezent. Kull sitwazzjoni, tabilhaqq kull mument, hija ta' valur infinit, għax hija r-rappreżentant ta' eternità sħiħa." — *Johann Wolfgang von Goethe*

weraq u tas-siġar, il-fwieħa ta' fjura li tinfetaħ u
tferraħ.

Jekk inti qiegħed f'passaġġ spiritwali, se nħalli
jidwi fis-sliem tiegħek l-eku delikat ta' din is-silta
mill-poezija ta' T.S.Eliot, *Four Quartets*:

U t-tfal fis-siġra tat-tuffieħ
Mhux magħrufin għax mhux imfittxin
Imma mismugħin, nofs-mismugħin, fil-ħemda
Ta' bejn żewġ mewġiet tal-baħar.
Isa! Issa, hawn, issa, dejjem —
Stat ta' semplicità totali
(Li jqumlek xejn inqas minn: kollox)

Jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa waħdek mal-
uġiġħ, biża', rabja, niket u riżentimenti kbar tiegħek,
fittex l-għajnuna minn xi ħabib għaqli, kalm u matur,
jew minn xi servizz professjonali. Jekk għandek
bżonn, ngħinuk bla ħlas fis-Servizz ta' Ħelsien
Emozzjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide, tas-
Sorijiet tal-Karità 51 Triq Ħal Tarxien, Ħal 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.

Dan l-artiklu għandek permess tqassmu jew
tippubblikah bla bidliet. © SJAF 2019 . L-artikli ta'
qabel f'din is-Sensiela tista' tnizzilhom minn:
www.antidemalta.org/efs-books