Marta, l-Inkwiet u l-Merħba

– kif tinħeles

Mhux bilfors ninkwieta u nħabbel rasi? Ilbieraħ Hu stess qalli biex ma nagħmilx hekk. Kif nista'nifhmu? "Marta, Marta," qalli, "Inti taħseb wisq u tinkwieta fuq ħafna ħwejjeġ; 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 jħabblux rashom? It-tisjir, it-tindif...

Ir-Renju? Hu ma kienx qal li r-Renju huwa fostna u fina? Allura ir-Renju m'għandux għeruq f'din id-dinja? Mhux hawn irridu nlestu għalih, dar-Renju? L-għorrief tat-Tempju qalulna li d-dinja kollha trid tinbidel. U l-laqgħat tagħna xi ħadd ma jridx jieħu ħsiebhom? U min jiġi mill-bogħod ma tridx tlestilu bukkun ħa jitrejjaq u s-sodda ħa jistrieħ? Il-foqra, min se jieħu ħsiebhom? Il-borża tal-flus għall-għada xi ħadd ma jridx jgħoddha u jieħu ħsiebha? U x'nagħmlu jekk ikun se jispiċċa ż-żejt jew id-dqiq?

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

Fil-ħemda ta' waranofsinhar l-għasafar għadhom jitkellmu, min jaf dwar xiex. Qed nisma' kelb jinbaħ fix-xemx, il-bogħod, wara l-għolja. Kemm kemm jinstema'.

Qed nisma' donnu leħen kalm:

"Marta, Marta — issa wasalt biex tinkwieta saħansitra dwar l-inkwiet!"

Tassew.

"Il-Mulej hawn. Issa! Kif qallek Hu, m'hemmx bżonn għajr ħaġa waħda biss. Kun miegħu. Allavolja ma tarahx. Il-ħajja ta' dejjem diġà hija hawn, Marta — u t-tħabbil il-moħħ tiegħek mhux qed iħallik tgħixha."

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

"Għannaq lil-Mulej, Marta."

Imma min se jsajjar —? Inħossni mifxula bħal fenka selvaġġa meta jkun se jaqbduha.

"*Nafek jien, Marta. M'għandix għalfejn inwaħħal fik."*

Imma min se jsajjar —?

Inti min inti? (Naf.)

"Jiena moħħok, Marta. Moħħok mingħajr l-inkwiet. Inti tkun li ssajjar, meta jinħtieġ tisjir. Għal ħafna tipi ta' xogħol, trid tkun moħħok hemm imma fuqu ma jkollokx bżonn li taħseb – aħseb u ara li tinkwieta."

Ikolli bżonn naħseb, mela le!

"Meta trid tbiddel xi riċetta, meta tkun trid tgħodd il-borża tal-flus, ikollok bżonn taħseb, iva. Iżda, attenta, attenta! Il-ħsieb malajr jinbidel f'inkwiet, u dan m'għandekx xi tridu."

Nosserva l-vuċijiet f'moħħi stess. Qed nisma', inħares, moħħi hemm. Bla ma nwaħħal fija nnifsi u f'ħadd. Hawn nersaq lejn il-Post Ħiemed. Bħal meta, mill-bieb imbexxaq, inħares inkiss inkiss lejn in-neputijiet ċkejknin jilgħabu u jitlewmu bejniethom fl-art.

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

“Marta, Marta, issa isma’ sew. Għadek kif *indunajt* bl-inkwiet. Issa ser ngħidulu merħba, lil dan l-inkwiet. U wara ftit mumenti, ser nitilquh, inħalluh jaqa’ u jinħall waħdu. Kollox sew?”

Ħeqq, kollox sew. Tgħid, taħdem din? L-inkwiet issa diġà kiber xi ftit ieħor.

Qed narak ja inkwiet, qed inħares lejk. M’inix se niġġilidlek, issa. Merħba. Għal ftit mumenti ser naċċettak fija 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 ħin jew ieħor ser jerġa’ jħammeġ kull m’hemm. Merħba, inkwiet, merħba.

“Lesta, Marta, biex nitilquh l-inkwiet?”

Lesta.

Minnufih, jitbexxaq il-bieb bir-riħ u jidħol ftit aktar dawl.

Insellimlek, inkwiet, issa wasallek il-ħin biex tmur. Grazzi talli għintni nintebaħ bija nnifsi. Issa sejra fil-Post Ħiemed, inħares lejk sejjer.

Mill-Post Ħiemed, nara l-inkwiet jintelaq, jinħall, u jgħib.

Ħaġa tal-għaġeb. Qatt ma kont naf li jista’ jiġri hekk.

Nibqa’ kemm nista’ fil-Post il-Ħiemed. Il-bieb infetaħ b’żiffa u daħal ħafna dawl. Ġiet lura d-dar oħti Marija, qed nismagħha dieħla mill-bieb ta’ barra. Kienet marret tara n-neputijiet ċkejknin tagħna.

“Wasalt jien. Kif inti, Marta?”

Ħa ngħidlek, Marija, ħa ngħidlek kif ma bqajtx maħkuma mill-inkwiet!...

Semgħetni b’par widnejn miftuħin, moħħha kollu hemm.

“Tajjeb, Marta, nifraħlek! Bl-istess mod tista’ tinħeles ukoll bill-biża’, mir-rabja, mill-għira, mill-kburija u oħrajn bħalhom. Il-Mulej jgħinek f’dan għax tkun qed twittilu t-triq bħal ma qalilna l-Profeta Isaija: *Ħejju t-triq għall-Mulej fid-dežert, wittu għal Alla tagħna mogħdija fix-xagħri.(Is.40:3)* Id-desert huwa moħħok tas-soltu. Ilbieraħ meta kont bilqegħda ma riġlejH, kien hemm f'qalbi triq dritta u mwittija, Marta."

Marija kompliet, "U aktar ma żżur il-Post il-Ħiemed, Marta — dak il-bieb li minnu tista' tara x'qed jiġri f'moħħok u f'qalbek — aktar ma tkun qed tinfetaħ lejn il-Mulej, lejn il-Ħajja ta' dejjem li tibda' issa. Kemm qed tagħtini pjaċir, Marta, kemm qed nifraħ miegħek!"

"Illejla," kompliet Marija, bi tbissima ta min għandu aħbar sabiħa x'jagħti, "Illejla Hu reġa’ ġej għandna, ħa jqatta’ xi ħin magħna, tafx — għadhom kif għaddewli messaġġ li bagħtilna. Ħa' ngħidlek x'nagħmlu: malli jidħol ngħannquh waħda sew aħna t-tnejn fl-istess ħin!”

Kemm qed inħossni kalma u hienja, ma’ dawn il-kelmiet ta’ wens u għerf ta’ oħti l-għażiża Marija! Ħadt ngħasa ħelwa, ta’ mistrieħ fil-fond. Ħlomt li Hu qalli: “Jiena Hu l-ankra tiegħek, Maħbuba Marta tiegħi. Afda fija. Mur sikwit fil-Post Ħiemed, ħalli nersqu aktar lejn xulxin. Jitbexxaq il-bieb taħt il-fond ta’ qalbek. U jgħammdek id-dawl tal-Missier.

NOTA: F’dan l-episodju fittizju, Marta ħaddmet it-Talba tal-Merħba li servietha biex teħles minn xkiel tal-qalb u tal-moħħ u tersaq pass ieħor lejn il-Mulej. Tista’ tagħmel l-istess inti wkoll. Sabiex ma titkaxkarx mill-inkwiet, biża’, rabja, uġigħ, eċċ. Fittex “Welcoming Prayer” fuq dan is-sit: www.contemplativeoutreach.org. Il-metodu huwa dan: (A) Intebaħ bil-problema jew tqanqil li jaħkmek. (B) Lit-taqlib u uġigħ, agħtih merħba u aċċettah għalissa. Agħmel A, B, A, B, ... sa' kemm hemm bżonn, u t-taqlib jonqos. (C) Meta tkun lest għal dan, sellimlu, lit-taqlib u uġigħ, imbagħad itilqu; tkomplix tħaddnu. U tarah jinħall u jmur. Fl-istess ħin, jekk taf kif, mur fil-Post Ħiemed fejn tosserva b’moħħok, minn hemm, kull ma qed iseħħ f’moħħok u f’qalbek, iżda tosserva mingħajr ebda ħsieb jew ġudizzju. Jekk inti tipprattika il-kontemplazzjoni (bħas-Centering Prayer jew Talba tal-Kunsens), x’aktarx li diġà taf kif tmur fil-Post Ħiemed kull fejn u kull meta trid. Fil-Post Ħiemed, jekk tinfetah lejH, meta jidhirlu Hu, kultant jista' jiġi jgħannqek miegħu, u inti ma tkunx taf ħlief wara.

It-Talba tal-Merħba (Welcoming Prayer) jgħidulha "talba" għax meta tinduna bl-irbit tal-ħsibijiet u emozzjonijiet negattivi, inti tkun qiegħed twitti t-triq għall-ħajja ta' dejjem, għar-Renju li qiegħed fina u fostna. Meta inti għal żmien qasir tagħti merħba lill-ostakli (u 'mbagħad titlaqhom), inti tkun qed tagħti merħba permanenti lill-Ispirtu s-Santu.

Il-Mulej miegħek.

(c) Tony Macelli , Lulju 2010

Tista' tniżżel kopja ta' dan l-artiklu mill-paġna spiritwali tal-website tagħna http://www.antidemalta.com/Spirituality/Spirituality.htm jew niżżlu dirett bil-Malti: hawn jew bl-Ingliż: hawn . Għall min irid jaqrah online bil-Malti jew bl-Ingliż http://www.antidemalta.com/Spirituality/SpiritualityArticles.htm

Permess jinagħta għall-użu tal-artiklu f'publikazzjonijiet oħra. Ikteb email: imagine (at) maltanet (dot) net