

Marta, l-Inkwiet u l-Merħba

– kif tinbeles minn inkwiet żejjed

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 ħwejjeg; imma wahda 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 għerquq 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 hadd 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 hadd ma jridx jgħoddha u jieħu ħsiebha? U x'nagħmlu jekk ikun se jispicča ż-żejt jew id-dqijq?

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

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

Qed nisma' donnu lehen kalm:

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

"Il-Mulej hawn. Issa! Kif qallek Hu,

m'hemmx bżonn għajr haġa wahda biss. Kun miegħu. Allavolja ma tarabx. Il-bajja ta' dejjem diġà hija hawn, Marta — u t-thabbil-il-mobb tiegħek mhux qed iħallik tgħixxa."

Inqum fuq riglejja. Qed nerga' 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 innvabbal fik."

Imma min se jsajjar —?

Inti min inti? (Naf.)

"Jiena mobbok, Marta. Mobbok mingħajr l-inkwiet. Inti tkun li ssajjar, meta jinbtieg tisjir. Għal ħafna tipi ta' xogħol, trid tkun mobbok hemm, imma ma jkollokx bżonn tinkwieta."

Ikolli bżonn nithasseb, mela le!

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

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

Wara ftit minuti: l-inkwiet reġa' gejl! Reġa' gie jiblagħni.

"Marta, Marta, issa isma' sew. Għadek kif indunajt bl-inkwiet. Issa ser nagħtub merħba, lil dan l-inkwiet. U wara ftit mument, ser nitilqub,

inballuh jaqa' u jinball wahdu. Kollox sew?"

Heqq, kollox sew. Tghid, taħdem din?
L-inkwiet issa digà kiber xi ftit iehor.

Qed narak ja inkwiet, qed inħares lej. M'inix se niggilidlek, issa. Merħba. Għal ftit mumentu 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 hin jew iehor ser jerga' jħammeg kull m'hemm. Merħba, inkwiet, merħba.

"Lesta, Marta, biex nitilquh nkwiet?"
Lesta.

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

Insellimlek, inkwiet, issa wasallek il-hin biex tmur. Grazzi talli għintni nintebaħ bija nnifsi. 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' jigr hekk.

Nibqa' kemm nista' fil-Post il-Hiemed. Il-bieb infetaħ b'ziffa u daħal hafna dawl. Giet lura d-dar oħti Marija, qed nismagħha diehla mill-bieb ta' barra. Kienet marret tara n-neputijiet ckejkni tagħna.

"Wasalt jien. Kif inti, Marta?"

Ha ngħidlek, Marija, ha ngħidlek kif ma bqajtx maħkuma mill-inkwiet!... Semgħetni b'par widnejn miftuħin, moħħha kollu hemm.

"Tajjeb, Marta, nifraħlek! Bl-istess mod tista' tinħeles ukoll mill-biza', 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: Rejju t-triq għall-Mulej fid-deżert, wittu għal Alla tagħna mogħdija fix-xagħri (Is.40:3). Id-deżert huwa moħħok tas-soltu. Ilbieraħ meta kont bilqegħda ma riglejH, kien hemm f'qalbi triq dritta u mwittija, Marta."

Marija kompliet, "U aktar ma żzur il-Post il-Hiemed, Marta — dak il-bieb li minnu tista' tara x'qed jigr 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 miegħek!"

"Illejla," kompliet Marija, bi tbissima ta' min għandu aħbar sabiħa x'jagħti, "Illejla Hu rega' gej għandna, ha jqatta' xi hin magħna, tafx — għadhom kif għaddewli l-messaġġ li bagħtilna. Ha' ngħidlek x'nagħmlu: malli jidhol ngħannquh waħda sew aħna t-tnejn fl-istess hin!"

Kemm qed inħossni kalma u hienja, ma' dawn il-kelmiet ta' wens u għerf ta' oħti l-għaziza Marija! Hadt ngħasa helwa, ta' mistrieħ fil-fond. Hlomt li Hu qalli: "Jiena Hu l-ankra tiegħek, maħbuba Marta tiegħi. Afda fija. Mur sikwit fil-Post Hiemed, 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 tehles minn xkiel tal-qalb u tal-moħħ u tersaq pass iehor lejn il-Mulej. Tista' tagħmel l-istess inti wkoll.

Il-metodu huwa dan: (A) Intebaħ bit-tqanqil li jaħkmek f'qalbek u f'moħħok. (B) Lit-taqlib u ugiħ, 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 uġiġh, imbagħad itilqu; tkomplix thaddnu. U tarah jinhall u jmur. Fl -istess hin, jekk taf kif, mur fil-Post Hiemed fejn *tosserva* b'moħħok, minn hemm, kull ma qed iseħħ f'moħħok u f'qalbek, iżda *tosserva* biss, bla ħsieb jew għied jew kundanni. (D) Jekk tassew jeħtieġ taħseb fuq il-problema, dan aghmlu meta tkun ikkalmajt, mhux qabel. (E) Fil-Post Hiemed, tista' fil-Hemda tinfetħ lejn il-Mulej, kultant meta jidhirlu Hu 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-emozzjonijiet negattivi, u tal-ħsibijiet li jmorru magħhom, 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 t'Alla li jgħammar fit-tabernaklu tat-tempju ta' ġismek.

Il-Mulej miegħek.

© Servizz Ħelsien Emozzjonali 2018

Fondazzjoni St Jeanne Antide

SJAFNGO@gmail.com

Għandek permess tqassam jew tippublika dan l-artiklu bla bidliet.