L-Ansjetà

Joseph Mizzi

L-Ansjetà

© Dr Joseph Mizzi, 2015.
Id-drittijiet kollha miżmuma.

DAĦLA

Dan il-ktejjeb hu miktub għalina l-Insara biex bl-għajnuna t'Alla nitgħallmu nibdlu l-ansjetà tagħna fis-sliem. F'dan il-passaġġ tal-Iskrittura, Filippin 4:4-9, insibu fil-qosor il-gwida t'Alla fuq dan is-suġġett.

Ifirħu dejjem fil-Mulej u nerġa' ngħid, ifirħu. Ħa tkun magħrufa l-ħlewwa tagħkom mal-bnedmin kollha. Il-Mulej qrib.

Tħabbtu raskom b'xejn iżda f'kull ħaġa ħalli dak li jkun jeħtiġilkom ikun imgħarraf 'l Alla bit-talb, tħannin u b'radd il-ħajr. U s-sliem t'Alla, li jisboq kull dehen, iħarsilkom qalbkom u moħħkom fi Kristu Ġesù.

Mill-bqija, ħuti, il-ħwejjeġ kollha li huma veri; il-ħwejjeġ kollha li huma xieraq; il-ħwejjeġ kollha li huma ġusti; il-ħwejjeġ kollha li huma safjin; il-ħwejjeġ kollha li jistħoqqilhom imħabba; il-ħwejjeġ kollha li huma ta' fama tajba; jekk hemm xi virtù, u jekk hemm xi tifħir, fuq dawn il-ħwejjeġ għandkom taħsbu.

Dawk il-ħwejjeġ li sew tgħallimtu, kemm ħadtu, smajtu u rajtu fija, agħmlu; u Alla tas-sliem ikun magħkom.

L-Ansjetà

Aħna l-Insara messna nkunu l-aktar nies ferħana fid-dinja. Għax għandna għalfejn, tafx! Alla jħobbna minn qabel it-tisjis tad-dinja. Imwielda mill-ġdid. Dnubietna maħfura. Ġustifikati. Adottati fil-familja t'Alla. Insejħu 'l Alla Missierna. L-Ispirtu s-Santu jgħammar fina. Ġesù qed iħejji post għalina. Rieġa ġej u se jeħodna miegħu. Nafu li kollox jaħdem għall-ġid tagħna.

M'għandniex għalfejn nifirħu? Iva, imma jkollna nammettu li m'aħniex ferħanin daqshekk. Dawk li jafuna, jimpressjonaw ruħhom bil-ferħ tagħna, jew forsi, iżjed jaraw tgergir, dwejjaq, nervi, ansjetà bħalma jaraw fil-bqija tan-nies l-oħra?

Meta kont żgħir, ommi kienet sikwit tgħidli: Kemm-il darba rrid ngħidlek? Mhux it-tfal biss jinsew. Aħna l-kbar ukoll ninsew id-dmirijiet u l-privileġġi tagħna fi Kristu. Għalhekk Alla jgħidilna u jerġa' jgħidilna. L-Iskrittura tfakkarna kemm-il darba biex nitolbu, nagħmlu l-opri tajba, nifirħu u biex ma ninkwetawx. Il-Mulej Ġesù jgħidilna, 'La toqogħdux titħassbu għal ħajjitkom'. Pietru jgħidilna wkoll: 'Itfgħu fuqu l-hemm tagħkom kollu; għax hu jieħu ħsiebkom.'

Fi ftit kliem,

- Nafu li m'għandniex ninkwetaw.
- Diffiċli biex ma ninkwetawx.
- Bl-għajnuna t'Alla nistgħu ma ninkwetawx u nesperjenzaw il-ferħ u l-paċi tiegħu fi qlubna.

Meta ninkwetaw? Meta l-affarijiet ma jmorrux kif ħsibna, jew anke, meta nibżgħu li fil-futur l-affarijiet jistgħu jmorru ħażin. Ninkwetaw fuq is-saħħa, il-finanzi, il-familja, ħbieb, ix-xogħol u problemi fil-knisja. Dawn kollha jwasslu għall-ansjetà. Inħossu dan iċ-ċertu sens ta' biża' fina għax inħossu l-limitazzjonijiet tagħna bħala bnedmin; min jaf ħadtx deċiżjoni korretta; min jaf jinqalax xi ħaġa u l-pjan ifalli, min jaf dak li qed inħoss humiex is-sintomi ta' xi mard serju? Fi kliem ieħor, inħossu ċ-ċokon u d-dgħufija tagħna, u t-theddida minn barra minn forzi akbar minna u li ftit li xejn għandna kontroll fuqhom.

Madankollu hu li ma jinkwetax, Alla, li jaf kollox, jista' kollox, li xejn u ħadd ma jista' jheddu jew idawwar il-pjan tiegħu, hu li qed isaltan fis-sema, li ma jiddependi fuq ħadd – dan Alla jrid lilna wkoll ma ninkwetawx! Tħabbtu raskom b'xejn, qalilna.

Imma xi jfisser ma tinkwetax? Li ma tinkwetax ma jfissirx li ma tħabbilx rasek, li tiġi taqa' u tqum, li tkun indifferenti. In-Nisrani żgur li mhux indifferenti! Jimportana, jimportana ħafna, u għandna nieħdu ħsieb tagħna nfusna, tal-familji, l-impjieg, il-knisja u l-proxxmu tagħna. Barra minn hekk, huwa normali u naturali li meta l-affarijiet ma jmorrux tajjeb, nitqanqlu fina nfusna, jew meta qed nistennew xi prova, ukoll tiġi fuqna ċerta biża'.

Xi jfisser mela li nħabblu rasna, ninkwetaw, inkunu ansjużi? Niġu maħkumin mill-ansjetà meta l-ħsibijiet jinbidlu f'tehwdin u biża' *tant li ma nkunux nistgħu niffunzjonaw sewwa*. Ma tistax tikkonċentra fuq xogħlok, jew fit-talb. Ma tagħtix l-attenzjoni lil martek jew uliedek, għax moħħok qiegħed x'imkien ieħor. Moħħna ma jistax jikkonċentra fuq żewġ affarijiet f'daqqa. Jekk il-ħin kollu naħseb u ninkwieta fuq il-problemi li għandi, u probabbli fuq problemi immaġinarji wkoll, ma nkunx nista' nagħmel xogħli sewwa, ma norqodx sewwa, u r-relazzjoni mal-Mulej issofri wkoll.

L-ansjetà hi *ħażina*, anzi hi dnub. Għax Alla kkmandana biex ma ninkwetawx. Meta ninkwetaw inkunu nġibu ruħna bħallikieku kollox jiddependi fuqna meta suppost nemmnu fis-sovranità t'Alla; Alla fil-kontroll ta' kollox.

Nafu li ma jippermetti xejn li jiġri jekk mhux bir-rieda tiegħu. Philip Malenchton, riformista, kien timidu u kien jinwieta wisq. Luteru kien ifakkru: 'Let Philip cease to rule the world!'

Jekk titlef ix-xogħol, x'se tagħmel? Tinkwieta? M'għandikx minflok titlob 'l Alla, temmen il-wegħda tiegħu, u tagħmel dak kollu li tista' biex issib taħdem? Jekk tibqa' tinkwieta, ma tkunx qiegħed tgħid lil Alla – għalkemm forsi mhux bil-kliem – jien niddubita kemm tieħu ħsiebi? Tkun qed tiddubita l-wegħdi, il-qawwa u t-tjieba tiegħu. Tkun qed tidneb.

L-ansjetà hi *bla fejda*, ma tiswa għalxejn. Bl-inkwiet ma tagħmel xejn kostruttiv; ma ssolvi xejn. 'Min minnkom, bl-inkwiet tiegħu kollu se jseħħlu jtawwal għomru mqar b'jum wieħed?' Immaġinak qiegħed fil-karozza maqbud fit-traffiku; se tasal ix-xogħol tard. Tibda tinkwieta. Jaqbduk in-nervi. Tħossok ansjuż. Toffendi lil ta' quddiemek. Imma b'dan kollu, xi tkun ħadt? Bl-ansjetà kollha tiegħek, lanqas minuta qabel ma tasal! L-ansjetà hi bla fejda.

Mhux biss, l-ansjetà hi ta' *ħsara* – lil ġisimna (illum nafu li l-istress hu fattur ewlieni li jista' jwassal għal attakk tal-

qalb); ta' ħsara għar-relazzjonijiet tagħna (taqbiżlek ma' tal-familja); u ta' ħsara spiritwalment – fir-relazzjoni tagħna m'Alla. Ma tistax tikkonċentra; tibda titlob u tieqaf wara minuta, moħħok ma jkunx hemm. Jew tiġi l-knisja, inkwetat fuq dik u fuq l-oħra, tisma l-ewwel żewġ sentenzi tal-prietka, u moħħok jmur band' oħra, fl-inkwiet tiegħek. Fuq xiex kienet il-prietka? M'għandekx idea għax moħħok ma kienx hemm!

Fi ftit kliem, l-ansjetà hi dnub; l-ansjetà hi bla fejda; l-ansjetà ħsara biss tagħmel.

Bir-raġun mela li Alla ma jridniex inkunu ansjużi. Alla jridna nkunu dejjem ferħana; iridna ngawdu l-paċi tas-sema. Kif?

Tliet affarijiet. Fil-passaġġ li qrajna fil-bidu nsibu tliet verbi li jgħidulna x'għandna nagħmlu biex nesperjenzaw is-sliem t'Alla. (1) Itolbu, (2) Aħsbu u (3) Agħmlu.

M'hemmx misteri. M'hemmx terapija komplikata. Dan hu l-għerf t'Alla għal uliedu, u nkunu għaqlin jekk nisimgħu minnu. Ejja nħarsu lejhom waħda waħda.

ITOLBU

F'kull ħaġa, ħalli dak li jkun jeħtiġilkom, ikun imgħarraf 'l Alla bit-talb, u tħannin, u b'radd il-ħajr.

L-ewwelnett, il-kura tal-ansjetà huwa t-talb. Fis-sema hemm Alla omnipotenti, dan Alla hu Missierna, u qiegħed jistedinna mmorru għandu bil-bżonnijiet tagħna. Ġesù qalilna:

Itolbu u jingħatalkom; fittxu u ssibu; ħabbtu u jinfetħilkom. Għax kull min jitlob jaqla'; u min ifittex isib; u lil min iħabbat jinfetaħlu. Jew min hu dak il-bniedem fostkom, li jekk ibnu jitolbu ħobża, jagħtih ġebla? Jew jekk jitlob ħuta, jagħtih serp?

Aħna l-ġenituri nifhmu sewwa dan ir-raġunament. Għal uliedna nagħmlu kollox; nagħmlu kull sagrifiċċju biex ngħinuhom kif nistgħu. Huma wliedna. Imma issa isma' kif ikompli Ġesù:

Jekk intom mela, li intom ħżiena tafu kif tagħtu għotjiet tajba lil uliedkom, kemm iżjed Missierkom li hu fis-smewwiet jagħti ħwejjeġ tajba lil dawk li jitolbuh?

Alla Missierna, ħbieb tiegħi, għandu qalbu miftuħa beraħ għalina. Jonqos biss li aħna wliedu mmorru għandu u nitolbuh.

Mhux fi żminijiet ta' kriżi biss imma 'f'kull ħaġa' – fuq ħwejjeġ żgħar u kbar, f'kull ħin u kullimkien.

Meta numiljaw ruħna quddiem Alla, nitgħallmu nissottomettu ruħna f'idejh, nibdew nindunaw li mhux fuqna jiddependi kollox, imma *fuqu*. Kieku niddependu fuqna nfusna, ikollna raġun ninkwetaw! Imma Alla hu blata soda, u jiflaħ iżomm fuqu kull toqol. Alla jridna biss li nkunu fidili lejh, kunfidenti fil-qawwa u l-imħabba tiegħu, ċerti li Alla tagħna jiggverna kollox għall-ġid ta' wliedu.

Jekk marid, bla xogħol jew għandek xi nkwiet – itolbu u erġa' itolbu. Halli dak li jeħtieġlek ikun imgħarraf 'l Alla bit-*talb* u *tħannin* – tħannin kulma tfisser 'petizzjoni' - li tistaqsi għal xi ħaġa, bħalma tifel żgħir jistaqsi lil ommu tagħtih biċċa ħobż.

Imma Alla jisma' t-talb tagħna? Alla żgur jisma' t-talb ta' wliedu; mhux bilfors iwieġbek mill-ewwel, lanqas bilfors iwieġbek kif tippretendi inti; imma aħjar minn hekk, Alla jwieġbek żgur, fl-aħjar interess tiegħek. Għalhekk Ġesù

għallimna nitolbu, ‘Ikun dak li trid int.’ Jekk għandek problema mhux bilfors iwarraba; jekk għandek marda, mhux bilfors ifejqek. Għax nafu li Alla permezz tal-problema jkun qed jaħdem għall-ġid tagħna. Ejja ngħidu li wieħed għandu negozju u sejjer tajjeb ħafna, imma tant qed jaħdem li qed jinjora ’l Alla u l-familja tiegħu. Jekk il-business ifalli, ir-rieda t’Alla mhix neċċessarjament li n-negozju jerġa’ jirkupra malajr. Mhux aħjar li dak ir-raġel jitgħallem mill-għawġ li qiegħed fih li hemm ħwejjeġ ferm aktar importanti mix-xogħol, u ta’ valur akbar mill-flus?

Mela Alla jistedinna mmorru għandu bir-rikjesti tagħna. Imma t-talb mhux tini, tini, tini biss. It-talb huwa wkoll *radd il-ħajr*, grazzi, grazzi, grazzi. B’hekk nitgħallmu nkunu nies grati, mhux dejjem bil-geddum, bħallikieku Alla nsiena jew naqasna f’xi ħaġa. Qalb grata hi qalb kalma u ferħana.

AĦSBU

It-tieni, il-kura tal-ansjetà huwa *l-ħsieb*. Li nitgħallmu nikkontrollaw il-ħsibijiet u d-diskors tagħna. L-ansjuż hu pessimist, jaħseb fuq il-ħażen, jesaġera, jgerger, jeqred, jaħseb ħażin fuq ħaddieħor, jissuspetta, jaħseb fil-vojt

qisu rota ta’ karozza ddur fil-vojt fit-tajn u l-karozza tibqa’ mwaħħla fejn tkun.

Imma biex tirbaħ fuq l-ansjetà trid titgħallem taħseb bħalma jaħseb Alla.

Mill-bqija, ħuti, il-ħwejjeġ kollha li huma veri; il-ħwejjeġ kollha li huma xieraq; il-ħwejjeġ kollha li huma ġusti; il-ħwejjeġ kollha li huma safjin; il-ħwejjeġ kollha li jistħoqqilhom imħabba; il-ħwejjeġ kollha li huma ta’ fama tajba; jekk hemm xi virtù, u jekk hemm xi tifħir, fuq dawn il-ħwejjeġ għandkom taħsbu.

Kif tista’ tibda taħseb b’dan il-mod? Billi toqgħod aktar attent x’jidħol f’qalbek! Minn fuq Xarabank qajla titgħallem taħseb kif jaħseb il-Mulej. Mill-gazzetta lanqas. Minn Facebook l-istess. Mid-diskors ta’ sħabek fuq ix-xogħol lanqas. Kif, mela, nistgħu nbiddlu l-mentalità tagħna? Mhux billi nitgħallmu l-Kelma t’Alla, billi naqraw l-Iskrittura, nisimgħu l-Kelma t’Alla mxandra fil-knisja u naqraw kotba tajbin Kristjani li jfissrulna l-Iskrittura?

Hemm minjiera ta’ għerf prattiku għalina fid-diskors ta’ Ġesù fuq il-muntanja.

Jekk sirt skjav tax-xogħol tiegħek tant li l-ħin kollu taħseb u tinkwieta fuq ix-xogħol, fakkar lilek innifsek, *Jien ma*

nistax naqdi żewġ sidien, lil Alla u l-flus. Jien m'Alla nżomm, fuqu nserraħ, lilu naqdi; mhux il-flus, ix-xogħol, il-ġid materjali.

Jekk iffissajt fuq affarijiet materjali bħall-ikel u l-ilbies, ħares lejn l-għasafar tas-sema u ftakar li Missierek tas-smewwiet jieħu ħsiebhom; ftakar li int tiswa aktar minnhom għalih. Hares lejn il-fjuri; mhux Alla libbishom hekk sbieħ, taħseb li Alla mhux se jieħu ħsieb ilibbes lill-uliedu?

Jekk dejjem tinkwieta fuq kollox u kull ħaġa, fakkar lilek innifsek li billi toqgħod titħasseb m'intix x'se żżid ċentimetru wieħed ma tulek! Għalxejn tgħaddi ħajtek, irrid ngħid, għalxejn *titlef* ħajtek tinkwieta!

Jekk il-ħsibijiet tiegħek huma l-istess bħal ta' sħabek li ma jemmnux, ħsiebek biss fl-affarijiet tad-dinja, fakkar lilek innifsek li int m'intix pagan, li int temmen f'Alla, li dan Alla hu Missierek, li Missierek jaf li għandek bżonn dawn il-ħwejjeġ, li inti msejjaħ biex tfittex l-ewwel is-saltna t'Alla u l-ħaqq tiegħu; u li Alla wegħidna li meta nagħmlu hekk, dawn il-ħwejjeġ kollha jiżdidulna.

Jew jekk dejjem tinkwieta fuq x'se jiġri għada, u min jaf hekk, u min jaf hekk, fakkar lilek innifsek, li għada jaħseb għalih innifsu, *biżżejjed għall-jum hu l-għali tiegħu.*

Minflok tinkwieta u tgerger minħabba l-inkwiet li għaddej minnu, tgħallem irraġuna b'mod spiritwali. *Ħuti, qisuh bħala ferħ mill-akbar meta taqgħu f'tiġrib ta' kull xorta. Billi tafu dan, li l-prova tal-fidi tagħkom iġġib is-sabar. Imma ħallu s-sabar ikollu l-għemil perfett tiegħu, biex tkunu perfetti u mitmumin, ma jonqoskom xejn.* L-inkwiet mhux ferħ fih innifsu. Imma l-inkwiet hu l-okkażżjoni biex Alla jittrenjana, iqawwina u jimmaturana biex ma nkunux baħrin tal-bnazzi. F'dan l-għan tajjeb t'Alla jien nifraħ!

Ħbieb tiegħi, jekk irridu nirbħu l-ansjetà rridu nitgħallmu naħsbu sew, irridu nitgħallmu naħsbu bil-moħħ t'Alla!

AGĦMLU

Semmejna t-talb; semmejna l-ħsibijiet, u fl-aħħar, irridu nsemmu wkoll l-għemil.

Dawk il-ħwejjeġ, li sew tgħallimtu u kemm ħadtu, u smajtu, u rajtu fija, agħmlu: u Alla tas-sliem ikun magħkom.

L-ansjetà ma titlaqx jekk toqgħod f'kantuniera titlob u timmedita; lanqas jekk titlob 'l Alla u taħseb ħsibijiet nobbli.

Mat-talb u l-ħsieb jonqos li tkun ubbidjenti lejn il-Kelma t'Alla. Dawk il-ħwejjeġ li tgħallimna, ħadna, smajna u rajna fl-appostli tal-Mulej, fi kliem ieħor, it-tagħlim tal-Iskrittura Mqaddsa, dawn il-ħwejjeġ irridu nwettquhom.

Qed tibza' mill-eżami? Itlob, tgħallem aħseb b'mod bibbliku bħal ngħidu aħna, jekk qed tinkwieta fuq ir-riżultat u l-futur tiegħek, fakkar lilek innifsek li r-riżultat mhux f'idejk imma f'idejn Alla! Mela, itlob, aħseb sew, u agħmel: aqbad dak il-ktieb tal-iskola u studja. Din hi r-responsabbilità tiegħek quddiem Alla.

Jew jekk tant qed tistudja, li qed teqred lilek innifsek u lil ta' madwarek, u tlift kull bilanċ f'ħajtek (għax ma ssibx ħin biex tistrieħ kif tgħallmek l-Iskrittura), irranġa l-orarju tiegħek biex issib ħin twettaq id-dmirijiet l-oħra wkoll, fosthom li tħares Jum il-Mulej. Tibżax, Alla hu fidil u jippremjak tal-fedeltà u l-ubbidjenza tiegħek.

Jew jekk qed tinkwieta x'se tiekol u tixrob, u tlabt 'l Alla għal ħobżna ta' kuljum, u fakkart lilek innifsek li inti tiswa aktar mill-għasafar tas-sema u għalhekk Alla jipprovdilek;

qum, mur għal xogħlok biex taqla' x'tiekol, għax Alla juża dak il-mezz biex jipprovdielna. Kif tgħid l-Iskrittura, li jekk xi ħadd ma jridx jaħdem, lanqas m'għandu jiekol.

Jew jekk inkwetata fuq id-dar li kollox ta' taħt fuq, u hemm elf faċenda x'tagħmel, toqgħodx tiskanta quddiem it-televiżjoni tiekol iċ-ċikkulata, imma wara li tkun tlabt l-għajnuna t'Alla, ippjana x'se tagħmel, qum u midd idejk għax-xogħol. Jekk tgħejja u ma lestejtx kollox – bħallikieku tista' xi darba tlesti! – fakkar lilek innifsek li l-ħajja tiswa aktar mill-ikel, u l-ġisem aktar mill-ilbies, u biex tiċċelbra din il-verità, ieqaf mix-xogħol, u mur gawdi lil żewġek u lil uliedek! Mhux aħjar tgawdi lil żewġek u lil uliedek milli jkollok id-dar nadifa tazza?

Jew jekk inti nwketat fuq il-knisja, għax hemm xi nkwiet, wara li tkun tlabt, u wara li ma tħallix lilek innifsek taħseb ħażin fuq ħutek jew tqasqas kontrihom, itlob il-barka t'Alla fuq ħutek, kif iridna nagħmlu Kristu, u għamel l-almu tiegħek biex isservihom skont id-doni li tak il-Mulej. *Hu* jibni l-knisja tiegħu; ħalli f'idejh dak li int ma kontx imsejjaħ biex tagħmel.

ALLA TAS-SLIEM

Dan mela jrid minna Alla: li nitolbuh, li naħsbu sew, li naħdmu bil-għaqal. Ir-riżultat? Il-paċi t'Alla tħarsilna qalbna. Minflok it-tempesta tal-ansjetà, nesperjenzaw il-paċi t'Alla. Quddiem id-dar tal-Ambaxxatur Amerikan, ikun hemm suldat armat, għassa. Xogħlu li jħares l-Ambaxxatur u l-familja tiegħu minn kull theddid. Qalbna hi mhedda mill-ansjetà imma l-paċi t'Alla dejjem lesta u tgħasses fuqna.

Alla ma jinkwetax; u meta nkunu hekk qrib tiegħu, l-istess paċi t'Alla tirrenja fina. Il-qalb tkun trankwilla minkejja t-tempesta li jkun hemm barra.

Aktar mill-paċi t'Alla, għandna xi ħaġa wisq aħjar, lil Alla tal-paċi, hu personalment ikun magħna. L-ewwel qal; *is-sliem t'Alla, li jisboq kull dehen, iħarsilkom qalbkom u moħħkom fi Kristu Ġesù*, u fl-aħħar; *Alla tas-sliem ikun magħkom.*

- Bdejna bid-dwejjaq; spiċċajna bil-ferħ.
- Bdejna bl-ansjetà; spiċċajna bil-paċi.
- Bdejna bil-ħtiġijiet; spiċċajna bit-talb.

- Bdejna bi ħsibijiet negattivi; spiċċajna bi ħsibijiet nobbli.

- Bdejna bil-għażż jew ġiri wara r-riħ; spiċċajna naħdmu u nobdu 'l Alla.

- Bdejna weħidna, mwerwerin, beżgħanin, spiċċajna b'Alla tas-sliem magħna.

FIL-QOSOR

Jekk irridu neħilsu mill-ansjetà, ingawdu s-sliem u x-xirka m'Alla l-Missier, ejja nżommu f'moħħha u nwettqu dawn il-prinċipji skritturali:

- Nitolbu u nirringrazzjaw 'l Alla f'kull ħin u kullimkien.
- Ejja nieħdu kontroll tal-ħsibijiet negattivi u inutli, u minflok nitgħallmu naħsbu skont il-fidi tagħna f'Alla.
- Ejja nkunu bieżla u naħdmu bil-qalb f'ubbidjenza lejn il-Kelma t'Alla.

Abba Missier, għallimni nitolbok minflok ninkwieta, u nirringrazzjak minflok ingerger; eħlisni minn ħsibijiet bla fejda, u għallimni naħseb b'moħħok; u saħħaħ idejja fil-bżulija u l-għaqal. Agħtini s-sliem, u kun dejjem miegħi, o Alla.