SJAF *e*-Magazine

SJA FOUNDATION
Ċentru Antida
51, Tarxien Road
Tarxien TXN1090
Reception Desk Tel. 27672367; 21808981; 21809011
Email: miriam.sjaf@gmail.com

VO/0005/4th May 2008

a monthly e- magazine – Issue No.47, July 2011

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.

KONTENUT

Marta, l-Inkwiet u l-Merħba..pg 1,2,3
Aħbarijiet..pg3
Mental Health problems experienced by adolescents......pg4
Kors Spiritwali f'Sancey le Long Franza..........................pg5
Poeżiji...pg6,7,8
Klabb Sajf pg8
Social Mapping.................................pg9
Storia della mia vocazione.................pg10,11,12
Avviżi................... ....pg13

"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-deżert, 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 jingħata għall-użu tal-artiklu f'publikazzjonijiet oħra. Ikteb email: imagine@maltanet. net

---

Aħbarijiet mill-Fondazzjoni

Data	Attività
1	Laqgħa ta' evalwazzjoni tal-grupp ta' voluntieri tal-Homework Support Service.
4	- Laqgħa tat-tim ta' Social Workers - Jibda placement mal-Fondazzjoni sal-bidu ta' Settembru s-Seminarist James Saydon - Laqgħa tal-Mental Health Association
5	Laqgħa ta' evalwazzjoni tal-grupp ta' Volunteer Receptionists
6	Laqgħa ta' ppjanar għall-voluntiera kollha li se jieħdu sehem fil-Klabb tat-tfal għal dan is-sajf
7	- Laqgħa ġenerali straordinarja tal-Anti-Poverty Forum Malta. Ruth Brincat ġiet eletta membru tal-eżekuttiv.- Diskussjoni mal-Kunsill Lokali Ħal Kirkop dwar il-kors ta' Parenting Skills li se joffri il-Kunsill u li se jitmexxa mill-Fondazzjoni.
13	Parteċipazzjoni fis-Seminar organizzat mill-Ministeru tas-Saħħa, Kura fil-Komunità u Anzjani dwar il-*Mental Health Legislation – the way forward* fil-Meridien Hotel, San Ġiljan
11-22	Kors spiritwali f'Sancey Le Long, Franza. Fost il-grupp Malti ta' għaxar persuni, kien hemm 4 ħaddiema mill-Fondazzjoni
25	Laqgħa tas-Social Workers
28	Laqgħa tal-Proġett Ġamra (ħidma soċjo-edukattiva fil-Fgura) mal-Kummissjoni Djakonija tal-parroċċa
29	Sr Rose u Ruth jattendu l-laqgħa tal-Malta Association of Social Workers (MASW) u l-International Federation of Social Workers (IFSW) dwar iċ-Charter of Rights of Social Workers fiċ-ċentru tal-Malta Professional Bodies fil-Gżira

MENTAL HEALTH PROBLEMS WHICH ARE MOST LIKELY TO BE EXPERIENCED BY ADOLESCENTS

by Connie Magro and Kim Vella

Adolescence can be described as a time of both discovery and disorientation. This period is generally considered to comprise the teenage years between 13 and 19. Nevertheless, due to increasing rates of early-onset puberty, the pre teen years which include ages between 9 and 12, may also qualify. Moreover, adolescence is a time when most types of mental health problems are more likely to arise than at other ages. Adolescents struggle with issues of independence and self-identity which incorporates a lot of stress. There may be experimentation with drugs, alcohol and sexuality. Peer groups and external appearance tend to increase in importance.

According to the World Health Organisation (WHO), one in every 5 adolescents pass through mental health problems. Starting from axiety to more severe ilnesses.

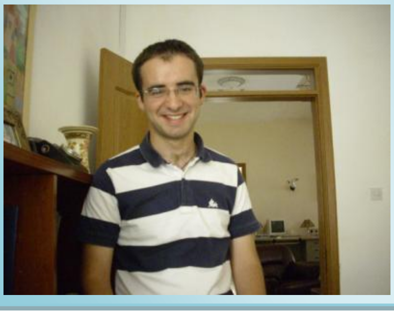
The onset of mental health problems tend to develop earlier in male teenagers and later in female teens up to 25 years of age. If the mental health illness starts at a young age more damage is done to the individual. Furthermore, the susceptibility of mental health problems cannot be solely related to genetics. This is because there can also be a chemical imbalance in the brain with no family history whatsoever. Furthermore, mental health problems can be affected by stressors in the environment including abuse or other traumas that a teen can experience. In addition, adolescents who have mental health problems can experience a decline in school performance and attendance.

The most common mental health problem in teens is the **Anxiety Disorder**. Anxiety is a normal reaction to stress such as the anxiety a student experiences during an exam. However, when anxiety becomes excessive and hinders the individual from completing everyday tasks it becomes a disabling disorder. Then there is also the **Social Anxiety Disorder** where an individual develops fear of certain social situations where they might be judged or embarrassed. Individuals who suffer from Social Anxiety Disorder, when put in social situations, can experience dizziness, rapid heartbeat, blushing, and even sweating.

Another type of mental health problem which adolescents can experience is the **Post Traumatic Stress Disorder**. This disorder is an anxiety disorder that can develop after exposure to a shocking event or ordeal. Like for instance tragic car accidents and violent personal assaults.

Other mental health illnesses commonly found amongst adolescents are disorders that have qualities involving repetitive thoughts and behaviours. Due to several similarities these disorders are generally grouped under the **Obsessive Compulsive Disorder Spectrum**. Such disorders include Bulemia which is an eating disorder in which a person consumes large amounts of food in a very short time and then gets rid of it to avoid weight gain by vomiting or by using laxatives; Anorexia Nervosa which is also an eating disorder which is characterized by unrealistic fear of weight gain, self-starvation, and obvious distortion of body image; and drug addiction. Teenagers who suffer from **OCD** are usually high achievers.

James Saydon, **Seminarist, qiegħed jagħmel esperjenza ta' ħidma soċjali ma' familji vulnerabbli mal-Fondazzjoni bejn Lulju u l-bidu ta' Settembru. Nirringrazzjaw lill-James talli qed jifforma parti mit-tim tal-Fondazzjoni.**



KORS SPIRITWALI F'SANCEY LE LONG, FRANZA

minn Sr Rose Rizzo stk, Social Worker

Nikteb f'isem sħabi li flimkien miegħi għamlu esperjenza profonda ġewwa Sancey Le Long fir-reġjun ta' Franco-Contea bejn it-13 u l-20 ta' Lulju. Konna grupp ta' 72 sorijiet u 7 lajċi fiċ-ċentru tal-irtiri tas-Sorijiet tal-Karità tal-Provinċja Franċiża. Ma għandix kliem biex nirringrazzja lis-superjuri ta' dan id-don li offrewlna. Għandi sens kbir ta' gratitudni għal dak kollu li rċevejt.

Bħala kelliema kellna erbgħa. Dawn kienu:

<u>Dun Bruno Secundin</u>, li ħafna minna jafuħ jew personali jew għax jikkontribwixxi fir-rivista tal-Kongregazzjoni *Partout Dans Le Monde.* Il-'forte' tiegħu nistgħu ngħidu li hi *il-Lectio Divina.* Ippreżentalna l-passi tal-lectio, u ħa ħafna minn diversi enċikliki u laqgħat ta' papiet biex jispjega l-importanza tal-kelma t'Alla f'ħajjitna. Naturalment waqaf l-aktar fuq dak li qal il-Papa preżenti f' Eżortazzjoni tiegħu *VERBUM DOMINI.* Bħala passaġġ biex jispjega l-lectio, dun Bruno ħa is-silta ta' <u>Mt. 25, 31-46,</u> passaġġ familjari għalina s-Sorijiet tal-Karita' għax huwa l-Magna Karta tagħna ta' kif iġġib ruħek mall-proxxmu.

Wara dan kellna lil **<u>Sr. Nicole Roland</u>** li tkellmet dwar it-talb tal-komunità li Santa Ġiovanna Antida ġabet magħha mingħand l-Ulied tal-Karità ta' San Vinċenz. Interessanti l-fatt li San Vinċenz, meta ried jipprovdi xi talb għas-sorijiet tiegħu, għażel talb li kien jgħidu l-popolin għax dejjem beża' li jekk jieħu talb li jgħidu s-sorijiet tal-klawsura, is-sorijiet tiegħu kienu jkunu meqjusin bħala persuni tal-klawsura bir-riskju li ġralu San Frangisk De Sales fejn is-sorijiet tiegħu spiċċaw ġewwa l-klawsura. Huwa talb sabiħ u fl-istess ħin Santa Ġiovanna Antida għarfet tagħżel u tneħħi xi talb ukoll. Dan it-tip ta' talb tista' tgħid baqa' jintuża sal-1959 meta mbagħad ġie introdott il-brevjarju. L-importanti hu li kemm is-sorijiet u kemm il-poplu, dejjem kellu xi forma biex jgħolli l-menti tiegħu lejn Alla permezz ta' gwida ta' talb.

Il-kelliema l-oħra kienet **<u>Sr. Wandamaria Clerici</u>** li kienet ġiet Malta biex tagħti xi sessjonijiet. Kif tistgħu timmaġinaw hi tkellmet b'imħabba kbira fuq Santa Ġiovanna Antida u tatna skemi fuq kif Santa Ġiovanna Antida kienet tfittex b'imħabba mimlija passjoni, ir-rieda t'Alla. Skemi oħra jindikaw kif tista' taqra il-ħajja u l-ittri ta' Santa Ġiovanna Antida b'mod formattiv. Sr. Wanda ħeġġitna ħafna biex naqraw dawn it-testi li tatna għax inkella x'jiswa, qaltilna, li nattendu dawn is-sessjonijiet?

L-aħħar waħda kienet **<u>Sr. Christine Walczak</u>**, Kunsillieri Ġenerali. L-isfond tat-tema kienet Mt. 25, 31-46 u xi punti mir-Regola tal-Ħajja tas-Sorijiet tal-Karità tal-1802. Kollha jittrattaw kif naqdu lill-proxxmu. Laqtitni kelma li qalet li tatni dawl ġdid. Din kienet il-kelma "nuqqas". Il-bniedem jeżisti bħala nuqqas, bħala ħtieġa ta' għajnuna minn ħaddieħor. U f'dan in-nuqqas hemm it-tbatija u jeħtieġ il-kollaborazzjoni ta' l-oħrajn biex tinsab soluzzjoni għal dak li jonqos. F'din il-ħaġa jiena rajt kemm aħna, ukoll jekk nirċievu ħafna, dejjem bżonn xulxin għax dejjem hemm xi nuqqas. Huwa mezz, forsi, li jgħinna nkunu umli. Sr Christine tatna eżerċizzju importanti biex nagħmluh bħala meditazzjoni personali: Kif jisfidawna l-foqra bl-imġieba tagħhom? Naraw lill-Alla fihom?

Bħala sfond ta' dak li smajna, kellna l'akkoljenza tas-sorijiet f'kull dar li żorna, il-ġmiel tan-natura u l-kwiet li kienu jwassluk bla ma trid lejn Alla, u l-lituġija sabiħa li kienet varjata li tat sens ta' internazzjonalita'. Ma naqsitx l-aħħar laqgħa ta' fraternita' li kellna bejnietna, li fil-programm kienet msejħa 'veglia'. Kulħadd ħaseb li kienet xi mument ta' talb imma fl-aħħar spjegawlna li kienet mument ta' rikreazzjoni.

Nista' ngħid li Alla kien magħna l-ħin kollu wkoll, jew aħjar speċjalment meta kien hemm xi problemi żgħar matul il-vjaġġ. Huwa dejjem jipprovdi l-għajnuna biex juri l-imħabba tiegħu lejna.

Nixtieq nagħalaq billi niżżuħajr li Sr. Frances Grech tax-xogħol siewi u mhux ħafif tat-traduzzjoni tal-materjal għall-lingwa Ingliżi meta d-destinatari kienu erbgħa b'kollox. Imma kien hemm is-sudisfazzjon li ġew apprezzati u hemm dejjem it-tama li jkunu materjal ta' riflessjoni fil-futur.

Ikun infaħħar Ġesu' Kristu!

Paġni Poeżija

UMANITÀ KOMUNI, MAQSUMA

Għidli, Mulej, Sinjur tal-Ħlewwa
li ħajjiet u rħula mhux veru jitnixxfu
u jsiru trab
minħabba n-nases li jinqabdu fihom
bnedmin bħali, li narahom mill-bogħod
u nħobbhom, minkejja n-niket.

Għidli li anki jekk jidher bil-kontra
d-dgħajjef imħares
mis-sebgħa fuq il-grillu.

Għidli li ma naqsmu xejn, jien
u l-mexxej li jħaffer fix-xagħri
oqbra komuni fejn jisfa' l-innoċenti
— għax qiegħed nibża':
l-umanità komuni li jinnega hu
torbotni miegħu.

Kull meta tingħata s-setgħa
jew meta joħroġ għal-kaċċa
xi ħadd għaliha,
fehemni li mhuwiex tassew
u li mhuwiex jien.

Għax dak huwa jien, Mulej
fil-mistħija kollha tiegħi.
Urini kif naqta' l-ispag ta' pupazz
li jżeffnuni f'żiffna li ma rridx niżfen.

Iżda fuq kollox, Mulej, sid il-Ħlewwa
aħfrilna, u
urina lkoll it-trejqa
lejn għar il-Għerf,
għax l-Għerf ġie ġġustifikat
minn uliedu kollha.*

14.7.11

(*) Luqa 7:35
L-ispirazzjoni għal din il-poeżija ġiet minn aħbarijiet dwar oqbra komuni li nstabu f'pajjiż Afrikan li huwa qrib ta' qalbi - t.m..

ĊIPRESS, ĦUTTAF, W'INĊENS

Imtela' bl'inċens imsawwar
f'ċipressi mżeffnin fis-sħana
sajfija tal-Mediterran
minn żiffa, fl-art tal-monasteru.

Wassal bewsa lill-ħuttaf jittajjar mas-siġar
sid l-arja bla ma jaf.
Tfewwaħ bil-pini għoljin, u miss il-prinjoli
li waqgħu fuq sodda ta' labar kannella
nixfin, nemel, weraq, f'art
li tilqa', taħfer, u trattab il-qalb.

Għannaq b'għajnejk lil kull ħuttafa
li togħdos fil-grazzja w ittir
bla kalkolu, bla toqol —u b'moħħha hemm
hemm, fl-arja dħulija, merfugħa
tal-katidral taċ-ċipress animat.

Jirnexxilu dan nifsek
sfinut bix-xogħol,
jersaq xi ftit lejn ġenna bħal din?
Jista' abbużat, jew min jabbuża
jaraw dal-ħelsien?
Jista' il-fqir, jew l-għani, jittajjar hekk
bla biżgħa,bla kalkoli, bla nkwiet
madwar daru żeffinija
minn frieghi ta' twieqi w bibien

u jiżżerżaq bla sforz minn titjira għaġġelija
għas-serħan
hu w'jasal sal-bejta tal-ħemda?

Il-ħuttaf li jittajjar għandu xi "jien"
li jgħixu b'geddum u ħosbien?
waqt li jgħum bla inkwiet
minn ġo' l-aħdar u l-ikħal ta' dinja
li bla jaħtaf tagħtih?
Jew sikwit imutu bil-gzuz bħall-fqar imġewwħin?
jew bil-mard ironiku tal-għanjin?

Penzjonant, kummerċjant, studjuż,
ħaddiema f'uffiċċju, f'ħanut
jirnexxielek iċċedi
tagħbijiet foloz li ġemmgħulek, ġemmajt?
Tasallek il-ħila titneżża'
mill-ħwejjeġ li nixxejt
jew li waħħlulek ma' ġildek l-oħrajn?

Merħba hawn, ejja
fejn ċar huwa l-moħħ
u safja hi l-qalb.
Strieħ.
Tpaxxa fil-glorja.
Ejja,
għanni l-vespri fil-monasteru.

22.07.2011

FIL-MISTERU

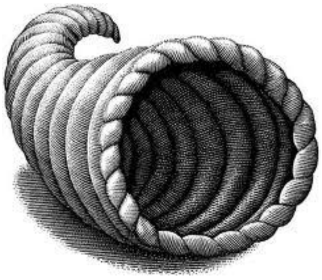
Meta nqis il-misteri l-kbar
moħħi jinkwieta w jitħabbel, frustrat
iżda llum lil moħħi nitbissimlu,
u negħmżu waħda,
bħal bejn studenti
li ma jifhmux id-domanda.
Il-misteri l-kbar, lil moħħi ngħidlu,
jinftehmu biss mill-Ispirtu.

Kultant inħoss talba
għall-kożmos kollu, galassiji
dinjiet, dimensjonijiet, u kollox
tberika, forsi, iżda
għal xiex nitlob ma nafx —
imma min qed jitlob, issa naf,
m'huwiex jien.

Riħ kbir u wiesa' qed jitlob il-kosmos kollu.
Inwarrablu min-nofs,
u nħalli t-talba tgħaddi minni.

22.07.2011

(*) Ġw 1:33, Ġw 6:63, Ġw 14:26



MAGĦRUF

Meta nimxi jien waħdi, nimtela' u nfur
għax fil-post tas-sisien ta' taħt dak li hu jien
fil-misteru w fl-imħabba jien naf li magħruf.

Meta nkanta, u l-għanja tispiċċa mar-riħ —
jew minħabba xi xogħol jew taqlib — ma tintemmx
għax stivata fil-qalb tal-Kantant, tibqa fih.

Meta niżfen u nieqaf għajjien, bizgħa m'hemmx
anzi ħajr, għax iż-żifna kompliet fil-Mulej.
Hu li jagħraf, il-magħruf u l-għarfien, ma jintemmx.

24.07.2011

"Issa nagħraf biċċa, mbagħad nagħraf bħalma jien magħruf issa."
1 Korintin 13,12

KONTEMPLAZZJONI U AZZJONI

maqdes antik, nofsu taħt għarar
spiri mnaqqxin mill-qedem iħallu d-dell
u riflessjonijiet, immewwġin miż-żiffa tal-għodwa
fuq wiċċ ilma aħdar skur, ħiemed
sieket ħlief għall-grillu, iż-żring u l-għasfur.

statwa minsija, nofsha mgħarrqa
imħawwla fis-sogħod daqs siġra tal-banjan,
binja tal-gungla, li telgħet magħha mas-snin.
l-istatwa ġgantija ta' bniedem bilqegħda
tpetpet għajnejha tal-granit —
u terġa' tagħlaqhom.
f'ħoġorha, fil-bejta, russett ma jitħarrikx
kif l-ewwel raġġi sħan
tan-nirien ta' tlugħ ix-xemx
jixegħlu eku fiż-żibeġ tan-nida
rubin, żafir, djamant.

fejn l-għadira titferra' bil-mod
f'daqxejn ta' nixxiegħa,
frotta qed tmut titkaxkar fil-wiċċ —
żrieragħ jinħelsu, jinżergħu
u jrabbu l-għeruq.

24.07.2011

Poeżiji ta' Tony Macelli

Klabb Sajf

Dan is-sajf wessajna l-opportunità li noffru fis-sajf għal tfal minn familji li huma appoġġjati mis-servizzi ta' social work u counselling tal-Fondazzjoni. Il-Klabb tas-Sajf fetaħ bi 31 tfal ta' bejn l-età ta' 8 u 13-il sena minn Ħal Tarxien, Paola, Santa Luċija, Fgura u Ħaż-Żabbar. Jaħdmu mat-tfal hemm 14-il voluntiera, 10 minnhom żgħażagħ ta' taħt l-20 sena. L-iżgħar voluntier għandu 14-il sena. Il-Klabb jikkonsisti f'attivitajiet ta' tisjir, kompjuter, crafts, sports, mużika u moviment u attivitajiet ta' kreattività u pjaċir oħra. Involuti fl-organizzazzjoni u tmexxija tal-Klabb hemm żewġ Social Workers - Ruth u Kim u qed tgħin fil-kordinament Jessie Spiteri li hi ex-għalliema li tmexxi l-Homework Support Service. Carmen Spiteri, ex-LSA, għandha l-funzjoni ta' kuntatt mal-ġenituri u nanniet. Il-voluntiera l-oħra huma Matthew Azzopardi, Gabriella Baldacchino, Danika Bilocca, Lara Bilocca, Justine Camilleri, Graziella Carabott, Stefan Darmanin, Stephanie Fava, Joanna Pace, Melvin Vella, Ruth Calafato, Edith Gatt.

SOCIAL MAPPING

by Kim Vella *(this article is largely based on course material on Social Mapping organised by MEUSAC and delivered by Prof. Dr Michaela Moser on 2-3 June, 2011 and other sources)*

Participatory research is a process of collective, community based, participatory investigation, education and action for structural and personal change. This method involves the participation of marginalised people within a particular community with the aim of identifying their problems, providing solutions and taking collective action to bring about change. A major difference between traditional research and participatory research is that the latter ensures that the people being studied have substantial control over and participation in the research itself.

Social Mapping is a research tool which falls under the category of participatory research. It is a visual method of showing the relative location of households and also the distribution of different types of people together with the social structure and institutions of a particular community. This research method involves asking people various questions about their community and addresses the needs of vulnerable people in the community.

Researchers find social maps interesting and an enjoyable tool to involve and engage community members in discussions about their own environment. Moreover, social maps are also used to build rapport and to understand the physical structure of the neighbourhood on which the research is focused. In addition, social mapping provides an overview of the community structure and the socio economic situation. This research method also provides researchers with data regarding household differences which are then categorised according to social factors. Furthermore, it gives researchers a clear understanding of who lives where in a community. Like for instance, where there is a concentration of people experiencing absolute poverty within a community.

Social Workers have been using ecomaps and genograms for decades. These tools are used to visualise social relationships of service users. Social mapping builds on this approach but it generally adds a geographic component to mapping. When researchers identify spatial relationships, like for instance, where people live in relation to resources and hazards, they are able to provide an insight into theoretical issues about human behaviour and practical issues relating to access and also equity.

Social mapping can enrich the social work profession in five main broad ways:

i. If social mapping is better integrated within the profession, it will enable social workers to continue and strengthen the social survey tradition.

ii. Social mapping also provides a theoretical framework to be able to understand human behaviour. If social mapping is used to assess needs and assets, it reveals patterns of inequality across race, income and geography. Such patterns are extremely important to promote social justice and to be able to address the needs of vulnerable populations.

iii. Moreover, this research tool can also be used to improve the delivery of social services.

iv. Through social mapping, professionals can also empower communities and facilitate public planning. Interactive mapping can help social workers identify available resources in the community. In this manner, social workers can refer clients to available resources whilst on the other hand, clients can also identify nearby resources on their own.

v. This research method enables researchers to understand the interaction between people and the environment. When researchers understand these interactions, we can understand human behaviour. In addition, social mapping is extremely important in understanding how and why the environment impacts individuals. Nevertheless, maps can also provide powerful evidence of disparity.

According to preamble of the National Association of Social Workers (NASW, 1999), the primary mission of the social work profession is to enhance human well-being and help meet the basic needs of all people. This is done with particular attention to the needs of all people especially to the needs and empowerment of people who are vulnerable, oppressed and living in poverty. In conclusion, documenting needs of service users is not enough; documenting *where* the needs are is crucial to improve existing services and create new services.

*****

STORIA DELLA MIA VOCAZIONE

Suor Serena Viapiana, Suora della Caritá

(Meta konna Sancey Le Long f'nofs Lulju biex inqattgħu tmint ijiem napprofondixxu l-kariżma ta' Santa Giovanna Antida li qattgħet għomorha taħdem ma' l-ifqar fost il-fqar, bqajt milquta mill-fatt li fost is-72 Sorijiet tal-Karità preżenti, kien hemm numru sostanzjali ta' sorijiet żgħażagħ. Tkellimt ma' bosta minnhom dwar il-missjoni tagħhom u fuq kollox dwar kif ħassew is-sejħa għall-ħajja reliġjuża u kif qalu 'iva'. Qed ninkludu l-esperjenza ta' soru żagħżugħa mimlija enerġija u mħabba għall-mużika u għall-foqra – Suor Serena)

Cosa significa raccontare la propria vocazione? Credo che per rispondere a questa domanda, ciascuno possa rileggere la storia della propria vita, gli incontri, i fatti, le situazioni che in essa si susseguono per accorgersi, con sempre nuovo stupore, della presenza costante del Signore Gesù. E' una presenza amorevole, che accompagna i nostri passi e che vuole portarci alla gioia di vivere come figli di Dio.

Quando ero piccola non capivo cosa significasse "Seguire il Signore" ma quando ho iniziato a frequentare la catechesi, l'oratorio, ho capito che seguire Gesù significava andare a messa, alla catechesi, ma a quell'età era molto difficile tutto questo, ma andare a messa era una cosa che mi affascinava tantissimo. Verso i 10 anni ho vissuto una brutta esperienza e dall'ora ho innalzato delle barriere, mi sono chiusa in me stessa, facevo finta di vivere una vita normale come tutti gli altri bambini della mia età,ma dentro provavo tanta sofferenza fino al giorno che sono riuscita a parlare con la mia guida spirituale e dall'ora cerco di non farmi più tante domande sul perché ma cerco di guardare questa sofferenza con occhi diversi, cerco di vedere la grazia che il Signore mi ha fatto, di vedere come lui mi ama E di poter amare dello stesso amore che ho ricevuto le persone più sfortunate di me.

Avevo 13 anni quando ho fatto la mia prima esperienza di volontariato con dei bambini in difficoltà, e mi ero chiesta come mai questa esperienza? E' stato allora che ho capito che il Signore voleva qualcosa in più da me, voleva aiutarmi ad abbattere il muro che mi portavo dentro e mi ha consegnato alcuni antidoti come: le persone che avevo accanto, la loro ricchezza, l'ascolto,la tenerezza,l'attenzione, la generosità la disponibilità, l'amore.

Penso che la mia vocazione sia nata da un piccolo "ECCOMI, SIGNORE; SIA FATA LA TUA VOLONTA'" detto in un momento di crisi e di ingenuità durante un ritiro. Mi era stato spiegato che il Signore voleva da me 4 cose:

- Vivere liberamente senza portarmi dentro il peso di tutta quella sofferenza
- Seguirlo
- Scegliere
- Saper amare.

Erano gli anni dell'adolescenza, quando ho sentito dentro di me, un desiderio di chiarezza. Avevo bisogno di fissare nella mia vita alcune priorità, avevo bisogno di trovare qualcosa o qualcuno attorno a cui far ruotare la mia vita. La sensazione era quella di sentirmi divisa tra le diverse attività che svolgevo, di per se buone ma vissute male. Non avevo in mente dove mi avrebbe potuto condurre questo tentativo di rilettura della mia vita, ma la sentivo necessaria. Come sentivo chiaramente anche il fatto che nulla era escluso da questa ricerca, tutto dovevo per così dire essere rivisitato e ricalibrato; i vari interessi, la musica, gli amici, la famiglia, la presenza in oratorio…. perfino il mio rapporto con Dio. Infondo Lui nella mia vita c'è sempre stato, per questo era quasi "scontato".

E' stata questa scontatezza di Dio a formare il trampolino di lancio per partire in questa mia ricerca di senso, di ordine. E per quanto fosse diventato scontatola presenza di Dio, nel momento in cui si è trattato di mettere mano alla mia vita, per cercare di capirci qualcosa, ho scoperto un luogo privilegiato per compiere questa mia ricerca: la preghiera silenziosa davanti al crocifisso!!! Questa preghiera con l'andare del tempo è divenuta disponibilità.

E' stato in questo periodo che ho scoperto, grazie all'aiuto della mia guida spirituale (una sdc) non solo il piacere ma anche l'utilità della messa quotidiana; era un modo per ringraziare concretamente il Signore per quanto ogni giorno andavo a scoprire della mia vita, per ricevere quella forza che mi faceva andare avanti, e soprattutto riaffilare ogni giorno a Lui il cammino di discernimento che stavo

compiendo. Era occasione di ascoltare la Parola e lasciarmi guidare. E' proprio in questo contesto che ha cominciato a farsi strada l'idea che forse quello che cercavo realmente era un rapporto con il Signore ricco, profondo e personale, quello che desideravo era mettere la mia vita nelle sue mani.

Si è aperto così una nuova e inaspettata fase del mio cammino di ricerca. Una fase che era di rilettura personale del mio vissuto ma che al tempo stesso mi proiettavo al futuro cercando in esso i segni dell'intervento Dio, cercavo di dissipare il suo progetto su di me. Era il periodo in cui nella mia testa risuonava questa domanda: "Signore che cosa devo fare?".

Vennero poi gli anni dell'università, molto lunghi e con periodi di frequente scoraggiamento, in uno di questi momenti in cui interrompevo lo studio per guardare nel vuoto, mi sono detta, che non ero fatto per la vita che mi stavo costruendo, ma c'era qualcosa in me , che mi portava altrove. Non era giusto che prendessi una decisione in quei frangenti, quindi mi impegnai a terminare gli studi. Ma il tormentone, "Signore, che cosa devo fare?", continuava a riecheggiare nella mia mente, ma io facendo orecchie da mercante andai dritta per la mia strada.

Passarono altri anni, con alcune esperienze lavorative e di volontariato. Soprattutto queste esperienze di volontariato vissute con i più poveri (bimbi disabili, adulti disabili, bimbi maltrattati, senza fissa dimora, anziani..) mi hanno fatto riscoprire alcune cose come:

- Senza la presenza del Signore dentro di noi, non possiamo andare avanti, ci sentiamo vuoti, cianca la forza per amare, la forza per conoscere se stessi, la forza per sopportare il fardello dell'Altro, no possiamo stargli accanto perché manca l'amore, l'Amore vero.
- Ho riscoperto la bellezza di uno sguardo, la delicatezza di un sorriso, di un bacio, di un abbraccio,di una stretta di mano…
- Sono riuscita a spogliarmi della mia apatia per essere me stessa e vivere nella semplicità più totale.
- Sono riuscita a vedere in questi miei magnifici amici il volto di Cristo capace di farsi piccolo per attirarci a sé.

Finalmente capii che il camino che avevo fatto, mi portava verso una strada ben precisa e così dopo un anno di rilettura profonda dela mia vita ho avuto il coraggio di rispondere alla sua chiamata insistente così nel marzo 2005 ho fatto domanda per essere ammessa all'anno di postulato tra le suore della carità di SantaGiovanna Antida Thouret; la scelta della congregazione è stata molto difficile, ma alla fine, ho scelto queste suore per tre motivi:

1. perché erano quelle che conoscevo di più;
2. perchè erano nella mia parrocchia;
3. Visto che la fondatrice è stata la prima infermiera in italia e una loro santa (santa Agostina Pierantoni)è stata da poco proclamata patrona degli infermieri italiani, non potevo fargli torto, visto che io sono un'infermiera.

Ha Settembre ho iniziato il mio hanno di postulato , dentro di me avevo proprio un vuoto, sapevo che dovevo iniziare a cambiare il mio stile di vita, lasciare le persone care, la mia città , gli amici e iniziare a vivere in comunità.

Terminato il mio anno di postulato ecco iniziare i due anni di noviziato. Credetemi non è stato per niente facile anzi per me questi due anni sono stati molto difficili, a volte avevo la tentazione di mollare tutto fare le valigie e tornare a casa, ma il Signore, proprio in questi momenti mi ha sostenuto e mi ha incoraggiato con il suo Sì che in modo pieno e deciso, ha detto morendo in croce per me, per la mia vita, per il mio cammino, fatto di incertezze, di dubbi, di cadute, ma che come un mosaico ha la sua bellezza solo nell'immagine finale.

Il Signore continuava a ripetermi: "Sere, fidati di me, apri la porta del tuo cuore e lascia entrare il mio Spirito, fidati e seguimi in questo carisma, nel condividere con me ogni giorno della tua vita, perché tu possa rispondere in pienezza e fedeltà alla mia chiamata. Scoprirai così l'abito fatto su misura per te quello che ti permetterà di fare unità della tua vita, del tuo desiderio di Amore e di essere amata e di donare ciò

che realmente sei. Questi anni sono stati per me molto forti, fatti di tanti piccoli distacchi, di lotte interne, ma nello stesso tempo delicati, dove ho messo in discussione tutta la mia vita, la mia fede e l'esistenza di DIO. Ma proprio ora il Signore che mi è rimasto accanto per così tanto tempo, in maniera molto rispettosa, silenziosa e paziente non ha permesso che chiudessi la porta del mio cuore anzi mi ha chiesto di andare a fondo ai miei dubbi, di non accontentarmi di quanto sapevo di lui, di spingermi a cercare il suo vero volto. e così ho cercato quel filo rosso che può dare unità e direzione alla mia vita: l'amore.

Nonostante queste fatiche ho scoperto fin dall'inizio che vale la pena lasciare tutto per seguire il Signore. Vale proprio la pena di mettersi in ascolto della parola, scegliere sempre di più in profondità la preghiera come incontro intimo con il Signore, che parla, che ama e ci salva di un amore infinito. La sua parola, il suo mistero d'Amore illumina la mia vitae mi aiuta a rileggere con delicatezza il mio passato e a cercare di vedere il futuro come Lui lo vuole. Vale la pena di incontrare il Signore che ci sta accanto e in particolare a chi soffre, chi è solo, chi è emarginato e a lasciarsi toccare il cuore dalla sofferenza dell'altro e metterci in cammino per amore.

Una vocazione, o meglio la presa d coscienza di essa, è l'esito di tanti momenti, episodi, persone. Nella mia mente adesso ne passano molti, ognuno mi ha aiutato a capire, ma soprattutto ad amare; io sono molto grata a tutte le persone che ho conosciuto nella mia vita, che il Signore ha messo sul mio cammino; penso spesso ai loro occhi, alle oro parole, ai loro gesti, al loro esempio, alla forte impressione che mi hanno lasciato.

Per decidere, per capire, occorre sincerità con se stessi e un po' di coraggio, saper leggere con sincerità la propria storia, il proprio presente, capire che cosa il Signore sta chiedendo, aiuta a trovare il coraggio di dire di sì ad una promessa grande che porta con sé gioia e libertà. I "se" e i "ma" possono aiutare, ma solo fino ad un certo punto, poi si deve percorrere una via che è solo affidamento alla volontà del Padre, l'affidamento, lo spazio della fede ci permette di percepire direttamente sulla nostra pelle, nella nostra storia, l'Amore che dio ha per ciascuno di noi e ci rende più disponibili ad ascoltare la sua voce che può anche dire "SEGUIMI".

E' una scoperta che rinnova ogni giorno, nel desiderio di imparare, anzi di essere questo amore in ogni respiro, in ogni sguardo, in ogni pensiero, in ogni passo… essere amore… e non un Amore qualunque!!! Un amore che si incarna nella mia miseria e la trasforma. E' per questo che lascio "FARE" e cerco di consegnarmi a Lui totalmente, Lui che mi ha donato questo desiderio mi dia anche la forza di realizzarlo.

Suor Serena Viapiana

SUMMER OPENING HOURS

From Friday 1st July to Friday 16th September 2011 Ċentru Antida will be open from

7:30am to 1:30pm

Min jixtieq jara l-lista ta' korsijiet ta' filgħaxija tal-gvern jista' jidħol fil-website:

http://www.eveningcourses.gov.mt/courses.asp

Wieħed jista' jirreġistra għall-korsijiet li jixtieq bejn is-17 ta' Awwissu u t-2 ta' Settembru.

RAVJULATA

B'risq il-Fondazzjoni Santa Giovanna Antida

Is-Sibt 17 ta' Settembru

Ġewwa Ċentru Antida

Dettalji aktar il-quddiem

BAZAAR B'RISQ IL-FONDAZZJONI

Miftuħ kull nhar ta' Tnejn u nhar ta' Erbgħa mid-9:00 sal 12:00

Qegħdin naċċettaw oġġetti biex jinbiegħu fil-bazaar (mhux ħwejjeġ)

DONATIONS

Your donation is truly appreciated; it enables us to sustain our services to vulnerable individuals and families from surrounding parishes.

Donation to the St Jeanne Antide Foundation can be made as follows:

- Cheque issued to The St Jeanne Antide Foundation and posted to the Foundation: 51 Tarxien Road, Tarxien TXN 1092
- For local bank transfers: **APS** 2000 0681 886
- If you are a Go/Vodafone/Redtouch subscriber you can donate by sending a blank SMS **(SMS tariffs applicable):**
  €2.33 – 50617371 €4.66 - 50618095
  You will receive a text message of thanks and acknowledgement
- For bank transfers from overseas: APS Bank, 146/147, Antoine De Paul Square, Paola PLA1260
  Bank Code (Swift) APSBMTMT IBAN No: MT03 APSB 7708 0005 5047 2000 0681 886 (last 11 digits are the account number)

FOUNDATION SERVICES

1. The Antide Centre: a drop-in centre in Tarxien open from 7.30am to 5.30 pm daily in winter time (sometimes later as well).

2. The Social Work & Counselling Service: includes home-visits by a nurse to home-bound lonely elderly, family-focused community outreach work and youth work.

3. The Learning Support Programme: includes (a) a Homework Support Service for children and young persons; (b) non-formal learning opportunities for vulnerable adults (courses on self-esteem, basic ICT, etc). (c) Mentoring youths-at-risk.

4. LWIEN - Caring for Family Carer-givers Service: includes (a) Grandparent Education which supports parishes to start and run a NannaKola Club for grandparents who care for their grandchildren. Also: monthly dialogue sessions with experts take place at the Ċentru Antida. (b) support to family care-givers of persons with mental health problems: family consultations, counselling, support groups.

5. **Vinċi Project:** Community work in the parish of Ħaż-Żabbar undertaken in collaboration with the parish and partially funded by STRINA of the Malta Community Chest Fund. Services include social work in zones with a concentration of families in difficulty, counselling, groupwork.

6. **Ġamra Project**: Community work in the parish of Fgura undertaken in collaboration with the parish and funded by The Voices Foundation.

7. **Proġett fil-Pakistan:** Currently a rural health clinic is being built in Faisalabad, Pakistan