IL-KRISTJAN
U
D-DEPRESSJONI

Minn
George Ebejer

IL-KRISTJAN U D-DEPRESSJONI

Aħna lkoll f'xi waqtiet insiru b'qalba maqtugħa. Dik hija sempliċiment parti milli nkunu umani. Wieħed m'għandux iħossu li skuraġġiment jew qtugħ ta' qalb huwa fih innifsu midneb għaliex mhuwiex. Dan hu muri bil-fatt li wkoll il-Mulej xi drabi sar hekk. Bħala eżempju, il-profeta Isaija jippreżenta lill-Messija li kien ġej bħala li jgħid,

> "*Għal xejn tħabatt, ħlejt saħħti għal-xejn b'xejn; imma tassew il-ħaqq tiegħi għand il-Mulej, u l-ħlas tiegħi għand Alla tiegħi*" (Isaija 49:4).

Wieħed ma jistax jaqra Salm 22:6-21 mingħajr ma jara d-deskrizzjoni tas-Salvatur dwar ir-riġettar Tiegħu mill-bnedmin. Isma' x'qal il-kittieb tas-Salmi,

> "*Iżda jien dudu, u mhux bniedem; żeblih tan-nies, u tkasbir tal-poplu. Dawk kollha li jarawni, jidħku bija: ifettħu xoffithom, iħarrku rashom, u jgħidu: Ittama fil-Mulej li jeħilsu: ħa jeħilsu, li kien jitgħaxxaq bih. Iżda kont int li ħriġtni mill-ġuf; int ġegħiltni nittama meta jien kont fuq sider ommi. Fuqek kont merħi sa mill-ġuf: int Alla tiegħi sa minn ġuf ommi. La titbiegħedx minni; għax qrib hu t-taħbit; għax ħadd m'ha-wn min igħinni. Ħafna gniedes dawru-ni: barrin qawwija ta' Basan għalquni minn kullimkien. Fetħu ħalqhom għali-ja, bħal iljun li jaħtaf u*

jgħajjat. Bħal ilma jien imsawwab; u għadmi kollu mill-egħkiesi maqlugħ; qalbi hi bħal xema', inħallet f'nofs imsarni. Saħħti nixfet bħal xaqqufa; u max-xedaq jeħel ilsieni; fit-trab tal-mewt wassaltni. Għax il-klieb dawruni: ġemgħa nies ħżiena rassewni: nifduli jdejja u riġlej-ja. Għadmi kollu nista' ngħoddu: iħar-su lejja; għajnehom fuqi. Jaqsmu ħwej-ġi bejniethom, u jaqtgħu x-xorti fuq libsti. La titbigħedx minnni, O Mulej: O qawwa tiegħi għaġġel għini. Mis-sejf eħles lil ruħi; il-għażiża tiegħi mis-set-għa tal-kelb. Salvani minn ħalq l-iljun: għax int weġibtni mill-qrun tal-bufli."

U ma tiftakarx int il-kumment ta' l-appostlu Ġwanni fil-konklużjoni tal-diskors kbir ta' Kristu, imma diffi-kultuż, fuq il-ħobż tal-ħajja,

> "*Min dak il-waqt ħafna mid-dixxipli tiegħu telqu lura, u ma mxewx iżjed miegħu*" (Ġwanni 6:66).

Sewwa sewwa wara dan, il-Mulej b'xenqa kbira staqsa,

> "*Tridux tmorru intom ukoll?*" (v. 67).

Jew kif jissuġġerixxi letteralment il-Grieg, "Intom m'Intomx se tħalluni wkoll, hux?" Il-mistoqsija twaġ-ġa' bi qsim ta' qalb.

Id-dixxipli tal-Mulej kienu wkoll skuraġġuti minn żmien għal żmien. Wara l-mewt ta' Ġesù, u qabel il-

qawmien tiegħu, huma kienu nkwetati ħafna, għaliex huma kienu emmnu li l-kawża tal-Mulej kienet ġiet midfuna mal-ġisem Tiegħu. L-iskuraġġiment tagħhom, iżda, dlonk kellu jdur għall-ferħ kbir! Ukoll l-appostlu Pawlu li kien raġel ta' kuraġġ kbir kellu mumenti ta' dieqa meta rrifletta kemm kien naqas mill-ideal divin. Aħna naqraw f'Rumani 7:24-25,

> "*Ja miskin li jien! Min jeħlisni mill-ġisem ta' dil-mewt? Nizżiħajr 'l Alla* ***permezz ta' Ġesù Kristu Sidna****. Hekk mela bil-moħħ jien naqdi l-liġi ta' Alla; iżda bil-ġisem il-liġi tad-dnub.*"

Mela, jekk is-Salvatur u d-dixxipli Tiegħu ma kinux mingħajr waqtiet ta' qtugħ ta' qalb u nkwiet, ċertament li aħna ma nistgħux nistennew li ma nkunux bħa-lhom ukoll. Mhuwiex. Mela, il-fatt li xi ħadd isib lilu nnifsu f'sitwazzjoni ta' qtugħ ta' qalb li huwa kruċjali; pjuttost, *huwa kif dik il-persuna tirreaġixxi għaliha u tittratta ma' l-inkwiet li huwa importanti.*

Tajjeb, eżattament x'inhu skuraġġiment? U kif dan jirrelata għal dak li aħna nsejħulu "depressjoni"? Jiena nixtieq li niddefinixxi "skuraġġiment" fil-mod li ġej. Skuraġġiment huwa xi ħaġa *temporanja* ta' diżappunt li persuna tħoss hew qtugħ ta' qalb li jirriżulta minn dawra żvantaġġjuża ta' ġrajjiet—kemm jekk fiżiċi, materjali, soċjali, emozzjonali, jew spiritwali. Innota l-enfasi fuq "temporanja". Jekk wieħed (jew waħda) ma tindirizzax is-sors ta' l-iskuraġġiment tiegħu (jew ta-għha), u tasal biex tikkontrollah, l-inkwiet tiegħu jista'

jiżviluppa "f'depressjoni". Mill-iskop tiegħi f'dan l-istudju, jiena niddefinixxi "depressjoni" bħala *perjodu mtawwal ta' qtugħ il-qalb* li tnaqqas u saħansitra teqred l-abbiltà ta' dak li jkun biex jiffunzjona bħala iben (jew bint) b'saħħtu u ferħan ta' Alla. Jekk id-dipressjoni ma tkun ittrattata b'mod xieraq u b'urġenza—is-soluzzjonijiet għall-problemi ta' dak li jkun ikunu mfittxija fil-Kelma ta' Alla—din tista' tirriżulta fi staġnar spiritwali, apostasija bla ħabi ta' xejn mill-fidi, u xi kultant, suwiċidju wkoll.

Il-Bibbja fiha numru ta' eżempji ta' nies li waqgħu fi stat spiritwali ta' żball li aħna ddeskrivejnih bħala "dipressjoni" fil-paragrafu ta' qabel. Ħalli nirriflettu fil-qosor fuq ftit minn dawn il-każi. (1) Sawl, ta' fama tat-Testment il-Qadim, kien raġel li beda b'mod brillanti bħala l-ewwel sultan ta' Iżrael. Hu kien robust u kuraġġjuż u għalhekk kellu l-ammirazzjoni tas-suġġetti tiegħu. Eventwalment, iżda, hu ħaddan l-ispirtu tad-diżubbidjenza u għalhekk kien infurmat mill-profeta ta' Alla lis-saltna fl-aħħar tkun meħuda mill-qabda tiegħu. Jintqal lilna li:

> "*l-Ispirtu tal-Mulej warrab minn Sawl,*
> *u spirtu ħażin mill-Mulej kien iħabbtu*"
> (1 Samwel 16:14).

L-aħħar espressjoni sempliċiment tfisser li Alla *ppermetta lil Sawl li jaħsad il-konsegwenzi mentali tad-dispożizzjoni ribelluża tiegħu*. Is-sultan kien mogħti għal attakki ta' depressjoni mtawla fejn hu ripetutament ipprova joqtol lil David (1 Samwel 18:1-15). Fl-aħħar, hu qatel lilu nnifsu! (2) Ġuda hu eżempju ieħor

ta' raġel mgħaddas fid-depressjoni bħala konsegwenza tat-tradiment tiegħu ta' l-Iben ta' Alla illi hu kkommetta suwiċidju (Mattew 27:3-5).

Aktar fuq in-naħa pozittiva, ikkonsidra dawn il-każi: (1) il-motivi kienu sfidati minn Satana u l-Ingannatur il-qadim kien imħolli biex jaħqar lil patrijarka. Hu tilef lil uliedu, il-ġid tiegħu, u saħħtu u xorta hu b'kuraġġ żamm xofftejh milli jidinbu (Ġod 1:13 – 2:10). Meta, iżda, it-tlitt iħbieb tiegħu waslu u poġġew ħdejh, jitnikktu għal sebat ijiem [b'hekk jittrattawh bħala wieħed li kien diġa' mejjet!], dan kien aktar milli l-patrijarka kien jiflaħ għalih u hu waqa' fi stat ta' depressjoni. Hu xtaq li kien twieled mejjet, jew li kien miet fit-twelid (Ġob 3). Iżda, fortunatament, hu eventwalment kien kapaċi li joħroġ mill-inkwiet tiegħu u, wara l-indiema, hu kien miġjub lura għall-favur tal-Mulej. (2) Hekk ukoll, Ġeremija, magħruf bħala l-profeta li jibki, minħabba li hu kien ittrattat ħażin minn Iżrael il-ħażin, ċeda għal l-emozzjonijiet tad-dipressjoni u seħet il-jum innifsu tat-twelid tiegħu (Ġeremija 20:14-18). Imma huwa wkoll kien kapaċi li jegħleb dak il-fond ta' niket.

KAWŻI U KURA

Sabiex jittratta ma l-iskuraġġiment u/jew depressjoni, wieħed għandu l-ewwel ikun kapaċi li b'mod korrett jagħmel dijanjosi tas-sors tal-problema tiegħu. It-tieni, hu għandu jkun konxju dwar l-għażliet għas-soluzzjoni rimedjali disponibbli għall-problema tiegħu, jew jekk ma hemm soluzzjoni immedjata, hu għandu jikkonċentra l-attenzjoni tiegħu fuq dan is-

Sors ta' saħħa li jippermettih ħalli jaċċetta s-sitwazzjoni kif inhi, u wkoll li jikber fih. Kif aħna nnutajna aktar qabel, il-kawżi tad-depressjoni jistgħu jkunu kklassi-fikati taħt bosta titli. Ħalli aħna nagħtu l-attenzjoni tagħna għal bosta minn dawn.

(1) FIŻIKU – Ħalli aħna nissopponu li raġel kien involut f'aċċident terribbli ta' karozza u hu jkun ipparalizzat mill-għonq l-isfel. Kif hu għandu jittratta din l-isfortuna? Tajjeb, l-ewwel, hu jkun jeħtieġ li jiġi mal-fatt li hu ma jistax jibdel is-sitwazzjoni. It-tieni, hu jista' jsir wieħed li jibda jitħassar lilu nnifsu, dip-ressat, irtirat, u fl-aħħar mitluq. Fuq in-naħa l-oħra, hu jista' jsejjaħ il-kuraġġ biex ikun persuna bbilanċjata, produttiva, li *wkoll bl-inkapaċità tiegħu huwa jista' b'mod meraviljuż jigglorifika lil Alla!* Kif wieħed għandu jirreaġixxi jekk huwa jiskopri li hu (jew hi) għandu xi marda serja, u wkoll fatali. Hu jista', b'dete-rminazzjoni soda, jipprova biex jiġġieled il-marda, u forsi, hu b'mod realistiku jagħraf li l-mewt (jekk il-każ ikun hekk) eventwalment titlobna lkoll. Huwa l-prezz li aħna nħallsu għall-involviment ta' l-umanità fid-dnub (Rumani 5:12). Imma rabja, frustrazzjoni, u dip-ressjoni (għalkemm forsi inizjalment naturali) ma jgħi-nux is-sitwazzjoni. L-emmieni jiffortifika l-ispirtu tie-għu bil-fatt li dawk li jmutu "fil-Mulej" huma mbierka ħafna (Rivelazzjoni 14:13) u huma jidħlu fi stat li hu "bil-wisq aħjar" (Filippin 1:23).

(2) MATERJALI – Kif wieħed għandu jwieġeb li jkun sofra daqa serja finanzjarja? Jekk it-teżorija ta'

qalbu (Mattew 6:21) kienet ġiet mimlija bil-materjaliżmu, hu jista' ma jkunx kapaċi li jittratta mat-telf tiegħu. Meta s-suq ta' l-ishma jmur ħażin għalkollox, f'ċerti pajjiżi ħafna nies jikkommettu suwiċidju. Wieħed li jafda f'Alla għall-ħwejjeġ kollha jista' (wara aġġustament qasir emozzjonali) jkun imġiegħel biex igħid ma' Pawlu,

> "*Għax xejn ma ġibna f'din id-dinja, u żgur xejn ma nistgħu nieħdu minnha. U meta għandna l-ikel u l-ilbies ħa nkunu kuntenti bihom*" (1 Timotju 6:7, 8).

Naturalment ma jkunx midenb li taħdem b'mod vigoruż biex iġġib lura dak li int kont ksibt b'mod onorabbli. Ukoll, huwa possibbli li aħna nistgħu jkollna li niffaċċjaw il-fatt li aħna sempliċiment ma nkunux nistgħu li dejjem ngħixu fil-livell għoli li xi wħud minna llum jgħixu fih. Alla qatt ma wiegħed lussu ekonomiku lill-poplu tiegħu; biss għajnuna ta' kuljum. F'kull każ, id-depressjoni qatt ma solviet għajb finanzjarju.

(3) SOĊJALI – Ħafna nies tajba kienu mniżżla filfond tad-depressjoni meta huma kienu ġew abbandunati minn xi ħabib jew ħabiba tal-qalb. Imħabba mhux impattija kienet il-kaġun ta' xi wħud li jgħaddu minn din is-sitwazzjoni kerha. Kif l-għarusa żagħżugħa tittratta mal-problema li tkun abbandunata mill-għarus tagħha sewwasew ftit siegħat qabel iċ-ċerimonja tażżwieġ? (Din tapplika għal l-għarus ukoll). Naturalment hija tkun muġugħa ħafna, imma hi għandha tagħraf: (a) li hemm Wieħed li qatt ma Hu se jabbandunaha (Salm 118:8; 2 Timotju 4:16, 17); (b) il-

providenza ta' Alla tista' tkun qed taħdem; il-Mulej jista' jkollu lil xi ħadd ieħor aħjar f'moħħu għal bintu żagħżugħa; (ċ) minkejja din it-traġedja, maż-żmien din il-persuna tkun tista' tgħix ħajja kuntenta u li tagħti l-frott ukoll jekk tibqa'weħidha. Il-punt huwa, wieħed qatt ma għandu jagħti lilu nnifsu għad-depressjoni; l-ispirtu uman għandu jiġġieled lura.

(4) EMOZZJONALI – Kif wieħed iħabbat wiċċu ma' mewta traġika tas-sieħeb jew sieħba tiegħu, jew ta' xi wieħed mit-tfal tiegħu jew tagħha? Ċertament daqqa ta' qsim il-qalb bħal din għandha tkun kważi aktar milli wieħed jista' jiflaħ. Veru, imma dawn il-ħwejjeġ huma parti mid-dinja li fiha aħna ngħixu u dawn ikomplu jiġru kemm jekk aħna nitgħallmu kif nittrattaw magħhom jew le! F'siegħa mudlama bħal din ta' għawġ, iżda, il-Kristjan jista' jirrifletti fuq bos-ta ħwejjeġ. L-ewwel, jekk il-maħbub jew maħbuba kien fi stat ta' innoċenza (eżempju, tarbija) jew kien fi stat li kien iben (jew bint) ta' Alla fidil, aħna għandna m'għandiex insewdu qalbna bħal dawk mingħajr tama. Hemm għarfien u assoċjazzjoni 'il hinn mill-mewt (Ġenesi 25:8; 2 Samwel 12:23; Mattew 8:11; 17:3; Luqa 16:9, 19-31). It-tieni, jekk il-mejjet miet barra minn Kristu, *id-depressjoni mhix se ġġib lil dak lura!* Dan huwa fatt iebes li għandu jkun iffaċċjat. Barra minn dan, aħna nistgħu nkunu mfarrġa bil-fatt li Alla huwa konxju bin-niket tagħna (Salmi 56:8; 103:13; 2 Slaten 20:5) u Hu huwa l-Alla tal-faraġ kollu (2 Kori-ntin 1:3) li jista' jgħinna biex nerfgħu t-tagħbija (Salm 55:22). Fl-aħħarnett, kull qsim il-qalb

ikun imneħħi fis-smewwiet (Rivelazzjoni 21:4). Aħna għandna għal-hekk ikollna l-kuraġġ u nieqfu!

(4) SPIRITWALI – Ħafna mill-iskuraġġiment/dipressjoni tagħna huwa l-konsegwenza tal-ħtija tagħna tirriżulta minn kondotta midinba jew ċaħda tar-respon-sabbiltà spiritwali. Din kienet il-problema ta' Sawl u Ġuda msemmija aktar qabel. Xi wħud igħidu li l-pre-dikaturi dejjem jippruvaw jagħmlu lin-nies li jħossu-hom ħatja. Tajjeb, hija r-responsabbiltà tal-predikatur ta' Alla biex iħabbar il-verità—f'manjiera ta' mħabba, iva, imma madankollu, bil-qawwa kollha. Jekk dak jinkweta lil xi wħud bil-ħtija, ħalli jkun hekk! Hemm mod kif wieħed jieħu ħsieb ta' dak—indem minn dnu-bietek! Is-salmista ddeskriva ċar in-niket li jista jkollu dak b'kuxjenza ħatja. Isma' xi jgħid:

> "*Ħenn għalija, O Mulej; għax jien dgħajjef; O Mulej; fejjaqni; għax għad-mi mkisser. Ruħi wkoll imħawda wisq: iżda int, O Mulej, sa meta?… Għajjien bit-tnehid tiegħi; il-lejl kollu soddti ngħawwem bil-biki; bid-dmugħ tiegħi nxarrab is-saqqu tiegħi…Għajni tilfet id-dawl minħabba l-għali…*" (Salm 6: 2-7).

Ir-ruħ l-għajjiena li qiegħdha taħdem taħt piż ta' ħtija intollerabbli għandha triq kif toħroġ minn dak. Hu jista' jindem mill-ħażen tiegħu (li jitlob li ma jagħmilx dak il-ħażen kemm hu possibbli) u jitlob il-maħfra ta' Alla. Il-persuna li mhix Kristjana tista' toqgħod għall-

pjan li jsalva tal-Mulej u tirċievi l-maħfra tad-dnubiet billi titgħammed fi Kristu (Atti 2:38), tkun assigurata li l-ħażen tagħha kien ġie mħassar (Atti 3:19) u għal-hekk il-Mulej ma jiftakrux aktar (Lhud 8:12). L-iben mhux fidil ta' Alla jista' jindem u jitlob u jkollu l-istess assigurazzjoni. Huwa tassew li l-konsegwenzi tad-dnub jistgħu jieħdu press kbir għal snin li jkunu ġejjin [relazzjoni adultera jista' jkollha li tkun imwaqqfa; ħabs jista' jkun meħtieġ għal xi delitt ikkommettut], imma bl-għajnuna ta' Alla, ħajja bħal din teħtieġ li ma tkunx maħkuma minn depressjoni li tegħleb.

Jekk wieħed għandhu jitgħallem biex jirbaħ, jew għallanqas jikkontrolla, d-depressjoni, hemm ċerti atti-tudnijiet li hu għandu jitgħallem li jidentifika u jevità —attitudnijiet li għandhom tendenza li jsostnu l-ħsibi-jiet li fihom id-dipressjoni tista' tiffjorixxi. Ħalli nsem-mi xi ftit minn dawn il-ħwejjeġ fil-qosor. (a) Ħafna minna huma xi ftit li *jaħsbu fihom infushom biss*. Aħ-na l-ħin kollu naħsbu għaliex xi ħadd ma *kellimniex*, jew aħna nkunu aggravati għaliex il-bżonnijiet tagħna ma jkunux indirizzati mill-knisja. Il-verità hija, jekk ħafna minna nsiru tant okkupati bil-ħtiġijiet ta' oħrajn, aħna ma jkollniex il-ħin għall-preokkupazzjoni mal-problemi tagħna nfusna. Ftakar dan, ukoll mis-salib is-Salvatur kien qiegħed jaħseb dwar oħrajn! (b) Dak li aħna kontinwament naħsbu dwaru, aħna nieħdu x-xej-ra li nsiru hekk (Proverbji 23:7; Mark 7:21-23). Dawk li kontinwament jiffokaw fuq in-negattiv—kemm in-ħosni ħażin jew ħażina, kemm jiena batut jew batuta, miskin/a jiena!—

għandhom ix-xejra li jwasslu lilhom infushom għal aktar depressjoni. Aħna għandna nit-għallmu biex nikkonċentraw fuq ħwejjeġ aktar pożit-tivi, biex ngħoddu l-barkiet tagħna. Li jkollna **kollox** ward u żahar huwa impossibbli. Xi wħud ma jkun jon-qoshom xejn imma malli jinqala' xi għawġ kollox jibda jeħel magħhom saħansitra Alla wkoll! Kliem ħelu u ħsibijiet sbieħ huma:

> "*xeħda għasel, għaxqa għar-ruħ, u saħ-ħa tal-ġisem*" (Proverbji 16:24).

(ċ) Preokkupazzjoni mat-trivjali flimkien ma' nuqqas li jikkorrespondi ta' attività spiritwali, jistgħu joħolqu vojt fil-ħajja ta' dak li jkun li jħalli d-depressjoni li tid-ħol. (d) Xi kultant dawn li jkunu f'depressjoni għand-hom it-tendenza li jfittxu l-kumpanija ta' oħrajn bl-istess problemi bħal tagħhom. Dawn il-persuni b'hekk jitmantu minn fuq l-inwkiet ta' xulxin u jispiċċaw je-qirdu lil xulxin. Meta inti tkun fl-inkwiet, assoċja ma' dawk li jistgħu jibnuk. Xi ħadd li jinsab imkisser ma jistax jibni lil ħaddieħor għaliex huwa stess jeħtieġ lil min jibni lilu. (e) La tkun intimidat/a bl-opinjonijiet tal-kritiċi tiegħek. Int qatt ma tista' tgħix għal dak li xi nies jippretendu li int tgħix u int tkun taħt pressjoni kustanti jekk int tipprova tagħmel dan. Sempliċiment ipprova biex togħġob lil Alla u kun konxju/a dwar il-fatt li Hu jifhem in-nuqqasijiet u dgħufijiet tiegħek u Hu bl-imħabba jkompli miegħek hekk kif int tkompli tikber Fih. (f) La tistennix soluzzjonijiet malajr, u maġiċi għall-problemi tiegħek. Alla mhuwiex sejjer iwettaq

mirakli u jagħmel ħajtek fuq l-art "ġenna" preżenti. Billi timxi fuq l-istruzzjonijiet ta' l-Iskrittura, kun paċenzjuż/a u aħdem biex issolvi d-diffikultajiet tiegħek. (ġ) Fl-aħħar, wieħed għandu jħalli dak li ma jistax ikun solvut għal Alla. Afdah tkun xi tkun is-sitwazzjoni tiegħek. Tgħallem biex tkun kuntent/a ikunu xi jkunu l-kondizzjonijiet tiegħek. L-appostlu Pawlu jgħid hekk dwar dan,

> "*Miniex nitkellem hekk minħabba l-ħtieġa: għax jien* ***tgħallimt inkun kuntent b'dak kollu li nkun fih****. Naf ngħix fil-għaks, u naf ngħix ukoll fil-ġid; kullimkien u f'kollox jien imgħallem biex inkun sew fix-xaba' u kemm fil-ġuħ, sew fil-ġid u kemm fil-għaks. Kollox nista' nagħmel permezz ta' Kristu li jqawwini*" (Filippin 4:11-13; enfasi tiegħi).

Agħraf il-fatt li trankwilità tal-moħħ ma tiddependix fuq dak li jidher, dak ta' barra, imma fuq dak li ma jidhirx, ta' ġewwa. Il-Mulej tagħna jgħidilna:

> "*Ejjew għandi, intom ilkoll li tinsabu mħabbtin u mtaqqlin, u jiena mserraħkom. Ħudu fuqkom il-madmad tiegħi u tgħallmu minni, għaliex jiena ta' qalb ħelwa u umli, u intom issibu l-mistrieħ għal ruħkom. Għax il-madmad tiegħi ħelu u t-toqol tiegħi ħafif*" (Mattew 11: 28-30).

Għall-ġid tiegħu stess, u biex ikabbar is-servizz tiegħu għall-oħrajn, il-Kristjan għandu jitgħallem li jikkontrolla t-tensjoni u l-ansjetà (l-istress) tiegħu. Il-ħajja ta' fiduċja mhijiex waħda ta' irritazzjoni kontinwa. B'kunfidenza serena, mela, ħalli aħna nuru lid-dinja l-vera kuntentizza tal-Kristjaneżmu.

> "*Ittama fil-Mulej b'qalbek kollha, u tafdax fl-għaqal tiegħek. Fih aħseb f'kull ma tagħmel, u hu jwittilek triqatek*" (Proverbji 3:5, 6).

Għal aktar informazzjoni ikteb lil:

KNISJA TA' KRISTU
Flat 1, Polytechnic Flats,
Ġużè Debono Square,
Msida MSD 10
Malta

e-mail: info@churchofchristmalta.com
Jew: www.churchofchristmalta.com

Ħinijiet tal-laqgħat:
Servizz ta' qima: Il-Ħadd: 10.30 a.m.
Studji mill-Bibbja: l-Erbgħa: 7.00 p.m.