

Orbán Erika

Karácsony: az élet forrása és világossága!

„Mert nálad van az élet forrása, a te világosságod által látunk világosságot.” (Zsolt 36,10)

„Kezdetben volt az Ige, és az Ige Istennél volt, és Isten volt az Ige. (...) Benne élet volt, és az élet volt az emberek világossága. A világosság a sötétségben fénylik...” (Jn 1,1;4-5a)

Kedves Testvéreim!

Vannak életünkben olyan visszatérő időszakok, amelyek tartalmukban, hangulatukban sok-sok hasonlóságot hordoznak. A fény fogyatkozásával, a rövidülő nappalokkal szívünkbe költözik az advent, a várakozás ideje. A mesterséges csillagfényben, fahéj- és narancsillatban, a dísz-szívekben és -angyalokban évről évre kibontakozó adventeket mégis megkülönbözteti az a cél, amelyre belső fényünk, reményünk, türelmünk, akaratunk, kíváncsiságunk irányul. Sötét téli esteiken felnézünk az égre, csillagot választunk; imára kulcsoljuk kezünket, és áhítatos lélekkel készülünk az ünnepre. Az évek során megtapasztaltuk már, hogy „életünk minősége attól függ, milyen szellemi állapotban vagyunk várakozásaink idején”. (G. Peter Fleck) Ezért különösen vigyáztunk érzéseinkre, gondolatainkra. És az ünnep meghálálja ezt!

Isten hozott, Kedvesem, karácsonyba! *A születés, az élet, a fény, a világosság ünnepébe.* És most ne zavarjon, hogy Jézus születése mellett a fény, a világosság ünnepének is nevezem ezeket a napokat. Épp úgy, ahogy a zsidók is nevezik a Makkabeusok-féle győzelem-ünnepüket (hanukkah), amely néhány nappal ez előtt ért véget. Hisz úgy gondolom, a karácsonyi örömmézenet, a Jézusban testet öltött isteni valóság nem áll távol attól a hitvilágtól, amely szerint a Betlehemben született gyermek számunkra fényé, názareti mesterré, életünk világosságává növekedik.

János evangéliumának bevezető gondolataiban visszaköszön a zsoltaáros mondanivalója: „nálad van az élet forrása” – „benne élet volt”, és: „világosságod által látunk világosságot” – „az élet volt az emberek világossága”. Ám míg a zsoltaárban a világosság az élet forrásának metaforájaként jelenik meg, evangéliumában János az életet már magával a világossággal azonosítja, „az élet az emberek

világossága”. Úgy tűnik, mintha e két fogalom, a *világosság* és az *élet* minősé-
leg átváltozott volna az Ószövetség idejétől János evangélistaig. A zsolta-
ros hite szerint Isten minden élet forrása; és minden emberi élet tükre lehet Istennek.
Az új szövetség idejére az élet új tartalommal telítődik. És ez az élet az Istennél
levő, vele azonos isteni Igében van, ami – néhány későbbi vers tanúsága szerint
(Jn 1,14) – testté lesz, megtestesül. A negyedik evangélium szerzője, sajátos teo-
lógiájának megfelelően, ezzel az „életet rejtő Igével” Jézusnak az Atyában örök-
től fogva való jelenlétére utal. Mit is jelent ez?! Hogyan értsük *unitárius* hitünk,
gondolkodásunk szerint?

A jánosi hitben – a kétdimenziós létezési módnak megfelelően – megje-
lenik az ember názáreti Jézus földi létezésének valóságos preegzisztenciája az
égi, isteni létezésben. Ezt azt jelenti, hogy a látható, tapasztalható, megismer-
hető világon túl létezik egy másik, transzcendens valóság, amelyben az ember
Jézusnak ugyanúgy volt előélete, preegzisztenciája, mint minden egyedi emberi
földi életnek, az emberiség Istentől eredő biológiai és tudati-lelki életfolyamatá-
ban (Sztankóczy Zoltán). Vagyis: *Jézus életének forrása is Isten*. Úgy is mondhat-
juk: Isten csendes emlékezetében valamennyien öröktől fogva élünk. Mindany-
nyiunk élete és természeti világunk is e szellemi, isteni teremtő erőből fakad. És
amint a napfény létezik minden hajnal előtt; a forrás vize a föld alatt, felszínre
törése előtt, vagy amiként a magban benne rejlik az egész növény élete, úgy él-
hettünk mindannyian Isten képzeletében már földi megszületésünk előtt. Ez a
szellemi teremtő erő, vallásos hitünk Istene, létezésünk örök folyamatában jelen
van, és gondoskodik arról, hogy a teremtéskor élő cél felé haladjon, és betelje-
sedjék életünk. Ennek megfelelően a mindenütt jelenvaló kinyilatkoztatja ma-
gát, és rátalálhatunk az emberi tudatban, az egyes ember és az egész emberiség
hitvilágában. Keresztény istenhitünk kulcsa, hogy a mi belső Istenünk és a vi-
lágmindenség Istene hasonló, egymással kapcsolatot teremtő valóságok. Ennek
a hitnek, lelki-szellemi valóságnak volt prófétája Jézus, akinek születését kará-
csonykor ünnepeljük.

Mária és József gyermekeként, a valóságos emberi világba született Jézus
itt, ebben az emberi világban ébredt rá arra az isteni sugallatra, amelynek fenn-
tartás nélkül átadta magát. Itt érezte meg önmagában azt az Istentől kapott erőt
és hatalmat, amely küldetése teljesítéséhez, a Szeretet-Isten hirdetéséhez profé-
tai lélekkel töltötte be. *Isten szava, Logosza, Igéje itt testesült meg benne*. Így nem
az asszonytól született ember eredetét kell az emberi világon kívül, elérhetetlen
messzeségben keresni, hanem az őbenne testet öltött isteni szó, akarat eredetét,
amely mindig csak ott lehetett, ahol maga az Isten is; ahol az Ő Szava, Igéje, Lel-
ke is találkozhatott az emberrel (Sztankóczy). Jézus tanítása és unitárius hitünk

szerint az „evangélium”, vagyis az örömuzenet pontosan az, hogy *Isten minden ember számára megnyitja, feltárja magát*. Személyes kapcsolatot alakíthatunk ki Vele; az Ige, *Isten Szelleme mindannyiunkban testet ölthet*; és ezáltal egy új, más minőségű élet születhet bennünk. Ilyen élet rejlik Jézusban, aki az isteni Szellem, Ige, a Logosz hirdetője. És míg *minden élet forrása Isten, addig az istenközelet élet forrása Jézus példája*. Ezt ünnepeljük karácsonykor. Ez a más minőség János szerint világosság, amely a sötétségben fénylik; Lukács evangéliumának angyalai szerint az öröm-alapú élet: „hirdetek nektek nagy örömet, amely az egész nép öröme lesz.” (Lk 2,10) Karácsony ünnepe egy más minőségű, az istenközelet élet forrása lehet számunkra; az öröm megszületésére. Oly módon, ahogy a költő is fogalmaz:

„Fény, fény, sugarak! Fények vagyunk
mind: isten lelke, öröm, remény.
Óh, szállni, lobogva a föld felett!
A rettenetes életet,
az örömet akarom én.”
(Szabó Lőrinc: *Fény*)

Szellemünk, a bennünk élő isteni valóság fénye akkor világít igazán, ha sötétség van körülöttünk. Ebben a látszólagos ellentétpárban, a világosságban-sötétségben, benne van a „rettenetes élet” teljessége. Nem véletlenül alakult az egyház története során úgy, hogy karácsony ünnepe pontosan a téli napforduló közelébe essék. Amikor a sötétség szárnyai a legmélyebben suhognak, éppen akkor születik meg Jézus által „a világ világossága”. Hányszor vagyunk úgy életünkben, hogy a hullámok összecsapnak fejük fölött, hogy teljesen kilátástalannak érzékeljük helyzetünket! Milyen sokatmondóan fejezi ki nyelvünk: *kilátástalan*, azaz távlatok nélküli, beszűkült. Csak a tornyosuló problémákat látjuk, a nehézségek súlya alatt görnyedünk. A jézusi tanítás Isten örök közelségéről és gondoskodó szeretetéről, a világosság olyankor is ott van a felhők mögött. Csak nincs kilátásunk rá... Csak szomjazunk egy jobb, örömtelibb, minőségibb életre, de nem hisszük, hogy minden nehézség közepette van hatalmunk és emberi képességünk örömtelibbé varázsolni napjainkat.

A szomjúságról eszembe jut egy kórházbeli beteg asszony története. Az ő megnevezése szerint „vizenyősséggel” kezelték, vagyis olthatatlan szomjúság gyötörte. Olykor két liter víz sem volt elég egyetlen éjszakára. Csontsovány életéről így vallott: „Volna étvágyam, ha nem idegesítenek, nem bosszantanak föl... De hazamegyek, és mindent leesznek rólam. Férjem olyan uralkodó típus,

nem engedi, hogy bármit is csináljak. Régebb sokat ivott, 3–4 literrel is naponta. Olyankor nem lehetett hozzá szólni, durva volt. Most csak sört iszik... Apósom, aki kilenc hónapja hunyt el, tudathasadásos volt, sokszor rántott kést rám. Első házasságomból származó nagy fiamat szüleim nevelték, de a férjem megtiltotta, hogy tartsam velük a kapcsolatot. Anyámnak is csak a temetésére mehettem el. Apámmal néha az utcán találkozunk... Otthon semmit nem szabad nekem. Mindenről számlát kell vigyem, nem olvashatok, nem tévézhetek. Hetedikes lányom az apjára ütött, ő is uralkodik. Vagy 90 kilós, gyűl föl benne a víz... A gyárban, ahol dolgozom, arra sincs idő, hogy hátraforduljak, s igyak... Nincs mit tenni!..."

Vajon mire szomjazott valójában ez az asszony? Mi hiányzott az életéből? Vajon tényleg nincs mit tenni? Mégis: mi éltette, mi tartotta benne a reményt? Lelte-e valamiben örömét?... A családi békéért teszi, mondta. De miféle béke az, amelyben az egyén csillapíthatatlanul szomjas marad?

Hiszem, hogy az *ünnepe* akkor lesz „különbözés, mély és varázsos rendhagyás”, akkor válik „az élet rangjává” (Márai), ha *célja önmagára irányul*; ha nem válik eszközzé semmiféle vágy kielégítésében. Ekképp betegek, magányosak, egészségesek, szegények, megbékéltek és búsulók számára egyformán a rohanó, percekben, napokban mérhető időt, a kronoszt fölváltja a kairosz, a minőségi idő. S mivel ennek legfontosabb jellemzője, hogy megszokott eszközeinkkel, órával, nappal nem mérhető, így pontosan sosem tudhatjuk, mennyit tart. Titok marad, kinek mikor, mivel érkezik, és meddig tart karácsonya. A lényeg az, hogy a sok reménnyel, türelemmel, kétellyel, hittel, akarattal „megtömött” időt szabaddítsa föl, váltsa meg a világosságba való megérkezés. És ez az Isten-közeli állapot szórja ránk az öröm fényét, csillámporát.

Ne legyen gyáva bennünk *az élet fölötti öröm!* Ünnepejünk afféle szent örömmel, amely mindannyiunk világosságává válik, és így fénylünk a sötétben. Bízunk abban, hogy hitünkből akadó örömünkkel fényt tudunk sugározni környezetünkbe. A gyakorlat nyelvére fordítva Bagdy Emőke klinikai szakpszichológus, mentálhigiénés szakember gondolatait hívom segítségül, aki öt kulcsszóhoz kapcsolja az örömkereső ember útját: *kacagás, kocogás, lazítás, érintés és segítés*. Mikor lenne aktuálisabb e fogalmak „kihangosítása”, ha nem épp karácsonykor?!

(1) A mosoly, a kacagás vagy „zsigeri kocogás” (Norman Cousins) egészségvédő, gyógyító erejéről számos kísérlet tanúskodik. Nemcsak a hasi szervek mozgását fokozza, de különböző agyi pályarendszereket aktiválva testi működéseinkre is hatást gyakorol. A humor, a nevetés nemcsak örömkifejező, de stressz- és feszültségoldó, féleleműző, derűt, megnyugvást és gyógyulást hozó

lehet. Lelkigondozóként ugyanakkor emlékeztetek a *rajta nevetesz – vele nevetesz* közti hangsúlyos különbségre!

(2) A kocogás vagy a legalább 20 percig tartó egyenletes mozgás testi-lelki harmonizáló folyamatokat indít be. A jobb agyfélteke aktivitásának fokozódásával nő az endorfin-, az örömhormon-termelés. A rendszeres testmozgás különösen fontos téli időszakban, amikor megnő a sötétségre termelődő hormonszint (melatonin), és ezáltal hajlamunk a passzivitásra.

(3) Harmadik kulcsszavunkra – lazítás – Bagdy paradox technikával, fizikai feszítések provokálásával serkent. Számomra, lelki megközelítésben, a tízparancsolat negyedikét juttatja eszembe: az ünnepnapokat szenteld meg! Valóban, e „lazító megszentelést” akkor érezheted, ha előtte volt „megfeszített munka”. Fizikai értelemben az apró, bemelegítő gyakorlatok, a tánc, az ének; lelki síkon a dolgainkhoz való másként viszonyulás, az önmagunktól való eltávolodás jelenthet feszültség-levezetést. Nagyszerű lehetőség erre az ünnep!

(4) Az érintésben való örömkereséssel „bőrünket visszük vásárra”, a szó mind átvitt, mind konkrét értelmében. Ismert tény, hogy bizonyos bőrfelületeken (ajak, talp, tenyér) a receptorok velünk születetten érzékenyebbek; így könnyebben ingerelhetőek. Ám az érintés nemcsak a testi kapcsolat üzenetcsatornája, hisz lelki értelemben is megérintődésről beszélünk. A korai anya-gyerek kapcsolat, a bőr és az érintéskontaktus milyensége az idegrendszeri fejlődés befolyásolásával a stressztűrést és -szabályozást határozza meg. Az ide vonatkozó csecsemőkísérletek helyett most Jézus gyakorlatára utalok, aki szavai mellett érintéssel, kézrátétellel gyógyított. Az érintés érzelmi megérintő hatalmáról egy kísérletet mesélek el. Egy telefonfülkében szándékosan pénzt „felejtettek”, hogy megvárják, míg a megtaláló kilép vele. Minden esetben a pénzt megtaláló elé lépett egy betanult viselkedésű egyetemista, és megkérdezte, vajon megtalálta-e a bennfelejtett pénzét. Minden második személynek megérintette a felkarját, amikor a kérdést föltette. Hogy mennyire kiváltó ingere lehet az együtt érző, becsületes viselkedésnek egy csekélyke érintés, annak bizonyítéka, hogy csak és kizárólag a „megérintettek” adták vissza a pénzt, míg az érintés hiányában az „érzelmileg érintetlenek” letagadták a pénztalálást, és részvétlenül továbbálltak. Hogy mennyire létszükségletünk az érintés, mind fizikai, mind lelki értelemben, azt igazolja az a tény is, hogy angolul az érintés *stroke*, ami ugyanakkor csapást is jelent. Vagyis, még az ütés is jobb, mint az érintéshiány, a közöny, a magány. Kultúránkból még nem kopott teljesen ki eme érzelmi igény kielégítésére irányuló válaszgyakorlat. Gondoljunk csak arra, hogy találkozáskor nemcsak kezét fogunk, hanem gyakran még meg is pusziljuk egymást. Vagy a templomi gyülekezetben a pap is kezét fog egyenként, mindenkivel. Éltesük, gyakoroljuk tehát

az érintést, otthon, szeretteink és ismerőseink körében; simogassuk jobba ezt a világot!

(5) Meglepő lehet, de végül a segítséget is mint örömforrást említi Bagdy. Emberi létünkben kisebb-nagyobb mértékben, de kölcsönösen egymásra vagyunk utalva boldogulásunk útján. Az önzetlenül és önkéntesen, mások hasznára irányuló segítség – emberszolgálat. Hogy kiben mennyire hangos a lelkiismeret *nem tehetsz mást!* parancsa, az változhat. De tudományos kísérletek igazolják, hogy szervezetünk mélyének bölcs ítéletében a jóság pusztja látványa is erősíti szervezetünk ellenálló és védekező képességét. Egy kísérleti csoportnak a kalkuttai Teréz anya lepratelepén készült filmet mutattak, a jóságos asszony gondoskodó és betegek iránti szeretetet kifejező cselekedeteivel. A film bemutatása után voltak, akik úgy vélekedtek, hogy álságos és kenetteljes, túlzó és követhetetlen Teréz anya tette, mégis minden nézőnek javultak a nyálminta alapján kimutatható immunparaméterei. A „jobb adni, mint kapni”; vagy az „aki ad, annak adatik” szólások igazságtartalmát akkor értjük meg, ha személyesen megtapasztaljuk, jót teszünk, és mi magunk leszünk erősebbek általa.

Ha a karácsonyba *az ünnepért magáért* képesek vagyunk önfeledten belemerülni, ha a világosságot hozó jézusi tanításnak megnyitjuk szívünket, és aktív, örömkereső hittel, cselekvő akarattal elindulunk a fény felé, ez eljuttathat minket is olyan lelkiállapotba, amely felszabadító, élvezetes, örömteli, boldogságos. A békesség, a beteljesülés, a könnyed lebegés, az erős önbizalom akkor is megvalósulhat, ha mi magunk nem leszünk tökéletesek. Ám emberségünkben is fölragyoghat a Szellem fénye, bennünk is testet ölthet Isten Szava, ereje. Mi is válhatunk sötétségben fénylő világossággá! Amikor Isten szárnyain repülünk, és Ő mosolyog bennünk. Ha erre a derűs életre vágyunk mindannyian, hát induljunk el! Bár az ünnep tovaszáll, áldásai örökre elkísérnek. Örömteli, fényes ünnepet kívánok! Ámen.

KÖNYVSZEMLE

Gálffy Attila Szenior: *Non omnis moriar?* Művelődés, Kolozsvár, 2009. 3071.

Amikor 1958 karácsonyán Gálffy Zsigmond, a kolozsvári Unitárius Kollégium egykori tekintélyes tanára, több mint másfél évtizedig igazgatója örök nyugovóra tért, méltán írhatták a Márkos András tervezte klasszicizáló sír-emlékre a horatiusi szállóigét: *Non omnis moriar*. „Nem teljesen halok meg” – szokták fordítani, Kosztolányi így tolmácsolta a másfél sort: „Meg nem halhatok én. Azt, ami bennem jobb, sír se földheti már...” És eltelt egy fél század, s a város mai műveltebb polgárai – még az unitáriusok is – aligha tudják, kivel azonosult egykor e név. A latin feliratot sem értik, s a szállóige szerzőjéről is csak kevesen mondják meg, hogy a római kor leghíresebb költője volt. A sír sok mindent eltakar. Nehéz ezt tudomásul venni. Az emberről pár sornyi lexikon-adat marad: a *Romániai Magyar Irodalmi Lexikon* 18, a Kelemen Miklós szerkesztette *Unitárius Lexikon* (1999-ben) mindössze 7 sort szentel neki, s e sorokat is elsősorban műfordítóként érdemli ki. Az utóbbi helyen még halála időpontja is bizonytalan: „1959 után”. Úgyhogy jogosan tehet kérdőjelet a horatiusi szavak után Gálffy legkisebb fia, kötetünk szerzője, id. Gálffy Attila. E könyvet, „életregényt” is azért írta, hogy vissza-

hozza édesapja emlékét a köztudatba. Ne csak a legutóbb megjelent iskola-történet 10 sorából kapjanak pár száraz, nem is eléggé pontos adatot a 21. század emberei.

Gálffy Attila „sírások” után kutat, s ha rá is bukkan kettejükre, mára már nehéz igazságot tenni. Akkoriban – a nagy világégést követően – lehet, hogy méltánytalanul állították félre, de mára csak a megszokott tanársors jut neki is: egy tanárember emlékezete rendszerint addig él, amíg tanítványai fel tudják azt idézni, amíg egykori iskolája él-teti. Szerencsésebbek azok, akik után néhány testesebb kötet maradt, mert azokra lehet hivatkozni, azok hosszabb időre megőrzik a szerző nézeteit, gondolatait, esetleg újabb kiadást érhetnek meg. Gálffy Attila most éppen azt pótolja, ami jórészt kimaradt édesapja pályájából: megpróbálja írásban is maradandóvá tenni kétségtelenül tanulságos élettörténetét, mintaszerű egyéniségét.

A több mint 300 oldalas könyv 70 hosszabb-rövidebb fejezetben mutatja be a 72 évre terjedő életutat. A szerző, ahol szükségesnek véli, tágitja a keretet, s elmagyarázza azokat a helyrajzi alapismereteket, világtörténeti eseményeket, amelyek meghatározzák az