

Lk 1, 68-79

Áldott az Úr, Izráel Istene, hogy meglátogatta és megváltotta az ő népét. Erős szabadítót támasztott nekünk szolgájának, Dávidnak házából, amint kijelentette azt szent prófétái által örök időktől fogva, hogy megszabadítson ellenségeinktől, és mindazok kezéből, akik gyűlölnék minket; hogy irgalmasan cselekedjék atyáinkkal, és megemlékezzék szent szövetségéről, arról az esküről, amellyel megesküdtök atyánknak, Ábrahámnak; és megadja nekünk, hogy ellenségeink kezéből megszabadulva, félelem nélkül szolgáljunk neki, szentségben és igazságban őelőtte életünk minden napján. Téged pedig, kisgyermek, a Magasságos prófétájának neveznek majd, mert az Úr előtt jársz, hogy elkészítsd az ő útjait, hogy megtanítsd népét az üdvösség ismeretére bűneik bocsánata által, Istenünk könyörülő irgalmáért, amellyel meglátogat minket a felkelő nap a magasságból, hogy világítsa azoknak, akik sötétségben és a halál árnyékában lakoznak, hogy lábunkat a béke útjára igazítsa.

Lk 11,29-36

Amikor pedig egyre nagyobb sokaság gyülekezett hozzá, ő így kezdett beszélni: Ez a nemzedék gonosz nemzedék: jelt követel, de nem adatik neki más jel, mint Jónás próféta jele. Mert amiképpen Jónás jel volt a niniveiek számára, úgy lesz az Emberfia is jellé ennek a nemzedéknek. Dél királynője feltámad majd az ítéletkor e nemzedék férfaival együtt, és elítéli őket, mert ő eljött a föld végső határáról, hogy meghallgassa Salamon bölcsességét, de íme, nagyobb van itt Salamonnál. Ninive lakói feltámadnak az ítéletkor ezzel a nemzedékkel, és elítélik, mert ők megtértek Jónás prédikálására, de íme, nagyobb van itt Jónásnál.

Aki lámpást gyújt, nem teszi rejtett helyre, sem véka alá, hanem a lámpatartóra, hogy a belépők lássák a világosságot. A test lámpása a szem. Ha a szemed tiszta, az egész tested világos, de ha gonosz, a tested is sötét. Vigyázz tehát, hogy a benned levő világosság sötétséggé ne legyen! Ha tehát az egész tested világos, és nincsen benne semmi sötétség, akkor olyan világos lesz az egész, mint amikor a lámpás megvilágít téged a fényével.

Jézus arra hívja fel most hallgatói figyelmét, hogy felelősségünk van abban, hogy mit veszünk észre. Mire nyitott a szemünk: a világosságra, vagy a sötétségre?



Hoztam egy képet annak megmutatására, hogy mennyire különböző módon láthatjuk a valóságot attól függően, hogy mire figyelünk.

(optikai illúzió kép)

Állítólag ez a kép is – illetve az, hogy mit veszel először észre rajta – árulkodik a személyiségedről, de ez azért számomra kérdéses. Ami viszont nem kérdés, hogy sokszor igenis árulkodik a személyiségünkről az, hogy egy adott nap történéseiből, egy eseményből mi az, ami megmarad, vagy fontossá válik számunkra?

- Lehet, hogy csupa jó dolgot veszek észre, s figyelmen kívül hagyom azt, ami elronthatná a kedvem. Azt hiszem, mindenki, aki nem így működik erre vágyna...
- Lehet, hogy pont ellenkezőleg: csak azt veszem észre, hogy mi az ami elrontja ezt az élményt.

Jó példa lehet arra, hogy egy kicsit teszteld magad: Hogyan tekintesz vissza a december 23-ai havazásra? Mit mondanál róla először? Azt, hogy milyen csodálatos volt, és hogy végre volt valami fehér karácsony-

féleségünk? Vagy azt, hogy jó, hogy esett, DE másnapra el is olvadt... Így az egésznek nem sok értelme volt...

S ha már egy havazásról annyira különbözően tudunk vélekedni, mennyivel inkább azokról az eseményekről, amik velünk történnek, s azokról az emberekről, akik velünk kapcsolatba kerülnek. (A karácsony ilyen szempontból is egy érdekes szociálpszichológiai kísérlet: Jól meg lehet figyelni, hogy a család tagjai hogyan viszonyulnak egymáshoz... És hát azt hiszem legtöbbször inkább rosszul, mint jól.) S az, ahogyan látjuk a világot, folyamatosan visszahat ránk.

Biztosan tudjátok, hogyan működnek a Google és a Facebook, meg a többi szociális média algoritmusai: Azok alapján, amikre kattintasz (vagy amikről az e-mailedben írsz), dobznak fel újabb találatokat, cikkeket, videókat. Híres botrány volt nem olyan régen, hogy egy depressziós fiatal haláláért a Tiktokot hibáztatták, mert egyre darkosabb, sőt öngyilkosságra buzdító videókat dobott fel neki.

Az agyunk is így működik: újra és újra visszacsatolok egy helyzetértelmezéssel egy meggyőződésre, s azt megerősítem vele.

Ha elmegyek egy társaságba azzal a meggyőződéssel, hogy velem úgysem fog senki szóba állni, akkor valószínűleg ennek a meggyőződésnek a megerősödésével fogok távozni: egyrészt már messziről látszani fog rólam, hogy „zárva vagyok”, másrészt ha szóba is áll velem valaki, inkább azt fogom megjegyezni, hogy milyen hamar otthagyt, vagy hogy az a másik valaki meg nem állt velem szóba...

Ha azzal a meggyőződéssel ülök le tanulni, hogy ezt úgysem fogom tudni megérteni, akkor jó eséllyel ez a meggyőződésem fog megerősödni.

Ha XY-ról azt gondolom, hogy egy önző, narcisztikus, toxikus (ez most nagyon divatos jelző) személyiség, akkor valószínűleg, ha napi 24 órában osztana is levest a hajléktalanoknak, akkor sem változna meg róla a véleményem.

Pedig mindez megváltozhat! Mert ha nem változik meg, te fogsz tőle a legjobban szenvedni. Hiszen neked kell a magad negatív megjegyzéseit – magadra és másokra – napi 24 órában hallgatnod...

Jézus azért beszél erről, mert van lehetőség a változásra: Megváltozhat a látásod, megváltozhat a magadról alkotott negatív képed, megváltozhat a mindig csak a rosszat meglátó valóságértelmezésed (algoritmusod).

Hogyan? Az imádsággal kezdődik. ÉS folytatódhat is azzal. Kérd Krisztust, hogy változtassa meg azt, hogy a sötétséget és nem a

világosságot látod magadban, másokban, a világban. Ez a kezdés. És aztán tarts ki benne. Legyen mindennap ott az imádban ez a kérés. S aztán ezzel a kéréssel, az Isten Lelkének világosságában nézz rá a napodra, arra, ami veled történt, s keresd meg, hogy Ő hogyan látja. Így kerül a lámpás a véka alól a lámpatartóra.