

⁷Szeretteim, nem új parancsolatot írok nektek, hanem régi parancsolatot, amely kezdettől fogva megvan nálatok: ez a régi parancsolat az az ige, amelyet hallottatok. ⁸Viszont új parancsolatot írok nektek: azt, ami igaz öbenne és tibennetek, hogy múlik a sötétség, és már fénylik az igazi világosság. ⁹Aki azt mondja, hogy a világosságban van, de gyűlöli a testvérét, az még mindig a sötétségben van. ¹⁰Aki szereti a testvérét, az a világosságban marad, és nincs benne semmi megbotránkoztató; ¹¹aki pedig gyűlöli a testvérét, az a sötétségben van, és a sötétségben jár, és nem tudja, hova megy, mert a sötétség megvakította a szemét.

Vízkereszt ünnepe, a világosság ünnepe. A népi hagyományban három királyok napjának is nevezett ünnep, valójában egy elég összetett ünnep, egy összegzése, összefoglalása mindannak, ami mögöttünk van. Mert mi is van mögöttünk? Az adventi és karácsonyi időszak, egy olyan idő, amikor a sötétséget legyőző világosságot ünnepeljük. Csak magyarul hívjuk vízkeresztnek ezt az ünnepet, talán nem is sejtve, hogy miért. Idegen nyelveken epifánia az elnevezése. Ez a szó azt jelenti: megjelenés. Isten dicsősége megjelent a világban. Eljött a felkelő fény a magasból... - ahogy Zakariás is megénekelte.

Nem véletlen, hogy az egyház Jézus születésének ünnepét éppen a téli napforduló környékén ünnepli, akkor, amikor egyre több a világosság, hiszen egyre hosszabbak a nappalok, és rövidülnek az éjszakák. Érezzük ennek jótékony hatását. Én a járvány kapcsán jegyeztem meg, hogy a szervezetünknek mennyi D vitaminra van szüksége, és, hogy – bár lehet tablettában is szedni ezt az igazából nem is vitamint, hanem hormont – de természetes módon a szervezetünk állítja elő napsugárzás hatására. A D vitamin fontosságáról egy 2012-es orvosi tanulmányt lapoztam át, amelyből kiderült, hogy gyakorlatilag az immunrendszerrel a csontképződésen át a szív és érrendszeri, vagy éppen az autoimmun vagy daganatos betegségekig gyakorlatilag minden szervi problémában szerepet játszik a D vitamin hiánya.

Most nem orvosi ajánlást szeretnék adni, csupán azt kívánom erősíteni, hogy szervezetünknek nagyon nagy szüksége van a fényre. És láss csodát éppen a karácsonyi időszakra fogy ki a D vitamin természetes módon a szervezettől, addigra, amíg újra elkezd növekedni a fény, egyre világosabb lesz minden.

De nem csak a testünknek, a lelkünknek is szüksége van a fényre. És itt válik igazán izgalmassá, amit Jézus mond magáról: *én vagyok a világ világossága*.

Ő a világosság, ő a felkelő fény – és a karácsonyi történetek is erre utalnak, amikor Jézus születésénél megemlítik pl., hogy a pásztorokat körülragyogta az Úr dicsősége. És ebben a fényben kapták az üzenetet, hogy keressék meg a kisdedet. Vagy éppen a hibásan három királyoknak nevezett napkeleti bölcsek is egy csillag fénye mutatta az utat. Ez vezette őket Jézushoz. Mert megjelent az Isten dicsősége, az ő világossága az ember számára. Mindezek a történetek előkerültek a karácsonyi ünnepkörben, vízkereszt csupán összefoglalása ezeknek, és egy újabb ráerősítés: azzal, hogy véget ér a karácsonyi időszak, nem ér véget minden. Lehet, hogy ma vagy a napokban sokan leszedik a karácsonyfát, lassan kihunynak az ünnepi fények, de vízkereszt figyelmeztet: az Isten dicsősége jelent meg Jézusban, és ez a dicsőség, az Isten világossága, Jézus Krisztus velünk marad. Az ő fénye nem halványul, sőt ha engedjük, hogy hasson ránk, akkor egyre erősödik, egyre nagyobb lesz bennünk is, ez pedig igencsak jótékony hatással van a lelkünk egészségére.

A kérdés, hogy kitesszük-e magunkat ennek a fénynek.

Az említett orvosi szaklap D vitaminnal kapcsolatos álláspontja szerint:

„Magyarországon márciustól októberig naponta 15 perces, az arcot és a fedetlen végtagokat érintő, 10–15 óra közötti direkt napsugárzás szükséges a megfelelő D3-vitamin-képzéshez. A késő ősztől kora tavaszig terjedő időszakban a napsugárzás nem elegendő a szükséges mennyiségű D3-vitamin termeléséhez. – és még hozzáteszik - A szoláriumok UV-A sugárzása nem alkalmas a D3-vitamin-képzésre.”

Mit tudhatunk meg ebből Jézussal kapcsolatban? Évek óta szajkózom, hogy egy napunk 1%-át fordítsuk Bibliaolvasásra. Ehhez kiváló segítség az Útmutató. De most az orvosi ajánlás is ezt mondja, hiszen az a napi 1%-az éppen ez a 10-15 perc, amit a D-vitaminnal kapcsolatban is olvashatunk. Ja, és a szolárium nem jó, tehát nem más lelki feltöltődést jelentő irodalmat ajánlok, hanem tényleg a Szentírást.

Ez az - a világ világosságával, Jézus Krisztussal töltött idő - az, ami valóban feltölt bennünket azzal, amire valójában szükségünk van.

Mai alapigénkben János apostol a már nem is annyira új keresztyén közösségnek írt levelében három dologra hívja fel a figyelmet: Az első éppen ez, az Isten igéje, amely alapvető szükséglete a keresztyén embernek:

⁷Szeretteim, nem új parancsolatot írok nektek, hanem régi parancsolatot, amely kezdettől fogva megvan nálatok: ez a régi parancsolat az az ige, amelyet hallottatok.

Az Isten igéjének olvasása, hallgatása, a rá figyelés. A második dolog ebből következik:

⁸*Viszont új parancsolatot írok nektek: azt, ami igaz őbenne és tibennetek, hogy múlik a sötétség, és már fénylik az igazi világosság.*

Magyarul, aki Jézus világosságában él, annak az élete is egyre világosabb lesz.

Vannak ugyan mindenféle más fények, pótfények, amelyek akár még hasonlíthat is a nap fényéhez. Épp tegnapelőtti hír, hogy Kínában 17 percen keresztül működött egy mesterséges nap, 10x magasabb hőmérsékleten mint a Nap, de azt az élettani hatást nem tudja elérni még ez a világosság sem, mint amit a természetes napsugárzás. Amikor János apostol az igazi világosságról beszél, akkor egyértelműen Jézusról mondja, hogy fénylik az igazi világosság. De hogyan fénylik, hogyan válik láthatóvá?

Jézus nem csak azt mondta, hogy én vagyok a világ világossága, hanem azt is: ti vagytok a világ világossága, nem rejthető el a hegyen épült város...

Egyszóval az igazi fény hatása, hogy amikor bennünk is elkezd hatni, akkor a mi életünkön is átsugárzik és láthatóvá válik. Sőt, ha van a hitnek fokmérője, akkor talán éppen ez. Ezt írja János: ⁹*Aki azt mondja, hogy a világosságban van, de gyűlöli a testvérét, az még mindig a sötétségben van.* ¹⁰*Aki szereti a testvérét, az a világosságban marad, és nincs benne semmi megbotránkoztató;* ¹¹*aki pedig gyűlöli a testvérét, az a sötétségben van, és a sötétségben jár, és nem tudja, hova megy, mert a sötétség megvakította a szemét.*

Ez egy viszonylag egyszerű képlet. Nincsen benne semmi bonyolult, csupán az, hogy ezt nem véletlenül kell leírnia Jánosnak. Mert azt látja, hogy a gyülekezetekben, a keresztyén közösségekben is van gyűlölködés, van egymás meg nem értése, van viszály és harag. Ha nem lett volna, akkor nem kellett volna megfogalmaznia ezt a levelet. De volt és sajnos a mai napig van, és János egyetlen megoldást javasol. Aki észreveszi magán a jeleket, hogy a sötétség újra kezdi hatalmába keríteni, akkor tegye ki magát hosszabb ideig a világosságnak, annak a Jézus Krisztusnak, aki a testé lett ige, és akiről a Szentírás szól. És így vissza is kanyarodhatunk az elejére.

Vízkereszt – a karácsonyfa leszedésének ünnepe – de ne ez legyen, hanem legyen valóban epifánia – megjelenés, egy olyan ünnep, amikor tudatosítjuk, hogy a Jézus világosságában töltött idő feltölt és rajtunk keresztül mások számára is elérhetővé válik – megjelenik ebben a világban. Tetszett Istennek, hogy ilyen rejtett fényként terjedjen az örömhír. Nincs más teendő, mint minimum 10-15 percet a napon tölteni, azaz Jézus világosságában, a Szentírást olvasva, tanulva az ígét. Nincs új parancsolat, csupán ez a régi, nem tudok újat mondani, csak a régit, ahogy János írja: *ez a régi parancsolat az az ige, amelyet hallottatok.* Hallgassuk, éljünk vele, hogy élhessünk Vele!