

**1. Ének:**

2. Szeretettel köszöntelek Benneteket közös karácsonyozásunkon: *Az Úr legyen veletek!*  
A pásztoroknak szóló angyali hangot idézem: „Ne féljete! Nagy örömet hirdetek nektek!”  
A félelemtől való elmélkedés után valaki megjegyezte, hogy jó lenne az örömről is beszélni.  
Hadi állapotban igaz, nehéz örömről és boldogságról beszélni, de talán éppen ezért szükséges.

3. *Vizsgáljuk meg lelkiismeretünket*, hogy félelmeink ellenére tudunk-e örülni, mi több,  
akarunk-e boldogok lenni? *Bánjuk meg* mindazt, amit önmagunk és mások öröme és  
boldogsága ellen vétettünk!... Irgalmazzon nekünk...

**4. Ének:** Kyrie... Gloria...

5. **Imádkozzunk!** Istenünk, aki boldogságra teremtette az embert, add, hogy ne csak  
kergessük a boldogság kék madarát, hanem tudjunk is örülni és boldognak lenni, Általad, aki  
élsz és szeretsz...

**6. Evangélium** Lk. 2, 8- 20

7. Talán megbocsátjátok, ha az evangélium előtt a szakirodalomba is belekontárkodom és a  
végén a mai helyzetünknél kötök ki.

**1) Szakirodalom**

Az öröm és boldogság szakirodalma egy őserdő, nem is akarok benne elveszni, csak néhány  
mondatot kiemelni.

Definiálni kellene az örömet és boldogságot, és látni kellene a kettő közötti különbséget.

A szakirodalom az örömet és boldogságot felváltva emlegetik. Beszélnek az öröm és  
boldogság biológiájáról és lélektanáról. Megtudhatjuk, hogy van az agynak örömközpontja  
(ami a dopaminnal kapcsolatos), és az termel úgynevezett boldogsághormont (amit  
endorfinak is neveznek).

A biokémia ugyan fontos, de nem abból a szempontból, hogy megkülönböztessük az örömet a  
boldogságtól. Inkább lélektanilag kell megkülönböztetnünk.

Eszerint az öröm egy felfokozott érzés, ami valamilyen jó dolognak a következménye.

Eltarthat hosszú ideig (pl. a szerelem, gyerekvárás), vagy egy záros határesetig (egy gyermek  
megszületése). Az örömezés könnyen tetten érhető, könnyen modellezhető és könnyen  
előidézhető.

A boldogság azonban egészen más dolog. Egy negatív megfogalmazás szerint boldognak  
lenni annyit jelent, hogy hiányoznak életünkből a negatív érzelmek, vagy ha fel is bukkannak,  
csak rövid ideig tartanak. Ilyen negatív érzelmek: a félelem, a fájdalom, a bizonytalanság, az  
anyagi gondok, az aggodalom, a pánik, a düh, a rögeszmék, a fóbiák stb. Ezeket kell  
kiiktatnunk az életünkből, hogy közelebb kerüljünk a boldogság érzetéhez.

Fodor Ákos írja: „Válságos helyzet. Tudom, hogy boldog vagyok, csak éppen nem érzem!”

Ugyanis a boldogság elsősorban tudati és lelkiismereti kérdés. Pozitív megfogalmazásban  
tehát a boldogság olyan lelkiállapot, melyben az ember harmóniában van önmagával. Gandhi  
szerint: „Boldogság az, ha amit gondolsz, amit kimondasz, és amit teszel, összhangban  
vannak egymással”. Vagy szerintünk: A boldogság a lelkiismeret békéje.

Érdeemes talán megemlíteni, hogy a boldogág három alappilléren nyugszik: az érzelmek, a tevékenység, a szellemi élet. Az érzelmek adják az öröm érzetet (élvezetes élet), a tevékenység az életbe való belefeledkezést (Csíkszentmihályi Mihály: „flow”), az értelmes élet pedig, azt a célt, melyben az ember életének értelme túlmutat önmagán (a „nagy egész” részének éli meg magát).

## 2) Evangélium

A szakszövegek után igazi pluszként élhetjük meg a jézusi paradoxont: *a Hegyi beszédet*. Örömhír ez elsősorban az „amha ares” (a föld népe), a szegények, elnyomottak, kismizettek, megaláztatottak, üldözöttek, bebörtönözöttek, a menekültek, a lúzerek, a kicsik, a senkik számára! Az ő boldogságuk, ha szegényen is tudnak másokat szeretni, ha szomorúságukban is tudnak vigasztalni, ha a háborúban is tudnak szelídek maradni, ha éhezés és szomjazás közt is megmarad az igazságszomjuk, ha tudnak irgalmasságot gyakorolni, ha gondolkodásukban megőrzik a tisztánlátásukat, ha lelki békéjüket mindvégig megtartják, akik az üldözést az igaz-voltuk miatt örömmel, sőt ujjongva tudják fogadni.

A paradox jézusi szöveg mellett ott találjuk magát a jézusi paradox életet. Nem kell részletezni a császári hatalmi parancs, a betlehemi lakók be nem fogadó magatartását, a betlehemi istállóban való szülést, Heródes hatalmi tébolyának következményeként a külföldre (Egyiptomba) menekülés történetét. Láthatjuk egy isteni küldöttnek, egy isteni örömhírhozónak, egy isteni életformát bemutatónak, egy isteni ország alkotmányát/megvalósítási tervét és megélését bemutatónak a csúfos halálát: a rabszolgák akasztófáján, a kereszten!

Öröm és boldogság egy olyan élet, mely másokért odaadott volt. és vérverejtékezés közben is abban a tudatban élhetett, hogy az Atya akaratának teljesítője: mindent-adó Szereteté!

--- A családi, kisközösségi karácsonyok öröme és békéje után itt összegyűlve az örömről és boldogságról elmélkedünk. Ebben az évben a Bokorban különösen is sok pici Jézus születésének örömét átélhettük; a házas, családi és közösségi lét boldogságát is megtapasztalhattuk. Örömmel tölthet el, hogy közös döntést is hoztunk a menekülő kis jézusok, menekülő családok és menekülő üldözöttek segítése mellett; az erőszak embereinek brutalitásával, hatalmi játszmáival szemben.

Halljuk meg a nekünk is felhangzó angyali üzenetet:

**„Ne féljetek pásztorok! Nagy örömet hirdetek nektek: megszületett a Gyermek, a ti Utatok, Igazságotok és Életek!”**

Szóljon hát ajkunkon a karácsonyi ének: **„Dicsősség a magasságban Istennek, és békesség a földön a jóakarató embereknek!”**

(Kovács László elmélkedése  
elhangzott 2016. december 26-án, a Bokorportán)