

3 pôstna nedeľa 2024 B

AI Známy filozof Aristoteles napísal: „Hnevať sa môže každý – na tom nie je nič ťažkého. Ale hnevať sa na toho správneho človeka, v správnej miere, v správny čas, pre správny účel a správnym spôsobom, to nie je ľahké.“

KE Dnešné evanjelium nám ukazuje rozhnevaného Ježiša v chráme. Peňazomencom rozhádzal peniaze a poprevracal stoly a predavačom holubov povedal: „Odneste to odtiaľto! Nerobte z domu môjho Otca tržnicu!“ Jeho učeníci si spomenuli, že je napísané: „Strávi ma horlivosť za tvoj dom.“ DI Kresťanská morálka zaraďuje hnev medzi sedem hlavných hriechov. Znamená to, že Ježiš ťažko zhrešil, keď sa nahneval a je to zapísané v evanjeliách? Ak zhrešil, tak ako to dáme do súladu s Božím zjavením, že Ježiš nám bol podobný vo všetkom, okrem hriechu? Ako teda zosúladiť Ježiša s jeho hnevom? Fakt, že Ježiš sa nahneval indikuje, že hnev samotný, ako emócia je morálne neutrálny. To je potvrdené aj na inom mieste v Novom zákone. Sv. Pavol v liste Efezanom 4:26 nám odporúča: „hnevajte sa, ale nehrešte“. Povzbudenie nie je „vyhnúť sa hnevu“ (alebo ho potlačiť, či ignorovať), ale zaobchádzať s ním správne a včas.

Dobré je si všimnúť nasledujúce skutočnosti o Ježišovom prejave hnevu: 1) Jeho hnev mal správnu motiváciu. Bol nahnevaný zo správnych dôvodov. Nebolo v tom žiadne sebecko. „Strávi ma horlivosť za tvoj dom.“

2) Jeho hnev mal správne zameranie. Jeho hnev sa zameriaval na hriešne správanie a skutočnú nespravodlivosť. „Nerobte z domu môjho Otca tržnicu.“

3) Jeho hnev mal správnu kontrolu. Ježiš sa nikdy nevymkol zo sebakontroly. Veľkňazom a zákonníkom sa nepáčilo, že sa nahneval a vyhnal predavačov z chrámu, ale neurobil nič hriešne. Ovládal svoj hnev, hnev ho neovládol. Hnevá sa na zlo, nie na zlých.

4) Jeho hnev mal správne trvanie. Nedovolil, aby sa jeho hnev zmenil na horkosť; Nemal zášť. Správne sa vysporiadal s každou situáciou a hnev zvládol časovo primerane.

5) Jeho hnev mal pozitívne dôsledky. Ježišov hnev inšpiroval k zbožnému konaniu. Ježišov hnev teda plnil Božiu vôľu.

PAR Hnev je emócia, ktorá sa v nás automaticky spúšťa, keď zažijeme niečo, čo sa nám nepáči, s čím nesúhlasíme, alebo čo dokonca považujeme za ohrozujúce. Hnev je predovšetkým obranná emócia a má nás chrániť pred tým, aby nám iná osoba alebo nejaká negatívna okolnosť ublížila. To teda znamená, že hnev ako taký je v poriadku, je prejavom zdravého človeka, ktorý sa dostane do situácie, keď sa potrebuje brániť. Sv. Jakub vo svojom liste /1, 19-20/ nám všetkým dáva radu ako sa správne postaviť emócií hnevu: „Vedzte, bratia moji milovaní: každý človek má byť rýchly, keď treba počúvať, ale pomalý do reči a pomalý do hnevu, lebo človek v hneve nekoná, čo je spravodlivé pred Bohom.“ Ak sa teda rozhneváme, najlepšie urobíme ak

zostaneme v tej chvíli mlčať. Toto je najťažší, ale pravdepodobne najlepší prvý krok. Samozrejme, že sa môžeme slovné brániť, ale je v tom veľké nebezpečenstvo. Druhým krokom je dobré sa s tým hnevom aspoň v duchu porozprávať. Buď v modlitbe s Bohom, ale s niekým nezainteresovaným. Totiž takto môžeme odhaliť, čo nás k hnevu vedie. Ide o nejaké zlo, s ktorým nesúhlasíme. Keď vieme presne definovať to zlo, ten hriech, tak môžeme urobiť niekoľko ďalších krokov. Môžeme zostať ticho a prosiť Boha o silu odpustenia. Ak však uznáme za vhodné, môžeme sa s dotýčným človekom v pokoji porozprávať. Nemusí to byť dlhý rozhovor. V rozhovore funguje dobre jedno pravidlo: nesmieme napadnúť osobu, ale vyjadriť pravdu o hriechu.

MY Uvediem príklad. Manžel príde domov pod parou. V tej chvíli nemá zmysel viesť akýkoľvek rozhovor. Na druhý deň však môže manželka jednoducho povedať: „Milý môj. Keď si napitý, mňa to veľmi hnevá a cítim veľkú rozrušenosť.“ Takouto vetou vyjadrila vecne hneď dve pravdy: pravdu o zle – podnapitosť, a pravdu o tom, čo vnútorne cíti – hnev. Viac netreba povedať, môže však nechať manžela vyrozprávať sa. Týmto prístupom sa naplňujú slová sv. Pavla v liste Efezanom 4, 15: „Ale žime podľa pravdy a v láske všestranne vrastajme do toho, ktorý je hlavou, do Krista.“ Pravda bez lásky je krutosť, láska bez pravdy je falošné milosrdenstvo. Láska sa raduje z pravdy.

Možné je, že takto vyjadrený hnev budeme musieť opakovať veľa krát, než si dotýčný uvedomí, že má skutočne problém. Inak, tú vyslovenú vetu si môžeme pripraviť práve v modlitbe. Správna formulácia je tu veľmi dôležitá. Vždy to musí byť pravdivé, ale nikdy nie vo forme odsúdenia človeka, ale odsúdenia hriechu. Možno sa hneď nič nezmení. Ak sa nič nezmení, tak tam nastupuje Kristov príklad odpustenia, aby sa uzavrel kruh zla.

ADE Hnev je úžasná emócia plná energie, ktorú nám dal Boh, aby nás chránil pred zlom. Táto emócia nie je zlá. Môže byť nepríjemná. Máme celý život na to, aby sme sa učili, ako túto emóciu vyjadriť správne v myšlienkach, slovách a skutkoch. To je to, čo učil svätý Pavol: „hnevajte sa, ale nehrešte“. Inými slovami – nechajte hnev kontrolovane precítiť, ale učte sa správne ho vyjadriť. Aj v tomto pôstnom období sa môžeme učiť správne spracovávať hnev. Našťastie máme fantastický príklad v Ježišovi Kristovi. Ďakujme Bohu za dar tejto emócie a prosme ho, aby sme zapracovali vo svojom živote na správnom vyjadrovaní hnevu. Amen.