

AI Hnev je nepríjemná, silná a zložitá ľudská emócia. Keď nás pochyťí, pravdepodobne by sme ho chceli čo najskôr zatlačiť a kamsi odsunúť. Inokedy sa ho snažíme ignorovať a zabudnúť naň. Možno tiež hľadáme rýchlu a ľahkú úľavu, pričom si neuvedomujeme, že tým môžeme niekomu a aj sebe strašne ublížiť.

KE Hnev môže mať katastrofálne následky. Ježiš to v dnešnom evanjeliu v súvislosti s piatym Božím prikázáním hovorí jasne: „Počuli ste, že otcom bolo povedané: ‚Nezabiješ!‘ Kto by teda zabil, pôjde pred súd. No ja vám hovorím: Pred súd pôjde každý, kto sa na svojho brata hnevá.“

DI Fráza "Počuli ste" naznačuje, že Ježišovi poslucháči niečo prevzali z náboženskej tradície. Výraz "bolo povedané" má pripomenúť, že Boh dal piate prikázanie na Sinaji. Výraz "No ja vám hovorím" zdôrazňuje Ježišovu bezkonkurenčnú moc, ktorou vysvetľuje Boží zákon do detailu. Takto sa zjavuje Mesiáš. Božie prikázanie nie je zrušené, ale naplnené opravou tradície. Chráni sa nielen ľudský život, ale aj človek ako osoba s dôstojnosťou, ktorú má od Boha. Ježiš chce upozorniť na to, čo hovorí: deštruktívny hnev je porušením Božej vôle. Zle spracovaný hnev je útokom na osobnú dôstojnosť a narúša ľudské spoločenstvo, zraňuje a zabíja. Ježiš tiež odmieta nenávisť, ktorá vedie k želaniu zla blížnemu.

Hnev je prirodzenou emóciou v živote každého človeka. Aj keď nás to prekvapí, hnev ako cit je vo svojej podstate darom od Boha. Je to reakcia, ktorú potrebujeme na prežitie a napredovanie. Hnev je prirodzenou reakciou na vnímanú nespravodlivosť. Tu je dôležité všimnúť si slovo - vnímanú. Vnímaná nespravodlivosť neznamená oprávnenú, opodstatnenú alebo skutočnú nespravodlivosť. Hnev ako cit nie je hriech. Existuje hnev, ktorý Písmo sväté ospravedľňuje a dovoľuje a to je „spravodlivé rozhorčenie“. V gréckom jazyku sú dve slová, ktoré vyjadrujú hnev. Jedno znamená „vášeň, energia“ a druhé znamená „rozrušenie“. Hnev je Bohom daná energia, ktorá nám pomáha riešiť problémy. Príkladom je Ježišov hnev, keď videl, čo urobili z chrámu Jeho Otca (Jn 2:13-18). Hnev sa stáva hriechom, keď je sebecky orientovaný (Jak 1:20), keď sa minie Božieho cieľa (1. Kor. 10:31), alebo keď hriech pretrváva (Ef. 4:26-27). Namiesto toho, aby sme tú energiu, ktorú akumulujeme usmernili na problém a riešilo ho, my útočíme na osobu. Niekedy až tak, že človeka môžeme v hneve zabiť – obrazne alebo skutočne. List Ef. 4:15-19 nám hovorí, že máme

hovoríť pravdu v láske a používať slová, ktoré budujú a nemáme dovoliť zlým slovám, aby vychádzali z našich úst. Žiaľ, jedovaté slová sú každodennosťou hriešneho človeka (Rim. 3:13-14). Hnev sa stáva hriechom, keď dovolíme, aby sa manifestoval bez prekážok a tak znásobí zranenie, ktoré sa potom ťažko napráva. Hnev sa stáva hriechom aj keď sa nahnevaná osoba nechce upokojiť a potom prechováva hnev v sebe (Ef. 4:26-27). Svätý Pavol v liste Efezanom 4,26 píše: "Hnevajte sa, ale nehrešte!" Pavol nám pripomína, že problém nie je v tom, že cítime hnev, ale ako túto vnútornú emóciu vyjadrujeme - konštruktívne alebo deštruktívne.

PAR Konštruktívny spôsob, ako to vyjadriť je napríklad **v osobnej modlitbe** - ako rozhovor s Bohom: prijmime svoj hnev ako emocionálnu realitu a ako nástroj, ktorý môžeme použiť na osobnú premenu, obrátenie. Tento nástroj nám dal Boh. Identifikujme spúšťač nášho hnevu, ujasnime si, čo sa deje. Keď sa nám zdá, že náš hnev nie je primeraný tomu, čo ho vyvolalo, hľadáme v minulosti. Možno sme nahromadili vrstvy potláčaného, popieraného a ignorovaného hnevu. Hnev môže byť silou, ktorá ničí alebo lieči. Záleží na tom, ako sa používa. Nesprávne použitý hnev môže zničiť vzťahy. Ak sa však používa účinne, môže umožniť trvalú zmenu liečby.

Podobne ako s Bohom, môžeme o hneve **hovoríť s osobou, ktorej dôverujeme**. Často je to veľká pomoc.

MY Timothy Dolan vo svojej knihe *Kňazi pre tretie tisícročie* uvádza ďalší recept na hnev. Píše: "Spomínam si na oslavu päťdesiateho výročia svadby jedného farského páru. Na slávnostnom obede som sa opýtal na ich tajomstvo, že tak dlho spolu vydržali. "Keď sme sa brali," odpovedal manžel, "istý kňaz nám povedal, že každý večer pred spaním si máme kľaknúť vedľa seba pri posteli, pomodliť sa spoločne Otče náš a potom sa jeden druhému **ospravedlniť** za všetko, čím sme si v ten deň ublížili. Bez ohľadu na to, akí sme boli unavení, nahnevaní alebo rozrušení, nikdy sme nemali ísť spať bez toho, aby sme nepovedali "prepáč", keď sme vedeli, že sme druhému ublížili. A my sme si to zachovali!"

ADE Nádherné svedectvo. Takže hnev ako emócia je v poriadku. Hľadáme pomoc u Boha, našich blížnych, odpúšťaním, aby sme ju správne spracovali. Určite nám poslúži k spáse. Amen.