

Hnev

Jozafát V. Timkovič, OSBM

Otázka “hnevu” je veľmi aktuálna i dnes a pre každého z nás. Určite máme vo svojom okolí (doma či v zamestnaní) ľudí, ktorí sú chronicky nahnevaní. Ale prečo? Chýba im niečo?... Určite áno! Čosi v nich nie je v poriadku, preto tak často vytvárajú okolo seba prázdny priestor – “zamínované pole”. Ak sa priblížime príliš blízko k takejto osobe – vybuchne... Sv. apoštol Pavol vo svojom prvom liste Korintňanom píše: «Láska (...) nie je sebecká, nerozčuľuje sa...» (13,5). Teda ten, kto sa často rozčuľuje a hnevá – nemiluje.

Hnev je vášňou, často môže byť i ťažkým hriechom

Keď sa na niekoho hnevám, v skutočnosti ho zabíjam vo svojom srdci. Isus Christos o tom hovorí:

«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» (Mt 5,21-22).

Práve preto, prechovávať v srdci veľký hnev je ťažkým hriechom. Ak sa niekto hnevá, nemôže sa platne ani spovedať. V modlitbe *Otče náš* hovoríme: «**И УСТАВИ НАМЪ ДОЛГИ НАША, ПЪКОЖЕ И МЫ УСТАВЛЯЕМЪ ДОЛЖНИКЪМЪ НАШИМЪ**» (odpusť nám naše viny, ako i my odpúšťame našim...). V spovedi prosíme Boha o odpustenie a sami neodpustíme? "Ľutujeme hriech" a pritom pretrvávame v stave ťažkého hriechu? Hospod' Boh nám nemôže odpustiť, pretože v skutočnosti neľutujeme!

Tí, ktorí sa vybrali na cestu dokonalosti, vždy vedeli, že keď sa človek nahnevá – lomcujú ním zlé sily... Veľké odriekania a úspechy v postupe v kresťanskej dokonalosti (čistota srdca), ktoré so sebou tieto odriekania prinášajú, sa strácajú práve v momente hnevu. «Tam, kde je (...) hnev, tam nie je Boh» (sv. Ignác

Antiochijský (+107), *List Filadelfisom*, VIII,1). «Nič tak nešpiní dušu a jasnosť mysle, ako neovládaný hnev vyrazajúci veľkou silou» (sv. Ján Zlatoústý (+407), *O kňazstve*, 3. Slovo, 14).

Vo Výrokoch Otcov púšte čítame, že keď jeden mladý mních, ktorý žil spolu s inými mníchmi, ľahko upadal do zlosti – hnevu, povedal si:

– Chcem byť sám. Keď sa nebudem mať s kým rozprávať, nájdem pokoj a dokážem ovládnuť svoj inštinkt.

Zanechal teda spoločný život v monastyre a usídlil sa v jednej opustenej jaskyni. V jeden deň však nedobre postavil nádobu s vodou a tá sa prevrátila a voda vytekla. Opakovalo sa to niekoľkokrát... Vtedy s hnevom schytil nádobu a rozbil ju o múr. Keď sa spamätal, porozumel, že ho opäť pochytil démon hnevu a uznal svoju vinu:

– Tu som sám a bol som premožený, vrátim sa medzi svojich mníchov do spoločného života, pretože som pochopil, že všade je potrebná námaha a rozvaha, a predovšetkým, že potrebujem pomoc Božiu. – A vrátil sa naspäť (7;33).

Aby sme sa začali skutočne ovládať, «je potrebná námaha a rozvaha, a predovšetkým... pomoc Božia». Vlastnými silami nedokážeme na našej ceste za kresťanskou dokonalosťou a našim ideálom – Isusom Christom nič. Je potrebné chcieť, začať, robiť čo môžeme a ostatné nám pomôže Hospod' Boh.

Dva stupne hnevu

Podľa prepodobného abbu Zosima rozoznávame v ovládaní hnevu dva stupne: ❶ neukázať svoj hnev navonok; ❷ nenahnevať sa ani vo svojom vnútri, ale uznať svoju chybu (či už obvinenie bolo momentálne pravdivé, alebo nie) (*16. Rozprávanie*).

❶ Neukázať navonok svoj hnev

Keď sme sa už nahnevali, aspoň to nesmieme ukázať navonok – aby sme svojim hnevom nezranili svojich blížnych. Neukážeme to navonok nielen slovami, ale dokonca ani mimikou tváre. To však je len začiatok, prvý stupeň v dokonalosti. Ideálom je, nenahnevať sa ani vo svojom vnútri – teda v srdci.

Vo Výrokoch Otcov púšte čítame túto múdrosť mnícha Hyperechiosa (žil v 4. storočí): «Mních, ktorý vo chvíli hnevu nevie ovládať svoj jazyk, nedokáže ovládať ani svoje vášne» (*97. Rada askétom*, PG 79,1483-1484).

Jeden mladý mních sa raz opýtal abbu Izidora:

— Otče, prečo sa tá démoni tak boja?

A starec mu odpovedal:

— Odo dňa, keď som obliekol mníšsky odev, vždy som bdel, aby hnev nevystúpil na moje pery (4;22).

Raz, keď sa zišli otcovia zo Skýtov (Íbwijská púšť), chceli vyskúšať abbu Mojžiša (+r. 407 alebo r. 408), preto hovorili:

— Čo robí tento etióp medzi nami?

Mojžiš bol totiž černochoom. «Etiópmi» vtedy označovali diablov. Bola to jednoducho strašná urážka. Mojžiš ostal ticho. Keď otcovia odišli, jeden sa opýtal Mojžiša:

— Abba, nahneval si sa?

— Hej, – povedal Mojžiš, – nahneval som sa. Ale som nepovedal nič (16;7, PG 65, 283-284).

Podobne učil i sv. Bazil Veľký (+379), zakladateľ baziliánov:

«Keď sa nezlostíš, nie si zranený! Ak je ti trochu ťažko, neukazuj to navonok! Najviac sa naplnila moja duša!» (Žalm 142,4), znamená, hnev sa neukázal navonok, ale zadržal sa akoby búrka medzi brehmi. Upokoj ducha, ktorý sa búri a vyhráža! Nech tvoje city počúvajú rozum podobne ako deti, ktoré obyčajne vyvádžajú, ale brzdia svoju roztopašnosť v prítomnosti úctyhodného človeka!» (*Proti tým, čo sa hnevajú*, 5).

② Nenahnevať sa ani vo svojom vnútri

Ako príklad pre tento druhý stupeň v dokonalosti ovládania hnevu, abba Zosim uvádza príhodu, ktorú počul od jedného zo svojich spolubratov: Istý abba bol veľmi pokorným – dokonca tak, že robil i zázraky, ale nikdy na to nebol pyšný... Preto ho spolubratia pokladali za «anjela» dokonalosti.

Raz jeden spolubrat hnaný diablom podišiel k nemu a začal mu pred všetkými nadávať. Starec spozornel a potom mu povedal:

— Milosť Božia hovorí cez tvoje ústa, brat môj!

Ten sa ešte väčšmi rozčúлил a začal kričať:

— Ja viem, zlý a smradľavý starče, hovoríš to preto, aby si sa ukázal pokorným!

A starec mu na to:

— Skutočne je tomu tak, brat môj – to čo hovoríš je pravda.

Potom sa niektorí opýtali starca:

— Či si sa nerozčúľil?

— Nie, – odpovedal on, – ale vo svojej duši som cítil, akoby bola prikrytá Isu-
som Christom (23. Rozprávanie).

Ideálom pre Otcov bolo: nikdy sa nenahnevať, ani trochu – ani vo svojom
vnútri. Veľmi dobre chápali slová sv. apoštola Pavla v liste Efezanom: «Aká-
koľvek zatrpknutosť, hnev, rozhorčenie, krik a rúhanie, aj každá iná zloba nech
sú ďaleko od vás» (Ef 4,31).

Abba Anton raz počul mladého mnícha ukážuc mu na kameň:

— Uraz ho a udri!

Keď to urobil, abba Anton sa ho opýtal:

— Možno ti kameň niečo povedal?

Tento pokrčil pleciami:

— Nie.

Abba Anton mu potom povedal:

— Rob tak isto, i ty musíš dôjsť do takého stupňa (15;12, PG 65,8 a 121-122).

Za ľudským hnevom stojí diabol

Ivan z Kronštadu (+1908) sa o hneve a o tom, kto stojí za ním, vyjadril
takto:

«Niektorí odmietajú existenciu zlých duchov, ale podobné fenomény v ži-
vote ľudí jasne dokazujú ich existenciu. Ak každý fenomén má svoju
príčinu a ak strom sa pozná po ovocí, potom, kto nespozná v človekovi
šialenom od hnevu, prítomnosť zlého ducha, ktorý sa prezrádza týmto
pre svoju prirodzenosť charakteristickým spôsobom? Kto nespozná v týchto
explóziách hnevu diabla?» (*Môj život v Christu*).

Sv. Ján Zlatoústý hovorí:

«Diabol, nepriateľ pokoja, nenávisník súladu a otec zloby, sa raduje a
oslavuje, keď sa odovzdáme hnevu, vadíme sa a útočíme druh na dru-
ha... Avšak, trápí sa a zarmucuje, keď zachraňujeme pokoj a súlad a ovlá-
dame svoj hnev» (*Tri besedy o Dávidovi a Šaulovi*, Beseda druhá, 2).

Keď je niekto nahnevaný, v hneve rozbíja taniere, vázy, okná, dvere, sto-
ličky... Potom, keď sa spamätá, ľutuje to, lebo narobil veľa škody. Kto ním vlá-

dol čase, keď neovládal sám seba, keď nepanoval nad sebou? Vládol ním sám zlý duch. Preto sa v hneve napáchajú i tie najhoršie zlá, vraždy a pod. Z takéhoto hnevu sa treba v spovedi vyznávať ako z ťažkého hriechu, a to i vtedy, keď ku fyzickej «vražde» ešte nedošlo.

Ako proti hnevu?

Sv. Bazil Velký, sa raz vyjadril takto:

«Natľč si do hlavy tieto dve veci: aby si sa nepokladal za niečo veľké, a aby si ani nikoho iného nekladol nižšie od seba! Vtedy, hoci by neviem ako na teba nadávali, nikdy sa nenazlostíš!» (*Proti tým, čo sa hnevajú*, 5).

Raz sa opýtali abbu Zosima:

— Ako možno dosiahnuť stav, aby sme sa nikdy nehnevali?

On im odpovedal:

— Kto sa vo svojom srdci pokladá za nič, ten sa nijakým ponižovaním nerozruší a neokúsi znepokojenie. Ak sa pokladáš za nič, budeš mať pokoj.

Hnev je v skutočnosti prejavom pýchy. Pokorný sa nikdy nenahnevá. Vždycky totiž dokáže na sebe nájsť chybu, pre ktorú si tú, alebo onú urážku, či poníženie zaslúži. Nenahnevať sa, je znamením veľkej pokory.

Hneváme sa? To znamená, že nie sme pokorní, ale sme pyšní. A pýcha sa protiví Bohu. «Boh pyšným odporuje, ale pokorným dáva milosť» (Jak 4,6). A protiví sa i ľuďom. Niekedy stačí, že niekto má iný názor než my a už vybuchujeme hnevom a nenávisťou – to nie je nič iné, ako skrytá pýcha.

«Keď sa nebudeme nikdy hnevať» – hovorí sv. Ján Zlatoústý, – «nebudeme mať nepriateľov» (9. *Beseda na Skutky Apoštolské*, 5). Čo najviac rozbíja medziľudské vzťahy? To, že sa povadíme. A hneď sa váľa všetko, čo sme predtým s námahou budovali. Sv. Pavol hovorí: «A Hospodinov služobník sa nemá vadiť, ale má byť ku každému prívetivý, schopný učiť a byť trpezlivý» (2Tim 2,24). Najlepším a jediným liekom proti hnevu je teda pokora, ale ozajstná, nie zdanlivá.

Čo máme robiť, ak je niekto v našom okolí nahnevany?

«Človek ťa urazil?» - hovorí sv. Ján Zlatoústý, «Strašné! Povedz mi ale – a vari preto ty budeš urážať Boha? Nepomeriť sa s tým, ktorý ťa urazil, znamená nielen natoľko mstiť sa jemu, nakoľko urážať Boha, ktorý prikázal odpúšťanie» (*Proti Anomejom*, Slovo šieste, 4).

Sv. apoštol Pavol nám dáva limit na vyriešenie “nedorozumenia”, ktoré by mohlo vzniknúť medzi nami a našim blížnym: «Slnko nech nezapadá nad vaším hnevom, a nedávajte miesto diablove!» (Ef 4,26-27). Teda vyriešiť akékoľvek nedorozumenie, či hnev by sme mali najneskôr do večera toho istého dňa. Preto v starých monastyroch bol prekrásny obyčaj vzájomne sa odprosiť pred spaním. Robilo sa to každý deň. Baziliáni (napr. v monastyre v Trebišove) to praktizujú dodnes každý deň počas Malého Povečeria.

Sv. Bazil Veľký nám dáva za príklad samého Isusa Christa:

«Udrel ťa niekto po tvári? Aj Hospoda tiež! Pľuvali na teba? Aj na nášho Hospoda tiež! A on 'neodvrátil svoju tvár od oplývania' (Iz 50,6). Bol si očiernený? Nášho Sudcu očiernili tiež! Potrhali na tebe odev? Aj z môjho Hospoda strhli rúcho a rozdelili si jeho odev! Teba však ešte neodsúdili na smrť, nepribili na kríž! Ešte mnoho ti chýba, aby si sa mohol podobat' Jemu!... Stvoriteľ neba a zeme, ktorému slúžia so strachom všetky stvorenia viditeľné i neviditeľné, ktorý udržuje všetko svojím mocným slovom (Heb 1,3), On toho, ktorý ho udrel, nevrhol šmahom do pekla, ani nerozkázal, aby ho prehltla zem, ale napomína ho a poučuje: 'Ak som zle povedal, dokáž, čo bolo zlé, ale ak dobre, prečo ma biješ?' (Jn 18,23)» (*Proti tým, čo sa hnevajú*, 7).

Nahnevany človek je dobrovoľným bláznom. Hnev totiž zbavuje rozumu a zatemňuje úsudok. Človek sa v hneve dopúšťa i takých vecí, ktoré by pri zdravom rozume ináč nikdy nebol urobil.

Ako zmierniť, alebo dokonca úplne utíšiť hnev iného? Opäť jedinou zbraňou je i v tomto prípade pokora kombinovaná s mlčaním.

1.) Mlčanie utiňuje hnev.

Treba mlčať, pretože, keď je niekto nahnevany je hluchý a slepý... Nepomôžu teda nijaké argumenty, ani dôkazy, hociako pádne a pravdivé by boli. V duchu, v tichosti sa modlíme za neho, aby prišiel čím skôr k rozumu. Zlý duch ho dostal tam, kde ho chcel mať. Oklamal ho, vyprovokoval ho..., poslušil si pritom mnohokrát i nami alebo našimi blížnymi, či už s našim vedomým súhlasom

alebo bez neho...

Sv. Ján Zlatoústý nám dáva prekrásnu a veľmi praktickú radu:

«Ak by ťa začal niekto, komu hrozí rozbitie korába búrkou, topiac sa, ponížovať, zatiaľ čo ty stojíš v bezpečí na brehu; vtedy by si sa určite neurazil a neopustil by si zem, aby si sa utopil spolu s ním. Tak uvažuj i tu: ten, kto ťa uráža a ponížuje, ten podlieha zmietaniu korába, alebo búrke a topí sa, dostanúc sa do vírov hnevu. Ty však, prenášajúc to mužne, ostaneš pokojným v prístave na brehu. Ak sa ním dáš strhnúť k napodobňovaniu, utopíš nie jeho, ale seba samého» (*Beseda na 7. Žalm, 6*).

2.) Poníženosť doslova hasí hnev.

«Ako vyliata voda hasí silne horiaci plameň, tak aj slovo, povedané s poníženosťou, utišuje hnev, ktorý je rozplamenenejší ako oheň v peci. Vychádza z toho dvojaký úžitok: tým seba samotných upevňujeme v pokore, a zároveň uspokojujeme rozdráždeného ducha nášho brata...» (sv. Ján Zlatoústý, 58. *Beseda na knihu Genézy, 5*).

A ďalej sv. Ján Zlatoústý hovorí:

«Veď oheň nemožno zahasit ohňom: je to nemožné. Tak isto i hnev, v žiadnom prípade nemožno skrotiť hnevom. Čím je pre oheň voda, tým je pre hnev pokora a láskavosť. Preto i Christos hovoril učeníkom: 'Lebo ak milujete tých, ktorí vás milujú, akú odmenu môžete čakať?'» (58. *Beseda na knihu Genézy, 5*).

Nikdy sa nedajme vyprovokovať. Musíme poznať lstivosť zlého ducha. Chce nás obráť o všetko, čo sme dobré v našom duchovnom živote dosiahli. A najľahšia metóda? Uvrhnúť nás do hnevu. Keď malé dieťa stavia hrad z kociek, či piesku a sa nahnevá, v jedinom momente ho pováľa. A je po celej jeho predchádzajúcej námahe. Podobne i my budujeme svoju dokonalosť na podobu Božiu, keď sa však nahneváme, všetko váľame a dostávame podobu diabla. Dobrovoľne sa oberáme o nadobudnuté duchovné úspechy. Preto je nedokonalosťou, ba i hriechom, keď sme sa rozčúlili nad mačkou, ktorá nám vnikla do komory a zožrala pol salámy. Z praxe je známe, že keď sa Talian rozčúli, nadáva a pení, ale keď ste boli ticho, o 5 minút sa utíši a dá sa s ním celkom normálne porozprávať. Nakoniec sa rozídete v pokoji ako starí priatelia.

«Ako sa možno 'nenahneváť'? Odpoveď: Tak, že si uvedomíme, že Boh je všadeprítomný a vševidiaci, že sa vždy pozerá na nás. Či sa odváži pod-

daný pred očami svojho pána robiť čosi, čo sa pánovi nepáči?» (sv. Bazil Velký, *Kratšie pravidlá*, č. 29).

Či sa my odvážime hnevať pred očami Hospoda Boha? Veď ako sme my prísni k našim blíznym, tak bude i Hospod Boh na súde k nám a bude to strašné, preto sa ten súd volá «strašný súd»!

Prepodobná Synkletika (5. st.) nás tiež utiňuje a radí ako prekonať chvíle provokácie k hnevu: «Prečo nenávidíš človeka, ktorý ti urobil krivdu? Nebol to on, čo ti urobil nespravodlivosť, ale diabol. Nenávid chorobu, nie chorého!» (*Život a skutky*, č. 64).

Keď nám niekto niečo urobil, nehnevajme sa na neho, ale na pôvodcu všetkého zla, tj. zlého ducha. Keď matke ochorie dieťa na angínu, nehnevá sa na dieťa, ktoré je potrebné vyliečiť, ale na bacily, ktoré chorobu spôsobili. Vyvýja všetko úsilie na ich elimináciu. Podobne robme i my v duchovnej sfére a nebudeme sa nikdy na nikoho hnevať.

Existuje i «spravodlivý» hnev?

Existuje. Sv. Písmo hovorí: «Hnevajte sa, ale nehrešte» (Ef 4,26; Žalm 4,5). Sv. Ján Zlatoústy hovorí o ňom toto:

«Spravodlivo sa rozhneval Pavol na Elimu a Peter na Sappiru (Sk 5,13). Nenazvem to jednoducho hnevom, ale dobrou čnosťou, starostlivosťou, rozvážnosťou. Hnevá sa i otec na syna, ale preto lebo sa o neho bojí... Tak aj Boh, keď sa o ňom hovorí, že sa hnevá, hnevá sa nie pre pomstu za Seba samého, ale preto, aby sme sa napravili. Okrem toho, Boh sa nielen tým líši od nás, že On sa hnevá spravodlivo, ale i v tom, že v Božom hneve nie je nijaké vášnivé podráždenie. A tak i my sa nebudeme hnevať zbytočne. Hnev, nachádzajúci sa v nás, neužívajme na to, aby sme ním hrešili, ale aby sme zdržiavali druhých hriešiacich... Aby hnev slúžil ako liek proti našim zlozvykom a vášňam» (*Beseda na 4. Žalm*, 7).

Isus Christos sa tiež rozhneval svätým hnevom, keď vyhŕňal predavačov a peňazomencov z jeruzalemského chrámu, pretože premenili dom modlitby na hlučnú tržnicu (Mt 21,12-13). Sv. Ján Zlatoústy prirovnáva hnev k lieku, ktorý môže liečiť, ale i škodiť. Prirovnáva ho k železnému chirurgickému nástroju, ktorý slúži k odsekávaniu hnijúcej končatiny, avšak je nebezpečným i pre toho, kto s ním pracuje: môže ním seknúť i do seba (*Beseda na 4. Žalm*, 8).

Sv. Bazil Velký hovorí:

«Mne sa zdá, že čnosť treba milovať tou istou intenzitou, akou sa nenávidí hriech! K tomu však najviac pomáha hnev. Avšak hnev, ktorý nasleduje rozum, podobne ako pes nasleduje pastiera. Pes, ktorý je pokorný a dobrý k tým, ktorí mu robia dobre, sa dá ľahko ovládať rozumom človeka; avšak naopak, keď počuje cudzí hlas či vidí cudziu tvár, breše a zúri, hoci by sa tí ľudia správali k nemu i láskavo...» (*Proti tým, čo sa hnevajú*, 5).

Podobne by sme mali aj my obrátiť svoj hnev ovládaný rozumom proti hriechu, proti diablu... Ale tiež s rozumom: «(Spravodlivý) hnev, podobne ako poslušný kôň, má ísť za rozumom, ako na uzde, a nikdy nesmie prekročiť svoje hranice, ale ísť tam, kde ho vedie rozum!» (sv. Bazil Velký, *Proti tým, čo sa hnevajú*, 5).

Teda existuje i spravodlivý hnev. Ide o hnev namierený proti diablu, proti hriechu... Každý iný hnev je škodlivý a hriešny.