

Hnev

Na začiatku stretnutia sa spoločne pomodlite. Privítajte Pána medzi vami, odovzdajte mu tento čas, aby ste s otvoreným srdcom dokázali vnímať jeho myšlienky a s odvahou ich prijali.

Prečítajte si citát a zdieľajte sa v skupinke prostredníctvom otázok.

1. Zamyslenie – Hnev je zlovyk.

Je to obzvlášť temná neresť, ale z vonkajšieho hľadiska ju možno najľahšie odhaliť. Človek ovládaný hnevom len ťažko skrýva tento impulz: spoznáš ho podľa pohybov jeho tela, agresivity, sťaženého dýchania, zachmúreného a zamračeného pohľadu.

- Spomeň si na svoju pôvodnú rodinu. Ako to bolo v nej s hnevom? Ako ho členovia rodiny prejavovali? Ako si sa pri nich cítil?
- A, naopak, ako to bolo s prejavovaním spokojnosti, radosti, porozumenia? Ako si sa cítil pri týchto členoch rodiny?

2. Zamyslenie – Voľba: zničené ľudské vzťahy alebo ...

Hnev je neresť, ktorá ničí ľudské vzťahy. Vyjadruje neschopnosť prijať odlišnosť druhého, najmä keď sa jeho životné rozhodnutia rozchádzajú s našimi. Nezastavuje sa pri nesprávnom správaní jednej osoby, ale hádže do kotla všetko: je to ten druhý, taký aký je, kto vyvoláva hnev a nevôľu. Človek začne nenávidieť tón jeho hlasu, banálne každodenné gestá, jeho spôsoby uvažovania a cítenia.

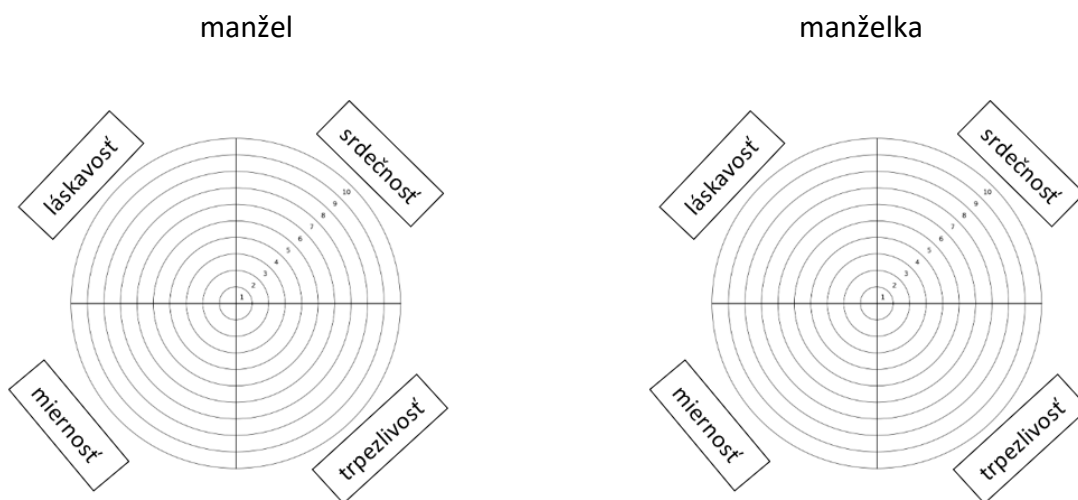
... Je to takto: keď človeka ovláda hnev, vždy hovorí, že problém je v druhom človeku; nikdy nie je schopný uznať svoje vlastné chyby, svoje vlastné nedostatky.

- Ako reaguješ, keď tvoj manžel/manželka má iný názor v dôležitej spoločnej veci?
- Čo cítiš a ako prežívaš situáciu, keď sa na teba tvoj manžel/manželka hnevá?
- Ako reaguješ, keď sa tie isté situácie súvisiace s hnevom stále opakujú?

3. Zamyslenie – cvičiť sa v umení odpúšťať.

Všetci sme hriešnici, všetci, a každý z nás má účty v červených číslach, na to nezabúdajme! Preto sa všetci musíme naučiť odpúšťať, aby nám bolo odpustené. Ľudia nezostanú spolu, ak sa nebudú cvičiť v umení odpúšťať, nakoľko je to v ľudských silách. To, čo pôsobí na hnev je láskavosť, srdečnosť, miernosť, trpezlivosť.

- Zaznač si na škále od 1 do 10, ako prejavuješ tieto 4 cnosti svojmu manželovi/manželke, resp. svojim blízkym. Každý hodnotí sám seba.



- Zdieľajte sa, ktorá cnosť by Vám lepšie pomáhala budovať jednotu manželstva, resp. vzťahov v deťmi.

Modlitba

Bože, prichádzam k Tebe s úprimným srdcom. Ty poznáš moje slabosti aj moje túžby byť lepším človekom. Prosím Ťa, daj mi silu zvládať hnev, keď prichádzajú ťažké chvíle. Nauč ma dýchať pokoj, keď by som najradšej kričal. Daj mi múdrosť, aby som neubližoval slovami ani mlčaním tým, ktorých milujem.

Pomôž mi, Pane, pamätať, že moja manželka/môj manžel je dar, nie nepriateľ, že moje deti potrebujú moju lásku, nie môj výbuch. Daj mi láskavosť v hlase, trpezlivosť v srdci a pokoj v duši. Obmäkči moje srdce, keď sa začne zatvrdzovať. Uč ma hovoriť s úctou, aj keď mám pravdu. A keď zlyhám, daj mi pokoru prosiť o odpustenie.

Pane, nech môj dom je miestom bezpečia, nie strachu. Nech v ňom prebýva Tvoja prítomnosť, nie hnev. Zverujem Ti seba, svoju rodinu a každý nový deň.
Amen.

Je na nás, aby sme s pomocou Ducha Svätého našli správnu mieru vášní, aby sme ich dobre vychovávali, aby sa obrátili k dobru a nie k zlu.