

Harag - önuralom

Minél többet hallunk a bölcsességről, annál jobban fenyeget az a veszély, hogy úgy érezzük, menthetetlenek vagyunk. Újabb és újabb igék, témák, szempontok, megközelítések – és még mindig arról beszélünk, hogy mit jelent a bibliai értelemben vett bölcsesség (gyakorlati életbölcsesség), és hogyan lehet ez egyre inkább a miénk. De amint szaporodik az „anyag”, úgy növekedhet bennünk a frusztráció, hogy még a múlt hetit sem emésztettem meg, és megint valami új jön... De hadd hangsúlyozzam azt, amivel kezdtük a sorozatot: a bölcsességet keresnünk, kutatnunk kell – és mégis Isten adja nekünk ajándékkul. Ha úgy érzed, lemaradsz, légy szabad, hogy Isten végzi a maga munkáját bennünk. Ő, aki így bátorít: *„Ha pedig valakinek nincsen bölcsessége, kérjen bölcsességet Istentől, aki készségesen és szemrehányás nélkül ad mindenkinek, és meg is kapja.”* (Jk. 1.5)

Az elmúlt alkalmakon a bölcsességet akadályozó ill. elősegítő jellemvonásokról esett szó, és ezt folytatjuk ma is. Beszéltünk a büszkeségről és alázatról, az irigységről és megalégedettségről, ma pedig a haragról és önuralomról olvastunk bölcsmondásokat. Lássuk, hogy 1. Mit tanít a Példabeszédek könyve a haragról?, 2. Mit mond annak ellenszeréről, az önuralomról?, 3. Hogyan növekedhetünk az önuralomban?

*I. A harag*

A harag az élet természetes velejárója, és még csak nem is biztos, hogy mindig rossz. Gondolj magad elé egy embert, aki soha nem haragszik (ne azt, aki méltatlankodva vág vissza, hogy de hát ő soha nem haragszik, hanem próbálj elképzelni olyat, aki tényleg nem haragszik)! Mit érzünk? Azt, hogy valami hiányzik. És nemcsak azért, mert tudjuk, hogy mindannyian szoktunk haragudni, nagyon dühösek lenni, hanem azért, mert ez a képzeletbeli ember szíve mélyén gonosz. Mert ha nem haragszik, amikor valami súlyos igazságtalanságról, bántalmazásról hall, akkor gonosz. A harag a gonoszra, rosszra, pusztítóra adott egészséges érzelmi válaszunk, aminek hiánya arról beszél, hogy nekünk már semmi sem igaz, semmi sem érték, minket már semmi nem indít meg. A harag a gonoszszággal szemben erény. Aki szeret, az haragszik – aki soha nem haragszik, az nem szerethet.

Persze ez nem azt jelenti, hogy minden haragunkat igazoltuk volna, vagy hogy innentől elkönnyvelhetjük, hogy amikor haragszunk, igazunk van. Sőt, tudjuk, hogy haragudni rossz – még akkor is, amikor meg vagyunk győződve az igazunkról. Rossz, mert olyan indulat, ami gyakran árt másoknak, valamint árt nekünk is, amitől sokszor szabadulnánk, mert mérgez, és mégsem tudunk. Akadályoztatunk valamiben, valaki vagy valami az utunkba kerül – és felgyűlik bennünk a harag. Valami fenyeget bennünket, kényelmünket, terveinket, céljainkat – és máris ott van a düh. Valaki elejt egy ártatlan megjegyzést, vagy belekerülünk egy mások számára szinte semleges helyzetbe – és magunk sem tudjuk miért, de a plafonon vagyunk, majd szétrobbanunk. Valami van a mélyben... Mindez az ezerarcú harag néhány arca. Lássuk, hogyan mutatják be a haragot (a nem igaz és jogos haragot) a bölcsek!

Bár a Biblia tud az igaz és helyes haragról, sőt, Isten is úgy jelenti ki magát, mint akinek van jogos haragja a gonoszság ellen, a bölcs realista, ezért a harag romboló hatásáról beszél. Először, a harag tönkretesz a józanságot, bolonddá tesz. A következő két mondás fejezi ezt ki: „*A hirtelen haragú bolondságot követ el, és az alattomos embert gyűlölik.*” Valamint: „*A türelmes ember nagyon értelmes, a türelmetlen pedig nagy bolondságot követ el.*” Hányszor éltük azt át, hogy teret engedünk az indulatainknak, és utána azt kellett mondanunk magunkban, hogy de nagy bolond voltam, milyen bolondul viselkedtem, most aztán igazán bolonddá tettem magam. Igen, az indulat elveszi a józan észet, a forrófejű ritkán tudja világosan felmérni és átlátni a helyzetet. Utána meg késő, nem tudjuk jóvátenni. De a türelmes ember nagyon értelmes...

Másodszor, a harag kontrollálhatatlan erővé növekedhet bennünk. Ennek két oldalára is felhívja a figyelmet a Példabeszédek könyve. Egyrészt, kontrollálhatatlan az, amit elindít a kitörésünk: „*A viszály kezdete olyan, mint amikor megindul az árvíz, azért tartsd távol magad a perpatvartól, mielőtt kitör.*” Itt a gátszakadás képe van előttünk: csak egy kis résen kezd el engedni a gát, de hamarosan az egész ledől, és megindul a pusztító ár. Sajnos, ez a kép nagyon valóságos nekem. Tudom, milyen, amikor csak egy kicsi, jelentéktelen dolog miatt voltam bosszús, de azt folyamatosan és addig hangoztattam, amíg azután át nem tört a gát, és nem lett belőle sokkal nagyobb baj. Akkor már láttam, mennyivel bölcsebb lett volna „távol maradni a perpatvartól, mielőtt kitör”, de késő volt. De a kontrollálhatatlanságnak van egy másik oldala is, tudniillik hogy a harag szokássá, sőt, leküzdhetetlen szenvedéllyé válik, ami uralja az embert: „*A nagy haragú ember fizessen bírságot, mert ha elengeded neki, még nő a haragja.*” Bibliamagyarázók szerint ez a mondás éppen erről a leküzdhetetlenségről beszél. Károli fordítás szerint: „*A nagy haragú ember büntetést szenvedjen, mert ha menteni akarod, még növeled haragját.*” A harag kezelhetetlenné lesz, és számos ember küzd ezzel vagy magában, vagy hozzátartozója, munkatársa részéről. Amikor a legkisebb provokáció vagy kényelmetlenség is indulatkitöréshez vezet, akkor a harag már egész személyiségünket, életünket, kapcsolatainkat uralja, sőt, azzal fenyegeti, hogy mindent felemészt, mint pusztító tűz.

Itt még röviden ki kell térni arra, hogy a harag nem csak kifelé robbanhat, indulatkitörés formájában, hanem befelé, elnyomva is mérgezhethet, ami önsajnálásban, sértődöttségben, áldozatszerepben nyilvánul meg. Állandóan az ellene elkövetett igazságtalanság körül forog az ilyen ember, keserűségben és bosszúvágyban. De a „csendes haragos”, ha nem is teszi bolonddá magát, lélektani, érzelmi és társadalmi értelemben nincs jobb helyzetben. Megfagy körülötte a levegő, haragja mint egy nagy, áthatolhatatlan fal veszi körül, érzelmi élete elfogyóban van... A harag kiöli az életet, melegséget a kapcsolataiból, a szenvedélyt és érzelmeket a szívéből. Halott...

Végül röviden mutassunk rá, hogy a harag milyen destruktív a társadalmi-politikai közösségben is: „*Az öntelt emberek fellázzítják a várost, a bölcsök pedig lecsillapítják a haragot.*” Ennek különös aktualitása van számunkra az előttünk álló egy évben a választások előtt, ami hihetetlen indulatokat gerjeszt és fog gerjeszteni mindenkiben. Sajnos, tudatosan kell készülnünk, hogy miközben az öntelt emberek (a csúfolódók, azaz rágalalmazók, lsd. korábban) fellázzítják a várost, Krisztus követői azok

legyenek, akik lecsillapítják a haragot. Óriási kihívás – és óriási lehetőség! De ehhez önuralmat kell tanulnunk, ami a harag ellenszere.

## II. Az önuralom

Először az önuralom értékére, jelentőségére hívja fel a figyelmet a bölcs: „*Mint a város, amelynek csupa rés a kőfala, olyan az az ember, akinek nincs önuralma.*” A város a biztonság és a védelem helye, amelynek ereje az azt körbevevő kőfal. Az az ember, akinek nincsen önuralma, védtelen. Rések tátonganak azon a falon, amelyek érzelmi, morális és társadalmi értelemben stabilitást, biztonságot adnának neki. Első látszatra lehet, hogy erős, intelligens, jó képességű, jó fellépésű és megnyerő az ember, de ha nem tud uralkodni az érzelmein, gyenge és védtelen. Lehet persze, hogy azt mondjuk, hogy az ilyen ember éppen hogy nem gyenge és védtelen, hiszen ha hatalomban van, dühkitörésivel másokat aláz meg és bántalmaz, és ez sajnos gyakran van így. De a bölcsesség oldaláról nézve mégis gyenge, bolond, akinek nincs jövője. Amilyen erősnek tűnik indulatában, olyan gyenge és ingatag valójában, aki bármikor összeomlik. A másik, ehhez hasonló íge, az ellenkező oldalról fogalmazza meg az önuralom értékét: „*Többet ér a türelmes ember a hősnél, és az indulatán uralkodó annál, aki várost hódít.*” Aki várost hódít, az a bevehetetlent veszi be, azaz igazi hős, olyan ember, aki valami hatalmasat tett, akit mindenki csodál és irigyel. De van valami, ami még ezt a sikert, eredményt is túlszárnyalja: az önuralom, amikor valaki uralkodni tud az indulatán, többel bír, mint bármiféle hatalom, siker, pozíció, vagyon, népszerűség... Miért? Azért, mert az indulat, a harag végül úgyis mindent felemészt, amint láttuk.

Melyek hát az önuralom cselekedetei, amelyek legyőzik a haragot, a magunkét, illetve a minket elérő indulatot is? Három útról, magatartásról beszélnek igéink.

Az első a higgadtság: „*A higgadt válasz elhárítja az indulatot, de a bántó beszéd haragot támaszt.*” Haragra általában haraggal válaszolunk, de lehet ez másképpen is. Az önuralom képessé tesz higgadtan válaszolni, és ez lecsillapít(hat)ja a másik indulatát. A higgadtság, a nyugalom azonban túlmegy a szavainkon, egész lényünk, reakcióink, cselekedeteink hordozhatják. Érdeemes a haragra úgy tekinteni, mint tűzre, amit ha táplálunk, egyre jobban lángol, ha viszont megvonjuk azt, ami a tüzet táplálja, kialszik. (vö. Péld. 26.20-21) A higgadt, nyugodt, türelmes beszéd (ami az önuralom gyakorlása magunkban) nem ad további talajt az indulatnak. Ez annyira gyenge dolognak tűnik – és ha elkezdjük gyakorolni, olyan óriási következményekkel jár. Gondold végig, hogy melyek azok a helyzetek, ahol feszültségre feszültséggel, bosszantásra bosszantással, vizálysztításra vizálysztítással, támadásra támadással válaszolsz. Hol vannak azok a „körök”, családban vagy munkahelyen, ahol újra és újra ugyanazon minta szerint csaptok össze. Mi lenne, ha önuralmat gyakorolnál? Mi változna, ha a szelídséget, a higgadtságot, a nyugalmat választanád a visszavágás, az indulataid szabadon eresztése helyett? (Lehet, hogy ez élesebb helyzetben azt jelenti, hogy inkább kimész, engeded, hogy kiforrjon első indulatod, majd utána mész csak újra a másik jelenlétébe. Lehet, hogy nem megy azonnal a higgadt beszéd... De a visszavágásnál sokkal jobb a hallgatás.)

Az önuralom második cselekedete tovább megy a higgadt válasznál: „Az értelmes ember türelmes, dísziére válik, ha megbocsátja a vétket.” A higgadt válasz lehet akár jó politika is, de a bűn megbocsátása ennél sokkal több. Mégis, az az értelmes, a bölcs dísz, azaz dicsősége, ha ezt megteszi. Ez koronázza meg, a türelemre, az önuralomra a bocsánat teszi fel a koronát. Hiszen: „A gyűlölet viszályt teremt, de minden hűtlenséget eltakar a szeretet.” A bölcs nemcsak türelmes, a bölcs szereti a másik embert. A szeretet pedig „mindent elfedez, mindent hisz, mindent remél, mindent eltűr” – írja Pál apostol a szeretet himnuszában (1Kor. 13.7). A szeretet újabb lehetőséget ad a másiknak azzal, hogy megbocsát. A szeretet az, ami igazi önuralmat teremthet bennünk, hiszen amikor a szeretet munkál az ember szívében, akkor nem az az önuralom, hogy majd’ felrobbanok, de megállom, mert nem akarok bolond lenni, hanem az, hogy van bennem egy nagyobb hatalom, egy nagyobb erő, ami legyőzi a haragot és a gyűlöletet. Ez a szeretet.

Végezetül, a szeretet továbblép a megbocsátásnál, az elengedésnél, és ez lesz az önuralom gyakorlásának harmadik módja: „Ha éhezik, aki gyűlöl téged, adj neki kenyeret, és ha szomjazik, adj neki vizet, mert parazsat gyűjtesz a fejére, az ÚR pedig visszafizeti, amit adtál.” Az irgalom és szeretet cselekedetei megváltoztatják az ellenséget. „Parazsat gyűjtesz a fejére” – vagy arra az égető szegényre utal, amit az ellenség átél, amikor nyomorúságában mellé állsz, vagy pedig egy ókori egyiptomi gyakorlatra, amelynek során a bűnbánó fejére egy edényben parazsat tettek. A kifejezés mindkét esetben annak a változásnak a szimbóluma, amelynek során egy ellenségünkben a szeretetünk hatására valami mélyen megváltozik. Miközben pedig erről beszélünk, már régen túlléptünk azon, amit önuralomnak nevezhetünk. Jézusi magasságokba értünk, és ezen a ponton kell feltennünk a kérdést: de hogyan lehetséges ez? Hogyan jutunk el a haragtól, indulattól a higgadtságon át a megbocsátásig, majd az ellenség cselekedetekben megnyilvánuló szeretetéig? És miért akarjuk, hogy ez így legyen?

### III. A megoldás

Ha őszinték vagyunk, az önuralom útja, különösen a szeretet útjával összekapcsolva, először is értelmetlen és érthetetlen a mai társadalomban. Voltak, korok, amelyekben a társadalmi nyomás hatására százszor meggondolta valaki, hogy teret enged-e indulatának, de ma ez nem így van. De szeretni az ellenséget – ez minden korban érthetetlen. Ugyanakkor nemcsak értelmetlen ez az út, hanem – ezzel is legyünk őszinték! – lehetetlen is. Mert akinek habituális problémája van a haraggal, az éppen azt éli meg, hogy nem tudja kontrollálni – hogyan lehetne higgadt, hogyan gyakorolhatná az önuralmat? Az ellenség szeretetéről meg ne is beszéljünk... Tehát szép ez az idealista út, de érthetetlen és lehetetlen.

A keresztény hitvallás szíve éppen ezen a ponton lesz releváns. Ami értelmetlen és érthetetlen – azt megtette Jézus velem. Önuralom a kereszten – nem szól vissza gyűlölőinek, sőt, sokkal több történik. Megváltó halálának következménye, hogy elfedezi hűtlenségeink. Szeretetből elfedezte a bűneink, szeretetből odaadta magát értünk, ellenségeiért a kereszten. Elfedezi mindazt a rosszat, nyomorúságot, bűnt, amit éppen haragunk által követtünk el. Sokkal nagyobb szükségben, mint fizikai éhség és

szomjúság, ő elénk jött. Az önuralom és szeretet teljesen értelmetlen útja csak akkor lesz értelmes, ha mélyen megindít az, hogy velem valaki ugyanezt tette meg. Isten szeretetét rám árasztotta. Ami értelmetlen, azt megtették velem! És amikor ez a bizonyosság felragyog és megváltoztat, akkor az is kiderül, hogy ami lehetetlen, azt Jézus megteszi bennem. Mert megváltoztat, mert onnantól belülről akarjuk életünket hozzá igazítani, vele egyre mélyebb közösségben lenni. Persze, nem lesz könnyű; persze, nem fog mindig sikerülni; de mégis Jézus személyében olyan valóságos közösség, társ, Isten adatik, aki miatt képes vagyok harcolni az indulat ellen és a másik ember szeretetéért. Hogyan?

Ha ma szeretnél elindulni az úton, a bölcsesség útján, akkor az első lépés, hogy *ismerd el a haragot*. Akár indulatkitörések formájában, akár tagadva és elnyomva, akár a folyamatos viszálykodás formájában van jelen – ismerd el, hogy jelen van életedben a nem Isten szerinti harag. Másodszor, *hidd el, és határozd el magad arra, hogy lehet kontrollálni, lehet változni*. Tudatosan lépj ki abból, hogy „én már milyen vagyok”; vedd el magadtól az önsajnálathoz, az áldozatszerephez való ragaszkodást. Engedd el, hogy „de már annyiszor megpróbáltam...” – most Jézus jön, nem te! Harmadszor, segíthet, ha *felismered, mi a gyökere* a haragodnak, mi az, amit Isten színe elé kell vinned. A visszatérő indulatos helyzetben miben érzed magad fenyegetve, milyen vélt vagy valós igényed sérül, miben akadályoztatsz, vagy éppen milyen tanult mintát követsz? Kik vannak rád hatással, akiknek dühös, ingerlékeny lelkiállapota téged is átjár és felkorbácsol? Vannak helyzetek, amikor nagyon haragszol – de vajon tudod-e, hogy mi ennek a gyökere? Végiggondoltad-e már bármikor is hideg fejjel, hogy mi történik benned, amikor forrófejű vagy? A következő lépésben - és ez az evangéliumi megoldás szíve – *hozd a haragod, és annak gyökerét, Jézus Krisztus jelenlétébe*. Mit jelent ez? Pál apostol szavaival azt, hogy leveted, levetkőzöd a haragot, indulatot és mindazt, ami ehhez kapcsolódik, és felveszed, magadra öltözöd azt az újat, amit Isten teremt Jézus Krisztus által benned. Más képpel élve, Jézussal együtt halálba adod, megöklöklöd a haragot, és Jézussal együtt feltámadsz egy új valóságra, amelyben az ő önuralma és az ő szeretete munkál benned. Ezen a ponton tér el az evangélium minden pszichológiától, mert míg a pszichológia nagyon hasznos kereteket ad a változáshoz, a harag menedzseléséhez, az evangélium ezen túl azt az ígéretet hordozza, hogy a Szentlélek által Istentől való, természetfeletti változás következik be benned.

Amennyiben még nem valóság számodra ez az élő, titokzatos, valóságos közösség Jézus Krisztussal, ma lehetőséged van belépni. Ő szólít, ő hív, ő önmagát kínálja, hogy megtörje feletted a harag és indulat hatalmát, és egészen újat kezdjen benned. Akik pedig Krisztuséi vagyunk, és a haraggal küszködünk, újra kell járnunk az utat. Mert egyszer és mindenkorra meghaltunk a bűnnek és feltámadtunk egy új életre a keresztség által, de ezt a nagy titkot a Szentlélek erejében újra és újra ki kell munkálnunk a régi élet levetkőzése és az új élet felöltözése által. Erre hív meg, erre kötelez el, és ennek a lehetőségét ígéri Jézus ma is – az úrvacsora által is. **ÁMEN!**

*Lovas András*