

Jak na úzkost - Mt 26:36-46

Přeji vám krásnou předvelikonoční neděli

Měli jste někdy úzkost? Zažili jste ten svíravý pocit? Možná skoro až strach, který dokáže paralyzovat? Možná to ale nebylo tak extrémní, jen nepříjemný pocit, který ne a ne setřást? Jak se vám podařilo se s tím vypořádat?

Jak se **perete** s úzkostí? Dnes vás zvou do krátkého zastavení, jak se s ní poprat. S ohledem na čas to bude kratší, ale doufám, že užitečné. Také bych rád upozornil, že nemluvím o depresích, ale úzkostech, tedy běžném lidském prožívání. Jak se tedy poprat s úzkostí?

Budeme se to učit od muže, který si prošel extrémní úzkostí. Ale probodoval se skrz ni. A měl k ní dobrý důvod, protože ho o pár hodin později čekala smrt. A on o ní věděl. A přesto se se svojí úzkostí dokázal poprat takovým způsobem, že nakonec vstal a čelil jí s odvahou. A to je náš dnešní cíl – *Jak čelit úzkosti, tak, abychom nakonec vstali a odvážně šli dál?* I když se okolnosti nezmění.

Pojďme se na toho muže podívat. Nacházíme se v předvečer Velikonoc v olivové zahradě kousek od Jeruzaléma. Mt: 26:36-46

*Tu s nimi Ježíš přišel na místo zvané Getsemane a řekl učedníkům: „Počkejte zatím zde, já půjdu dál, abych se modlil.“ Vzal s sebou Petra a oba syny Zebedeovy; **tu na něho padl zármutek a úzkost.***

*Tehdy jim řekl: „**Má duše je smutná až k smrti. Zůstaňte zde a bděte se mnou!**“ Poodešel od nich, padl tváří k zemi a modlil se: „Otče můj, je-li možné, ať mne mine tento kalich; avšak ne jak já chci, **ale jak ty chceš.**“*

*Potom přišel k učedníkům a zastihl je ve spánku. Řekl Petrovi: „To jste nemohli jedinou hodinu **bdít se mnou?** Bděte a modlete se, abyste neupadli do pokušení. Duch je odhodlán, ale tělo slabé.“*

*Odešel podruhé a modlil se: „Otče můj, není-li možné, aby mne ten kalich minul, a musím-li jej pít, **staň se tvá vůle.**“ A když se vrátil, zastihl je opět spící; nemohli oči udržet. Nechal je, zase odešel a potřetí se modlil stejnými slovy.*

*Potom přišel k učedníkům a řekl jim: „Ještě spíte a odpočíváte? Hle, přiblížila se hodina, a Syn člověka je vydáván do rukou hříšníků. **Vstaňte, pojd' me! Hle, přiblížil se ten, který mě zrazuje.**“*

Ježíš přichází do zahrady Getsemane s učedníky. Bere tři nejbližší a jde se modlit. A je zřejmé proč – Ježíš ví, že ho za nedlouho zatknou a ukřižují. Ježíš se sem přišel připravit na tu nejtěžší chvíli – na smrt. A ano, Ježíš je Bůh. To už před tím dokázal všim, co dělal i říkal. Ale je Bohem v lidském těle, je i člověkem. A jako člověk prožívá to, co člověk prožívá v extrémně vypjatých chvílích.

Jak čteme: ...*tu na něho padl zármutek a úzkost*... a dál jeho slovy: „*Má duše je smutná až k smrti*. V Markově evangeliu dokonce čteme: *Přepadla ho hrůza a úzkost*.

Víte ale co je tady šokující? Že on tím vším prošel a přitom nezhřešil. Neopustil Boha. Nepropadl tomu. Neovládlo ho to, ani nezničilo. Ale jak čteme na konci našeho textu, přichází k učedníkům a říká: *Vstaňte, pojd' me! Hle, přiblížil se ten, který mě zrazuje.*“ Ježíš bojuje se svojí úzkostí takovým způsobem, že nakonec v odvaze vstává a jde dokonce čelit zradě a smrti. Neschovává se, neutíká... ale čelí realitě. To je Boží zázrak, který můžeme s Ježíšovou pomocí žít i my.

Ještě než do toho půjdeme, tak bych rád na chvíli obrátil pozornost na nás. Zkusme se zamyslet, co působí úzkost nám? Dneska. Možná minulý týden nebo před rokem? Stačí jedna věc. Tady je důležité vyjasnit, jaký je vlastně rozdíl mezi úzkostí a strachem. Protože to není to samé: *Úzkost je strach z toho, že o něco můžu přijít. O něco cenného, co nechci ztratit. A protože by se to mohlo stát, tak prožívám úzkost. Strach už je něco konkrétního, čemu čelím.*

Například, když jsem šel před pár měsíci na operaci s břichem. Kdybych se bál, že mi ta operace něco vezme – třeba možnost chodit. Tak by to byla čirá úzkost, že můžu ztratit něco, čeho si cením. Já osobně měl úzkost z možných komplikací, protože by mi vzaly můj způsob života. Úzkost je obava z toho, že přijdu o něco, čeho si velice cením. **Čím větší to pro mě má hodnotu, tím větší bude úzkost.**

Takže je vlastně na místě otázka – zažili jste v poslední době úzkost, protože hrozilo nebo hrozí, že přijdete o něco, čeho si velice ceníte? ...

Pro Ježíše to byla ztráta života, který žil v plnosti. A nade všechno, ztráta vztahu s Bohem. Ježíš věděl, že až bude viset na kříži, tak na něj Bůh vyleje svůj hněv a on bude prožívat peklo, kterým bychom měli projít my. On ho ale vezme na sebe. Proto nám Bůh může nabídnout věčné odpuštění, protože jeho Syn zažil věčný trest. To je dobrý důvod k úzkosti. Ježíš ví, že v jeden okamžik zažije smrt, Boží hněv, peklo a bude v tom sám. Kvůli nám – a pro nás. Není se čemu divit, že evangelista Lukáš píše, že Ježíš při své modlitbě v Getsemane potil krev.

Ježíš ví, co ztratí. Ale přesto se dere skrze úzkost konkrétním a úchvatným způsobem. A právě proto, že se tím dere i jako člověk, nám ukazuje, jak se my můžeme prát s úzkostí. Co jsou tedy vaše zápasy?

Petře, měl bys něco ze života, kdy jsi se pral z úzkostí?

Úzkost je tedy obava, strach, že přijdu o něco, co je mi velice drahé. Jak Ježíš čelí své úzkosti?

První, čeho si všimněte je, že si přiznává svoji úzkost. Říká učedníkům, co prožívá a nebere si servítky. Nedělá ze sebe hrdinu, který nikdy nemá krizi. A to je Boží Syn! Místo toho je reálný a přiznává těžkou chvíli. Přiznat, že to je těžké **není** hřích. Přiznat, že mám těžké období není slabost, tam začíná naše odvaha čelit realitě. Neutíkat. Učedníci na druhou stranu utíkají do spánku. Kam utíkáme my před těžkostmi, které nám působí úzkost? Do spánku? Na Youtube? Netflix? Do jídla? Do pití? Na těch věcech nemusí být nic špatného. Ale můžou se stát lákavým útočištěm před řešením mé úzkosti. Mluvím z vlastní zkušenosti.

Ježíšův další krok je k modlitbě, ale ještě před tím požádá tři nejbližší učedníky, aby v tom byli s ním. Ježíš se v úzkosti vztahuje k lidem. Znovu bych čekal, že hrdina zvládá přeci všechno sám a nikoho nepotřebuje. My tady ale vidíme Ježíše, Božího Syna a dokonalého člověka. A on ukazuje, že v úzkosti je důležité vztáhnout se také k lidem. Pozvat je do našeho života a těžkostí. Ano, učedníci to nedali a usnuli. Ale naši přátelé by nemuseli. A ještě vzácnější je, když se můžete sdílet s věřícím, protože skrze ně se opíráte o Krista.

Ježíš vzápětí padá na zem. Doslova se uzemňuje. Jak řekl Dalimil Staněk, parafrázuji: *Když máme úzkosti, tak se běžně schoulíme do postele, obejmeme nohy nebo polštář. Je to způsob, jak tělo reaguje na to, co prožívá.* “ I Ježíš se tady vrhá na zem. Nechodí nervózně dokola, potřebuje zakotvit u něčeho reálného. Nedržet se jen svých myšlenek.

A začíná se modlit. To je nejdůležitější okamžik, ale dejme pozor, aby nám nezmenšil to, co jsme už řekli. Ježíš se obrací k Otci. Má modlitba k Bohu Otci místo v našich temných chvílích? Co mu říkáme? Ježíš je pravdivý, přál by si, aby Bůh změnil budoucnost. Nebojme se být k Bohu upřímní. A klidně super struční jako Ježíš. Jde o to, co vám pomůže se vztáhnout k Otci.

A teď ta luxusní část... Ježíš třikrát zakončuje svou modlitbu slovy: *avšak ne jak já chci, ale jak ty chceš...a...stan se tvá vůle.* Ježíš důvěřuje Bohu navzdory okolnostem. Důvěřuje jeho moudrosti – že to, co Otec chce je nejlepší. Důvěřuje jeho moci a lásce k němu a lidem. Důvěřuje mu. Jeho víra a pokoj jsou zakořenění v Božím charakteru.

Věřím, že Bůh je dost dobrý, moudrý a mocný, abych ve své úzkosti řekl: *Jak ty chceš s koronavirem v mém životě.* Prosím, abych neonemocněl, ale jak ty chceš. Ty jsi nejmoudřejší. Ty víš, zda bych měl onemocnět. Jsi nejmoudřejší a dobrý. A s tím Ježíš odchází. A to je jádro pokoje.

Jsme ve světě rozbitém zlem, ale Bůh je mocnější. Dokáže nás tím provést tím. Tím nejlepším způsobem. A jestli to bude skrze nemoc. Tak jo, pak nás vzkřísí. On pracuje pro věčnost.

Ježíš se tedy modlí, a důvěřuje Božímu charakteru. Jak nám tohle může pomoci v naší konkrétní úzkosti? Jak se můžeme modlit? A jaká část Božího charakteru je odpovědí na naši úzkost? Jak se mu můžeme učit důvěřovat?

Petrě, je zde v Ježíšově zápase ještě něco, co ti přijde zásadní? Jak tebe oslovuje?

A už jen krátce před závěrem. Tohle všechno, co Ježíš dělá – jeho přiznání toho, co prožívá, pozvání druhých do toho, uzemnění, modlitba a důvěra v Otce – jej vede k tomu, že získá dostatečně pevnou půdu, aby v něm vyrostla odvaha. A proto pak vstává, probouzí učedníky, a dokonce jde naproti zrádci. Jsou to silná slova, která čteme v Janově evangeliu: *3 Jidáš vzal s sebou oddíl vojáků, k tomu stráž od velekněží a farizeů, a přišli tam s pochodněmi, lucernami a zbraněmi. Ježíš, který věděl všechno, co ho má potkat, vyšel a řekl jim: „Koho hledáte?“ Odpověděli mu: „Ježíše Nazaretského.“ Řekl jim: „To jsem já.“ Stál s nimi i Jidáš, který ho zradil. Jakmile jim řekl „to jsem já“, couvli a padli na zem. Opět se jich otázel: „Koho hledáte?“ A oni řekli: „Ježíše Nazaretského.“ Ježíš odpověděl: „Řekl jsem vám, že jsem to já. Hledáte-li mne, nechte ostatní odejít.“*

To je pravá odvaha. Ale Ježíš ji nevyčaroval ze vzduchu, ale v Getsemane se připravoval, aby mohl čelit strachu ze smrti – a začal bojem s úzkostí. My možná nemáme tak drastické situace. Možná je v nás nějaká menší úzkost z možnosti onemocnět? Možná větší obava o rodinu nebo práci. To vše je dobře, protože to ukazuje, že mi záleží na druhých...ale už v tuhle chvíli je dobré s tím jít za Bohem. Protože vám můžu garantovat, že neřešená úzkost z toho, že o něco můžu přijít, se stane děsivým strachem, když o to začnu přicházet. A terorem až o to přijdu.

Pokud to ale už teď začneme s Ježíšem probírat a učit se pracovat s malou úzkostí, tak je velká naděje, že až přijde opravdová těžkost, tak z Boží milosti zareagujeme odvázně, a třeba i podržíme lidi kolem nás. A čím větší cenu pro nás bude mít Ježíš, tím pevněji budeme stát, když se svět kolem nás začne hroutit. Ježíš Getsemane zvládl a jeho svatý Duch je v každém věřícím. Máme tedy vše pro to, abychom se začali učit, jak se poprat s úzkostí k Boží slávě. Amen

Otázky

Čeho si v životě ceníš? (i malých věcí) Je s něčím z toho spojena úzkost?

V případě většího zápasu – máš se komu svěřit?

Jaké obavy bys teď mohl svěřit Bohu?

Jak ti v nich pomáhá, co víš o Bohu - o jeho lásce, moudrosti, trpělivosti, laskavosti, milosti, moci, všudypřítomnosti...

Jak by vypadal tvůj krok odvahy?