

Jak na úzkost?

Mt 26:36-46 - Getsemane

Kázání max 15 minut pro LIVE Stream Betanie v neděli 5.4.2020

ČEP

Tu s nimi Ježíš přišel na místo zvané Getsemane a řekl učedníkům: „Počkejte zatím zde, já půjdu dál, abych se **1!** modlil.“

37Vzal s sebou Petra a oba syny Zebedeovy; *tu na něho padl zármutek a úzkost.*

38Tehdy jim řekl: „*Má duše je smutná až k smrti.* Zůstaňte zde a **2!** bděte se mnou!“

39Podešel od nich, *padl tváří k zemi* a *modlil se*: „**3!** Otče můj, je-li možné, ať mne mine tento kalich; *avšak ne jak já chci, ale jak ty chceš.*“

40Potom přišel k učedníkům a zastihl je ve spánku. Řekl Petrovi: „**To jste nemohli jedinou hodinu bdít se mnou?** **41**Bděte a modlete se, abyste neupadli do pokušení. Duch je odhodlán, ale tělo slabé.“

42Odešel podruhé a modlil se: „Otče můj, není-li možné, aby mne ten kalich minul, a musím-li jej pít, **4!** staň se tvá vůle.“

43A když se vrátil, zastihl je opět spící; nemohli oči udržet.

44Nechal je, zase odešel a potřetí se **modlil** stejnými slovy.

45Potom přišel k učedníkům a řekl jim: „Ještě spíte a odpočíváte? Hle, přiblížila se hodina, a Syn člověka je vydáván do rukou hříšníků.“

46Vstaňte, **pojďte!** Hle, přiblížil se ten, který mě zrazuje.“

Verš 37

Zármutek

[STRIPD_GR] Strong#: G3076 λυπεω

- 1) to make sorrowful
- 2) to affect with sadness, cause grief, **to throw into sorrow**
- 3) to grieve, offend
- 4) to make one uneasy, cause him a scruple

Úzkost

[STRIPD_GR] Strong#: G85 αδημονεω

- 1) to be troubled, **great distress or anguish**, depressed LUKÁŠ-KAPKY KRVE
++++

This is the strongest of the three Greek words ([G85](#), [G916](#), [G3076](#)) **in the NT for depression.**

Verš 38

[STRIPD_GR] Strong#: G4036 περιλυπος

- 1) very sad, exceedingly sorrowful
- 2) **overcome with sorrow so much as to cause one's death**

Verš 41

[STRIPD_GR] Strong#: G1127 γρηγορεω

1) to watch

2) metaph. give strict attention to, be cautious, active

2a) to take heed lest through remission and indolence some destructive calamity suddenly overtake one

Vejit....aktivně vejít, ne být vtažen do pokušení!!

Verš 46

[STRIPD_GR] Strong#: G71 αγω

1) to lead, take with one

1a) to lead by laying hold of, and this way to bring to the point of destination: of an animal

1b) to lead by accompanying to (into) a place

1c) to lead with one's self, attach to one's self as an attendant

1d) to conduct, bring

1e) to lead away, to a court of justice, magistrate, etc.

2) to lead,

2a) to lead, guide, direct

2b) to lead through, conduct to: to something

Je aktivní a vede odvázně do děsivé situace

K DOPLNĚNÍ OD SYNOPTIKŮ a JANA

Doplnění z: Marek Lukáš

- Tu s nimi Ježíš přišel na místo zvané Getsemane a řekl učedníkům: „Počkejte zatím zde, já půjdu dál, abych se modlil.“
- 37Vzal s sebou Petra a oba syny Zebedeovy; tu na něho padl zármutek a úzkost. **Přepadla ho hrůza a úzkost.**
-
- 38Tehdy jim řekl: „Má duše je smutná až k smrti. Zůstaňte zde a bděte se mnou!“
- 39Poodešel 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.“ **Tu se mu zjevil anděl z nebe a dodával mu síly.**
- 44Ježíš v úzkostech zápasil a modlil se ještě usilovněji; jeho pot kanul na zem jako krůpěje krve.

- 40Potom přišel k učedníkům a zastihl je ve spánku. Řekl Petrovi: „To jste nemohli jedinou hodinu bdít se mnou?“
- 41Bděte a modlete se, abyste neupadli do pokušení. Duch je odhodlán, ale tělo slabé.“
- 42Odešel podruhé a modlil se: „Otče můj, není-li možné, aby mne ten kalich minul, a musím-li jej pít, staň se tvá vůle.“
- 43A když se vrátil, zastihl je opět spící; nemohli oči udržet.
- 44Nechal je, zase odešel a potřetí se modlil stejnými slovy.
- 45Potom přišel k učedníkům a řekl jim: „Ještě spíte a odpočíváte? Hle, přiblížila se hodina, a Syn člověka je vydáván do rukou hříšníků.“
- 46Vstaňte, pojďme! Hle, přiblížil se ten, který mě zrazuje.“
- 47Ještě ani nedomluvil a přišel Jidáš, jeden z Dvanácti. Velekněží a starší s ním poslali zástup, ozbrojený meči a holemi.

Jan

- 3Jidáš vzal s sebou oddíl vojáků, k tomu stráž od velekněží a farizeů, a přišli tam s pochodněmi, lucernami a zbraněmi.
- 4Ježíš, který věděl všechno, co ho má potkat, vyšel a řekl jim: „Koho hledáte?“
- 5Odpověděli mu: „Ježíše Nazaretského.“ Řekl jim: „To jsem já.“ Stál s nimi i Jidáš, který ho zradil.
- 6Jakmile jim řekl ‚to jsem já‘, couvli a padli na zem.
- 7Opět se jich otázal: „Koho hledáte?“ A oni řekli: „Ježíše Nazaretského.“
- 8Ježíš odpověděl: „Řekl jsem vám, že jsem to já. Hledáte-li mne, nechte ostatní odejít.“

KONTEXT

- Matouš i ostatní evangelisté popisují události těsně před Ježíšovým ukřižováním
- jdeme do závěru Ježíšovi cesty, rozvíjí se zde motiv důvěry a podřízení Bohu Otci
- viz výše, synoptici doplňují celkový obraz, Jan posouvá do detailu závěr
- zde se naplňuje Boží plán záchrany lidstva, jde o jednu z nejdůležitějších částí evangelijního příběhu

ŽÁNŘ

- vyprávění

STRUKTURA

- Zadání kázání bylo dané tématem – Úzkost v době koronaviru a dalších tlaků
- Sledování struktury – dle Ježíšova procházení úzkostnou situací – viz 1.strana
- čísla 1 - 5

HLAVNÍ MYŠLENKA

Ježíš se připravuje na smrt a oddělení od Boha Otce kvůli našemu hříchu. Vše dává do jeho ruky a důvěřuje mu.

POZNÁMKY A POZOROVÁNÍ

Velikonoce se blíží!!!

On vidí smysl ve svém utrpení. Prožívá úzkost, ale má cíl.
Důvěřuje Otci, že to je to nejlepší.

Je rozdíl mezi úzkostí z něčeho, co se téměř jistě nestane a něčím, co je velice pravděpodobné.
Jiné pak je strach z něčeho, co je přímo přede mnou.

OSNOVA - NÁČRT

Shrnutí příběhu, co se tu děje

Co je úzkost a co ne

Jaké jsou naše důvody k úzkostem?

Úzkost, že se něco stane, když se máme dobře. Že se máme dobře, že to přece nevydrží forever.

tento svět není nebe ...mít vědomí reality je něco jiného než úzkost....otázka, kde v mé úzkosti Bůh?

Manželce to vyřešili dvě děti. I mě.

Nezakřikni to.

Jak to Petr vidí

Jak se vypořádává – vztahuje se k Otci, zemi, lidem

Neutíká – youtube, cynismus, etc

Vidí smysl – pokud Otče ty chceš (má důvod a je dobrý!)

A Boží svrchovanost – to se bude dít, protože ty chceš (Skutky 4) – útěcha a směr

Vychází tomu vstříc (konec Matouše, Jan!)

Nečeká až ho to sežere

Jak mi prakticky?

Vztah s Otcem, zemí, lidmi

Zakořenění v Božím charakteru

Věřím, že Bůh je dost dobrý a mocný, abych ve své úzkosti řekl: Jak ty chceš s koronavirem v mmm životě. Ty jsi nejmoudřejší. Ty víš zda bych měl onemocnit. Jsi nejmoudřejší a dobrý. A s tím Ježíš odchází. A to je jádro pokoje. Boží charakter, ne to, že dá pryč okolnosti.

Jsme v rozbitém, zlém světě a Bůh je mocnější a provede nás tím. Tím nejlepším způsobem. A jestli to bude skrze nemoc. Tak jo, pak nás vzkřísí. On pracuje pro věčnost. Tady na zemi není pohodlí garantováno.

Jít, nečekat a mě to sežere, žít!

Když takhle vycházíme u menších úzkostí tak nás to bude měnit.

Kavárna....když to bude ok. Vděčnost. Dnes jsem se nekazil, večer děkuj.

My si Getsemane projdeme. I Ježíš, který měl dokonalý vztah s Bohem si ji prošel.

Disclaimer: to, že jsem si jistý v kramflecích víry mě neochrání před mým Getsemane. V něčem tam dozrává naše víra.

Úzkost sama o sobě není hříchem! Ježíš, Pavel (úzkost o všechny sbory)

Jak se spánkem...proč ne do pokušení???

Porada s Dalíkem:

Jaký je rozdíl mezi strachem a úzkostí? Např: strach z jistého vs možného vs nepravděpodobného?

Úzkost: strach, že můžu přijít o něco čeho si cením.

Strach z něčeho konkrétního, z operace

Úzkost že nebudu chodit, opouštět tenhle svět

Smrt je důvod úzkosti, protože přicházíme o něco cenného

Ježíš má úzkost, protože přijde o plný život a vztah s Bohem

On si tu úzkost připustí ještě před tím než přijde strach (vojáci)

**A protože to vybojoval, tak se dokázal postavit strachu
Vytváří odvahu se postavit**

Čím sytím mysl, abych mohl bojovat s úzkostí? Řím 12:2
Což pak povede k tomu jestli budu odvázně bojovat se strachem až to přijde?
Co sytí mou úzkost? Co můj vztah s Bohem, lidmi? Co sytí mou odvahu?

Ztráta práce, podniku, domova...úzkost?
Ztráta zdraví?....
Ztráta blízkých?
Ztáta....
Co nejde ztratit?

ILUSTRACE

Noviny - ilustrace??

Co s námi dělá pohraná úzkost? Strach?...zasloužíš kulku...na nakažené, jako kdyby to byl mor.

Text z The Songs of Jesus - Timothy Keller - str 93 na žalm 44

Jak na úzkost

Text: Mt 26:36-46

Osnova

Část I – 5min

Úvod

- jak jsou na tom lidé s úzkostí – propojit
- Zmínit Velikonoce*

Shrnutí příběhu před námi

- klíčové části, které rozvineme
 - nakousnout co znamenají? Otázky, které probouzí
- Klíčové, že jde o Ježíšův zápas v extrémně těžké situaci! Bůh nám ukazuje cestu*

Jaké úzkostné situace můžeme zažívat my?

- rozdíl mezi úzkostí a strachem

Petr

- Co ho napadá na základě 1.části?
- co ho ještě napadá k příběhu?

Část II – 5 min

Otevřít text - jak Ježíš bojuje s úzkostí?

- co Ježíš dělá a proč?
- jeho cesta skrze úzkost k odvaze čelit strachu

My s Ježíšem

- konkrétní příklad pro nás
- konkrétní kroky (pokání, milost, boj)

Modlitba

Co na to Petr?

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 proboujel 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, pojďme! 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 vším, 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 nezhrěšil. 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 docela 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 všimnete 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 a provede nás 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?

Petře, 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 otázal: „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 odvážně, 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?