****

**David s citerou**

**Text: 1S 16:14-23**

Může se to stát - že se člověk začne hroutit. Vytrácí se energie: Už není žádná. Nemyslím ty chvíle, kdy si člověk říká, něco mi chybí. Myslím ten stav, kdy **chybí** to nejpodstatnější - **chuť do života**. Chybí impuls, aby udělal i ty nejjednodušší úkony. A není si jist, že nějak zvládne byť jen jeden následující den. Stává se to tehdy, když člověku přerostou přes hlavu úkoly a starosti a když má pocit, že i kdyby se sebevíc snažil, tak to prostě **dál už nejde**, že to nedá. Hodně práce završené úspěchem - to přináší životní šťávu a adrenalin, ale když je příliš moc úkolů a nekonečná námaha a k tomu žádná pozitivní odezva… Někdy se mluví o synodromu vyhoření - vyšťavenosti, pocitu, že to nezvládám, že už nechci, už nemůžu, už nemám sílu. A někdy je od nadšení a opojení k vyhoření jen malý krůček.

Jeden z takových příběhů vypráví bible o **Saulovi**. Úspěšný vojevůdce a pak král. A náhle uprostřed všeho velmi nejistý. Úplně rozervaný, vyčerpaný, **na dně**:

*14 Duch Hospodinův odstoupil od Saula a přepadal ho zlý duch od Hospodina. 15 Proto Saulovi jeho služebníci navrhli: "Hle, přepadá tě zlý duch od Boha.*

Musí to být s tímhle úspěšným králem hodně špatné, když i jeho služebníci stanoví diagnózu: *"Dobří duchové tě opustili, jsi rozrušený zlými duchy."* Je to opovážlivost říct něco takového králi.

V kralické bibli čteme překlad, kterého se přidržíme: *"nepokojil ho duch zlý od Hospodina"*. "**Nepokojil**" - to je ve skutečnosti jeden z nejhorších symptomů - vnitřní nepokoj, neklid. Nepokoj problémy ještě zesiluje. Člověk se nemůže na nic soustředit, a tím je to ještě horší, hora úkolů a žádná odvaha je řešit. Tak je to se Saulem. Je jak bez ducha a nemůže nic zvládnout.

Král Saul měl **štěstí na dobré spolupracovníky.** Vědí co je pro jejich šéfa dobré. Asi nemají muzikoterapeutické vzdělání, ale asi mají zkušenost, jsou moudří anebo chodí do „kostela“. A jsou chytří tihle sluhové. Sami vloží králi do úst ten správný rozkaz pro sebe sama:

*„Ať náš pán poručí svým služebníkům, kteří jsou před ním, aby vyhledali někoho, kdo umí hrát na citaru. Bude na ni hrát, kdykoli na tebe dolehne zlý duch od Boha, a bude ti dobře.“ 17 Saul tedy poručil svým služebníkům: "Vyhlédněte mi někoho, kdo dobře hraje, a přiveďte ho ke mně!" 18 Jeden z družiny nato řekl: "Viděl jsem syna Jišaje Betlémského, ten umí hrát. Přitom je to* ***statečný bohatýr, bojovník i muž hbitý v řeči a pohledný, a je s ním Hospodin.****"*

Saul s tím nápadem souhlasí. A rozkáže jim to, co mu navrhli. Je **spolupracujícím pacientem**. Asi vidí, že to s ním myslí dobře.

Následně je ta léčebná terapie obšírně popsána v nejkrásnějších barvách. **V blízkosti** takového člověka, který přišel je prostě smutnému **člověku lépe**. Cosi pozitivního z něj vyzařuje, je osobnost, čiší z něj autenticita. Biblicky řečeno, **je prostě moudrý**.

A Jišajův syn David je nejen moudrý, ale také je to **hudebník**. V tomto vyprávění jedno souvisí s druhým. Hudba souvisí s moudrostí. **Hudba léčí**….. **Hudba je dar boží**.

Můžeme teď chvilku o tom přemýšlet a přemýšlet o důvodech, proč tomu tak je.

Poslouchání hudby i aktivní hraní podporuje **koncentraci**. Zvláště při zpěvu se posiluje **dech a krevní oběh**. A někdy člověk může zpěvem **ze sebe dostat** aktuální **naštvanost** nebo celodenní **frustraci**. Sám jsem kdysi prožíval na sobě, jak večerní zkouška pěveckého sboru někdy udělala v tomto smyslu zázraky. U hudby člověk **přijde na jiné myšlenky**. Ale především, a v tom bude asi nějak ten terapeutický účinek, že je člověk **vytržen ze svého světa** - úkolů, strachů, frustrace - vytržen **do jiného světa**, který je větší než lidské pomyšlení. **Při zpěvu a muzicírování je člověk jaksi jinde, jiným člověkem**, člověkem, který se zapojuje do bytí, kdy **ladí s okolním světem**.

V **hudbě** (ostatně stejně jako při **modlitbě**) **člověk vychází ven ze sebe a pak se zase změněn**, proměněn k sobě vrací. Nebo třeba při oslavách, kde se zpívá, tam člověk prožívá život jako dar. A **souzním** s těmi, co jsou kolem, s tím co je kolem mne, ale **i když jen naslouchám**, a ono to sedí a ladí a citim harmonii, tak **vnímám**, že je vše jako **dar**.

Ve známé písni Díky - se zpívá Dík za hudby dar. Co člověk prožívá, když při vstupu do kostela, kde zazní **varhany**, jak si některý člověk **prozpěvuje** kudy chodí, nebo jen tak **píská**, když prostírá k obědu. **Hudba** umí být **nosičem našich nálad**, ale může je také **vytvářet** a **přetvářet** a nabídka je obrovská: někdy je to v dur někdy v moll, a různé tempo a takt, a různé styly a žánry hudby - **hudba** nás **může uklidnit** ale **také dát do pohybu.**

A tak poslali pro Davida a ten hrál

Nejde o žádný zázrak - terapie hudbou není zázračné uzdravení, ale je úspěšné. "*Saulovi to přinášelo úlevu a bylo mu dobře "* Ne neřeší se tady otázka spasení, ale alespoň dočasně "*Míval Saul polehčení a lépe mu bývalo".* Hudba pomáhá. **Lépe se snáší každá nemoc**, když se ví, že je možná úleva.

Kdybychom to zpřehlednili - **Jak došlo ke zlepšení Saulova stavu:**

**První krok** je **rozhodnutí** vůbec **něco dělat.** To je ostatně známo z terapie: rozhodnut se pro ni je často **polovina úspěchu**. A je to těžké. A musí být ti okolo někdy velmi šikovní, jako ti sluhové a říci to citlivě, moudře, tak **aby to dotyčný přijal** (a vlastně si nakonec možná i myslel, že to byl jeho nápad - říci si o pomoc - pokud uzná, že pomoc potřebuje.

**Druhý krok** - je **vznik vztahu**, ve kterém je **důvěra**. **David přišel** a **sloužil** a **Saul si ho oblíbil**. Ten **vztah nemocného s tím, kdo mu má pomáhat, se podařil**. Saul Davidovi svěří to nejdůležitější - své zbraně. To je znamení velké důvěry.

**Třetí krok** - **terapie** - v tomto případě naslouchání hudbě

Chce to někdy čas **uvěřit**, že to se mnou druzí myslí dobře. Postoj, vztah dělá hodně. Je to **odvaha otevřít se tomu dobrému**, co je nám nabídnuta. Říká se, že dávat je víc než brát. A v určitém kontextu našeho dnešního příběhu to může být úplně naopak. Že dávat je lehčí. A naopak **přijímat** pomoc a dobro od druhých může být velmi **náročné**. A stává se to těm, co na to nebyli zvyklí. Potkal jsem se s mnoha lidmi právě v církvi, kteří to nedokázali. **Nedokázali si přiznat**, že potřebují pomoc. Že by to nezvládli bez druhého, bez jeho rady, bez jeho podané ruky, bez jeho finanční podpory. A nechtějí nikomu být nic dlužni. A nemuset si říkat o pomoc, protože prostě všechno zvládají.

Troufnu si říci, že je to velmi **nebezpečný postoj**. Duchovně velmi nebezpečný. A že zdravé a evangeliu přiměřené je **vědět o svých hranicích, o svém hříchu, slabosti, a nechat si pomoci. Bohem. Ale také lidmi**, když to přece pomáhá.

Saul to zvládnul a přesto, že byl král. Oddal se zvukům a bylo mu lépe. **K moudrosti patří vidět nabídnuté dary a přijmout je.** Vnímat hodnoty, krásu, zvuk, umění, - to bývá **návrat do života.** Návrat ze stavů otupělosti vyhoření, z chvil, kdy nejsme schopni nic krásného vnímat, i když je to nadosah. *„Pane Bože, dík za hudby dar.“* Amen