**Saul a David s kytarou**

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 - vyšťavenost, pocit, 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. Úspěný 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: "nepokojil ho duch zlý od Hospodina". "Nepokojil" - to je ve skutečnosti jeden z nejhorších symptomů - vnitřní nepokoj, neklid. Nepokoj problémy ještě šzesiluje. 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 bezducha, nemůže to 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:

*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 to spolupracující pacient. Asi vidí, že to s ním myslí dobře.

 Následně je ta léčebná terapie obšírně popsána v nejkrásnějších barvách. V blízkosti toho člověka, co by přišel je prostě 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. Ten opravdu moudrý je hudebník a opravdoví muzikanti jsou moudří lidé. Hudba souvisí s moudrostí. Hudba léčí….. Hudba je dar boží.

 Můžeme teď chvilku om 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. Říkal mi jeden zpěvák, že večerní zkouška pěveckého sboru někdy dělá v tomto smyslu zázraky. U hudby člověk přijde na jiné myšlenky. Ale především, a v tom bude asi nějak ten teraputický 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, harmonie, tak vnímám, že je vše jako dar.

 Ve známé písni Díky - se zpívá Dík za hudby dar. Možná si to v této těžké době karantény uvědomujeme víc než jindy, co dokáže hudba udělat - i s naší náladou, životní šťávou. Co člověk prožívá, když při vstupu do kostela 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 vůec 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 - ale to by nevadilo, pokud se rozhodl - říci si o pomoc - púokud 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 nejdůležištější - 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, tam kde lidem není zatěžko brát a brát, co to jen jde, je třeba nějak ilustrovat a získat je pro myšlenku, že dávat je víc než brát. (a je to moc krásný okamžik, když se třeba v hodině náboženství děti svěří, že vlastně na vánoce radši dárky chystají a dávají, než že je dostávají.)

 Ale v jiném kontextu a v určitém smyslu to může být úplně naopak. Že dávat je lehčí. A naopak příjímat pomoc a dobro od druhých může být velmi náročné. A stává se těm, co na to nebyli zvyklí a potkal jsem se v 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 chtějí nikomu nebýt nic dlužen, nemuset se 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 ro přece pomáhá.

 Saul to zvládul. Oddal se zvukům a bylo mu lépe. K moudrosti patří vidět nabídnuté dary a přijmour je. Vnímat hodnoty, krásu, zvuk, umění, - to bývá návrat do život ze stavů otupělosti vyhoření, ze chvílí, kdy nejsme schopni nic krásného vnímat, i když je to nadosah.

Pan Bože, dík za hudby dar. Amen