



PROŽÍT LÉTO s písní na rtech



Co je hudba? • HUDBA JE...

... **KONÍČEK** • Ať už je to klasická hudba, moderní hity nebo jen instrumentální melodie, náš mozek ji vnímá a má na něj vliv. Když posloucháme své oblíbené skladby, může nám to pomoci se lépe soustředit a být více produktivní. Zároveň při poslechu se nám snižuje hladina kortizolu, což je stresový hormon. Hudba pomáhá i zvládnout bolest, rozptýlit nás a posílá pozitivní emoce. Dokonce hraní na hudební nástroj přispívá k rozvoji levé hemisféry mozku, a to nejen v nižším věku. Nikdy není pozdě se začít učit!

... **INSPIRACE** • Nejsou nápady? Hudba může pomoci i v tomto ohledu. Někomu stačí se jen zaposlouchat do textu, někomu více vnímá instrumentální stránku písní, ale oboje nás inspiruje. Při takovém odpočín-

ku se skladbami mohou přijít nové myšlenky a motivace. Samozřejmě dopřát si někdy i chvíli ticha není na škodu. V dnešní době, kdy všude okolo sebe máme hluk, je dobré se zastavit a chvíli setrvat v tichosti.

... **JAZYK** • Možná budete překvapeni, jak hudba může různě působit na naši psychickou i fyzickou stránku. Už se vám také někdy stalo, že jste něco poslouchali a zanechalo to ve vás silný zážitek, emoci a třeba vás to nakoplo? Pomocí hudby

můžeme předávat myšlenky, aniž bychom cokoli tvrdili. Má obrovskou sílu. Na světě je tolik umělců ze všech zemí a my přesto rozumíme, co nám chtějí skrze melodie sdělit, i když nerozumíme slovům. Někdy mě samotnou překvapuje, jak jenom „obyčejná“ písnička může tolik vystihnout, jak se právě cítím. I my sami si můžeme zkusit napsat pár veršů, zahrát si pár náhodných akordů a rozvíjet tento jazyk, kterým určitým způsobem mluvíme všichni.

... **MNOHEM VÍČ** • V průběhu psaní následujících stránek jsem objevila tolik nových věcí! Dozvěděla jsem se spoustu informací o osobnostech nejen z Česka, z historie i přítomnosti, našla jsem mnoho zajímavých postřehů a začala jsem poslouchat nové interprety.

Věřím, že i vás čtení o něco obohatí

ivča



PÍSEŇ jako modlitba

Když posloucháš hudbu, vnímáš i text? Některé písničky v sobě skrývají víc. Ať už jsou to slova, která nám něco předají, inspirující rýmy, dokonce i samotná melodie má svoji sílu. Někdy není špatné zamyslet se nad tím, co vlastně posloucháme nebo zpíváme.

Moje oblíbená píseň při mši nebo na setkáních je „Mou cestu v rukou má“. Kdo ji neznáte, text se týká důvěry v Boží plán, perfektní načasování, lásku a přítomnost. Vždy mě povzbudí a připomene, že Bůh mě chrání a je se mnou nepřetržitě.

Sloky mají své kouzlo, ale zaměřila jsem se na refrén, který se u písní opakuje klidně několikrát, takže mi utkvěl v paměti. Shrnuje do sebe celé poselství.

*Každý den novou milost
z Tvých dlaní smím si brát.
Jako strom ve Tvém chrámu
v pevných zdech Tvé věrné
lásky úkryt mám.*

S každým novým dnem nám Bůh dává nové možnosti a příležitosti trávit čas s ním. Chce, abychom ho i my sami zváli do našeho života. Nabízí nám úkryt, kdykoli potřeбуjeme. Čeká na to, až se přestaneme ohlížet a zaměříme se na přítomný okamžik, budoucnost ještě změnit můžeme, minulost ne. Čeká, až se mu otevřeme a zcela se mu odevzdáme. (Jan 15:4) Čeká, kdy poprosíme o pomoc. Nabídl nám svou ruku a je na nás, jestli ji přijmeme. Bůh nám rád pomůže. Jeho láska je věčná, velká, trpělivá. (1 Jan 4:19) Bude vždycky čekat na to, že se k němu vrátíme. Jako náš nebeský Otec nám odpouští, protože nikdo není dokonalý. Můžeme se na

něj vždy obrátit (nemusí to být jen večer nebo ráno) a říct mu úplně všechno, co se nám stalo a jak se cítíme.

Chvátý jsou také způsobem modlitby. Při nich zapomínáme na všechny věci, které se nám dějí momentálně v životě, a chceme se zaměřit jen na Boha. V písních nacházíme určitý klid a při chvílích ticha máme možnost se nad texty zamyslet a vzdávat Bohu chválu, oslavovat ho.



Duchovní zamýšlení

