

# Chvála: čo, prečo a ako?

”Velký si, Pane, a velmi chvályhodný; velká je Tvoje moc a moudrost Tvoje je nekonečná.”

Augustini, 1938

## Úvod

Tému môžeme otvoriť jednoduchou otázkou:

“**Čo pre teba znamená slovo chvála?**”

Toto vytvára priestor mládežníkom zdieľať ich pohľad a uchopenie tohto slova v ich živote. Chceme, aby téma bola živá a aby sa do nej mohli aktívne zapojiť. Pre jednoduchšiu komunikáciu je dobré na začiatku predstaviť základný pojem slova chvála.

## Slovo: chvála

Zadefinujeme si ju podľa slovenského slovníka:

”**chvála** -y chvál ž. prejav uznania, pochvala, op. hana: slová ch-y; byť hodný ch-y; slúžiť niekomu na ch-u”.

Preklady slova chvála v hebrejčine a v gréčtine, sú napríklad:

**Yadah** – vystretá ruka, hádzať ruky, dvíhať ruky  
(2. kniha kroník 20:21)

**Shabach** – vykriknúť hlasno, osloviť hlasným tónom  
(Žalm 47:1-3)

**Hallal** – jasne chváliť, chvála, svietiť, oslavovať  
(Žalm 113:1-3)

**Barak** – padnúť na kolena, pozdraviť, dobrorečiť Bohu  
(Žalm 95:6)

**Zamar** – brnkať na strunách hud. nástrojov, spievať, hudobné slovo (doprovod hud. nástrojov)(Žalm 57:8-9)

**Gara** – vyhlásenie, dávanie chvály

Ďalšiu definíciu toho, čo je chvála, vidíme v Liste Hebrejom 13:15 – “**ovocie pier, ktoré vyznávajú Jeho meno**”. Slovo chvála v preklade znamená prejav uznania, prejavenie obdivu.

## Biblické texty

- 2. kniha kroník 20:21
- Žalmy 47:1 - 3
- Žalmy 113:1 - 3
- Žalmy 95:6
- Žalmy 57:8 - 9
- List Hebrejom 13:15
- Žalmy 19:1
- Žalmy 96:11 - 12
- Žalmy 107
- Genезis 4:26

## Kľúčové myšlienky

1. Človek má potrebu obdivovať krásne veci.
2. Koreňom krásnych vecí je sám Pán Boh.
3. Chvála odovzdaná Bohu prináša radosť a potešenie do života.

## Ďalšie definície slova chvála

- Dar
- Zrkadlo
- Liek
- Uvedomenie si Božej prítomnosti
- Upriamenie pozornosti od seba na Boha
- Forma modlitby

*Skrze neho teda ustavične prinášajme Bohu obetu  
chvály, čiže ovocie pier, ktoré vyznávajú jeho meno.*

*List Hebrejom 13:15*

## Jadro

**“Aké veci alebo ľudí najčastejšie obdivujeme?”**

Ľudia majú prirodzene tendenciu vymenovať bežné veci, ako sú napríklad príroda, zvieratá, umelecké diela, ľudské telo, hercov, vesmírne telesá, pozitívne charakteristiky ľudí a podobne. Všetky tieto veci majú jednu spoločnú vlastnosť: sú to krásne veci.

Človek má potrebu obdivovať krásne veci, vidíme to hlboko zakorenené už v našich dejinách. Vidíme rôzne náboženstvá, v ktorých sa mnohé z tých vecí stali modlami v životoch ľudí, a súčasť praktiky uctievania. Človek má prirodzenú tendenciu ísť za estetickými peknými vecami, lebo nám prinášajú radosť, uspokojenie a pocit bezpečia a pokoja. Ako ľudia hľadáme niečo, čomu môžeme prejavovať úctu, vďačnosť a obdiv.

V Biblii je niekoľko miest, kde je vyjadrené, že sama príroda svojím bytím oslavuje a odráža Božiu silu a krásu (Žalm 19:1, Žalm 96:11-12). Kniha Jób nám hovorí o tom, že keby sme sa čo i len jedného zvieratá opýtali, vedelo by poukázať presne na to, kto je skutočným Kráľom a Pánom (Jób 12:7-10). Tieto texty krásne podávajú obraz toho, že keď môže príroda svojím bytím poukazovať na Božiu slávu, o čo krajšie a úžasnejšie je to, že my, ako ľudia, vieme ústne, pohybom, a tiež rukami chváliť Boha a poukazovať na Jeho slávu.

Dávame dôraz na slovo krásne veci, lebo ako ľudia máme v sebe zabudovanú potrebu ísť a hľadať krásne veci. **A koreňom krásnych vecí je sám Pán Boh.** Božie slovo nám hovorí o tom, že Boh je hodný našej chvály. V žalme 107 vidíme, ako Dávid začína svoj žalm s textom, vzdávať chválu Bohu, lebo On je dobrý. Ďalej píše o tom, ako dáva vďaku za rôzne veci, ktoré Boh urobil pre židovský národ.

## Uctievanie krásnych vecí

Sv. Augustín vo svojej 1. Knihe vyznania hovorí: *“Velký si, Pane, a veľmi chvályhodný; velká je Tvoja moc a múdrosť Tvoja je nekonečná. Teba chce chváliť člověk, čiastočka Tvojho stvorenstva, člověk, nosiac v sebe svoju smrteľnosť, svedectvo svojho hriechu, svedectvo o tom, ako sa Ty, Bože, pyšným protivíš. A člověk, čiastočka Tvojho stvorenstva, jednako Ťa chce chváliť. Ty sám pôsobíš, aby to, keď Ťa chváli, člověku prinášalo radosť, lebo si nás stvoril pre seba a nepokojné je srdce naše, kým nespočinie v Tebe. Daj, Pane, aby som poznal a pochopil, či Ťa prv vzývať alebo chváliť, či Ťa prv poznať alebo vzývať”* (Augustini, 1938).

Augustín opisuje chválu v kontexte, že nám chvála odovzdaná Bohu prináša radosť a potešenie do života. Lebo keď nie sme spolu s Bohom, zažívame samotu, lebo keď neuctievame a neodovzdáme chválu Bohu, odovzdávame ju všetkým ostatným veciam.

Historické začiatky chválenia, vidíme v Genezis 4 kapitole, 26 verši, kde sa nachádza prvý zapísaný záznam priameho chválenia. V tomto verši je opísaná reakcia ľudu na narodenie syna Enóša, syna Šéta, kde je jasne napísané, že sa začalo vzývať meno Hospodina a môžeme si všimnúť, chvála bola súčasťou kultúry už na začiatku stvorenia.

## Prečo chválime?

- Lebo nás do toho Božie slovo pozýva.
- Chvála je odpoveď na Božiu lásku. Naša chvála je ako zrkadlo. Boh nás miloval ako prvý, a preto je naša chvála ako zrkadlo, ktoré odráža Jeho lásku späť k Nemu.
- Chvála je liek pre duchovné vyhorenie.
- Chvála je vyjadrením vďaky nášmu Bohu.
- Chvála je miesto pre Božiu prítomnosť.
- Chvála je dar viery.
- Chvála je zbraň, ktorou vieme prehlasovať do duchovnej atmosféry, že Boh je zvrchovaný a len Jemu patrí chvála.

## Diskusné otázky

- Čo pre teba znamená slovo chvála?
- Aké veci/ludí najčastejšie obdivujeme?
- Prečo sme pozvaní uctievať vo forme chvály?

# Ako na chválu?

*Boh je duch, a tí, čo Ho vzývajú, musia Ho vzývať  
v duchu a v pravde.  
Ján 4:24*

## Úvod

Ako chváliť nám veľmi jasne píše Božie slovo v Evanjeliu podľa Jána 4:24, že Boh je Duch, a tí, ktorí ho uctievať, Ho majú uctievať v duchu a v pravde. Je mnoho spôsobov, ako vieme prakticky priniesť nejaké nové formy chválenia. V Žalme 150 Dávid opisuje rôzne nástroje, ktorými môžeme chváliť, a teda vieme, že hudba je silným nástrojom, ktorým vieme chváliť Boha.

V tejto téme sa budeme venovať tomu, ako chváliť. Už v predtým spomínaných textoch sme hovorili o niektorých spôsoboch, ako môžeme chváliť spolu s našimi mládežníkmi.

## Aktivity:

- Vivaldi – chválové etúdy – počúvanie a vnímanie svojich pocitov
- Žalmovanie – písanie svojich vlastných žalmov
- List chvál – vyjadrenie svojej vďačnosti cez písaní listu
- Obraz vďačnosti/obdivu – maľovanie/kresba – využívanie techniky na maľovanie jednotlivo alebo skupinovo
- Jam session – spoločne hranie na rôznych hudobných nástrojoch
- Práca s tichom
- Zmenená perspektíva

Boh nám dal mnoho darov a jedným z nich je aj hudba. V 150. žalme Dávid vymenováva rôzne nástroje, ktoré v tom čase používali pri chválení Boha. My dnes máme prístup k oveľa väčšiemu množstvu nástrojov, či fyzických alebo digitálnych. Nemusíš byť hudobník, aby si mohol počúvať hudbu, a aby k tebe cez ňu mohol Boh prehovoriť.

Keď si pripomíname na veci, ktoré sú okolo nás, môžeme Ho chváliť. Pri počúvaní klasickej hudby nielenže prežívame pokoj, ale môžeme hlbšie prežívať a ľahšie sa odovzdať Bohu. Chvály nie sú len o tom, že ďakujeme Bohu za všetko, čo pre nás urobil, ale je to aj o tom, že chceme a hľadáme spôsoby, ako byť v Jeho prítomnosti. A hudba je len jedným z mnohých spôsobov, ako to dosiahnuť. Pozrime sa spoločne na ďalšie konkrétne príklady, ako vieme Pána Boha chváliť:

# VIVALDI - CHVÁLOVÉ ETÚDY

## Pomôcky:

Reproduktor, papiere, perá,  
tiché vonkajšie priestory

## Čas:

10 - 15 min

## Úvod

Hudba má moc meniť, uvoľňovať a inšpirovať. Je mnoho štúdií, ktoré nám ukazujú, že inštrumentálna hudba umožňuje tvorivú sebarealizáciu. Sám Vivaldi, a mnohí iní známi hudobníci, využívali práve hudobné nástroje na to, aby povedali nejaký príbeh. Vivaldiho známe husľové koncertino Štyri ročné obdobia perfektne zachytilo esenciu štyroch známych ročných období. V nich zobrazil atmosféru a náladu každého obdobia vďaka výrazným melódiám, rytmickým inováciám a zaujímavým harmóniám, ktoré zobrazujú zmeny v prírode. Jeden zo spôsobov, ako môžeme chváliť Boha, je práve počúvaním. Táto aktivita môže byť aplikovaná aj vo vonku.

## Variant 1: s klasickou hudbou

Pustíme si spoločne na 10 minút Vivaldiho Štyri ročné obdobia. Počas tejto doby mládežníci pozorne počúvajú so zatvorenými očami, a premýšľajú o tom, čo počas počúvania tejto skladby prežívajú. Môžu si zobrať nejaký papier, na ktorom si tieto pocity zapíšu. Týmto ich môžeme motivovať, aby sa zamysleli nad svojím životom a pozorovali, čo ich môže klasická hudba naučiť o sebe a o Bohu. Nieкто ju môže prežívať tak, že cíti, že stojí v Božej prítomnosti. Iný zase môže mať pocit, že stojí pri mori a v diaľke vidí krásnu krajinu, ktorá mu pripomína nebeské kráľovstvo.

## Variant 2: so zvukmi prírody

Táto aktivita je outdoorová, a vyžaduje si len nájsť nejaké miesto v prírode, ktoré je ďalej od mestského ruchu a mať so sebou niečo, do čoho si môžu zapisovať myšlienky. Znovu môžete uviesť mládežníkov do toho, čo ideme robiť, poprosiť ich, aby teraz chvíľku boli ticho, aby sa nerozprávali so susedom, a len počúvali zvuky hmyzu, zvierat a vetra. Upriameme ich pozornosť iba na okolie, v ktorom sa nachádzajú, a aby si zapisovali všetko, čo prežívajú.

## Diskusné otázky

- Čo si prežíval, kým si počúval hudbu? Čo to v tebe evokovalo, aké pocity vystali?
- Aký obraz sa ti zjavil pri počúvaní Vivaldiho skladby?
- Koho si možno videl pri počúvaní?
- Čo si myslíš, nad čím mohol Vivaldi premýšľať, keď písal tieto skladby?
- Ako vie príroda osláviť Boha?
- Ako vieme počúvaním chváliť Boha?

# CHVÍLKA TICHÁ

## Pomôcky:

Reproduktor, hudobník,  
PowerPoint s textami, žalmy

## Čas:

10 - 20 min

## Úvod

Keď sa rozprávame o tichu, tak si zvyčajne ľudia predstavia absolútne ticho, kde nepočuť lietať ani muchu v izbe. Pri tejto aktivite sa budeme rozprávať o vnútornom tichu, pri ktorom vytvárame priestor iba pre modlitbu a rozhovor s Bohom. Poproste mládežníkov, aby počas tejto aktivity boli ticho a naozaj sa sústredili na to, čo sa bude diať.

## Varianta 1: hudobník/spevák a chválové piesne

Pri tejto aktivite pustíme do pozadia chvály, alebo poprosíme kapelu, aby hrali, poprípade spievali, potichu chvály. V prípade neznámych piesní môžeme vysvietiť slová piesní na plátne, alebo iba hrať piesne, ktoré veľmi dobre poznajú. Cieľom je, aby slová rezonovali v ušiach mládežníkov, a aby ich inšpirovali k modlitbe.

## Varianta 2 - Žalmy

Postup zopakujeme rovnako ako pri prvom variante, ibaže namiesto chvál môžeme vysvietiť žalmy na plátne a nechať priestor na to, aby si ich pozorne čítali a modlili sa v duchu.

## Cieľ

Cieľom tejto aktivítky je, aby sa mládežníci mohli viac sústrediť na slová, ktoré bežne spievajú na mládežiach. Tento prístup ich môže viac viesť do toho, aby sa modlili a nie aby riešili to, či niekto spieva falošne alebo perfektne. Často nám chválospevné piesne vedú pomôcť pri vyjadrení sa počas modlitieb. Nie každý je básnik a často bojuje s vyjadrovaním sa. Práve tu majú možnosť sa inšpirovať a vyjadriť to, čo skutočne cítia.

## Diskusné otázky

- Čo ste prežívali, keď ste počúvali hudbu, čo to vo vás evokovalo, aké pocity ste prežívali?
- Čo ste si všimli v žalmoch?
- Na základe počúvania/ čítania textu akú Božiu charakteristiku si si uvedomil? Aký je Boh?
- Ako sa viete stotožniť s Dávidom?
- Ako vás to priblížilo k Bohu? Je niečo, za čo by ste chceli Bohu ďakovať?
- Je niečo, čo ste zistili, že potrebujete odovzdať Bohu?

# ZMENENÁ PERSPEKTÍVA

## Pomôcky:

Papier, pero (voliteľné)

## Čas:

20 - 30 min

## Úvod

Je jednoduché chváliť Boha, keď sa nám v živote darí. Keď máme super známky, keď nás chvália rodičia, alebo nám vedúci dal dobrý feedback, kvitne náš partnerský vzťah a podobne. Ale čo vo chvíľach, keď nie je všetko také ružové? Táto aktivita je zameraná na chválenie, keď máme ťažké chvíle, keď sa hneváme, keď sme zranení. Odporúčame dať väčšiu pozornosť mládežníkom, ktorí potrebujú pomoc so zvládáním svojich negatívnych emócií.

## Aktivita

Mládežníkom dáme úlohu, aby napísali alebo premýšľali nad vecami, v ktorých sa im posledné obdobie nedarí. Možno je to niečo, po čom dlhšie túžia, ale ešte to nezískali. Možno ich niekto posledné obdobie veľmi nahneval alebo urazil a cítia voči nim krivdu. Všetky frustrácie, pocity hnevu alebo smútku si môžu zapísať na svoj papier a premýšľať o nich. Poprosíme každého, aby po jednom predstavili svoju jednu vec. Každého vyzveme, aby priblížil ostatným, prečo si vybral práve tú vec alebo situáciu. Každý bude mať max. 2 minútky. Po zdieľaní prichádza chvíľka chvály. Každý si skúsi nájsť aspoň jednu vec, za ktorú môže byť vďačný aj napriek tej negatívnej skúsenosti alebo napriek negatívnej veci.

## Cieľ

Cieľom tohto cvičenia je vytvoriť priestor na rozhovor s mládežníkmi, kde môžeme poukázať na to, že aj keď sa cítíme veľmi zle, keď sa nám vôbec nedarí, vždy je za čo byť vďačný. Spoločne sa pozrieme hlavne na to, kde je v tom celom Boh a ako vieme Jemu odovzdať chválu v takých chvíľach.

## Príklad:

### PROBLÉM:

(VEDÚCI): "Takže, (meno), čo máš ty zapísané na svojom papieriku?"

(MLÁDEŽNÍK): "Pohádala som sa s najlepšou kamarátkou, strašne ma naštvávala. Prečo mi Boh nedal lepšiu kamošku?"

### PRIBLÍŽENIE:

(VEDÚCI): "Vedela by si nám len povedať viac o tom, prečo ste sa pohádali?"

(MLÁDEŽNÍK): "Posledné obdobie sa neviem modliť, vôbec ma to neláka, a veľmi s tým bojujem. Prirodzene som išla za svojou kamoškou, a chcela som sa o tom porozprávať, ale ona mi len povedala, že som mala zlý deň a potrebujem sa len dobre vyspať. Vôbec ma nepočúvala, hovorila som jej, že to prežívam častejšie, nie len raz, ale ona si len stála na tom, že sa na to potrebujem vyspať. Tak to ma už strašne nahnevalo, a povedala som jej, že už sa s ňou nechcem baviť. Prečo ma takto Boh trápi?"

### CHVÁLA:

(VEDÚCI): "Skús sa pozrieť na túto situáciu, teba a tvoju kamarátku, a na tie dobré časy, ktoré ste mali, čomu môžeš ďakovať Bohu aj v takejto situácii?"

(MLÁDEŽNÍK): "Môžem ďakovať Bohu, že aj napriek tomu, že sa takto cítim, ma kamarátka vôbec chcela vypočuť. Môžem ďakovať Bohu, že aj napriek tomu, že sa mi nedarí modliť, tak aj napriek tomu ma On, ale aj ona, miluje. Môžem ďakovať Bohu, že nezažívam úzkosti, a to, že mi dáva silu sa o tom rozprávať a zdieľať."

# OBRAZ VĎAČNOSTI

## Pomôcky:

Papier, pero, akvarel alebo farby, štetce, ceruzky

## Čas:

20 - 30 min

## Úvod

Rovnako, ako vieme vyjadriť svoju vďačnosť hudbou alebo slovami, vieme chváliť nášho Pána napríklad aj cez maľbu. Rôzne farby, prírodné motívy či útvary, ktoré vieme použiť pri tvorbe, sú od Boha. Jeden zo spôsobov, ako vieme vyjadriť obdiv Bohu za to, kým je a čo stvoril, je aj maľovaním prírodných motívov. V tejto aktivite nie sú stanovené prísne pravidlá. Ide o to, že aj keď nie som umelec, viem Boha chváliť aj kreslením alebo maľovaním. Počas tejto aktivity môžete pustiť do pozadia hudbu alebo chvály a nechať mládežníkov chvíľku maľovať či kresliť.

## Variant 1

Každý dostane svoj papier a môže si vybrať techniku tvorby, ktorú chce využiť. Nie sú obmedzené počtom farieb a tým, čo presne musia maľovať. Majú v tom celom slobodu. Pre tých, ktorí nie sú umelecky nadaní, pripravte fotky na inšpiráciu, alebo im dajte priestor nájsť niečo na webe. Zadaním je nakresliť niečo, čo im daná hudba alebo chvála pripomína. Môže to byť realistický, ale aj abstraktný obraz. Keď chcú, môžu do obrazu napísať aj nejaké slová alebo texty, žalm alebo verš, ktorý im je blízky.

Ak si vaši mládežníci nie sú istí svojou schopnosťou kresliť, ako alternatívu môžu robiť koláž: stačí, ak si vopred pripravíte rôzne časopisy alebo obrázky, ktoré potom môžu vystrihnúť a nalepiť do svojho obrazu.

## Variant 2

Podobne ako pri prvom variante, aj tu dostane každý mládežník papier a môže si vybrať techniku, ktorú chce využiť pri kreslení. Tentokrát dostanú tému: V čom vidím Božiu lásku/silu? Každý vnímame Boha úplne iným spôsobom. Ide o lepšie poznávanie toho, ako vnímame Boha, a ako sa nám vie preukázať v našich životoch.

## Cieľ

Cieľom tejto aktivity je, aby sa pozreli na svoj na obraz a mohli vidieť Boha. Motivujme ich, aby nešli do veľmi tmných farieb, ani do nejakých strašidelných obrazov. Ale skôr aby hľadali svetlo a hľadali Boha. Môžeme ich povzbudiť, aby používali farby, ktoré sú im blízke a spôsobujú im radosť. Tu im môžeme dať priestor na zdieľanie, ako sa v tom celom cítili, a môžu ukázať ostatným, čo nakreslili a povedať prečo.



# ŽALMOVANIE

## Pomôcky:

Reproduktor, papier, pero

## Čas:

10 - 20 min

Táto aktivita je inšpirovaná článkom "Write your own psalm"

<https://marcalanschelske.com/try-this-psalm/>

## Úvod

V Starom zákone je zapísaných 150 žalmov. Existuje niekoľko druhov žalmov, vrátane chválospevov, spoločných a individuálnych nárekov, kráľovských žalmov, preklínania a individuálnych vďakyvzdaní. Žalmy nám pripomínajú Božiu vernosť v časoch problémov a pripomínajú nám dôležitosť a autoritu Jeho slova. Predstavujú jasný obraz Boha, ktorý vedie svoj ľud. Dávajú nám obraz stavu srdca ľudí oddaných slúžiť Bohu, ktorí sa pred ním kajali a odovzdali svoj život Jemu.

## Aktivita

Na začiatku si vopred pripravíme nejakých 5 žalmov, ktoré sme si dobre preštudovali. Napríklad to môže byť Žalm 6, 13, 19, 40, 30, 150, 63. Je to úplne na vás. Mládežníkov posadíme v skupinách po 2 - 3 alebo jednotlivo. Každý dostane papier, pero a papier s piatimi vypísanými žalmami. Vypísané žalmy by sa mali líšiť, či už dĺžkou, svojím smerovaním, ale hlavne obsahom. Niektoré môžu byť krátke, iné dlhé, niektoré hovoriace o vďačnosti, iné smerované k ťažším časom. Na začiatku si najprv majú dobre prečítať každý žalm, preštudovať si, ktorý z tých žalmov im najviac rezonuje. Potom dostanú za úlohu napísať svoj vlastný žalm. Majú na to 15 - 20 min. Žalm nemusí byť dlhý, ale ani nie veľmi krátky. Mal by mať aspoň 5 viet. Dôležité je, aby bol úprimný.

## Príklad:

Pre inšpiráciu som si vybrala žalm 54 - Dávidov poučný žalm. Dávid sa skrýva od Saula. Počujeme výkrik o pomoc. Vidíme jeho strach, ale zároveň vidíme, že vyzdvihuje Hospodina.

### Môj žalm:

*Hľa, sedím tu, Otče, s rukami okolo pása,  
Hľa, sedím tu a slzy do očí sa mi tlačia,  
Bojím sa a celá sa trasiem,  
Otče, iba ty si moju modlitbu vypočuj,  
Iba ty vieš, čo sa odohráva v mojom srdci,  
Otče, ty si jediný, ktorý prináša spásu a domov.  
Pomôž mi upriamiť svoj zrak iba na teba, Bože,  
Cítim tlak a neviem pomaly dýchať,  
Bože, ty si už na začiatku vdýchol do človeka,  
Prosím, spomeň si na mňa a naplň ma tvojou láskou a mocou,  
Som tvojím služobníkom,  
Tvojím učeníkom, dovoľ mi ešte dnes dýchať pre tvoju slávu,*

## Pomocné otázky

- Kto píše žalm?
- S akým podtónom ho píše?
- Je to radostný alebo smutný žalm?
- Hovorí viac o tom, čo prežíva, alebo viac vzdáva chválu a upriamuje pozornosť na Boha?

## Diskusia

Keď si každý napíše svoj žalm, tak prichádza priestor na prečítanie a zdieľanie toho, čo napísali. Žalmy môžu vytvoriť veľký priestor na vyjadrenie silných emócií a práve toto môže vytvoriť priestor, kde niekto môže po prvýkrát hlbšie vyjadriť, čo prežíva s Bohom a odovzdať Mu skutočnú chválu.