

# 1. ► „Hvala ti što sam stvoren tako čudesno“ (Ps 139,14)

Dragi prijatelju!

Razmisli što znači „biti zahvalan“. Voliš li kada ti drugi kažu „hvala“ za učinjenu uslugu? Smeta li ti ako to ne učine? Znadeš li ti reći „hvala“ drugima? Kome si sve zahvalan i zašto? Zašto je dobro biti zahvalan?

**Zahvalnost** je pozitivan osjećaj, stav ili odgovor na iskazanu dobrotu. Zahvalnost osjećamo kada nam netko učini dobro djelo – npr. zahvalni smo za nečiju pažnju ili uslugu. Osjećaj zahvalnosti možemo izraziti na različite načine.

Razmisli!



Promisli na koje načine i za što zahvaljuješ drugima! Promotri ljude oko sebe i na koje načine oni zahvaljuju.



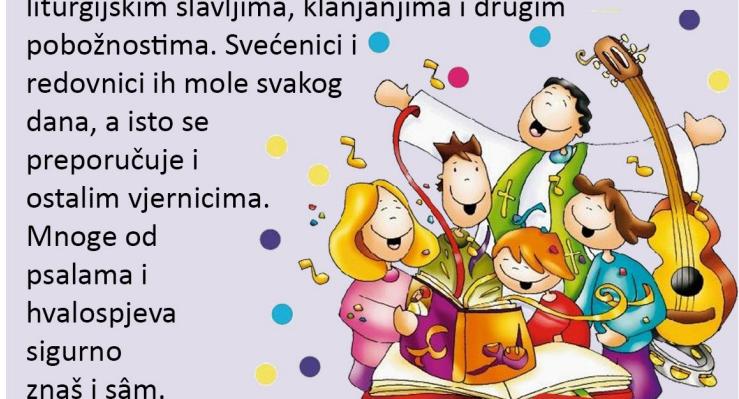
## Zahvalujte Gospodinu jer je dobar

Proučavajući razne događaje i situacije u Bibliji vidimo kako ljudi nisu uvijek znali prepoznati Božje djelovanje u svom životu. Prebrzo bi ga zaboravljali i nisu bili zahvalni za dobročinstva kojima ih je Bog obdario. Na mnogim mjestima uočavamo kako je **Bog bio posebno milostiv onima koji su mu bili zahvalni** i uzvraćao im stostruko više nego što su oni mogli zamisliti. Upoznao si brojne biblijske likove koji su iskazivali Bogu hvalu, a Bog im je uzvraćao mnogim blagoslovima. Jona je zahvaljivao Bogu što ga je spasio iz utrobe ribe, Danijel za dar mudrosti i snage, gubavac za ozdravljenje od bolesti, apostol Pavao za ljudе koji su povjerovali Isusu Kristu. U Poslanici Efežanima zato piše: „**„Svagda i za sve zahvalujte Bogu i Ocu u imenu Gospodina našega Isusa Krista!“** (Ef 5,20). On nas uči da naša molitva prije svega mora biti molitva zahvale za Božju dobrotu.



## Raspjevana zahvalnost

Među biblijskim osobama ističe se jedna koja je u svakoj prigodi zahvaljivala Bogu. To je **kralj David**. On je zahvaljivao Bogu za zaštitu u opasnosti, za oproštenje grijeha, za kraljevsko pomazanje, za bogatstvo, za čudesna stvaranja i mnogo toga drugoga. U sreći i u nesreći, u blagoslovu i u poteškoćama, neprestano je zazivao Boga molitvom slavljenja i zahvalnosti. Činio je to najviše kroz **molitvene pjesme** koje su skupljene u **knjizi Psalama** i ima ih **150**. Oni su se pjevali u raznim prigodama. Osim psalama, u Bibliji postoje i **hvalospjevi** u kojima neka osoba – kako sama riječ kaže – Bogu pjeva hvalu. Psalme i hvalospjeve čitamo ili – još bolje – pjevamo u liturgijskim slavljinama, klanjanjima i drugim pobožnostima. Svećenici i redovnici ih mole svakog dana, a isto se preporučuje i ostalim vjernicima. Mnoge od psalama i hvalospjeva sigurno znaš i sâm.



Veritas  
aeterna  
- Sva djela  
Gospodnja





## Razmisli!

Pročitaj odlomak iz Psalma 139 i promisli: Jesi li svjestan da si čudesno stvoren, da si ljubljeno dijete Božje? Prije svih želio te je Bog, baš u ovom svijetu, baš u ovom vremenu, baš tebe takvoga kakav jesi. Možda sličiš na svoje roditelje ili nekoga iz obitelji, ali nitko nikada nije bio ovakav kakav si ti! Zar to nije čudesno? Ti si original i Božje remek djelo! Ti si Božja umjetnost! On s tobom prolazi sve i s tobom je gdje god se ti nalaziš! Nikada te ne napušta, makar ti se ponekad može činiti da ga nema! On s tobom ima čudesan plan!



**Gospodine, proničeš me svega i poznaješ,  
ti znaš kada sjednem i kada ustanem,  
izdaleka ti već misli moje poznaješ.**

Hodam li ili ležim, sve ti vidiš,  
znani su ti svi moji putovi.

Riječ mi još nije na jezik došla,  
a ti, Gospodine, sve već znadeš.

S leđa i s lica ti me obuhvaćaš,  
na mene si ruku svoju stavio.

Znanje to odveć mi je čudesno,  
previsoko da bih ga dokučio.

Jer ti si moje stvorio bubrege,  
satkao me u krilu majčinu.

**Hvala ti što sam stvoren tako čudesno,  
što su djela tvoja predivna.**

Ps 139,1-6.13-14



Emanuel - Ne boj se

## Isus i zahvalnost

- ▶ Uze sedam kruhova i ribe, zahvali, razlomi i davaše učenicima, a učenici mnoštvu. Mt 15,36
- ▶ Iz Tiberijade pak stigoše druge lađice blizu onog mjesta gdje jedoše kruh pošto je Gospodin izrekao zahvalnicu. Iv 6,23
- ▶ I uze čašu, zahvali i dade im govoreći:  
„Pijte iz nje svi!“ Mt 26,27
- ▶ Nato zapovjedi mnoštvu da posjeda po zemlji. I uze sedam kruhova, zahvali, razlomi i davaše svojim učenicima da posluže. I poslužiše mnoštvu. Mk 8,6
- ▶ I uze kruh, zahvali, razlomi i dade im govoreći:  
„Ovo je tijelo moje koje se za vas predaje.  
Ovo činite meni na spomen.“ Lk 22,19
- ▶ Otpjevavši hvalospjeve, zaputiše se prema Maslinskoj gori. Mk 14,26
- ▶ Isus podiže oči i reče:  
„Oče, hvala ti što si me uslišao.“ Iv 11,41

Isus je javno iskazivao svoju zahvalnost Bogu. Pred mnoštvom koje ga je slušalo pa ogladnilo prvo je zahvalio Ocu, a potom podijelio kruhove i ribu koje je sa sobom nosio jedan dječak.

Kad je ozdravio desetoricu gubavaca pokazao je kako očekuje od ljudi da imaju isti takav stav prema svom Stvoritelju. Zahvaljivati Bogu i hvaliti ga u svim prilikama – tako trebaju Isusovi učenici!



# „ZAHVALNI BUDITE!“ (KOL 3,15)



## Zašto je dobro biti zahvalan?

Zahvalnost je pozitivan osjećaj – a svatko se od nas želi osjećati pozitivno, dobro. Ona je dobra za naše psihičko zdravlje. Ako razmišljaš o onome što imаш (a ne o onome što nemaš), popravit ćeš svoje raspoloženje, probudit ćeš osjećaj spokoja i ispunjenja. Budeći u sebi osjećaj zahvalnosti svaki dan, osjećat ćeš se sretnije i zadovoljnije. Znanstvenici tvrde da zahvaljivanjem smanjujemo stres, čime utječemo i na naše tjelesno zdravlje. Ovo možeš i sam provjeriti kada promotriš svoje reakcije na neke situacije iz svojega života. Sjeti se kako se osjećaš kada razmišljaš o stvarima koje te rastužuju ili o nepravdama koje si doživio. Razmišljaj potom o stvarima kojim u svom životu osjećaš kao dar, na kojima si zahvalan.

Primjećuješ li promjenu na bolje?

Zahvaljivanje poboljšava naše odnose s drugim ljudima. Iskušaj ovu tvrdnju tako što ćeš često zahvaljivati ljudima oko sebe!

Osim što smo zahvalni mnogim ljudima koji nam čine dobro, mnogo se više trebamo zamisliti nad onim što Bog sve čini za nas i zapitati se jesmo li mu zahvalni? Zahvaljivanje je ipak najbitnije za našu dušu.

**Jer, tko zahvaljuje taj doziva Boga u svoju situaciju i tad postaje velik kao Bog. On prebiva u Bogu, a Bog prebiva u njemu.**

(Tomislav Ivančić, „Budi odvažan i hrabar“)

**U vježbanju molitve zahvale Bogu najviše nam pomaže Duh Sveti. Na početku molitve zazovi Duha Svetoga koji će ti u srcu pokazati na čemu imаш zahvaliti. On će tvoje zahvale upotpuniti snagom i milošću, a najviše ljubavlju. Kad je Duh Sveti sišao nad apostole, oni su odmah počeli slaviti Boga i zahvaljivati mu. Tako i ti zazovi Duha Svetoga da ti pomogne slaviti Boga.**

UKLJUČI SE  
U ŽIVOT ŽUPE!



## Komu zahvaljivati i kako?

### 1 BOGU

- ▶ molitvom iz srca
- ▶ klanjanjem
- ▶ pjesmama, psalmima, hvalospjevima
- ▶ euharistijom



### 2 ČOVJEKU

- ▶ riječima
- ▶ dobrim dijelima
- ▶ poštovanjem i ljubavlju



### 3 PRIRODI I BOŽIJM STVORENJIMA

- ▶ očuvanjem okoliša
- ▶ brigom za životinje



## Kako se, dakle, Bogu iskazuje zahvalnost?

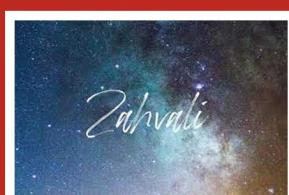
U prvom redu tako da mu se **molimo** svjesni njegove velikodušnosti i svega onoga što nam besplatno daje. Bog je čovjeku stvorio svijet i svu prirodu, a svaki dan iznova

stvara novi dan i poklanja sve ono što je čovjeku potrebno. Osim fizičkih potreba, Bog nas često izbavlja iz teških situacija, obasiplje nas ljubavlju, milosrđem.

Zbog toga mu se klanjamо kao svome Stvoritelju i Spasitelju. Najveći izraz zahvale Bogu je **sveta misa**

ili **euharistija**. Euharistija znači **zahvaljivanje**.

Na svakoj svetoj misi Bogu zahvaljujemo za ovozemaljski i vječni život.





# Radni list 1.

„ZAHVALNI BUDITE!“ (KOL 3,15)

## 1. Nadopuni tekst ispravnim riječima koje nedostaju!

Zahvalnost je pozitivan \_\_\_\_\_, stav ili odgovor na iskazanu dobrotu. \_\_\_\_\_ osjećamo kada nam netko učini dobro djelo. \_\_\_\_\_ nam daje mnoštvo primjera i poticaja na zahvalnost Bogu.

osjećaj | Biblija | Bog | sreća | zahvalnost | mudrost | zanos | čovjek

## 2. Zaokruži ispravan odgovor!

- a) Sv. Pavao u Poslanici Efežanima piše: „Svagda i za sve zahvaljujte Bogu i Ocu u imenu Gospodina našega Isusa Krista!“

T N

- b) Među brojnim biblijskim osobama ističe se jedna koja je u svakoj prigodi zahvaljivala Bogu. To je kralj Nabukodonozor.

T N

- c) Koja je naša najveća gesta zahvalnosti Bogu?

- a) dobra djela b) osobna molitva c) euharistija

## 3. Odgovori na pitanje!

U Novom zavjetu vidimo kako je Isusu bitna zahvalnost za učinjena čudesna. Koje biblijske primjere zahvalnosti poznaješ?

---



---



---



---

Zašto je Isusu važno da iskažemo zahvalnost Bogu?

---



---



---



---

## 4. Pročitaj Psalm 108 i 139!

- a) Izdvoji u svakom psalmu rečenicu koja te se posebno dojmila i napiši zašto!  
b) Izaberi metodu kojom bi izrazio zahvalu Bogu.  
David je pisao psalme i pjesme, na koji način bi ti izrazio svoju zahvalnost Bogu na nečemu?



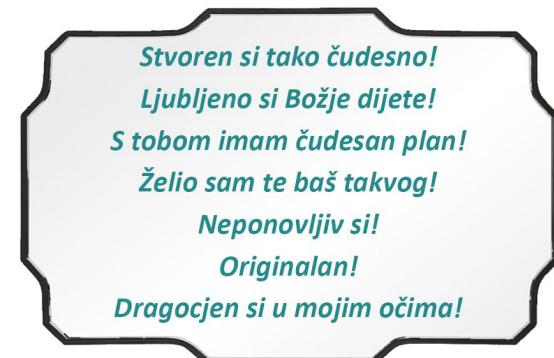
Spoji odgovarajući biblijski lik s njegovim načinom zahvale Bogu!



Kotač zahvalnosti

## 5. Isprobaj ovu vježbu!

Stani ispred ogledala. Zamisli da možeš čuti glas koji ti govori kakvim te Bog vidi! Što misliš što bi čuo?



Ponavljam to često dok te ne preplavi osjećaj zahvalnosti prema Bogu koji te stvorio, a koji je jednako čudesno stvorio tvoje roditelje, braću i sestre, prijatelje.



- U mjesecu zahvalnosti Bogu za plodove zemlje svaku večer zapiši u bilježnicu najmanje 5 stvari na kojima si taj dan zahvalan Bogu. Smiješ ponavljati svoje osjećaje.
- Na kraju mjeseca vidi je li bilo lakše pisati na početku ili na kraju bilježnice! Prokomentiraj na vjeroučnom susretu primjećuješ li kakve primjene i zašto?

- Pročitaj biblijski test o ozdravljenju gubavaca (u Bibliji: Lk 17,11-19 ili skeniraj QR kôd za poveznicu)!
- Na katehetskom susretu zajedno s prijateljima scenski prikaži događaj ozdravljenja desetorice gubavaca!
- Tijekom scenskog prikaza dopunite biblijski tekst na temelju sljedećih pitanja:
  - a) Zašto se ostali gubavci nisu vratili Isusu kako bi mu zahvalili?
  - b) Kako je tekao razgovor između Isusa i gubavca koji se došao zahvaliti? O čemu su još razgovarali?
  - c) Kako je izgledao život gubavca koji se došao zahvaliti Isusu nakon njegova ozdravljenja?
- Izrazite glumom i riječima njihove osjećaje!

