

## Kdy mohou chorály pomoci:

Myslím, že by chorály mohly pomoci člověku, který pochybuje o své víře a poslechem by mohl získat sílu a odhodlání a opět začít věřit. Chorály by mohly pomoci i člověku s duševními problémy. Mohl by navodit pocit jistoty, bezpečí a klidu. Dále by mohl pomoci i jen od smutné nálady, chorály se zpívají v hojném počtu, proto by mohl cítit podporu skrz tu jednotu a společný zájem. Obecně styl chorálu má, podle mého názoru, úžasně pozitivní vliv na duši. Už jen ten styl melodie je úžasný na zklidnění celého těla a myslím, že by byl skvělý i na meditaci. Takže si myslím, že se chorál hodí do jakékoliv tíživé životní situace. Má dar osvobodit tělo od veškerého napětí.

V životě se může stát cokoliv. Jedna ze situací, kdy by mohl člověku prospět chorál je tehdy, kdy mu zemřel někdo blízký. Samozřejmě je to období smutku, ale přes to všechno by mohl najít útěchu v poslechu chorálu. Kdyby pocítil sílu chorálu, možná by se jeho myslí uvolnila, odpočinula, možná by posteskl po milované osobě, ale při poslechu by se nemusel cítit sám. Věřím, že by ho mohla síla hlasů povzbudit a uchlácholit.

Dále, si myslím, že člověk, který spadl až na dno, například kvůli svojí nepozornosti přišel o střechu nad hlavou a o svoje veškeré finanční prostředky, by mohl z poslechu chorálu využít sílu hlasů a uvědomit si že život nekončí a je čas bojovat. Chorál mu může předat trochu psychické síly a zvednou ho zpět na nohy.

**První situace, která mne napadá, je člověk v nějakém ohrožení, či nebezpečí. Při poslechu chorálů by mohl získat sebevědomí, hrdost, pocit vítězství**

*Ve stáří by to člověku mohlo pomoci při vzpomínání. Mně během poslechu vyvstanulo na mysli hned několik vzpomínek, které jsem měla opravdu hluboko v sobě schované.*

*Člověku, který cítí beznaděj a smutek by to mohlo dopomoci najít novou motivaci smysl toho proč to dělat a jít si za cílem.*

Určitě by mohl člověku prospět poslech prvního chorálu „Velkomoravského“, protože poslech tohoto chorálu uklidní duši, člověka dokáže přesvědčit, že nic není ztracené, i když se to na první pohled zdá, když se například člověk dostane do situace, kdy ztratí milovanou osobu a má pocit, že pro něj skončil život a že už nikdy nemůže být doopravdy šťastný. Chorál mu může lépe pochopit svět, do kterého se dostala osoba, kterou ztratil a uvědomit si, že nikdo neodchází navždy, ale že se jednou všichni shledáme a najdeme. Může také ukázat cestu k nalezení sebe sama, když má někdo problém s tím, že neví, kdo doopravdy je a nevyzná se v sobě a ztratil víru sám v sebe, tak tento chorál může člověka povzbudit a navodit v něm pocity znovunalezení a v obou případech naději, že vždy existuje nějaká cesta, jak se dostat ze špatného ven a pochopit, že nikdo se nerodí dokonalý, ale může se postupně k dokonalosti propracovat a být lepší.

Co se týče životních situací, kdy by poslech některého z chorálů mohl prospět, tak si myslím, že určitě například v této době, kdy žijeme dost v nejistotě, tak že by bylo dobré sipsoslechnout Svatovaclavský chorál.

**Adventní chorální zpěv** - Člověk, který je smutný nebo má pocit, že svět je jen horší a lidé na něm jsou nečisté a sobecké bytosti. Ten by si to měl pustit, jelikož by to v něm mohlo probudit novou víru v lepší zítřky a troufám si i tvrdit, že by se mu lépe spalo. Její hlas uspává s úsměvem na rtech.

**Velkomoravský chorál** - Myslím si, že každý občas máme pocit, že chceme být smutní a chceme spatřit pravou hloubku našeho prožívání. Mně osobně by tento chorál pomohl, jelikož v něm cítím

velikou hloubku, která by mohla pomoci i ostatním aby se lépe propojili se svým vědomím a poslouchali a rozjímali nad svými myšlenkami.

Mně osobně by velice prospěl chorál číslo 1. a 4., kdybych chtěl být sám v přírodě a jen dýchal. Určitě bych mohl získat klid a myšlenky, které by mi dopomohly vyřešit věci které mě trápí.

Naopak chorál číslo 2. a 3., bych poslouchal (ZPÍVAL), kdybych byl vůdcem, králem, který vede vojsko a snažil bych se namotivovat bojovníky do boje. Člověk by určitě mohl získat kuráž a odvahu do boje (do boje i ve smyslu nějaké zkoušky ve škole, sportu...)

*Úmrtí někoho blízkého –Myslím si, že by nám mohl poslech některého z chorálů pomoci se vyrovnat s odchodem někoho blízkého. (Například Velkomoravský chorál) Mohli bychom si skrze něj uvědomit, že smrt patří k životu, mohl by nám dodat odvahu se s tím smířit a znovu se postavit na nohy.*

### Životní situace

- Jedna z takových životních situací může být tzv. nová „éra“ v životě. Lidé se často bojí změn, jsou konzervativní a nechtějí něco nijak zvlášť měnit. To je ovšem někdy potřeba, ale lidé jsou nejistí, bojí se, prostě změny nechtějí. Kdož sú boží bojovníci podle mě dokáže v člověku vyvolat takový pocit, že to zvládnou. Dodá odvahu.
- Svatováclavský chorál tak nějak podle mě dokáže prostě zlepšit náladu. Pokud člověk zažívá nějaké horší období, tento chorál podle mě dokáže člověka povzbudit, vyvolat pozitivní pocit. Ovšem samozřejmě s trochou přemýšlení.

Protože mám chorály velmi úzce spojené s duchovnem, napadá mě, že by takový chorál mohl člověku pomoci nalézt nebo znovu objevit víru. Je to způsob, jak skrze svůj smysl nahlédnout na esenci Boha, podstatu víry (kterou chápu v nejširším slova smyslu, tedy ji nespojuji pouze s religiozitou). Působení takového chorálu na člověka vnímám jako prostředek pro osvojení víry, která pak může znamenat v jeho životě mnohé. Od jistoty a bezpečí v každodennosti až po smysl životních cest.

1. situace: Mohl by prospět člověku, který je například workoholik a nedokáže se zastavit a na chvíli vypnout. Mohl by si při některém chorálu odpočinout. Mohl by získat klid po dlouhém dni a klidnou mysl.

2. situace: Mohlo by to prospět člověku, co má právě zlost na něco. Mohl by se vžít se svými představami, co se v některém chorálu děje a představovat si to a postupně se i u toho uvolňovat.