

Cyklus „Za příběhy svatých“

KLÁRA



© Katechetické středisko AP

(AI: Google Gemini, Canva)

2026

Svatá Klára: světlo lásky, přátelství a dopisy přes půl Evropy

- **Cílová skupina:** Mladší školní věk (1.–5. třída)
- **Cíl:** Děti porozumí tomu, že svatá Klára si vybrala Ježíše jako svého největšího přítele. Objeví krásu duchovního přátelství (se svatým Františkem i se svatou Anežkou Českou) a uvědomí si, že dobré slovo a povzbuzení v dopise či zprávě může druhému přinést světlo.
- **Pomůcky pro základní katechezi:** Svíčka nebo malá lampička + zápalky, zrcátko, zapečetěná obálka se zprávou na ozdobném papíru (jméno Klára), obrázek nebo ikona svaté Kláry a svatého Františka, košík s ozdobnými materiály (kamínky, korálky apod.) mapa Evropy (pro ukázkou vzdálenosti mezi Assisi v Itálii a Prahou).

Úvodní motivační aktivita: „Kde se dá najít světlo?“ (10 minut)

Zatemníme místnost (zhasneme nebo aspoň zatáhneme závěsy a posadíme se společně s dětmi do kruhu.

1. Ztišení a objev světla (Smyslový zážitek):

Začneme aktivitu **popisem**: „*Sedíme ve tmě. Co vidíte? Skoro nic. A teď se podívejte sem...*“ Zapálíme svíčku a **zeptáme se**: „*Co udělal ten jediný malý plamínek s celou místností? Přinesl světlo. Každý z nás se teď podívá do zrcátka na svůj obličej. Když se k zrcátku přiblíží svíčka, náš obličej se rozsvítí.*“ Děti si podávají zrcátka a pozorují, jak plamen svíčky ozařuje jejich tváře.

2. Pohybová hra – Předávání světla:

Doprostřed kruhu umístíme zapečetěnou obálku. Svíčku v bezpečném svícnu vezmeme do ruky a pokračujeme v aktivitě s ní: „*Abychom zjistili, o kom si dnes budeme vyprávět, musíme tuhle obálku otevřít. Ale klíč k ní se předává pouze 'světlem'.*“ První dítě dostane do ruky svíčku, kterou opatrně **předá** sousedovi. Jakmile svíčka dorazí zpátky, poslední dítě ji **položí** doprostřed kruhu a **vezme si** místo ní obálku.

3. Objev dopisu:

Děti z obálky **vyjmou ozdobný papír**, na kterém je napsáno výrazným písmem: CLARA (KLÁRA) = JASNÁ, SVĚTLÁ. **Dětem vysvětlíme**: „*Dnes se seznámíme s dívkou, která se jmenovala Klára. Její jméno znamená Světlá nebo Jasná. Prošla tmou a jako ta naše svíčka rozsvítila životy mnoha lidí – a to i skrze dopisy, které posílala do dalekých zemí.*“

Hlavní část: „Klářina cesta“ (Aktivní vyprávění – 15 minut)

Na stůl nebo na zem **rozložíme ubrus** a na něj **položíme** květinu. Pak s dětmi **utvoříme skupinku** stranou a začneme katechezi:

A. *Dívka, která chtěla svítit pro Ježíše*

Vyprávíme: „Klára se narodila v bohaté šlechtické rodině v italském městě Assisi. Měla všechno, na co si vzpomněla – krásné šaty, šperky i dobré jídlo. Její srdce ale toužilo po něčem jiném.“

Vyzveme děti: „Udělejme rukama z dlaní malé srdíčko. Klára cítila, že její srdce nechce být zaplněno jen krásnými šaty. Chtěla mít v srdci Ježíše.“

B. *Přátelství se svatým Františkem (Práce s ikonou)*

Položíme doprostřed kruhu mezi děti vedle svíčky **ikonu / obrázek** svatého Františka a svaté Kláry. Necháme děti, aby si obrázek **prohlédly** (můžeme ho nechat kolovat). Pak **se ptáme:** „Podívejte se dobře na tento obrázek. Vidíte tu dva lidi – muže a ženu. Kdo to je?“ (Svatý František a svatá Klára). Poté **upozorníme** na některé detaily, případně **necháme děti odpovídat:**

- „Podívejte se na jejich oblečení: Nemají na sobě drahé královské šaty, ale jednoduché hnědé nebo šedé hávy převázané provazem.“
- „Podívejte se na jejich tváře a ruce: Co vyzařuje z jejich obličejů? Zobrazují se často s křížem nebo s rukama otevřenými k modlitbě. František a Klára byli nejlepší duchovní přátelé. Když Klára poslouchala Františka, jak vypráví o Ježíši, viděla, že i bez peněz a drahých věcí je jeho srdce plné obrovské radosti.“

Vyprávíme: „František pomohl Kláře udělat největší rozhodnutí jejího života. O Květné neděli v noci Klára tajně utekla z domova do malého kostelíka nedaleko Assisi. Tam odložila svoje krásné šaty, sundala šperky a František jí na znamení nového života ostříhal dlouhé vlasy. Oblékla si prostý oděv a řekla: 'Odted' je mým jediným pokladem Ježíš.'“

K ikoně **položíme košík s ozdobnými materiály** a vyzveme děti: „Klářiným pokladem se stal Ježíš. Může nám ho připomínat tahle svíčka. Pojd'me teď kolem ní složit z toho, co je v košíku, ozdobný kruh, abychom si uvědomili, že Ježíš je to nejdražší i pro nás.“

Dokončíme vyprávění: „Protože za Františkem přicházelo stále více žen, které chtěly žít stejně jako Klára, založil pro ne František u kostela svatého Damiána ženskou větev františkánské rodiny. Začalo se jim říkat klarisky (podle Kláry) nebo chudé sestry.“

Můžeme doplnit i historicko-teologickou poznámku pro děti: Klára a její sestry nežily v klášteře proto, aby utekly před světem, ale aby se v tichu modlily za celý svět a pomáhaly chudým. Klára byla první ženou v dějinách církve, která sama sepsala řeholní pravidla pro ženy.

C. Dopisy přes půl Evropy: Klára a česká princezna Anežka (možný doplněk)

Pokud nám při katechezi zbude čas, můžeme **pokračovat vyprávěním** o přátelství Kláry a sv. Anežky České.

„A teď si představte, že vyprávění o Kláře a Františkovi se šířilo po celé Evropě – jejich příklad následovalo velké množství lidí. V naší zemi v té době žila princezna Anežka (naše budoucí světice Anežka Česká). Měla se provdat za císaře, ale když slyšela o Kláře, rozhodla se žít stejně: opustila královský palác a založila v Praze klášter (dnes se podle ní jmenuje Anežský).“

*Klára a Anežka se v životě osobně nikdy nepotkaly, protože Assisi a Praha jsou od sebe stovky kilometrů daleko (pokud máme mapu, **ukážeme** dětem na ní **vzdálenost** mezi Assisi a Prahou). Staly se z nich ale nejlepší přítelkyně díky dopisům! Klára psala Anežce z Itálie do Prahy, aby ji povzbudila v její lásce k Ježíši a ve vytrvalosti na její cestě.“*

Můžeme dětem **přečíst citaci** z dopisu svaté Kláry svaté Anežce (1. dopis): „Když vidím, jak úžasně doplňuješ to, co chybí mně i ostatním sestrám v následování Ježíše Krista, naplňuje mě to velkou radostí... Budiž ti stále jasné, na co se díváš; drž se toho, co děláš, a nepouštěj to!“

Souhrn (5 minut)

Co si z dneška budeme pamatovat? Svatá Klára nám ukazuje, že **největším pokladem je vztah s Ježíšem**, ne bohatství ani nic jiného. Spolu se svatým Františkem založila rodinu chudých sester (klarisek).

Klára a Anežka Česká byly věrné **přítelkyně**, které se navzájem povzbuzovaly v dobrém skrze dopisy. I my můžeme druhé **povzbudit** milým slovem nebo zprávou.

Závěrečná modlitba (5 minut)

V **kruhu**, kde je ve středu stále svíčka v ozdobném kruhu a ikona, vyzveme děti ke **ztišení**.

Modlíme se: „Pane Ježíši, děkujeme ti za svatou Kláru, jejíž jméno znamená Světlo. Děkujeme ti za její krásné přátelství se svatým Františkem a svatou Anežkou Českou. Prosíme tě, dej nám čisté srdce, abychom tě dokázali milovat tak jako ona. Nauč nás být věrnými kamarády. Dej, abychom dokázali druhé povzbudit dobrým slovem, úsměvem nebo hezkým vzkazem. Požehnej všem našim kamarádům doma i ve škole. Amen.“

Děti pak mohou dodat společně:

*Svatá Kláro, * oroduj za nás. Amen.*

Bonusová aktivita: „Povzbuzujeme dopisem – jako Klára!“ (15 minut)

Děti si vyzkouší **vytvořit osobní „dopis povzbuzení“** pro někoho ze svého okolí, stejně jako Klára psala Anežce.

Co budete potřebovat: Pro každé dítě list ozdobného papíru, pera, pastelky, razítka, případně červené stužky na svázání.

Postup:

1. Každé dítě si **vybere adresáta**, kterému chce udělat radost (kamarád v náboženství, babička, rodiče, nemocný kamarád).
2. **Navrhne** dětem **jednoduchou strukturu** dopisu inspirovanou Klárou:
 - Oslovení: „Milý / Milá...“
 - Poděkování / Pochvala: „Mám radost, když vidím, jak hezky umíš... / Děkuji ti za...“
 - Přání do života: „Přeji ti, aby ti Ježíš žehnal a byl stále s tebou.“
3. Mladší děti, které ještě neumí moc psát, **nakreslí hezký obrázek** a napíší s naší pomocí jen krátké věnování (můžeme ho na obrázek slabě předkreslit, děti ho obtáhnout).
4. Děti své dopisy pěkně **složí, svážou** stužkou nebo **dají do obálky**. Odnášejí si ho s úkolem předat ho zvolené osobě.

Svatá Klára – přenos z ticha

- **Cílová skupina:** Starší školní věk a mládež (11–16 let)
- **Cíl:** Účastníci porozumí duchovnímu rozměru františkánské chudoby a ústřední roli Eucharistie v životě svaté Kláry. Seznámí se s legendou o vánočním vidění svaté Kláry a pochopí, proč byla prohlášena patronkou komunikačních prostředků. Dokážou reflektovat svůj vlastní vztah k moderním médiím, přítomnosti na mši svaté a vnitřnímu ztišení.
- **Pomůcky k základní katechezi:** Kartičky s obrázky, papíry a tužky pro každou dvojici, stopky.

Úvodní aktivita: „Tichý živý přenos“ (10 minut)

Katechezi zahájíme **zážitkovou aktivitou**. **Průběh** je následující:

Účastníci se **rozdělí do dvojic** a sednou si zády k sobě. Jeden z dvojice (Vysílač) dostane kartičku s jednoduchým, ale konkrétním vizuálním výjevem (např. betlém, monstrance, kostel apod. – volíme podle věku a schopnosti účastníků). Druhý z dvojice (Přijímač) má papír a tužku.

Úkol: Vysílač musí popsat scénérii na obrázku tak detailně a živě, aby ji Přijímač (který se nesmí otáčet ani ptát) dokázal co nejpřesněji nakreslit na svůj papír. *Časový limit:* 2 minuty, limit odměříme.

Po uplynutí limitu se účastníci se otočí k sobě a **porovnají** původní obrázek s nakresleným výsledkem. Společně **reflektujeme** otázkami: „*Jaké to bylo snažit se předat obraz k někomu, kdo ho nevidí? Co všechno je potřeba k tomu, aby se přenos 'zdařil' – na straně toho, kdo vysílá, i toho, kdo přijímá?*“

Zakončíme **přechodem k hlavnímu tématu**: „*Právě jste si vyzkoušeli, jak náročné je přenést vizuální zážitek na dálku. Dnes se seznámíme se světicí ze 13. století, která ležela těžce nemocná v klášterní cele a nemohla do kostela. Přesto zažila ten nejsvrchovanější 'přenos' obrazu i zvuku v dějinách – bez kamer, bez Wi-Fi a bez obrazovek. Díky tomu je dnes svatá Klára oficiální patronkou televize a moderních médií. Ale díky čemu se to stalo?*“

Hlavní část: „Chudoba, živý chléb a vánoční zázrak “ (25–30 minut)

A. Vztah se svatým Františkem: Duchovní sourozenci a nová cesta

Vyprávíme základní linii Klářina příběhu: Klára z Assisi vyrůstala v bohaté šlechtické rodině, kde ji čekala zajištěná budoucnost. Když však jako mladá dívka slyšela kázat Františka z Assisi, její život se zcela změnil.

- **Svaté spojenectví:** František a Klára se stali blízkými duchovními přáteli. František v Kláře neviděl jen žákyni, ale rovnocennou partnerku v duchovním zápase. Stal se jejím průvodcem, otcem i bratrem. Klára v něho měla obrovskou důvěru a František se naopak často obracel na Kláru a její sestry s prosbou o modlitbu a radu, když se sám rozhodoval v těžkých chvílích.
- **Vznik ženské větve:** O Květné neděli roku 1212 Klára tajně opustila rodný dům. V malém kostelíku jí František ostříhal vlasy a oblékl ji do hrubého oděvu. Tímto krokem položili základ ženské větvi františkánské rodiny – řádu chudých sester (klarisek). Klára se stala první ženou v dějinách Církve, která sama napsala řeholní pravidla pro své společenství.

B. Privilegium chudoby (Privilegium paupertatis)

Začneme **krátkou prožitkovou aktivitou**: „Co křečkuješ v dlaních?“ **Vyzveme účastníky**, aby si vzali do ruky svůj mobilní telefon (nebo svazek klíčů, případně peněženku) a co nejpevněji ho sevřeli v dlaních.

Komentujeme: „Držte tu věc pevně, jako by vám ji chtěl někdo vzít. A teď se zkuste s takto pevně zaťatými pěstmi otevřít pro někoho druhého – podat někomu ruku, obejmout ho nebo od něho něco přijmout. Jde to? Nejde.“ Následuje **aktivní krok**: „Teď ten předmět položte před sebe na stůl a otevřete dlaně směrem nahoru.“

Pokračujeme vysvětlením: „Klára vybojovala u papeže něco do té doby zcela nevídaného – Privilegium paupertatis (právo na absolutní chudobu). Odmítla, aby klášter vlastnil jakékoliv pozemky či měl trvalé příjmy. Klára totiž pochopila to, co jsme si teď vyzkoušeli: když má člověk křečovitě sevřené ruce plné věcí, nemůže je otevřít pro Boha ani pro druhé. Chudobu nechápala jako nedostatek, ale jako **osvobození**, které člověku umožní s otevřenou dlaní celým srdcem přilnout k Ježíši.“

C. Hluboká touha po Ježíši a eucharistická úcta – vyprávění

Pro Kláru nebyly chudoba a modlitba jen teoretickými pojmy. Vše pramenilo z jejího osobního a vroucího vztahu k Ježíši Kristu.

Klára nevnímala Eucharistii a mši svatou jen jako náboženský obřad, ale jako živé, osobní setkání s Milovaným. Ježíš skrytý v chlebu pro ni byl středem celého dne. Často trávila dlouhé hodiny v nočním ztišení před svatostánkem, kde mu v modlitbě svěřovala své bolesti i radosti. Toužila být Ježíši co nejbližší – chtěla vidět jeho tvář, naslouchat jeho hlasu a přijímat ho do svého srdce. Právě tato neuhasitelná touha po Kristově přítomnosti připravila půdu pro neobyčejný zázrak.

D. Vánoční zázrak: Když touha srdce překoná vzdálenost

Klářini životopisci vyprávěli o **zázraku**, který se stal o slavnosti Narození Páně roku 1252 a byl ovocem její hluboké touhy po spojení s Ježíšem:

Společně si příběh přečteme: (Legenda o sv. Kláře od Tomáše z Celana): *Klára byla již velmi stará, těžce nemocná a upoutaná na lůžko ve své cele v klášteře svatého Damiána. Všechny ostatní sestry odešly do nového kostela svatého Františka na druhém konci Assisi slavit půlnoční mši svatou. Klára zůstala v cele úplně sama. Představa, že v tuto svatou noc nemůže být na bohoslužbě a přijmout tělo Kristovo, jí drásala srdce. V hlubokém žalu se začala modlit a posteskla si Pánu: „Pane Bože, hle, zůstala jsem tu sama s tebou!“ A v tu chvíli se stal zázrak: Bůh odpověděl na její touhu. Klára byla ve své mysli a duchu zázračně přenesena do kostela. Slyšela zpěv bratří, varhany, viděla celý průběh bohoslužby a v duchovním vytržení přijala svaté přijímání. Když se sestry vrátily ze mše, Klára jim s radostí převyprávěla celé kázání i průběh obřadů, jako by seděla v první lavici.*

Propojení s moderní dobou (Papež Pius XII. – 1958): Když se ve 20. století začala masově šířit televize a živé přenosy, papež Pius XII. v roce 1958 oficiálně prohlásil svatou Kláru s odvoláním na toto vyprávění **patronkou televize a moderních komunikačních prostředků**. Připomněl, že Klára díky touze svého srdce zažila ten vůbec první „přenos obrazu a zvuku na dálku“ v dějinách.

E. Otázky k diskusi (Reflexe a aplikace)

Znovu rozdělíme účastníky do menších **skupinek** (po 3–4 lidech), v malé skupině vedeme diskusi v kruhu. Každá **skupina dostane k promyšlení jednu otázku**, poté následuje sdílení, případně si vybereme ke společnému rozhovoru jedno z těchto témat.

Fyzická vs. online přítomnost: Klára sledovala mši „na dálku“, protože byla těžce nemocná a nemohla vstát z lůžka. Dnes si můžeme mši nebo koncert pustit z pohodlí domova kdykoliv. V čem je živý online přenos skvělý pomocník a v čem naopak nikdy nemůže nahradit osobní přítomnost a společenství?

Kultura obrazovek a pozornost: Klára byla v tiché cele a dokázala se plně soustředit na „duchovní přenos“. Nás dnes média často zahlcují a tříští naši pozornost. Jak můžeme v dnešním světě plném notifikací a displejů budovat „vnitřní ticho“, abychom nepřečerpali svou mysl?

Privilegium chudoby dnes: Klára bojovala za to, aby nic nevlastnila, protože chtěla být svobodná. My žijeme ve společnosti, která nás nutí neustále něco kupovat a vlastnit. Co by pro nás dnes mohlo znamenat mít v sobě trošku z Klářina „privilegia chudoby“? (Např. nebýt závislý na značkovém oblečení, umět se rozdělit, nemít potřebu mít všechno hned).

Souhrn (5 minut)

Co si odnášíme? Svatá Klára byla **radikální následovnicí Ježíše**, která vymohla pro své společenství právo na absolutní chudobu (Privilegium paupertatis) a ukázala, že svoboda nespočívá v majetku.

Středem jejího života byla **Eucharistie** – v ní čerpala sílu pro modlitbu i službu.

Díky **zázračnému vánočnímu vidění** je dnes patronkou televize a moderních médií. Připomíná nám, že **média mají sloužit ke spojování lidí a přenášení dobra**, ne k šíření prázdnoty a hluku.

Závěrečná modlitba (5 minut)

Utvoříme **kruh**, v jehož středu zapálíme **svíčku**. Vedle ní položíme vypnutý **mobil**.

Modlitbu můžeme skupině **rozdat** a číst ji **společně**, případně se **střídat** po jednotlivých větách. Vhodné je ponechat na závěr **prostor pro spontánní modlitbu** účastníků, k níž je můžeme vyzvat.

„Pane Ježíši Kriste, děkujeme ti za svatou Kláru, která měla srdce plné tvého světla. Děkujeme ti za její touhu být s tebou v Eucharistii a ve společenství bratří a sester. Prosíme tě za svět moderních médií a technologií: dej, abychom je dokázali používat moudře a s mírou. Ať nám obrazovky pomáhají objevovat pravdu, krásu a spojovat nás s druhými, ale ať nás nikdy neobraly o schopnost žít reálný život a naslouchat ti v tichu. Neboť ty jsi s námi, živý, a kraluješ na věky. Amen.“

Účastníci pak mohou na závěr dodat společně:

*Svatá Kláro, * oroduj za nás. Amen.*

Bonusová aktivita: „„Media Detox & Fasting – Klářina výzva“

Účastníci vytvoří osobní nebo skupinový „mediální přístup“ inspirovaný Klářiným životem v tichu.

Postup:

Každý dostane **malou kartičku v rozměru displeje telefonu**. Úkolem je **napsat na kartičku tři konkrétní pravidla** pro používání mobilu / médií v následujícím týdnu, která by ve svém životě využila v dnešní době svatá Klára.

Příklady:

- „Vypnu notifikace po 20:00, abych měl čas na ticho.“
- „Nedělní mši svatou prožiju bez mobilu v kapse.“
- „Místo sledování 15 minut náhodných videí napíšu povzbudivou zprávu kamarádovi.“

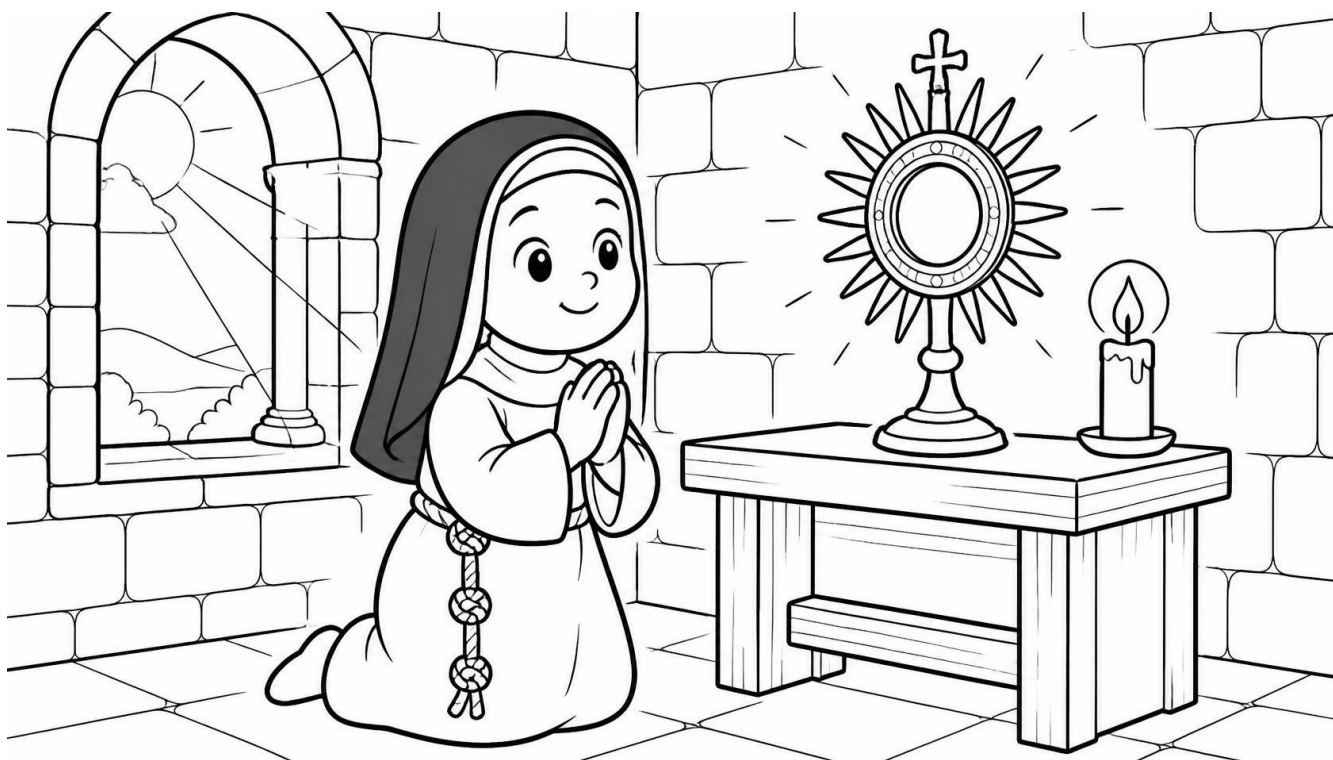
Kartičku si účastníci **vloží pod obal svého mobilního telefonu** jako praktickou připomínku.

Klára a Ježíš – světlo v tiché kapli

(pracovní list pro předškolní děti)

Na obrázku vidíme svatou Kláru v malé tiché kapličce. Klára žila v klášteře a nenosila drahé oblečení ani žádné ozdoby. Má na sobě úplně jednoduché šaty a u pasu obyčejný provázek se třemi uzly.

Podívejte se, jak klečí před oltářem. Když v kapli všechno utichne, Klára si povídá se svým nejlepším přítelem – s Ježíšem. Ježíš je schovaný v malém kousku chleba v té krásné zářící monstranci na oltáři. Klára se na něj dívá s velkou láskou a ví, že Ježíš jí naslouchá a má ji moc rád. Rozsvítila u něj svíčku, aby mu ukázala, jak moc pro ni svítí jeho láska.



Úkoly:

1. **Vybarvi obrázek:** Na Klářin hábit vezmi hnědou nebo šedou pastelkou. Dokresli do monstrance hostii a monstranci na oltáři vybarvi tou nejjasnější žlutou nebo zlatou barvou.
2. **Zvýrazni plamínek svíčky** červenou pastelkou.
3. **Chvilka ticha pro Ježíše:** Zkus se na chvíli ztišit jako svatá Klára, zavři oči a potichu v duchu řekni Ježíši jednu věc, za kterou mu chceš poděkovat (třeba za maminku, za kamarády nebo za hezký den).