

Cyklus „Za příběhy svatých“

BERNARD



© Katechetické středisko AP

(AI: Google Gemini, Canva)

2026

Jasná Hvězda mořská a velká Bernardova přátelství

- **Cílová skupina:** Mladší školní věk (1.–5. třída)
- **Cíl:** Děti se seznámí s osobností svatého Bernarda, pochopí sílu příkladu v přátelství (přivedení přátel do kláštera) a objeví Pannu Marii jako „Hvězdu mořskou“, která ukazuje bezpečnou cestu životem.
- **Pomůcky pro základní katechezi:** Velká zlatá papírová hvězda, několik polštářů, dřevěný křížek do ruky, modré kruhové plátno, ikona Panny Marie, svinutý plakát formátu A3 s nápisem „K hvězdě se dívej, Marii vzývej!“ převázaný stuhou, větší žluté vystříhané hvězdy z papíru pro každé dítě (využívají se případně i v bonusové aktivitě), svíčka.

Úvodní motivační aktivita: „Cesta podle hvězdy“ (10 minut)

Průběh:

Na stěnu **přípevníme** zlatou papírovou hvězdu a do prostoru **rozmístíme** několik polštářů jako překážkovou dráhu (menším dětem ponecháme volný prostor, aby nedošlo ke zranění). Děti **se postaví po obvodu**.

1. Vyzveme děti, aby **si představily**, že jsou námořníci na palubě lodi uprostřed hluboké noci a rozbouřeného moře. Jednomu dítěti **zavážeme oči** a požádáme je, aby **podle navigace** zkusilo **dojít ke hvězdě** mezi překážkami.
2. Ostatní děti představují „maják“ a tiše hráče **navádějí** slovy: „Hvězda svítí, pojd' za světlem! Vlevo! / Vpravo!“ atd. V navigaci **se střídají** po směru hodinových ručiček.
3. Když první „námořník“ **dojde** ke hvězdě, **vystřídá ho** další dítě.
4. Po ukončení aktivity si sedneme do kruhu a **komentujeme**: *„Jaké to je, když je kolem tma a vy uvidíte jasné světlo, podle kterého se můžete řídit? Kdysi námořníci neměli navigaci ani mapy v mobilu. Když pluli po moři, dívali se v noci na nebe a hledali Polárku – nejjasnější hvězdu, která jim ukázala sever, a oni potom věděli, kudy plout dál. A dnes si povíme o světcích, který objevil takovou krásnou hvězdu pro svůj i pro náš život.“*

Hlavní část: „Život svatého Bernarda“ (20 minut)

Na stůl nebo na zem **rozložíme** tmavomodré plátno. Pak s dětmi **utvoříme kruh** kolem něj a začneme katechezi:

A. Mladík, který strhl ostatní (Smyslová a pohybová aktivita)

Začneme vyprávěním: „Bernard žil ve Francii před více než 900 lety. Byl to velmi chytrý, pohledný a milý mladý muž. Měl spoustu přátel, všichni ho měli rádi a v životě mohl dosáhnout cokoliv, co si přál – mohl být bohatým rytířem nebo mít velký majetek.

V jeho srdci však rostla úplně jiná touha: žít v tichu, modlitbě a práci pro Boha. Rozhodl se vstoupit do nového, tehdy velmi chudého a přísného kláštera v Cîteaux [čteme „sito“]. Mniši tam žili úplně prostě – vstávali brzy ráno, hodně se modlili a vlastníma rukama pracovali na polích a v lesích.“

Poté vedeme **krátký rozhovor / brainstorming:** „Představte si, že máte skvělého kamaráda a ten vám najednou řekne, že odchází žít do tichého kláštera daleko v lesích. Co byste si pomysleli? A co myslíte, že udělali Bernardovi kamarádi, když jim o svém rozhodnutí řekl?“ (necháme děti krátce odpovídat)

Dokončíme příběh: „Bernard nechtěl jít za Ježíšem sám. Měl své přátele a bratry tak rád, že jim s nadšením vyprávěl, jak je krásné darovat celý svůj život Bohu. Říkal to tak přesvědčivě a s takovou láskou, že jeho nadšení přesvědčilo úplně všechny!“

Aktivita: Řetěz přátelství

1. **Vezmeme** do ruky dřevěný **křížek** (v tu chvíli představujeme Bernarda) a **oslovíme** jedno z dětí: „Ahoj, já jsem Bernard. Pojď se mnou za Ježíšem!“
2. Když dítě vstane, **předáme** mu křížek, vezmeme se za ruce a jdeme k dalšímu dítěti po obvodu kruhu. Ten, kdo drží křížek, **zopakuje** (vloží svoje jméno): „Ahoj, já jsem XY. Pojď se mnou za Ježíšem!“
3. Takto postupně všichni vstanou, až nakonec **utvoříme velký kruh**.

Tuto část **zakončíme:** „Bernard do kláštera nepřišel sám. Přivedl s sebou třicet svých kamarádů a bratrů! Jeho nadšení bylo tak nakažlivé, že do kláštera nakonec vstoupil i jeho vlastní tatínek a všichni příbuzní.“

B. Ctitel Panny Marie: „K hvězdě se dívej!“

Položíme doprostřed kruhu na modré plátno zlatou hvězdu z úvodní aktivity. Pokračujeme ve **vyprávění:** „Protože byl Bernard velmi moudrý a pracovitý, brzy založil nový klášter v Clairvaux [čteme „klérvó“] a stal se tam představeným – opatem. Napsal mnoho nádherných knih, dopisů a kázání. Ze všeho nejraději ale vyprávěl a psal o **Panně Marii**. Říkal, že Panna Maria je naše nebeská maminka, která nás vždycky drží za ruku, chrání nás a ukazuje nám správnou cestu. Přirovnával ji k **Hvězdě mořské** (Stella Maris).“

Položíme doprostřed plátna na hvězdu ikonu Panny Marie a **připomeneme** dětem úvodní aktivitu: „Vzpomenete si na první hru? Podle čeho se staří námořníci orientovali?“

(podle hvězd – Polárky) **Pokračujeme:** „*Přesně tak! A Bernard říkal, že Maria je takovou hvězdou, která nás vede životem.*“

Práce s citátem svatého Bernarda

Požádáme dvě děti o pomoc: rozvážeme stužku na plakátu, děti ho **rozbalí** a viditelně **drží**. **Pokračujeme:** „*To, co vidíte na nápisu, jsou skutečná Bernardova slova, která napsal v jednom kázání. Kousek vám ho přečtu, a když ukážu, vy doplníte slova z plakátu.*“

Střídavě čteme:

- „*Když se zvedne vítr pokušení, když narazíš na skály předsudků a trápení:*

K hvězdě se dívej, Marii vzývej!

- *V nebezpečích, v úzkostech a v pochybnostech mysli na Marii:*

K hvězdě se dívej, Marii vzývej!

Rozbor a reflexe s dětmi (Rozhovor v kruhu)

1. Rozbouřené moře a úskalí:

- „*Bernard mluví o větru, skálách a rozbouřeném moři. Co všechno může být rozbouřené moře v našem životě?*“
- **Náповěda pro děti (pokud nevědí):** Když se pohádáme se sourozencem nebo kamarádem, když máme strach z těžké písemky ve škole, když nás někdo nepravdivě obviní, když jsme smutní nebo se nám něco nedaří.

2. Mořská hvězda jako záchrana:

- „*Co máme podle Bernarda udělat, když se dostaneme do takové 'bouřky'?*“
- **Odpověď dětí / Shrnutí:** Vzpomenout si na Marii! Zastavit se, pomodlit se krátkou prosbou (třeba jen „*Panno Maria, pomoz mi!*“) a poprosit ji o ochranu. Maria nás totiž jako hvězda bezpečně provede každou bouřkou a vždycky nás dovede ke svému Synu Ježíši.

Souhrn (5 minut)

Co si z dneška budeme pamatovat? Svatý Bernard dokázal svým **dobrým příkladem** strhnout 30 přátel, aby **společně žili pro Boha** v klášteře.

Panna Maria je pro nás **Hvězdou mořskou** – **ukazuje nám cestu k Ježíši**, když máme v životě trápení nebo strach.

Pamatujeme si Bernardovo heslo: „**K hvězdě se dívej, Marii vzývej!**“

Závěrečná modlitba (5 minut)

Zapálíme společně svíčku, kterou umístíme u ikony Panny Marie uprostřed, **postavíme se do kruhu** a vyzveme děti ke **ztišení**. Poté si každé z nich **vezme** z košíku **papírovou hvězdu**.

Modlíme se: „Pane Ježíši Kriste, děkujeme ti za svatého Bernarda a za jeho velké srdce. Děkujeme ti za příklad jeho přátelství, kterým dokázal druhé přivést k tobě. Prosíme tě, dej nám dobré kamarády a nauč nás být dobrými přáteli pro ostatní. Děkujeme ti za tvou i naši maminku, Pannu Marii. Kdykoliv budeme mít v životě strach nebo smutek, pomoz nám vzpomenout si na slova svatého Bernarda, abychom se s důvěrou podívali na ni, Hvězdu mořskou, a poprosili ji o pomoc. Amen.“

Děti pak jedno po druhé **umístí svoje hvězdy** kolem ikony Panny Marie. **Společně pak mohou dodat:**

*Svatý Bernarde, * oroduj za nás. Amen.*

Bonusová aktivita: „Moje hvězda dobrého přátelství“ (15 minut)

Děti si **vytvoří** osobní symbol Hvězdy mořské s modlitbou a jmény svých přátel.

Co budete potřebovat: Pro každé dítě vystřiženou větší papírovou hvězdu ze žlutého/zlatého papíru (využili jsme je při modlitbě), modrý čtvrtkový podklad, pera, pastelky, lepidlo.

Postup:

1. Každé dítě **dostane** / vezme si zpět **papírovou hvězdu**. Doprostřed ní **napíše** nebo **překreslí** (podle plakátu) Bernardovo heslo: „K hvězdě se dívej, Marii vzývej“, případně jen jméno „Maria“.
2. Na cípy hvězdy děti napíší **jména svých kamarádů** (stejně jako Bernard myslel na svých třicet přátel).
3. Hvězdu si **nalepí** na modrý podklad představující moře a odnesou si ji domů jako **připomínku**, že se mají za své kamarády modlit k Panně Marii.

Bernard – Velikost duše se měří podle její lásky

- **Cílová skupina:** Starší školní věk a mládež (11–16 let)
- **Cíl:** Účastníci porozumí podstatě cisterciácké reformy (návrat k prostotě, tichu a modlitbě) a pochopí historický i duchovní rozměr Bernardova působení (učitel církve vs. hlasatel křížové výpravy). Objeví Bernardovo hluboké učení o lásce jako o jediném pravém měřítku lidského života. Dokážou reflektovat svůj vlastní vnitřní rozměr, schopnost odpouštět a ztišit se v rušném světě.
- **Pomůcky k základní katechezi:** Několik pravítek a krejčovských metrů, papíry a psací potřeby, ozdobné karty s citátem, několik obrázků cisterciácké architektury.

Úvodní motivační aktivita: „Čím se měří člověk?“ (10 minut)

Průběh:

1. Sedneme si **do kruhu**. Položíme **úvodní otázku**: „*Čím si myslíte, že náš svět měří hodnotu a úspěch člověka? Podle čeho poznáme 'velkého' člověka?*“ (Očekávané odpovědi: Výška/vzhled, počet sledujících na sociálních sítích, peníze, známky ve škole, moc, výkon...)
2. Bez komentáře **rozdělíme** účastníky do **dvojic**, každé dvojici dáme pravítko nebo krejčovský metr, papír a tužku. Zadáme instrukci: „*Zkuste změřit na svém kamarádovi všechno, co v tuto chvíli můžete, výsledky запиšte.*“
3. Necháme dvojice chvíli **pracovat**, případně **sdílet** nějaké výsledky. Pak pokračujeme: „*Zkuste změřit radost svého kamaráda, jeho schopnost odpustit, nebo kolik lásky má v srdci. Jde to?*“
4. Počkáme si na negativní odpovědi a ukončíme: „*Všechna naše pravítka a metry selhávají, když chceme změřit to nejdůležitější uvnitř nás. Ve 12. století žil muž, který byl jedním z nejvlivnějších lidí Evropy. Mluvil s králi i papeži, zakládal kláštery a hýbal dějinami. Svatý Bernard z Clairvaux napsal větu, která úplně obrací pohled na svět: 'Velikost duše se měří podle její lásky.' Pojdme objevit jeho příběh.*“

Hlavní část: „Mnišská reforma, plamenné slovo a mystika lásky“ (15–20 minut)

A. Cisterciáci: návrat ke kořenům a tichu

Utvoříme kruh nebo skupinu. Začneme volně **vyprávět** podle následujícího schématu:

Na počátku 12. století byly mnohé staré benediktinské kláštery bohaté, zapletené do politiky a vzdálené od původní prostoty. Bernard se rozhodl pro radikální reformu.

- **Reformovaní benediktini (Cisterciáci):** Bernard vstoupil do kláštera v Cîteaux, kde řád cisterciáků vznikl. Ti chtěli plně obnovit původní Řeholi svatého Benedikta. Odmítli přebytný majetek, drahé ozdoby v kostelích i lenost. Stavěli své kláštery v hlubokých, opuštěných údolích, vlastníma rukama mýtili lesy, obdělávali půdu a většinu dne trávili v práci, mlčení, modlitbě a studiu.
- **Bernardův vliv:** Bernard založil klášter v Clairvaux („Jasně údolí“) a stal se jeho opatem. Z Clairvaux postupně vznikly stovky nových klášterů po celé Evropě (včetně České republiky – např. Velehrad, Vyšší Brod či Plasy).

B. Hlasatel křížové výpravy a učitel církve

Bernard nezůstal zavřený za zdmi kláštera. Byl mužem obrovského charismatu, intelektu a strhující výmluvnosti.

- **Učitel církve (Doctor Mellifluus):** Pro svou nesmírně podmanivou řeč byl nazýván „Medotekoucím učitelem“. Napsal hluboká teologická díla a papežové ho žádali o rady a urovnávání církevních sporů.
- **Hlasatel 2. křížové výpravy:** Když byl Blízký východ v ohrožení, papež pověřil Bernarda, aby kázal a podpořil tak druhou křížovou výpravu na obranu Svaté země. Bernard dokázal svým slovem zapálit tisíce rytířů i krále. Když však výprava skončila tragickým nezdarem, Bernard to těžce nesl a naučilo ho to velké pokoře. Ukázalo mu to, že ani ty nejlepší úmysly spojené s lidskou mocí a zbraněmi nevedou automaticky k duchovnímu vítězství.

Aktivita: „Síla slova vs. síla meče“ (5–7 minut)

Rozdělíme účastníky do dvojic / skupin s následujícím **zadáním**: „*Napište na tabuli / papír (nebo ve dvojicích prodiskutujte) 3 slova či vlastnosti, které podle vás musí mít člověk, aby dokázal svým slovem strhnout zástupy.*“

Po **krátkém sdílení** položíme otázku k zamyšlení: „*Myslíte si, že když má někdo skvělý úmysl a obrovskou přesvědčivost, zaručuje to vždy dobrý výsledek? Proč ano / proč ne?*“

Opět **sdílíme**. Zakončíme **reflexí**: „Bernard byl vynikající řečník a myslel to dobře, ale nezdar výpravy mu ukázal, že lidské nadšení a meč nestačí. Právě duchovní vítězství vyžaduje pokoru a hlubší rozlišení, než je jen obyčejný zápal.“

C. Ctitel Ježíše a Marie: Srdce plné mystiky

I přes svou obrovskou politickou a církevní aktivitu zůstal Bernard v jádru **hlubokým mystikem** – člověkem osobní, vřelé lásky k Ježíši a jeho matce Marii.

- **Láska k Ježíši a Marii:** Bernard učil, že Boha nelze poznat jen chladným rozumem, ale především srdcem a láskou. Ježíš pro něj nebyl jen někým vzdáleným, ale nejbližším přítelem. K Marii choval tak hlubokou úctu, že z jeho spisů čerpají mariánské modlitby dodnes (přisuzují se mu závěrečná slova modlitby *Salve Regina*: „Ó milostivá, ó přívětivá, ó přesladká Panno Maria!“).

Prožitková aktivita: „Měřítka mé duše“

1. **Rozdáme** účastníkům ozdobné karty s citátem: „Velikost duše se měří podle její lásky.“
2. Účastníci si na druhou stranu karty zkusí **napsat** tři vlastnosti nebo činy z minulého týdne, které jejich duši „zvětšily“ (např. pomoc bez nároku na odměnu, odpuštění někomu, kdo mi ublížil, čas věnovaný modlitbě nebo příteli v nouzi), a jednu věc, která jejich duši naopak „zmenšuje“ (např. pomluva, sobectví, závislost na displeji).
3. Karta **zůstává** účastníkovi jako výsledek jeho **osobní reflexe**.

D. 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.

Velikost duše vs. Moje já: Svět kolem nás oceňuje výkon, vzhled a majetek. Co konkrétně podle vás znamená mít „velkou duši“ v prostředí školy, sportovního týmu nebo mezi kamarády?

Cisterciácká obnova a ticho: Cisterciáci utíkali do hlubokých lesů, aby slyšeli Boží hlas. Kde nebo jak můžeme najít své „Jasně údolí“ (Clairvaux) – místo ticha a ztišení uprostřed neustálého hluku sociálních sítí?

Předcházení nezdarům: Bernard zažil obrovský úspěch jako kazatel, ale i zklamání z nezdaru křížové výpravy. Jak reagujeme my, když naše dobré úmysly nepřinesou výsledky podle našich představ?

Souhrn (5 minut)

Co si odnášíme? Svatý Bernard usiloval o **radikální návrat k prostotě**, modlitbě a práci prostřednictvím **cisterciácké reformy**.

Byl **učitelem církve** a strhujícím **kazatelem**, ale také člověkem, který poznal limity lidské moci.

Jeho největší odkaz spočívá **v mystice lásky**: Lidská duše je tak velká, kolik je v ní lásky k Ježíši, Marii a bližním.

Závěrečná modlitba (5 minut)

Zapálíme **svíčku** a položíme k ní **kartu s Bernardovým citátem**. 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 svatého Bernarda, muže modlitby, ticha i plamenného slova. Děkujeme ti za jeho příklad lásky k tobě a k tvé matce, Panně Marii. Prosíme tě: rozšiř naše srdce a zvětš naši duši. Ať nezůstáváme malí ve svém sobectví, hněvu nebo lhostejnosti. Nauč nás měřit náš život ne podle úspěchu a věcí, které vlastníme, ale podle lásky, kterou dokážeme darovat druhým. Amen.“

Účastníci pak mohou na závěr dodat společně:

*Svatý Bernarde, * oroduj za nás. Amen.*

Bonusová aktivita: „Architektura ticha“

Účastníci se **seznámí** s cisterciáckou architekturou, která je zdrojem pro další **reflexi**.

Ukážeme účastníkům 2–3 fotografie znázorňující architekturu cisterciáckých klášterů (např. prostý románsko-gotický chrám bez barevných vitráží a výzdoby, čisté kamenné linie a světlo).

Zadání zní: „Cisterciáci stavěli chrámy bez zbytečných ozdob, aby se mysl nerozptylovala a soustředila se jen na Boha. Jak by vypadal tvůj vnitřní prostor, kdybys z něj vyklidil všechno zbytečné rozptylování?“

Sdílení: Kdo chce, přečte nebo ukáže svou tvorbu ostatním. Můžeme diskutovat o klíčových prvcích, které tento vnitřní prostor utvářejí.

Bernard – s přáteli k Bohu

(pracovní list pro předškolní děti)

Na obrázku vidíme svatého Bernarda, jak jde po cestě a usmívá se. Nevydal se na totiž na cestu sám – má kolem sebe své nejlepší kamarády a bratry!

Bernard jim vyprávěl o tom, jak moc má rád Ježíše, a oni byli tak nadšení, že šli všichni s ním. Jdou společně stavět nový, prostý klášter v údolí pod kopci, kde se budou společně modlit, zpívat a pracovat na polích. Vidíte, jak je krásné, když máme dobré kamarády, se kterými si můžeme pomáhat a dělat radost Ježíši?“



Úkoly:

1. **Vybarvi** celý obrázek – klášter, cestu i kopce v pozadí. Bernard a jeho přátelé nosili světle šedé šaty.
2. **Spoj kamarády pastelkou:** Dokresli na cestu mezi mnichy barevnou čáru, která všechny přátele spojí dohromady.
3. **Písnička na cestu:** Zkus si při vybarvování s ostatními nebo sám potichu zazpívat svoji oblíbenou písničku, kterou znáš z kostela nebo ze školky – stejně jako si mniši radostně zpívali cestou.