

# Atura't i adora: La visita al Santíssim

Aquesta pràctica és una profunda expressió de fe i amor cap a Crist en l'Eucaristia. Enmig de l'atrafegament quotidià, ens ofereix una oportunitat de trobar-nos personalment amb Déu, descansar en la seva presència i trobar en ell consol i guia per a la nostra vida diària.

22/10/2025

A sant Josepmaria li agradava recordar com els àngels participen

en l'adoració contínua de Crist, especialment en la seva presència sacramental. Aquest pensament l'estimulava a unir-se a aquest culte a través d'algunes devocions eucarístiques; una de les quals és la visita al Santíssim.

Des dels primers segles, els cristians han buscat maneres d'expressar la seva fe a través de pràctiques de pietat a part dels sagraments, com la veneració de relíquies, sepulcres de màrtirs i llocs sagrats. Tot i que les espècies eucarístiques sempre han estat honrades fins i tot més enllà de la celebració, no es van convertir en objecte de veneració particular fora de la Missa fins a principis del segon mil·lenni, en la litúrgia romana. En aquest context, el Concili Lateranense IV (1215) va reafirmar la doctrina de la presència real de Crist en l'Eucaristia, va condemnar els ensenyaments de Berenguer de Tours —que negava aquesta

presència— i va subratllar la necessitat d'adorar Crist en el Santíssim Sagrament.

Alguns ordes religiosos, en particular els cistercencs, van fomentar aquesta devoció, i teòlegs com sant Tomàs d'Aquino van ajudar a desenvolupar la doctrina de la presència real del Senyor en l'Eucaristia. Van sorgir innovacions litúrgiques que van aprofundir la pietat eucarística, com l'elevació de l'hòstia després de la consagració, la reserva eucarística i la pràctica de la comunió espiritual, manifestacions del desig creixent d'honrar el Santíssim.

Amb la institució de la festa del Corpus Christi, celebrada per primera vegada a Lieja el 1246 i estesa a tota l'Església mitjançant la butlla *Transiturus de hoc mundo* del Papa Urbà IV, van sorgir els primers testimonis de la pràctica de la visita al Santíssim. En aquest període, les

beguines, un grup de dones que vivien en cel·les construïdes al voltant de l'absis de l'església, amb una obertura cap a l'altar, seguien la norma de recitar de genolls la salutació al Santíssim quan es llevaven, des de les seves cel·les. Al llarg dels segles, la devoció cap a l'Eucaristia es va enfortir, en part gràcies a la reserva del Santíssim en esglésies i capelles, cosa que facilitava l'accés dels fidels. El Concili de Trent va reafirmar la pràctica de l'adoració eucarística i va promoure el culte al Santíssim Sagrament.

## **Els primers sagraris**

«La santa reserva (sagrari) estava destinada inicialment a guardar amb dignitat l'Eucaristia perquè pogués ser portada als malalts i als absents fora de la missa. Per l'aprofundiment de la fe en la presència real del Crist en la seva Eucaristia, l'Església adquirí consciència del sentit de

l'adoració silenciosa del Senyor present sota les espècies eucarístiques». <sup>[1]</sup>

En aquesta presa de consciència van tenir un paper important les anomenades confraries del Santíssim Sagrament, que garantien la reserva eucarística a les esglésies. Es van estendre per tot Europa durant la baixa edat mitjana, amb una proliferació notable a Itàlia, i es van encarregar de promoure la participació activa dels fidels en l'adoració eucarística, en què es destacaven pel seu suport a les processons del Corpus. En aquest marc, els barnabites i sant Antonio Maria Zaccaria van tenir un paper rellevant en la promoció del culte eucarístic, especialment en l'organització de les exposicions del Santíssim.

Més endavant, va sorgir la devoció de les quaranta hores, que, com el

seu nom indica, consistia en l'exposició contínua del Santíssim Sagrament durant aquell temps i convidava a la meditació de la passió de Crist i a l'oració d'intercessió i desgreuge. Començada a Milà i promoguda per figures com Carles Borromeu, es va expandir per Europa i va ser consolidada el 1592 pel Papa Clement VIII en instituir l'Adoració Perpètua a Roma, contribuint així a la pràctica de la visita al Santíssim.

## **L'adoració de la criatura al Creador**

Quan els Mags van arribar a Betlem, sant Mateu relata: «Van entrar a la casa, veieren el nen amb Maria, la seva mare, es prostraren a terra i el van adorar» (*Mt 2, 11*). Aquest gest manifesta l'actitud pròpia de l'ésser humà que, en reconèixer-se criatura, es prostra davant del seu Creador.<sup>[2]</sup>  
Adorar és més que un acte exterior;

és un lliurament del cos i de l'ànima, un reconeixement profund de la nostra dependència total de Déu, davant de qui ens inclinem amb respecte i submissió absoluts, conscients que la nostra existència només té sentit en ell.<sup>[3]</sup>—

Monsenyor Xavier Echevarría ho expressava dient que «caiem en adoració; actitud necessària, perquè només així manifestem adequadament que creiem que l'Eucaristia és Crist veritablement, realment i substancialment present amb el seu cos, la seva sang, la seva ànima i la seva divinitat».<sup>[4]</sup>— També sant Josepmaria convidava a tenir aquesta disposició: «Ageganta la teva fe en la Sagrada Eucaristia. — Sorprèn-te davant aquesta realitat inefable!: tenim Déu amb nosaltres, podem rebre'l cada dia i, si volem, parlem íntimament amb Ell, com es parla amb l'amic, com es parla amb

el germà, com es parla amb el pare, com es parla amb l'Amor».<sup>[5]</sup>

Alguns gestos ens ajuden a manifestar també amb el cos l'adoració. Un d'aquests és «la genuflexió, que es fa doblegant el genoll dret fins a terra, significa adoració; i per això es reserva per al Santíssim Sagrament».<sup>[6]</sup> Benet XVI ho assenyalava dient que «la genuflexió davant del Santíssim Sagrament o posar-se de genolls durant l'oració expressen precisament l'actitud d'adoració davant de Déu, també amb el cos. D'aquí la importància de no fer aquest gest per costum o de pressa, sinó amb consciència profunda. Quan ens agenollem davant del Senyor confessem la nostra fe en ell, reconeixem que ell és l'únic Senyor de la nostra vida».<sup>[7]</sup>

Avui dia pot semblar que l'home ha perdut el sentit de l'adoració, la



necessitat del culte en silenci.

Tanmateix, el Papa Francesc comenta que «l'Eucaristia és la resposta de Déu a la fam més profunda del cor humà, a la fam de vida veritable: en ella, Crist mateix està realment al mig de nosaltres per nodrir-nos, consolar-nos i sostenir-nos en el camí».<sup>[8]</sup> En el pa eucarístic, trobem el que, al cap i a la fi, el nostre cor busca, però que només Déu pot donar: un amor incondicional que sadolla plenament el nostre desig d'estimar i de ser estimat. En l'adoració eucarística ens podem inclinar sobre el pit del Senyor, com el deixeble estimat, i deixar-nos abraçar per ell. Perquè en quedar-se amb nosaltres en l'Eucaristia, Déu demostra que «no és un ésser llunyà, que contempla indiferent la sort dels homes: els seus afanys, les seves lluites, les seves angoixes. És un Pare que estima els seus fills fins a l'extrem d'enviar el Verb, segona persona de la Trinitat Santíssima,

perquè, encarnant-se, mori per nosaltres i ens redimeixi. El mateix Pare amorós que ara ens atreu suaument cap a ell, mitjançant l'acció de l'Esperit Sant que habita els nostres cors».<sup>[9]</sup>

## **La primera de les devocions**

Sant Alfons Maria de Liguori recomanava entre els cristians la pràctica de la visita al Santíssim Sagrament: «Entre totes les devocions, la d'adorar Jesús sagramentat és la primera, després dels sagraments, la més apreciada per Déu i la més útil per a nosaltres».

<sup>[10]</sup> Altres sants també han destacat com a exemples d'ànimes enamorades del Senyor en l'Eucaristia. El capellà d'Ars solia dir que si sabéssim el que és el bon Jesús al tabernacle, no ens en podríem separar.

Un exemple més proper en el temps és el de sant Manuel González, un

bisbe conegut per promoure la devoció eucarística dels sagraris abandonats, fins al punt que va demanar que l'enterressin juntament amb un sagrari, «perquè els meus ossos, després de mort, com la meua llengua i la meua ploma en vida, estiguin sempre dient als que passin: Allà hi ha Jesús! És allà! No el deixeu abandonat!». <sup>[11]</sup> Sant Josepmaria va voler recollir en un punt de *Camí* el prec que el bisbe Manuel feia a uns sacerdots que acabaven de rebre l'ordenació de les seves mans: «“Tracteu-me'l bé, tracteu-me'l bé!”, deia, entre llàgrimes, un ancià Prelat als nous sacerdots que acabava d'ordenar. —“Senyor!: Qui em fossin donades veus i autoritat per clamar d'aquesta manera a l'orella i al cor de molts cristians, de molts!”». <sup>[12]</sup>

El costum de la visita també ha estat fomentat pel magisteri dels últims papes. Sant Joan XXIII, en evocar precisament la pietat eucarística del

capellà d'Ars, deia que «res no pot substituir l'oració silenciosa i prolongada davant de l'altar.

L'adoració de Jesús, el nostre Déu; l'acció de gràcies, la reparació per les nostres culpes i per les dels homes, la súplica per tantes intencions que li estan encomanades, eleven (...) a un amor més gran cap al Mestre Diví».<sup>[13]</sup> —

Sant Joan Pau II escriu: «Com no hem de sentir una necessitat renovada d'estar llargues estones en conversa espiritual, en adoració silenciosa, en actitud d'amor, davant de Crist present al Santíssim Sagrament?

Quantes vegades, estimats germans i germanes, he fet aquesta experiència i hi he trobat força, consol i suport!».

[14]

---

Sant Josepmaria animava a fer de l'Eucaristia el centre de la vida mateixa: «Lluita per aconseguir que el Sant Sacrifici de l'Altar sigui el centre i l'arrel de la teva vida interior, de manera que tota la

jornada esdevingui un acte de culte —prolongació de la Missa que has oït i preparació per a la següent—, que es va desbordant en jaculatòries, en visites al Santíssim, en oferiments del teu treball professional i de la teva vida familiar...». <sup>[15]</sup> I parlava sovint de la necessitat de veure-la com un refugi on l'ànima troba consol i fortalesa. La visita al Santíssim és, en certa manera, un reflex d'aquest desig: una trobada personal amb Déu enmig de la jornada. De vegades en té prou amb apropar-se al sagrari uns instants —fins i tot amb la imaginació— per dir-li al Senyor que l'estimem i que confiem en ell.

El fundador de l'Obra va conrear aquesta devoció des de la seva joventut. Al seminari de Saragossa, l'horari incloïa una breu visita al Santíssim a l'església després de dinar, com a acció de gràcies. Tanmateix, a la capella del seminari el Santíssim no estava reservat de

manera permanent fins al 1926, tret d'algunes festivitats.<sup>[16]</sup> Durant alguns temps d'esbarjo, sant Josepmaria feia escapades per visitar el Santíssim des d'una tribuna que donava a l'església, una actitud que no passava desapercebuda i que cridava l'atenció a la resta de companys.

Després de les noves disposicions de sant Pius X sobre la comunió freqüent, aquesta pràctica es va promoure entre els seminaristes, juntament amb una devoció eucarística més gran fora de la Missa. S'encoratjaven les visites reparadores, les visites en comú en entrar i sortir de la casa, i fins i tot es procurava que el Santíssim estigués acompanyat per algun col·legial durant els recessos.

A l'Opus Dei, aquest antic costum es concreta en la pràctica diària de fer una visita breu al Santíssim Sagrament, preferiblement al migdia,

després de dinar. Aquesta visita consisteix a resar dialogadament tres parenostres, avemaries i glòries, i acabar amb una comunió espiritual. Abans de cada estació, qui dirigeix l'oració pronuncia, com a acte de fe i desgreuge: *Adoremus in aeternum Sanctissimum Sacramentum*, i tots responen repetint la mateixa aclamació.<sup>[17]</sup> Naturalment, els fidels de l'Opus Dei també intenten visitar el Senyor en altres moments del dia, encara que sigui breument: en entrar o sortir d'un centre, en passar davant d'una església, etc.

## **Un lleter i una vilatana**

Sant Josep maria veia el sagrari com el lloc on Jesús sempre ens està esperant, per escoltar-nos i ajudar-nos, i considerava les visites al Santíssim moments privilegiats per correspondre a l'amor del Senyor i mostrar-li el nostre agraïment per haver-se quedat amb nosaltres. De

vegades se servia d'algunes anècdotes o històries que inspiraven a viure les devocions de manera natural. Una d'aquestes és la d'un home que quan passava cada dia davant d'una església, hi entrava un moment i deia: «Jesús, heus aquí en Joan el lleter».<sup>[18]</sup> La visita és una invitació a aturar-nos en la nostra jornada, entrar en una església o oratori, mirar Jesús i parlar-li des del cor. A més, aquestes pauses poden ser un moment perquè el Senyor renovi les nostres forces i alleugi les càrregues d'aquell dia.

Quelcom similar explicava santa Teresa Benedicta de la Cruz, Edith Stein, una intel·lectual jueva que, quan s'estava apropant a la fe cristiana, un dia va observar com una vilatana entrava a la catedral de Frankfurt amb el cistell de la compra i s'hi quedava una estona per resar. «Per a mi això va ser una cosa completament nova. A les sinagogues



i a les esglésies protestants que he freqüentat els creients van a les funcions. Aquí, tanmateix, una persona va entrar a l'església deserta, com si anés a conversar en la intimitat. No ho he pogut oblidar».

[19]

---

En un món de ritme vertiginós, la visita al Santíssim és un refugi, un espai on trobem pau i consol en el Senyor. «Us diré que per a mi, el Sagrari ha estat sempre Betània, l'indret tranquil i plàcid on és Crist, on podem contar-li les nostres preocupacions, els nostres sofriments, les nostres il·lusions i les nostres alegries, amb la mateixa senzillesa i naturalitat amb què li parlaven aquells amics seus, Marta, Maria i Llätzer».<sup>[20]</sup> D'aquesta manera, podem desenvolupar la capacitat d'escoltar el que Déu ens vol dir, moltes vegades a través dels qui ens envolten. «Atrapats per les presses, per mil coses per dir i fer, no

trobem temps per aturar-nos a escoltar qui ens parla. (...)

Preguntem-nos: com va la meva escolta? Em deixo tocar per la vida de les persones, sé dedicar temps als que són a prop meu per escoltar?». <sup>[21]</sup>\_\_\_\_\_

Visitar Jesús al sagrari és una oportunitat perquè ell guareixi els nostres sentits i alliberi el nostre cor de la inquietud de les presses.

Com Joan el lleter o com aquesta senyora de Frankfurt que feia la compra, les visites al Santíssim no requereixen sempre llargues oracions o cerimònies elaborades. N'hi ha prou amb ser-hi, mirar-lo i deixar-se mirar per ell. Aquesta trobada personal ens transforma, perquè ens posa davant l'amor més gran, el Déu que s'ha volgut quedar amb nosaltres en l'Eucaristia. «La Sagrada Eucaristia introdueix en els fills de Déu la novetat divina, i hem de respondre *in novitate sensus*, amb una renovació de tots els nostres

sentits i de tota la nostra feina. Se'ns ha donat un principi nou d'energia, una arrel poderosa, empeltada en el Senyor. No podem tornar al llevat antic, nosaltres que tenim el Pa d'ara i de sempre».<sup>[22]</sup>—

Aturar-se davant del sagrari és més que un acte de pietat: és una declaració de fe. En el silenci del temple, lluny de la bullícia del món, Jesús ens convida a descansar en ell. Aquest temps dedicat a l'adoració no només ens ajuda a enfortir la nostra relació amb Déu, sinó que ens transforma i ens fa més conscients del seu amor i de la nostra missió al món.

«Jesús s'ha quedat a l'Hòstia santa per nosaltres!: per estar-se al nostre costat, per sostenir-nos, per guiar-nos. —I amor únicament amb amor es paga. —Com podem no anar al Sagrari, cada dia, ni que sigui només uns minuts, per portar-li la nostra

salutació i el nostre amor de fills i de germans?».<sup>[23]</sup> En l'Opus Dei, aquest costum mil·lenari es concreta en fer una breu visita a un oratori, capella o església i resar algunes oracions vocals i una comunió espiritual davant del Santíssim, com a signe d'adoració trinitària: «L'adoració del Déu tres vegades sant i sobiranament amable confon d'humilitat i dona seguretat a les nostres súpliques».<sup>[24]</sup>

Aquest costum és també una oportunitat per recordar que Crist està sempre a prop, esperant-nos, disposat a escoltar-nos i acompanyar-nos en cada pas. A més, cada vegada que fem una visita al Santíssim, podem portar amb nosaltres les intencions dels qui estimem, les nostres preocupacions i les nostres alegries. «Veniu a mi tots els qui esteu cansats i afeixugats, i jo us faré reposar» (*Mt 11, 28*). Aquestes paraules de Jesús es poden fer realitat en cada visita al Santíssim.

Allà, davant de la seva presència, trobem l'alleujament i la pau que només ell pot donar, i trobem la força per seguir endavant i la llum per enfrontar-nos als reptes de cada dia.

A l'Obra, la visita se sol acabar amb la comunió espiritual que sant Josepmaria va aprendre d'un pare escolapi durant els seus anys escolars. Considerava aquesta petita oració una font inesgotable de gràcies i un mitjà eficaç per viure la presència de Déu.

A més, la comunió espiritual és també una preparació per rebre el Senyor en l'Eucaristia cada vegada que participem en la santa Missa. De fet, aquesta és la raó de ser de la visita i de les altres devocions eucarístiques: preparar, agrair, recordar..., en una paraula, actualitzar la Comunió eucarística en el sant sacrifici de l'altar. Així ho han

vist i viscut els sants, destacant la connexió de la visita i la comunió espiritual amb la Comunió sacramental.

Durant el confinament de la pandèmia recent, a causa de les restriccions en l'assistència a les misses presencials i l'accés limitat a l'Eucaristia, molts fidels van recórrer a la comunió espiritual com a expressió del desig i l'amor cap a l'Eucaristia, del seu anhel de rebre Jesús al seu cor quan no és possible fer-ho sacramentalment.

«Maria ens pot guiar cap aquest Santíssim Sagrament perquè té una relació profunda amb ell».<sup>[25]</sup> La Mare de Déu, que va portar en el seu si el Senyor durant nou mesos i el va poder tractar durant gran part de la seva vida, ens pot ajudar a cuidar amb cura les nostres visites al Santíssim i, així, continuar-lo adorant juntament amb tots els àngels.

[1] *Catecisme de l'Església catòlica*,  
núm. 1379.

[2] Cf. *Ibidem*, núm. 2628.

[3] Cf. *Ibidem*, núm. 2097.

[4] Xavier Echevarría, Carta pastoral,  
6.X.2004, núm. 6.

[5] *Forja*, núm. 268.

[6] *Instrucció general del Missal romà*,  
núm. 274.

[7] Benet XVI, Audiència, 27.VI.2012.

[8] Francesc, Discurs, 19.VI.2023.

[9] *És Crist que passa*, núm. 84.

[10] Sant Alfons Maria de Liguori,  
*Visitats al Santíssim Sacramento y a*

*María santísima*, Obras ascéticas, I, Madrid 1952, p. 964.

[11] Epitafi de la tomba de sant Manuel González, Capella del sagrari de la Catedral de Palència.

[12] *Camí*, núm. 531.

[13] Sant Joan XXIII, *Sacerdotii nostri primordia*, II.

[14] Sant Joan Pau II, *Ecclesia de Eucharistia*, núm. 25.

[15] *Forja*, núm. 69.

[16] Cf. R. Herrando Prat de la Riba, *Los años de seminario de Josemaría Escrivá en Zaragoza, 1920-1925: el Seminario de San Francisco de Paula*, Rialp, Madrid 2002, p. 53.

[17] *De spiritu* (35). En espanyol, qui dirigeix la visita sol dir abans de cada estació: «Viva Jesús Sacramentado!», i tots responen: «¡Viva y de todos sea amado!».



[18] A. Vázquez de Prada, *El fundador del Opus Dei*, I, Rialp, Madrid 1997, p. 501.

[19] E. Stein, *Dalla vita di una famiglia ebrea e altri scritti autobiografici*, A. Ales Bello-M. Paolinelli (eds.), Città Nuova-OCD, Roma 2007, p. 467-468.

[20] *És Crist que passa*, núm. 154.

[21] Francesc, *Àngelus*, 5.IX.2021.

[22] *És Crist que passa*, núm. 155.

[23] *Solc*, núm. 686.

[24] *Catecisme de l'Església catòlica*, núm. 2628.

[25] Sant Joan Pau II, *Ecclesia de Eucharistia*, núm. 53.

opusdei.org/ca-ad/article/visita-al-  
santissim-sagrament-devocio-eucaristia/  
(25/12/2025)