

Przystanąć i oddać cześć

Praktyka ta jest głębokim wyrazem wiary i miłości do Chrystusa w Eucharystii. Pośród zgiełku codziennego życia daje nam możliwość osobistego spotkania z Bogiem, odpoczynku w Jego obecności i znalezienia w Nim pocieszenia i wskazówek w naszym życiu codziennym.

11-08-2025

Święty Josemaría lubił uświadamiać sobie, że aniołowie nieustannie

adorują Chrystusa, zwłaszcza w Jego sakramentalnej obecności. Ta myśl zachęciła go do tego, by przyłączyć się do tej adoracji poprzez pewne nabożeństwa eucharystyczne, z których jednym jest nawiedzenie Przenajświętszego Sakramentu.

Od najwcześniejszych wieków chrześcijanie szukali sposobów wyrażania swojej wiary poprzez praktyki pobożnościowe inne niż sakramenty, takie jak oddawanie czci relikwiom, grobom męczenników i miejscom świętym. Chociaż postacie eucharystyczne zawsze były czczone, nawet poza celebracją, nie stały się w liturgii rzymskiej, przedmiotem szczególnej czci poza Mszą Świętą aż do początku drugiego tysiąclecia. W tym kontekście Sobór Laterański IV (1215) potwierdził naukę o rzeczywistej obecności Chrystusa w Eucharystii, potępił nauczanie Berengariusza z Tours, który zaprzeczał tej obecności i podkreślił

konieczność adoracji Chrystusa w Najświętszym Sakramencie.

Niektóre zakony, zwłaszcza cystersi, zachęcały do tego nabożeństwa, a teologowie, tacy jak święty Tomasz z Akwinu, przyczynili się do rozwoju doktryny o rzeczywistej obecności Pana w Eucharystii. Pojawiły się innowacje liturgiczne, które pogłębiły pobożność eucharystyczną, takie jak elewacja [uniesienie] hostii po konsekracji, przechowywanie postaci eucharystycznych [zachowanie po liturgii części konsekrowanych hostii] i praktyka komunii duchowej, co było przejawem rosnącego pragnienia oddawania czci Najświętszemu Sakramentowi.

Wraz z ustanowieniem święta Bożego Ciała, obchodzonego po raz pierwszy w Liège w 1246 r. i rozszerzonego na cały Kościół na mocy bulli *Transiturus de hoc mundo*

papieża Urbana IV, pojawiły się pierwsze świadectwa praktyki nawiedzenia Najświętszego Sakramentu. W tym okresie beginki, czyli grupa kobiet, które mieszkały w celach zbudowanych wokół absydy kościoła, z otworem skierowanym w stronę ołtarza, przestrzegały zasady odmawiania pozdrowienia Najświętszego Sakramentu na kolanach, gdy wychodziły ze swoich cel. Na przestrzeni wieków nabożeństwo do Eucharystii umacniało się, m.in. dzięki przechowywaniu Najświętszego Sakramentu w kościołach i kaplicach, co ułatwiało wiernym dostęp do niego. Sobór Trydencki potwierdził praktykę adoracji eucharystycznej i promował kult Najświętszego Sakramentu.

Pierwsze tabernakula

"Święty zapas" (tabernakulum) pierwotnie był przeznaczony do

godnego przechowywania Eucharystii, by poza Mszą Świętą można ją było zanosić chorym i nieobecny. Poglębiając wiarę w rzeczywistą obecność Chrystusa w Eucharystii, Kościół uświadomił sobie sens milczącej adoracji Pana obecnego pod postaciami eucharystycznymi^[1].

W tym uświadomieniu ważną rolę odegrały tak zwane bractwa Najświętszego Sakramentu, które zapewniały możliwość przechowywania Eucharystii w kościołach. Rozprzestrzeniły się one w całej Europie w późnym średniowieczu, ze znacznym wzrostem we Włoszech, i były odpowiedzialne za promowanie aktywnego udziału wiernych w adoracji eucharystycznej, wyróżniając się wsparciem przy procesjach Bożego Ciała. W tym kontekście barnabici i święty Antoni Maria Zaccaria odegrali ważną rolę

w promowaniu kultu
eucharystycznego, zwłaszcza w
organizowaniu wystawień
Przenajświętszego Sakramentu.

Później pojawiło się nabożeństwo
czterdziestu godzin, które, jak sama
nazwa wskazuje, polegało na
nieustannym wystawianiu
Najświętszego Sakramentu w tym
czasie i zachęcało do rozważania
męki Chrystusa oraz modlitwy
wstawienniczej i wynagradzającej.
Zapoczątkowane w Mediolanie i
promowany przez takie osobistości
jak Karol Boromeusz,
rozprzestrzeniło się w całej Europie i
zostało zatwierdzone w 1592 r. przez
papieża Klemensa VIII, gdy
ustanowił wieczystą adorację w
Rzymie, przyczyniając się w ten
sposób do praktyki nawiedzenia
Przenajświętszego Sakramentu.

**Oddawanie czci Stwórcy przez
stworzenie**

Kiedy Mędrcy przybyli do Betlejem, święty Mateusz relacjonuje: «Weszli do domu i zobaczyli Dziecię z Matką Jego, Maryją; upadli na twarz i oddali Mu pokłon» (Mt 2, 11). Gest ten wyraża postawę właściwą człowiekowi, który uznając się za stworzenie, pada na twarz przed swoim Stwórcą^[2]. Adoracja jest czymś więcej niż zewnętrznym aktem; jest podporządkowaniem ciała i duszy, głębokim uznaniem naszej całkowitej zależności od Boga, przed którym kłaniamy się z absolutnym szacunkiem i poddaniem, świadomi, że nasze istnienie ma sens tylko w Nim^[3].

Biskup Javier Echevarría wyraził to mówiąc: «klękniemy w adoracji; jest to konieczna postawa, ponieważ tylko w ten sposób możemy odpowiednio zmanifestować, że wierzymy, że Eucharystia jest Chrystusem prawdziwie, rzeczywiście i istotowo obecnym ze

swoim ciałem, swoją krwią, swoją duszą i swoją boskością»^[4]. Święty Josemaría zachęca nas również do takiego nastawienia: «Spotęguj w sobie wiarę w Świętą Eucharystię. — Napełnij się podziwem wobec tej niewypowiedzianej rzeczywistości! Mamy z sobą Boga, możemy przyjmować Go codziennie i, jeśli chcemy, zażył z Nim rozmawiamy, jak rozmawia się z przyjacielem, jak rozmawia się z bratem, jak rozmawia się z ojcem, jak rozmawia się z Miłością»^[5].

Pewne gesty pomagają nam również okazywać cześć ciałem. Jednym z nich jest „przyklęknienie, które wykonuje się przez zgięcie prawego kolana aż do ziemi, oznacza uwielbienie. Dlatego obowiązuje ono przed Najświętszym Sakramentem”^[6]. Benedykt XVI wskazał, że „pokłon przed Najświętszym Sakramentem lub ukłęknięcie podczas modlitwy

wyraża właśnie postawę adoracji przed Bogiem, także ciałem. Stąd tak ważne jest, aby wykonywać ten gest nie z przyzwyczajenia czy pośpiechu, ale z głęboką świadomością. Kiedy klękamy przed Panem, wyznajemy naszą wiarę w Niego, uznajemy, że On jest jedynym Panem naszego życia”^[7]. —.

Dziś może się wydawać, że człowiek zatracił poczucie adoracji, potrzebę cichego uwielbienia. Niemniej jednak papież Franciszek komentuje, że „Eucharystia jest odpowiedzią Boga na najgłębszy głód ludzkiego serca, głód prawdziwego życia: w niej sam Chrystus jest prawdziwie pośród nas, aby nas karmić, pocieszać i podtrzymywać na naszej drodze”^[8]. W chlebie eucharystycznym odnajdujemy to, czego ostatecznie szuka nasze serce, ale co może dać tylko Bóg: bezwarunkową miłość, która w pełni zaspokaja nasze pragnienie kochania

i bycia kochanym. W adoracji eucharystycznej możemy oprzeć się na piersi Pana, jak umiłowany uczeń, i pozwolić się Mu objąć. Pozostając z nami w Eucharystii, Bóg pokazuje, że „nie jest odległym bytem, który patrzy obojętnie na losy ludzi: na ich pragnienia, walki i niepokoje. To Ojciec, który kocha swoje dzieci do takiego stopnia, że posyła Słowo, Drugą Osobę Trójcy Przenajświętszej, aby wcielając się, umarło za nas i nas odkupiło. To ten sam miłujący Ojciec, który teraz delikatnie pociąga nas do siebie poprzez działanie Ducha Świętego zamieszkującego w naszych sercach”^[9].

Pierwsze z nabożeństw

Święty Alfons Liguori zalecał chrześcijanom praktykę nawiedzenia Najświętszego Sakramentu: „Spośród wszystkich nabożeństw, to adorowanie Jezusa w Najświętszym Sakramencie jest pierwszym, po

sakramentach, najdroższym Bogu i najbardziej użytecznym dla nas”^[10]. Inni święci również wyróżniali się jako przykłady dusz zakochanych w Panu w Eucharystii. Proboszcz z Ars mawiał, że gdybyśmy wiedzieli, czym jest dobry Jezus w tabernakulum, nie moglibyśmy się od Niego oderwać.

Bliższym w czasie przykładem jest święty Manuel González, biskup, który był znany z krzewienia nabożeństwa eucharystycznego względem opuszczonych tabernakulów, do tego stopnia, że prosił o pochówek obok jednego z nich, „aby moje kości po śmierci, jak mój język i moje pióro za życia, zawsze mówiły do tych, którzy przechodzą obok: Tam jest Jezus! Oto on! Nie zostawiaj go samego!”^[11]. Święty Josemaría podjął w jednym z punktów *Drogi* prośbę biskupa Manuela i skierowaną do kilku kapłanów, którzy właśnie zostali wyświęceni: «„Obchodźcie się z Nim

dobrze! Obchodźcie się z Nim
dobrze!” – mówił ze łzami w oczach
pewien sędziwy biskup do nowych
kapłanów, których właśnie
wyświęcił. – Panie! Któż mi użyczy
donośnego głosu i odpowiedniego
autorytetu, bym mógł w ten sam
sposób wołać do uszu i serc tylu, tylu
chrześcijan!»^[12] .

Zwyczaj nawiedzenia był również
wspierany przez Magisterium
ostatnich papieży. Święty Jan XXIII,
przywołując pobożność
eucharystyczną Proboszcza z Ars,
powiedział, że „nic nie może zastąpić
cichej i długotrwałej modlitwy przed
ołtarzem. Adoracja Jezusa, naszego
Boga; dziękczynienie,
zadośćuczynienie za nasze winy i za
winy ludzi, błaganie w tak wielu
powierzonych Mu intencjach,
wznoszą (...) ku większej miłości do
Boskiego Mistrza”^[13] . Święty Jan
Paweł II pisze: „jak nie odczuwać
odnowionej potrzeby dłuższego

zatrzymania się przed Chrystusem
obecnym w Najświętszym
Sakramencie na duchowej rozmowie,
na cichej adoracji w postawie pełnej
miłości? Ileż to razy, moi drodzy
Bracia i Siostry, przeżywałem to
doświadczenie i otrzymałem dzięki
niemu siłę, pociechę i wsparcie!”^[14]___.

Święty Josemaría zachęca nas,
abyśmy uczynili Eucharystię
centrum naszego życia: "Walcz o to,
aby Święta Ofiara Ołtarza stała się
ośrodkiem i korzeniem twojego życia
wewnętrznego, tak żeby cały dzień
zamienił się w ciągły akt kultu —
przedłużenie Mszy Świętej, w której
uczestniczyłeś, i w przygotowanie do
następnej — który wyrazi się w
aktach strzelistych, w nawiedzaniu
Najświętszego Sakramentu,
ofiarowywaniu twojej pracy
zawodowej i twojego życia
rodzinnego...”^[15]___ . I często mówi o
potrzebie postrzegania go jako
miejsca schronienia, w którym dusza

znajduje pocieszenie i siłę.
Nawiedzenie Najświętszego
Sakramentu jest w pewnym sensie
odzwierciedleniem tego pragnienia:
osobistego spotkania z Bogiem
pośrodku dnia. Czasem wystarczy
zbliżyć się na kilka chwil do
tabernakulum – nawet w wyobraźni
– by powiedzieć Panu, że Go
kochamy i że Mu ufamy.

Założyciel Dzieła pielęgnował to
nabożeństwo od młodości. W
seminarium duchownym w
Saragossie program obejmował
krótkie nawiedzenie
Przenajświętszego Sakramentu w
kościele po obiedzie, w ramach
dziękczynienia. Jednak w kaplicy
seminarium Przenajświętszy
Sakrament nie był na stałe
przechowywany aż do 1926 r., z
wyjątkiem kilku świąt^[16]. W czasie
wolnym na rekreację, święty
Josemaría wymykał się, aby
nawiedzić Przenajświętszy

Sakrament z tarasu z widokiem na kościół, co nie pozostało niezauważone i przyciągnęło uwagę reszty jego towarzyszy.

Po wprowadzeniu przez świętego Piusa X nowych przepisów dotyczących częstej Komunii Świętej, praktyka ta była promowana wśród seminarzystów, wraz z większą pobożnością eucharystyczną poza Mszą Świętą. Zachęcano do nawiedzeń by czerpać z nich siłę, krótkich wizyt przy wychodzeniu i wchodzeniu z domu, a nawet towarzyszano Przenajświętszemu Sakramentowi podczas przerw.

W Opus Dei ten wielowiekowy zwyczaj przejawia się w codziennej praktyce składania krótkiej wizyty Najświętszemu Sakramentowi, najlepiej po południu, po posiłku. Wizyta ta polega na odmówieniu trzech modlitw „Ojcze nasz”, „Zdrowaś Mario” i „Chwała Ojcu”, a

na zakończenie na komunii duchowej. Przed każdą stacją osoba prowadząca modlitwę wypowiada, jako akt wiary i zadośćuczynienia: *Adoremus in aeternum Sanctissimum Sacramentum*, a wszyscy odpowiadają, powtarzając tę samą aklamację^[17]. Oczywiście wierni Opus Dei starają się również odwiedzać Pana w innych porach dnia, nawet jeśli jest to tylko krótka wizyta: wchodząc lub wychodząc z centrum, przechodząc obok kościoła itp.

Mleczarz i wieśniaczka

Święty Josemaría postrzegał tabernakulum jako miejsce, w którym Jezus zawsze na nas czeka, aby nas wysłuchać i nam pomóc, a nawiedzenie Przenajświętszego Sakramentu uważał za uprzywilejowane chwile, w których mógł odpowiedzieć na miłość Pana, okazując Mu naszą wdzięczność za to, że był z nami. Czasem posługiwał

się jakimiś anegdotami lub opowieściami, aby inspirowały do przeżywania tego nabożeństwa w naturalny sposób. Jedną z nich to historia człowieka, który przechodząc codziennie obok kościoła, wchodził na chwilę i mówił: „Jezu, to ja, mleczarz Jan”^[18]. Te odwiedziny są zaproszeniem do zatrzymania się, wejścia do kościoła lub oratorium, spojrzenia na Jezusa i mówienia do Niego z serca. Co więcej, takie przerwy mogą być czasem, w którym Pan odnawia nasze siły i łagodzi ciężary dnia.

Coś podobnego opowiadała święta Teresa Benedykta od Krzyża, Edyta Stein, żydowska intelektualistka, która zbliżając się do wiary chrześcijańskiej, zauważyła pewnego dnia, jak do katedry we Frankfurcie weszła z koszykiem na zakupy pewna wieśniaczka, która zatrzymała się na chwilę, by się pomodlić. „Było to dla mnie coś

zupełnie nowego. W synagogach i kościołach protestanckich, w których byłam, wierzący przychodzili na nabożeństwa. Tutaj jednak pewna osoba weszła do opustoszałego kościoła, jakby na prywatną rozmowę. Nie mogłem zapomnieć, o tym co odkryłam”^[19] .

W szybko zmieniającym się świecie nawiedzenie Najświętszego Sakramentu jest schronieniem, miejscem, w którym znajdujemy pokój i pocieszenie w Panu. „Dla mnie Tabernakulum zawsze było Betanią, miejscem spokojnym i pogodnym, w którym przebywa Chrystus, gdzie możemy opowiedzieć Mu o swoich kłopotach, o swoich cierpieniach, o swoich nadziejach i radościach z tą samą prostotą i naturalnością, z jaką rozmawiali z Nim Jego przyjaciele, Marta, Maria i Łazarz”^[20] . W ten sposób możemy rozwinąć umiejętność słuchania tego, co Bóg chce nam powiedzieć, często

poprzez osoby wokół nas. „Pogrążeni w pośpiechu, z tysiącem rzeczy do powiedzenia i zrobienia, nie znajdujemy czasu, by zatrzymać się i wysłuchać tych, którzy do nas mówią (...) Zadajmy sobie pytanie: jak jest u mnie ze słuchaniem? Czy pozwalam, by dotykało mnie życie ludzi, czy umiem poświęcić czas na słuchanie tych, którzy są mi bliscy?”^[21].

Odwiedziny Jezusa w tabernakulum są dla Niego okazją, aby uzdrowić nasze zmysły i uwolnić nasze serca od niepokoju wynikającego z pośpiechu.

Podobnie jak w przypadku Jana mleczarza czy tej pani robiącej zakupy we Frankfurcie, nawiedzenie Przenajświętszego Sakramentu nie zawsze wymaga długich modlitw czy wyszukanych ceremonii. Wystarczy być, patrzeć na Niego i pozwolić, by On patrzył na nas. To osobiste spotkanie przemienia nas, ponieważ stawia nas twarzą w twarz

z największą miłością, z Bogiem, który zechciał pozostać z nami w Eucharystii. „Najświętsza Eucharystia wprowadza w życie synów Bożych Boską nowość, powinniśmy więc odpowiedzieć *in novitate sensus*, odnowieniem całego naszego sposobu postrzegania i całego naszego postępowania. Zostało nam dane nowe źródło energii, potężny korzeń wszczepiony w Pana. Nie możemy powrócić do dawnego zaczynu - my, którzy posiadamy Chleb na teraz i na zawsze”^[22].

Zatrzymanie się przed tabernakulum jest czymś więcej niż aktem pobożności: jest wyznaniem wiary. W ciszy świątyni, z dala od zgiełku świata, Jezus zaprasza nas, byśmy w niej odpoczęli. Ten czas spędzony na uwielbieniu nie tylko pomaga nam wzmocnić naszą relację z Bogiem, ale także nas przemienia, czyniąc nas

bardziej świadomymi Jego miłości i naszej misji w świecie.

„Jezus pozostał w Hostii Świętej dla nas! Aby być obok nas, aby nas wspierać, aby nami kierować. — A za miłość odpłaca się jedynie miłością. — Jak więc nie mielibyśmy iść codziennie przed Tabernakulum, choćby tylko na parę minut, żeby zanieść Mu nasze pozdrowienie oraz naszą synowską i braterską miłość?”^[23] ____.

W Opus Dei ten tysiącletni zwyczaj przybiera formę krótkiej wizyty w kaplicy lub kościele, odmawiania kilku modlitw ustnych i duchowej komunii przed Najświętszym Sakramentem, jako znaku adoracji trynitarnej: „Adoracja trzykroć świętego i miłowanego ponad wszystko Boga napełnia nas pokorą oraz nadaje pewność naszym błaganiom”^[24] ____.

Zwyczaj ten jest również okazją do przypomnienia sobie, że Chrystus

jest zawsze blisko, czeka na nas, jest gotów nas słuchać i towarzyszyć nam na każdym kroku. Co więcej, za każdym razem, gdy odwiedzamy Przenajświętszy Sakrament, możemy zabrać ze sobą intencje tych, których kochamy, nasze troski i nasze radości. «Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię» (Mt 11, 28). Te słowa Jezusa mogą się urzeczywistnić przy każdym nawiedzeniu Najświętszego Sakramentu. Tam, w Jego obecności, odnajdujemy ulgę i pokój, które tylko On może nam dać, i znajdujemy siłę, by iść naprzód i światło, by stawić czoła wyzwaniom każdego dnia.

W Dziele nawiedzenie kończy się zwykle komunią duchową, której święty Josemaría nauczył się od ojca pijara w latach szkolnych. Uważał tę krótką modlitwę za niewyczerpane źródło łask i skuteczny środek do

uświadamiania sobie obecności Bożej.

Co więcej, komunია duchowa jest także przygotowaniem do przyjęcia Pana w Hostii Świętej za każdym razem, gdy uczestniczymy we Mszy Świętej. To jest bowiem *raison d'être* tej wizyty i innych nabożeństw eucharystycznych: przygotowanie, dziękczynienie, pamięć... jednym słowem, urzeczywistnienie Komunii eucharystycznej w świętej ofierze ołtarza. Tak to widzieli i przeżywali święci, podkreślając związek nawiedzenia i komunii duchowej z Komunią sakramentalną.

W czasie zamknięcia spowodowanego niedawną pandemią, z powodu ograniczeń w możliwości uczestniczenia we Mszach Świętych i ograniczonego dostępu do Eucharystii, wielu wiernych zwróciło się ku komunii duchowej jako wyrazowi pragnienia

i miłości do Eucharystii, pragnienia przyjęcia Jezusa do swoich serc, gdy nie było to możliwe w sposób sakramentalny.

„Maryja bowiem może nas prowadzić ku temu Najświętszemu Sakramentowi, ponieważ jest z nim głęboko związana”^[25]. Matka Boża, która nosiła Pana w swoim łonie przez dziewięć miesięcy i przebywała z Nim przez dużą część życia, może nam pomóc dbać o nasze nawiedzenia Najświętszego Sakramentu, a tym samym kontynuować adorowanie Go wraz ze wszystkimi aniołami.

.....

^[1] KKK nr 1379.

^[2] Por. ibidem, nr 2628.

^[3] Por. ibidem, nr 2097.

[4] Javier Echevarría, List pasterski, 6 października 2004, nr 6.

[5] Kuźnia, 268.

[6] OWMR, nr 274.

[7] Benedykt XVI, Audiencja 27 czerwca 2012r.

[8] Franciszek, Przemówienie, 19 czerwca 2023 r.

[9] *To Chrystus przechodzi*, 84.

[10] Święty Alfons Liguori, *Visitas al Santísimo Sacramento y a María santísima*, Obras Asceticas, I, Madryt 1952, str. 964.

[11] Epitafium na grobie świętego Manuela Gonzáleza, kaplica z tabernakulum w katedrze w Palencji.

[12] *Droga*, 531.

[13] Święty Jan XXIII, *Sacerdotii nostri primordia*, II.

[14] Święty Jan Paweł II, *Ecclesia de Eucharistia*, nr 25.

[15] *Kuźnia*, 69.

[16] Por. 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, str. 53.

[17] *De spiritu* (35). W języku polskim osoba prowadząca nawiedzenie zwykle przed każdą stacją mówi: „Niechaj będzie pochwalony Przenajświętszy Sakrament”, a wszyscy odpowiadają: „Teraz i zawsze i na wieki wieków. Amen”.

[18] A. Vázquez de Prada, *Założyciel Opus Dei*, I, Rialp, Madrid 1997, str. 501.

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

[20] *To Chrystus przechodzi*, 154.

[21] Franciszek, Anioł Pański, 5
września 2021r.

[22] *To Chrystus przechodzi*, 155.

[23] *Bruzda*, 686.

[24] KKK, 2628.

[25] *Ecclesia de Eucharistia*, nr 53.

.....

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://opusdei.org/pl-
pl/article/przystanac-i-oddac-czesc/](https://opusdei.org/pl-pl/article/przystanac-i-oddac-czesc/)
(13-02-2026)