

Pozastav sa a adoruj: Návšteva Sviatosti oltárnej

Táto prax je hlbokým prejavom viery a lásky ku Kristovi v Eucharistii. Uprostred každodenného zhonu nám ponúka príležitosť osobne sa stretnúť s Bohom, odpočinúť si v jeho prítomnosti a nájsť v ňom útechu a usmernenie pre náš každodenný život.

12.08.2025

Svätý Josemaría rád pripomínal, ako sa anjeli zúčastňujú neustálej adorácie Krista, najmä v jeho sviatostnej prítomnosti. Táto myšlienka ho povzbudzovala, aby sa k tomuto kultu pripájal prostredníctvom niektorých eucharistických pobožností; jednou z nich je návšteva Najsvätejšej sviatosti.

Od prvých storočí kresťania hľadali spôsoby, ako prejaviť svoju vieru prostredníctvom prejavov zbožnosti popri sviatostiach, ako je uctievanie relikvií, hrobov mučeníkov a posvätných miest. Hoci eucharistické spôsoby chleba a vína boli vždy uctievané aj mimo slávenia, nestali sa predmetom osobitnej úcty mimo svätej omše až do začiatku druhého tisícročia v rímskej liturgii. V tomto kontexte IV. Lateránsky koncil (1215) znovu potvrdil učenie o skutočnej prítomnosti Krista v Eucharistii, odsúdil učenia Berengára z Tours –

on túto prítomnosť popieral – a zdôraznil potrebu uctievať Krista v Najsvätejšej sviatosti.

Niektoré rehoľné rády, najmä cisterciáni, podporovali túto úctu a teológovia ako svätý Tomáš Akvinský pomohli rozvinúť náuku o skutočnej prítomnosti Pána v Eucharistii. Objavili sa liturgické novinky, ktoré prehlbovali eucharistickú zbožnosť, ako pozdvihovanie hostie po premenení, jej rezervácia a prax duchovného svätého prijímania – prejavy rastúcej túžby ctiť Najsvätejšiu sviatosť.

Zavedením slávnosti Božieho tela, ktorá sa prvýkrát slávila v Liège v roku 1246 a bola rozšírená na celú Cirkev bulou pápeža Urbana IV.

Transiturus de hoc mundo, sa objavili prvé svedectvá o praxi návštevy Najsvätejšej sviatosti. V tomto období beguinky – ženské náboženské spoločenstvá, ktoré žili v celách

postavených okolo apsidy kostola s otvorom smerom k oltáru – mali regulu, podľa ktorej po prebudení na kolenách pozdravili Najsvätejšiu sviatosť zo svojich ciel. V priebehu storočí sa úcta k Eucharistii upevnila, aj vďaka rezervácii Najsvätejšej sviatosti v kostoloch a kaplnkách, čo uľahčovalo veriacim prístup. Tridentský koncil znovu potvrdil prax eucharistickej adorácie a podporil úctu k Najsvätejšej sviatosti.

Prvé svätostánky

„Svätostánok bol pôvodne určený na dôstojné uchovávanie Eucharistie, aby mohla byť prinesená chorým a neprítomným mimo svätej omše. Prehlbovaním viery v skutočnú prítomnosť Krista vo svojej Eucharistii si Cirkev uvedomila význam tichej adorácie Pána prítomného pod eucharistickými spôsobmi“^[1].

Pri tomto uvedomení mali dôležitú úlohu tzv. bratstvá Najsvätejšej sviatosti, ktoré zabezpečovali eucharistickú rezerváciu v kostoloch. Rozšírili sa po celej Európe počas neskorého stredoveku, s výrazným rozmachom v Taliansku, a usilovali sa o aktívnu účasť veriacich na eucharistickej adorácii, osobitne podporovaním procesií na Božie telo. V tomto prostredí mali barnabiti a svätý Anton Mária Zaccaria významnú úlohu v podpore eucharistického kultu, najmä pri organizovaní vystavenia Najsvätejšej sviatosti.

Neskôr sa rozšírila pobožnosť štyridsiatic hodín, ktorá – ako naznačuje názov – spočívala v nepretržitom vystavení Najsvätejšej sviatosti počas tohto času a pozývala k meditácii o Kristovom umučení a k prosebnej modlitbe a zadosťučinenia. Začala sa v Miláne a podporovali ju osobnosti ako Karol Boromejský.

Rozšírila sa po Európe a bola upevnená v roku 1592 pápežom Klementom VIII., ktorý zaviedol nepretržitú adoráciu v Ríme, čím prispel k praxi návštevy Najsvätejšej sviatosti.

Adorácia Stvoriteľa jeho stvorením

Keď mudrci prišli do Betlehema, svätý Matúš zaznamenáva: „Vošli do domu a uvideli dieťa s Máriou, jeho matkou, padli na zem a klaňali sa mu“ (Mt 2,11). Toto gesto naznačuje postoj vlastný človeku, ktorý sa – uvedomujúc si, že je stvorením – skláňa pred svojim Stvoriteľom^[2]. Klaňať sa je viac než vonkajší úkon; je to odovzdanie tela i duše, hlboké uznanie našej úplnej závislosti od Boha, pred ktorým sa skláňame s absolútnou úctou a podriadenosťou, vedomí si, že naša existencia má zmysel iba v ňom^[3].

Mons. Javier Echevarría to vyjadril slovami: „Vrháme sa do adorácie; je

to potrebný postoj, lebo iba tak môžeme primerane prejať, že veríme, že Eucharistia je Kristus skutočne, reálne a podstatne prítomný so svojím telom, krvou, dušou a božstvom“^[4]. Aj svätý Josemaría vyzýval mať toto vnútorné nastavenie: „Nechaj silnieť svoju vieru v Najsvätejšiu Eucharistiu. Aký úžas vzbudzuje táto nevýslovná skutočnosť! Boh je medzi nami, môžeme ho každodenne prijímať a ak chceme, môžeme sa s ním dôverne rozprávať: ako s priateľom, ako s bratom, ako s otcom, ako s Láskou“^[5].

Niektoré gestá nám pomáhajú prejať adoráciu aj telom. Jedným z nich je „pokľaknutie, ktoré sa robí tak, že sa pravé koleno dotkne zeme; znamená to adoráciu, a preto je vyhradené pre Najsvätejšiu sviatosť“^[6]. Benedikt XVI. k tomu poznamenal: „Pokľaknutie pred Najsvätejšou sviatosťou alebo

kľaknutie počas modlitby presne vyjadrujú postoj adorácie pred Bohom aj telom. Preto je dôležité nerobiť toto gesto zo zvyku alebo narýchlo, ale s hlbokým vedomím. Keď kľačíme pred Pánom, vyznávame svoju vieru v neho, uznávame, že on je jediným Pánom nášho života“^[7].

Dnes sa môže zdať, že človek stratil zmysel pre adoráciu, potrebu tichej úcty. Pápež František však povedal, že „Eucharistia je Božia odpoveď na najhlbší hlad ľudského srdca, na hlad po skutočnom živote: v nej je Kristus sám skutočne uprostred nás, aby nás živil, potešoval a posilňoval na ceste“^[8]. V eucharistickom chlebe nachádzame to, čo v hĺbke srdca hľadáme, ale čo môže dať iba Boh: bezpodmienečnú lásku, ktorá úplne naplňa našu túžbu milovať a byť milovaný. V eucharistickej adorácii sa môžeme skloniť na Pánovu hrud' ako milovaný učeník a nechať sa ním

objať. Lebo keď zostáva s nami v Eucharistii, Boh ukazuje, že „nie je vzdialenou bytosťou, ľahostajne pozorujúcou osudy ľudí: ich túžby, ich zápasy, ich úzkosti. Je to Otec, ktorý až tak miluje svoje deti, že posielal Slovo, druhú božskú osobu Najsvätejšej Trojice, aby sa stalo telom, zomrelo za nás a vykúpilo nás. Je to ten istý milujúci Otec, ktorý nás teraz nežne priťahuje k sebe prostredníctvom pôsobenia Ducha Svätého, prebývajúceho v našich srdciach“^[9].

Prvá z pobožností

Svätý Alfonz Mária de Liguori odporúčal medzi kresťanmi praktizovať návštevu Najsvätejšej sviatosti: „Zo všetkých pobožností je táto – klaňať sa Ježišovi v sviatosti – po sviatostiach prvá, Bohom najviac cenená a pre nás najužitočnejšia“^[10]. Aj iní svätí vynikali ako príklady duší zamilovaných do Pána v Eucharistii.

Farár z Arsu zvykol hovoriť, že keby sme vedeli, kto je dobrý Ježiš vo svätostánku, nemohli by sme sa od neho odtrhnúť.

Bližším príkladom je svätý Manuel González, biskup známy podporou eucharistickej úcty k opusteným svätostánkom, až natolko, že si prial byť pochovaný vedľa svätostánku: „Aby moje kosti, aj po smrti, tak ako môj jazyk a moje pero za života, vždy hovorili tým, čo pôjdu okolo: Tam je Ježiš! Tam je! Nenechávajú ho opusteného!“^[11]. Svätý Josemaría zaznamenal do *Cesty* prosbu, ktorú sv. Manuel predniesol kňazom, ktorých vysvätil: „Zaobchádzajte mi s ním s úctou, zaobchádzajte mi s ním s úctou!“, vyzýval so slzami v očiach istý staručký biskup mladých kňazov, ktorých práve vysvätil. — Pane! Kto mi dá hlas a silu, aby som aj ja mohol volať do uší a srdc mnohých, premnohých kresťanov?“^[12].

Návyk návštevy bol podporovaný aj učiteľským úradom posledných pápežov. Svätý Ján XXIII., keď spomínal eucharistickú zbožnosť farára z Arsu, povedal: „Nič nemôže nahradiť tichú a dostatočne dlhú modlitbu pred oltárom. Klaňanie sa Ježišovi, nášmu Bohu, ďakovanie, odprosovanie za naše viny i previnenia druhých, vrúcne prosby na mnohé úmysly, ktoré mu zverujeme, sa striedajú, aby pozdvihli (...) k väčšej láske k Božskému Majstrovi“^[13]. Svätý Ján Pavol II. píše: „Ako necítiť novú potrebu dlhšie sa utiahnuť v duchovnom rozhovore, v tichej adorácii, v postoji lásky pred Kristom, prítomným v Najsvätejšej sviatosti? Koľkokrát, moji milí bratia a sestry, som mal túto skúsenosť a načerpal som z nej silu, potechu a podporu!“^[14] —

Svätý Josemaría povzbudzoval, aby sa Eucharistia stala stredobodom a

koreňom života: „Bojuj, aby Najsvätejšia oltárna obeta bola stredobodom a koreňom tvojho vnútorného života. Potom sa celý deň stane bohoslužbou — predĺžením predchádzajúcej Svätej omše a prípravou na tú ďalšiu — ktorá bude prekypovať strelnými modlitbami, návštevami Najsvätejšej sviatosti oltárnej, obetovaním tvojej profesionálnej práce a rodinného života...“^[15]. Často hovoril o potrebe vidieť ju ako útočisko, kde duša nachádza útechu a silu. Návšteva Najsvätejšej sviatosti je v istom zmysle odrazom tejto túžby: osobné stretnutie s Bohom uprostred dňa. Niekedy stačí prísť k svätostánku na chvíľu – hoci len v myšlienkach – a povedať Pánovi, že ho milujeme a že v neho dôverujeme.

Zakladateľ Diela pestoval túto pobožnosť od mladosti. V seminári v Zaragoze program zahŕňal krátku návštevu Najsvätejšej sviatosti v

kostole po obede ako poďakovanie. V kaplnke seminára však Najsvätejšia sviatosť nebola trvalo uchovávaná až do roku 1926, okrem niektorých slávností^[16]. Počas niektorých chvíľ prestávky sa svätý Josemaría pozastavil navštíviť Najsvätejšiu sviatosť z tribúny, ktorý mal výhľad do kostola – tento zvyk neunikol pozornosti jeho spolužiakov.

Po nových nariadeniach svätého Pia X. o častejšom prijímaní sa táto prax podporovala aj medzi seminaristami spolu s väčšou eucharistickou zbožnosťou mimo omše. Podporovali sa návštevy na zadosťučinenie, spoločné návštevy pri vstupe a odchode z domu a usilovalo sa, aby bola Sviatosť sprevádzaná niektorým študentom počas prestávok.

V Opus Dei sa tento starobylý zvyk prejavuje každodennou krátkou návštevou Najsvätejšej sviatosti, najlepšie na poludnie po obede. Táto

návšteva spočíva v modlitbe troch Otčenášov, Zdravasov a sláva Otcu a záverečného duchovného svätého prijímania. Pred každou časťou ten, kto vedie modlitbu, vysloví ako prejav viery a zadosťučinenia:

Adoremus in aeternum Sanctissimum Sacramentum, a všetci odpovedajú opakovaním tej istej aklamácie^[17].

Samozrejme, veriaci Opus Dei sa snažia navštíviť Pána aj v iných chvíľach dňa, hoci len krátko: pri vstupe alebo odchode z centra, pri prechode okolo kostola a podobne.

Mliekar a dedinčanka

Svätý Josemaría vnímal svätostánok ako miesto, kde nás Ježiš vždy čaká, aby nás vypočul a pomohol nám.

Považoval návštevy Najsvätejšej sviatosti za privilegované chvíle, keď môžeme odpovedať na Pánovu lásku tým, že mu prejavíme svoju vďačnosť za to, že zostal s nami. Niekedy si pomáhal anekdotami alebo

príbehmi, ktoré inšpirovali k prirodzenému prežívaniu zbožných úkonov. Jeden z nich rozpráva o mužovi, ktorý každý deň prechádzal popri kostole, vošiel na chvíľu dnu a povedal: „Ježišu, tu je Ján, mliekar“^[18]. Návšteva je pozvaním zastaviť sa počas dňa, vojsť do kostola alebo kaplnky, pozrieť sa na Ježiša a hovoriť s ním zo srdca. Takéto zastavenia môžu byť aj chvíľou, kedy nám Pán obnoví sily a odľahčí bremená toho dňa.

Niečo podobné spomínala svätá Terézia Benedikta od Kríža, Editha Steinová, židovská intelektuálka, ktorá sa postupne približovala ku kresťanskej viere. Jedného dňa videla, ako do frankfurtskej katedrály vošla dedinčanka s nákupným košíkom a na chvíľu sa zastavila, aby sa pomodlila. „Pre mňa to bolo niečo úplne nové. V synagógach a protestantských kostoloch, ktoré som navštevovala,

veriaci prichádzali na bohoslužby. Tu však niekto vošiel do prázdneho kostola, akoby šiel na dôverný rozhovor. Na to, čo sa stalo, som nemohla zabudnúť“^[19].

V búrlivom svete je návšteva Najsvätejšej sviatosti útočiskom, priestorom, kde nachádzame pokoj a útechu v Pánovi. „Svätostánok bol pre mňa vždy Betániou; tichým a príjemným miestom, kde prebýva Kristus, kde mu môžeme vyrozprávať všetky svoje starosti, trápenia, nádeje a radosti, s rovnakou prostotou a prirodzenosťou, ako sa s ním rozprávali jeho priatelia Marta, Mária a Lazár“^[20]. Takto si môžeme rozvíjať schopnosť počúvať, čo nám chce Boh povedať – často aj prostredníctvom ľudí okolo nás. „Pohltení zhonom, tisíckami vecí, ktoré treba povedať a urobiť, nenájdeme čas zastaviť sa a vypočuť toho, kto k nám hovorí. (...) Položme si otázku: Ako je na tom moje

načúvanie? Dám sa osloviť životom ľudí, viem si nájsť čas pre tých, čo sú pri mne, aby som ich vypočul?“^[21].
Návšteva Ježiša vo svätostánku je príležitosťou, aby uzdravil naše zmysly a oslobodil naše srdce od nepokoja zhonu.

Ako Ján, mliekar, alebo tá pani z Frankfurtu s nákupom, návštevy Najsvätejšej sviatosti si nevyžadujú vždy dlhé modlitby alebo zložité obrady. Stačí tam byť, pozerať na neho a nechať sa ním pozorovať. Toto osobné stretnutie nás premieňa, lebo nás stavia pred najväčšiu lásku – pred Boha, ktorý sa rozhodol zostať s nami v Eucharistii. „Najsvätejšia Eucharistia prináša do života Božích detí božskú novosť, a my na ňu musíme odpovedať *in novitate sensus* (Porov. Rim 12,2), obnovou celého nášho zmýšľania i konania. Bol nám daný nový zdroj energie, mocný koreň zaštepený do Pána. Nemôžeme sa viac vracieť k starému kvasu, keď

už raz máme Chlieb dneška i
zajtrajška“^[22].

Zastaviť sa pred svätostánkom je viac
než zbožný úkon: je to vyznanie
viery. V tichu chrámu, ďaleko od
hluku sveta, nás Ježiš pozýva
odpočinúť si v ňom. Tento čas
adorácie nielenže posilňuje náš vzťah
s Bohom, ale nás aj premieňa, robí
nás vnímavejšími na jeho lásku a na
naše poslanie vo svete.

„Ježiš zostal v Najsvätejšej Sviatosti
pre nás! Aby nám zostával po boku,
aby nás podopieral, aby nás
sprevádzal. — A lásku možno oplatiť
len láskou. — Ako by sme teda denne
neprichádzali k Svätostánku, hoci by
to bolo iba na pár minút, aby sme ho
pozdravili a prejavili mu našu lásku
detí a bratov?“^[23] V Opus Dei sa tento
starobylý zvyk prejavuje v krátkej
návšteve oratória, kaplnky alebo
kostola, pri ktorej sa modlia niektoré
ústne modlitby a vykoná sa

duchovné sväté prijímanie pred svätostánkom, ako znak trojičnej adorácie: „Klaňanie sa trojsvätému a nanajvýš láskyhodnému Bohu nás naplňa pokorou a dodáva našim prosbám dôveru“^[24].

Tento zvyk je aj príležitosťou pripomenúť si, že Kristus je vždy nablízku, čaká nás, pripravený vypočuť nás a sprevádzať nás na každom kroku. Okrem toho pri každej návšteve Pána vo svätostánku môžeme so sebou priniesť úmysly tých, ktorých máme radi, svoje starosti aj radosti. „Podťe ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení, a ja vás posilním“ (Mt 11,28). Tieto Ježišove slová sa môžu naplniť pri každej návšteve Pána vo svätostánku. Tam, pred jeho prítomnosťou, nachádzame úľavu a pokoj, ktoré iba on môže dať, a získavame silu ísť ďalej a svetlo čeliť výzvam každého dňa.

V Diele sa návšteva zvyčajne zakončuje duchovným svätým prijímaním, ktoré sa svätý Josemaría naučil od jedného piaristického kňaza počas školských rokov. Túto krátku modlitbu považoval za nevyčerpatelný zdroj milostí a účinný prostriedok na prežívanie Božej prítomnosti.

Duchovné sväté prijímanie je zároveň prípravou na prijatie Pána v Eucharistii vždy, keď sa zúčastňujeme na svätej omši. V skutočnosti je to dôvod návštevy a iných eucharistických pobožností: pripraviť sa, poďakovať, spomenúť si..., jedným slovom – sprítomniť eucharistické prijímanie vo svätom obetnom slávení. Tak to videli a žili svätí, ktorí zdôrazňovali spojenie návštevy a duchovného prijímania so sviatostným prijímaním.

Počas nedávnej pandémie, keď boli kvôli obmedzeniam znížené

možnosti zúčastniť sa osobne na svätých omšiach a prístup k Eucharistii bol obmedzený, mnohí veriaci sa uchýlili k duchovnému svätému prijímaniu ako prejavu túžby a lásky k Eucharistii, ako svojho želania prijať Ježiša do srdca, keď to nie je možné sviatostne.

„Cirkev, hľadiac na Máriu ako na svoj vzor, je povolaná nasledovať ju aj v jej vzťahu k tomuto najsvätejšiemu tajomstvu“^[25]. Panna Mária, ktorá nosila Pána vo svojom lone deväť mesiacov a mohla s ním byť počas veľkej časti svojho života, nám môže pomôcť, aby sme si s láskou strážili svoje návštevy Pána vo svätostánku a tak ho ďalej adorovali spolu so všetkými anjelmi.

^[1] *KKC*, č. 1379.

^[2] Porov. *Tamtiež*, č. 2628.

[3] Porov. *Tamtiež*, č. 2097.

[4] Javier Echevarría, Pastoračný list, 6-X-2004, č. 6.

[5] *Vyhňa*, č. 268.

[6] *Generálna inštrukcia rímskeho Misála*, č. 274.

[7] Benedikt XVI, Audiencia, 27-VI-2012.

[8] František, Prihovor, 19-VI-2023.

[9] *Ísť s Kristom*, č. 84.

[10] Sv. Alfonz María z Liguori,
Návštevy najsvätejšej sviatosti a Panny Márie, Božej matky.

[11] Epitaf na hrobke sv. Manuela Gonzáleza, kaplnka so svätostánkom v katedrále v Palencii.

[12] *Cesta*, č. 531.

^[13] Sv. Ján XXIII, Sacerdotii nostri primordia, č. 30.

^[14] Sv. Ján Pavol II, *Ecclesia de Eucharistia*, č. 25.

^[15] *Vyhňa*, č. 69.

^[16] Porov. R. Herrando Prat de la Riba, *Los años de seminario de Josemaría Escrivá en Zaragoza* (Preklad: Seminárske roky Josemaríu Escrivá v Zaragoze), 1920-1925: Seminár sv. Františka z Pauly, Rialp, Madrid 2002, s. 53.

^[17] *De spiritu* (35). V slovenčine, kto vedie návštevu, hovorí: «Nech je zvelebená najsvätejšia Slávnosť oltárna!», a všetci odpovedajú: «Od tohto času až naveky!».

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

^[19] E. Steinová, *Dalla vita di una famiglia ebrea e altri scritti autobiografici* (Preklad: Zo života jednej židovskej rodiny a iné autobiografické spisy), A. Ales Bello-M. Paolinelli (eds.), Città Nuova-OCD, Roma 2007, ss. 467-468.

^[20] *Íst' s Kristom*, č. 154.

^[21] František, Príhovor počas modlitby Anjel Pána, 5-IX-2021.

^[22] *Íst' s Kristom*, č. 155.

^[23] *Brázda*, č. 686.

^[24] *KKC*, č. 2628.

^[25] Sv. Ján Pavol II, *Ecclesia de Eucharistia*, č. 53.

Jordi Farreras Tió

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
sk-sk/article/pozastav-sa-a-adoruj-
navsteva-sviatosti-oltarnej/](https://opusdei.org/sk-sk/article/pozastav-sa-a-adoruj-navsteva-sviatosti-oltarnej/) (10.03.2026)