

opusdei.org

Svätý ruženec

Ako sa modliť ruženec Panny Márie?

06.10.2025

Kedy sa začal modliť ruženec?

Pôvod ruženca siaha až do 9. storočia, kedy vznikla modlitba Zdravas', Mária ako modlitba na uctenie Panny Márie, Matky Božej. Zdá sa, že ruženec vznikol v ráde svätého Benedikta a rozšíril sa pôsobením dominikánov.

7. októbra je pamiatka Panny Márie Ružencovej a mesiac október je v

cirkvi tradične zasvätený Panne Márii, čo je dobrou príležitosťou na zbožnejšiu modlitbu ruženca a na rozjímanie o tajomstvách, z ktorých sa skladá.

Pápež František vysvetľuje, že modlitbou Zdravas', Mária sme vedení k rozjímaniu o ústredných okamihoch Ježišovho života, aby sa rovnako ako pre Máriu a svätého Jozefa stal stredobodom našich myšlienok, pozornosti a konania.

Povzbudivé môžu byť aj slová svätej Terézie od Dieťaťa Ježiša: „Čo je pre mňa veľmi ťažké (hanbím sa to priznať), je recitácia ruženca... Priznávam, že sa ho modlím tak zle! Márne sa snažím rozjímať o tajomstvách ruženca, ťažko sa sústredím. Dlhú dobu som si pre tento nedostatok zbožnosti zúfala, čo ma prekvapilo, lebo keď toľko milujem Najsvätejšiu Pannu, malo by byť také ľahké odriekavať k jej cti

modlitby, ktoré ju toľko tešia. Teraz sa už tak netrápim, lebo si myslím, že Kráľovná nebies, ktorá je mojou matkou, musí vidieť moju dobrú vôľu a byť s ňou spokojná.“

Odriekavanie a rozjímanie tajomstiev svätého ruženca umožňuje veriacemu lepšie pochopiť tajomstvo Pánovho života a vďaka tomu aj tajomstvo vlastného života pretkaného radosťou, bolesťou, svetlom viery a pravdy a nádejou na večnú slávu.

Ako sa modliť ruženec?

V./ V mene Otca i Syna i Ducha Svätého. Amen.

Verím v Boha, Otca všemohúceho, Stvoriteľa neba i zeme, i v Ježiša Krista, jeho jediného Syna, nášho Pána, ktorý sa počal z Ducha Svätého, narodil sa z Márie panny,

trpel za vlády poncia Piláta, bol ukrižovaný, umrel a bol pochovaný. Zostúpil k zosnulým, tretieho dňa vstal z mŕtvych, vystúpil na nebesia, sedí po pravici Boha Otca všemohúceho, odtiaľ príde súdiť živých i mŕtvych. Verím v Ducha Svätého, v svätú Cirkev katolícku, v spoločenstvo svätých, v odpustenie hriechov, vo vzkriesenie tela a v život večný. Amen.

V./ Otčenáš.

Trikrát Zdravas', Mária s úvodnými tajomstvami – prosbami k preddesiatku (pozri dole: a,b,c)

V./ Sláva Otcu i Synu i Duchu Svätému,

L./ako bolo na počiatku, tak nech je i teraz i vždycky i na veky vekov, amen.

Potom začíname prvý desiatok:
Otčenáš, nasleduje desať Zdravasov a
Sláva Otcu.

Na koniec každého desiatku sa
modlíme modlitbu, ktorú sa naučili
fatimské deti od anjela:

Ó, Ježišu, odpusť nám naše hriechy,
zachráň nás od pekelného ohňa,
prived' do neba všetky duše, najmä
tie, ktoré najviac potrebujú tvoje
milosrdenstvo.

Radostný ruženec: (modlí sa v
pondelok a sobotu)

Prosby k preddesiatku:

- a) Ježiš, ktorý nech rozmnožuje našu vieru.
- b) Ježiš, ktorý nech posilňuje našu nádej.
- c) Ježiš, ktorý nech roznečuje našu lásku.

1. Ježiš, ktorého si, Panna, z Ducha Svätého počala.

2. Ježiš, ktorého si, Panna, pri návšteve Alžbety v živote nosila.

3. Ježiš, ktorého si, Panna, v Betleheme porodila.

4. Ježiš, ktorého si, Panna, so svätým Jozefom v chráme obetovala.

5. Ježiš, ktorého si, Panna, so svätým Jozefom v chráme našla.

Ruženec svetla: (modlí sa vo štvrtok)

Prosby k preddesiatku:

a) Ježiš, ktorý nech je svetlom nášho života.

b) Ježiš, ktorý nech nás uzdravuje milosrdnou láskou.

c) Ježiš, ktorý nech nás vezme k sebe do večnej slávy.

1. Ježiš, ktorý bol pokrstený v Jordáne a začal svoje verejné účinkovanie.
2. Ježiš, ktorý zázrakom v Káne Galilejskej otvoril srdcia učeníkov pre vieru.
3. Ježiš, ktorý ohlasoval Božie kráľovstvo a vyzýval ľud na pokánie.
4. Ježiš, ktorý sa ukázal v božskej sláve na vrchu premenenia.
5. Ježiš, ktorý nám dal seba samého za pokrm a nápoj v Oltárnej sviatosti.

Bolestný ruženec: (modlí sa v utorok a piatok)

Prosby k preddesiatku:

- a) Ježiš, ktorý nech osvecuje náš rozum.
- b) Ježiš, ktorý nech upevňuje našu vôľu.

c) Ježiš, ktorý nech posilňuje našu pamäť.

1. Ježiš, ktorý sa pre nás krvou potil.

2. Ježiš, ktorý bol pre nás bičovaný.

3. Ježiš, ktorý bol pre nás trním korunovaný.

4. Ježiš, ktorý pre nás kríž niesol.

5. Ježiš, ktorý bol pre nás ukrižovaný.

Slávnostný ruženec: (modlí sa v stredu a nedeľu)

Prosby k preddesiatku:

a) Ježiš, ktorý nech usporadúva naše myšlienky.

b) Ježiš, ktorý nech riadi naše slová.

c) Ježiš, ktorý nech spravuje naše skutky.

1. Ježiš, ktorý slávne vstal z mŕtvych.

2. Ježiš, ktorý slávne vystúpil do neba.

3. Ježiš, ktorý nám zoslal Ducha Svätého.

4. Ježiš, ktorý ťa, Panna, vzal do neba.

5. Ježiš, ktorý ťa, Panna, v nebi korunoval.

Loretánske litánie

Pane, zmiluj sa. Pane, zmiluj sa.

Kriste, zmiluj sa. Kriste, zmiluj sa.

Pane, zmiluj sa. Pane, zmiluj sa.

Otec na nebesiach, Bože, zmiluj sa nad nami. Syn, Vykupiteľ sveta, Bože, zmiluj sa nad nami. Duch Svätý, Bože, zmiluj sa nad nami.

Svätá Trojica, jeden Boh, zmiluj sa nad nami.

Svätá Mária, oroduj za nás

Svätá Božia Rodička,

Svätá Panna panien,

Matka Kristova,

Matka Cirkvi,

Matka Milosrdenstva

Matka Božej milosti,

Matka Nádeje,

Matka najčistejšia,

Matka najnevinnejšia,

Matka panenská,

Matka nepoškvrnená,

Matka hodna lásky,

Matka obdivuhodná,

Matka dobrej rady,

Matka Stvoriteľa,

Matka Spasiteľa,

Panna najmúdrejšia,

Panna hodna úcty,

Panna hodna chvály,

Panna mocná,

Panna dobrotivá,

Panna verná,

Zrkadlo spravodlivosti,

Sídlo múdrosti,

Príčina našej radosti,

Príbytok Ducha Svätého,

Príbytok hoden cti,

Vznešený príbytok nábožnosti,

Ruža tajomná,

Veža Dávidovho mesta,

Veža zo slonovej kosti,

Dom zlatý,

Archa zmluvy,

Brána do neba,

Hviezda ranná,

Uzdravenie chorých,

Útočisko hriešnikov,

Útecha migrantov,

Útecha zarmútených,

Pomocnica kresťanov,

Kráľovná anjelov,

Kráľovná patriarchov,

Kráľovná prorokov,

Kráľovná apoštolov,

Kráľovná mučeníkov,

Kráľovná vyznávačov,

Kráľovná panien,

Kráľovná všetkých svätých,

Kráľovná počatá bez poškvvrny
dedičného hriechu,

Kráľovná nanebovzatá,

Kráľovná posvätného ruženca,

Kráľovná rodiny,

Kráľovná pokoja.

Baránok Boží, ty snímaš hriechy
sveta, zľutuj sa nad nami, Pane.

Baránok Boží, ty snímaš hriechy
sveta, vyslyš nás, Pane.

Baránok Boží, ty snímaš hriechy
sveta, zmiluj sa nad nami.

V./ Oroduj za nás, svätá Božia Rodička.

L./ Aby sme sa stali hodni Kristových prisľúbení.

Modlime sa: Pane a Bože náš, dopraj nám tešiť sa zo stáleho zdravia tela i duše a na mocný príhovor preblahoslavenej Panny Márie ochraňuj nás v ťažkostiach tohto života a prived' nás do večnej radosti. Skrze Krista, nášho Pána. Amen.

Pod tvoju ochranu sa utiekame, svätá Božia Rodička, neodvracaj zrak od našich prosieb, pomôž nám v núdzi a z každého nebezpečenstva nás vyslobod', ty Panna slávna a požehnaná. Amen

Za potreby Cirkvi a štátu.

Otčenáš, Zdravas', Sláva.

Za biskupa tejto diecézy.

Otčenáš, Zdravas', Sláva.

Za duše v očistci.

Otčenáš, Zdravas'. V./ Nech
odpočívajú v pokoj. L./ Amen.

Foto: Angelo Senchuke, LC/
cathopic.com

.....

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
sk-sk/article/svaty-ruzenec/](https://opusdei.org/sk-sk/article/svaty-ruzenec/) (20.03.2026)