



# 21 spôsobov adorácie

SPRIEVODCA EUCHARISTICKOU ADORÁCIU

Vinny Flynn

# 21 spôsobov adorácie



## Čo hovoria o knihe jej čitatelia

(úryvky z niekoľkých recenzií; úplné znenie môžete nájsť na stránke [www.mecrcysong.com](http://www.mecrcysong.com)):



„21 spôsobov adorácie je úžasná, praktická a hlboká knižka – a taký potrebný dar pre Cirkev! Hoci Najsvätejšiu oltárnu sviatosť uctievam denne už dvadsaťdva rokov, aj ja som sa naučila niekoľko nových spôsobov, ako svoju svätú hodinku precítiť ešte viac. Táto kniha požehná každého čitateľa jedinečným a osobným spôsobom a ja ju všetkým vrelo odporúčam.“

KATHLEEN BECKMANOVÁ

autorka knihy *Rekindle Eucharistic Amazement*  
(*Obnov svoj úžas v Eucharistii*) a *Behold the Lamb of God*  
(*Hľa, Baránok Boží*),

host' *Rádia Mária* pri debate o živjej *Eucharistii*

[www.kathleenbackman.com](http://www.kathleenbackman.com)



„Ak ste niekedy mali problém s hodinkou strávenou v tichom rozjímaní, knižka Vinnyho Flynnna *21 spôsobov adorácie* vám pomôže rozvinúť si hlbší, dôvernejší vzťah s eucharistickým Pánom. Flynn vám jasným, zrozumiteľným spôsobom ponúka múdre rady o tom, ako zo svojho času s Ježišom vyťažiť čo najviac. Od zápisok cez vizualizáciu až po úlohu Panny Márie je táto krátka, ľahko čitateľná knižka pôžitkom pre tých, ktorí – ako ja – potrebujú v otázke eucharistickej adorácie pomocnú ruku.“

PATRICK NOVECOSKY

ocenený katolícky novinár,  
šéfredaktor časopisu *Legatus*  
[www.patricknovecosky.com](http://www.patricknovecosky.com)



„Práve držíte čitateľský zážitok. Autor Vinny Flynn nás berie za ruku a privádza nás pred Najsvätejšiu oltárnu sviatosť. Akoby nám vravel: ‚Neboj sa, príď taký, aký si,‘ a jemne nám vysvetľuje, ako si obnažiť dušu, aby sme boli v adorácii skutočne prítomní pre nášho eucharistického Pána. Autorovo zanievanie vás bude určite motivovať. Je to úžasná kniha, ozajstný poklad a skvelá pomôcka na prehlbenie si našich modlitebných životov.“

DONNA-MARIE COOPEROVÁ O'BOYLEOVÁ

host' v televízii EWTN a autorka niekoľkých kníh vrátane

*Rooted in Love: Our Calling as Catholic Women*

*(Oddané v láske: Katolícke ženy a naše povolanie)*

[www.donnacooperoboyle.com](http://www.donnacooperoboyle.com)



„21 spôsobov adorácie ma tak pohltilo, že som nešiel spať, kým som ich nedočítal. Je to skvelá kniha. Nielen pre začiatok, ale aj pre tých pokročilejších. Neformálny, diskretný prístup sa pekne snúbi s tradičnými úryvkami z Písma, tradíciou a definíciami z doktrín. Autorovo osobné presvedčenie a dokonalá orientácia v problematike sa čitateľovi ponúkajú bez toho, aby Flynn propagoval samého seba.“

otec PETER DAMIAN FEHLNER STD,

profesor teológie, medzinárodný prednášateľ,

autor knihy *Svätý Maximilián Kolbe: Mučeník lásky*,

rektor, Svätýňa Panny Márie Guadalupskej, La Crosse, WI

[www.marymediatrix.com](http://www.marymediatrix.com)



„V mnohých kaplnkách sú malé knižničky, v ktorých sa nachádzajú knižky pre tých, ktorí si prišli uctiť Ježiša v Najsvätejšej oltárnej sviatosti. Knižka Vinnyho Flynna *21 spôsobov adorácie* si zaslúži miesto na všetkých takýchto poličkách. Ponúka nové náhľady, ako stráviť čas s Ježišom, a určite podstatne zvýši lásku každého čitateľa k nášmu eucharistickému Pánovi.“

otec DONALD CALLOWAY MIC

medzinárodne známy rečník, autor knihy *No Turning Back: A Witness to Mercy (Niet cesty späť: Svedok milosrdenstva)*

[www.fathercalloway.com](http://www.fathercalloway.com)



„*21 spôsobov adorácie* je skvelá kniha. Adoračná kaplnka je základnou školou ticha – tam nájdeš pokoj, jas a nezabudnuteľné, dokonalé priateľstvo.“

MATTHEW KELLY

najpredávanejší autor New York Times

za knihu *Dynamickí katolíci*

[www.matthewkelly.com](http://www.matthewkelly.com)



„Ako uctieame Boha? Písmo nám neustále pripomína, že ho máme zbožňovať. Ale ako? Pomoc je na ceste. *21 spôsobov adorácie* ti otvorí Písmo a tradície Cirkvi, aby ti odhalilo tajomstvo hlbokého a zmysluplného uctievania Boha. Táto kniha je odpoveďou nielen na otázku prečo, ale aj ako.“

STEVE RAY

autor knihy *Crossing the Tiber (Prekročenie Tiberu)*

a producent videí *Footprints of God (Šľapaje Boha)*

– cestovný sprievodca biblickými krajinami

[www.crossingthetiber.com](http://www.crossingthetiber.com)



**Vinny Flynn**

# 21 spôsobov adorácie

SPRIEVODCA  
EUCCHARISTICKOU  
ADORÁCIU



© 2012 MercySong, Inc.  
Stockbridge, Massachusetts USA

Z amerického originálu:  
*21 Ways to Worship: A Guide to Eucharistic Adoration*

**Vydal:** Zachej.sk, 2021

**Preklad:** Mária Rafajdusová jr.

**Grafika a sadzba podľa originálu:** bookwork.sk

**Jazyková korektúra:** PhDr. Adriana Matoláková, PhD.

**Nihil obstat:** Mons. Gabriel Ragan

**Imprimatur:** Mons. Bernard Bober, arcibiskup metropolita,  
ABÚ Košice – prot. č. 1132/20, 16. 11. 2020

Citácie sú uvedené podľa:

Biblia – Starý a Nový zákon, katolícky preklad, SSV, 2016

Katechizmus Katolíckej cirkvi, SSV, 2017

Denníček, Zaex, 2015

**ISBN:** 978-80-8211-260-6

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať v žiadnej podobe ani žiadnym spôsobom (elektrodnickey, mechanicky, fotokópiami ani iným spôsobom) bez súhlasu vlastníka autorských práv.



sestrám v Kláštore Máriinho navštívenia  
v Tyringhame v Massachusetts,  
pretože v kaplnke ich kláštora som túto knihu napísal

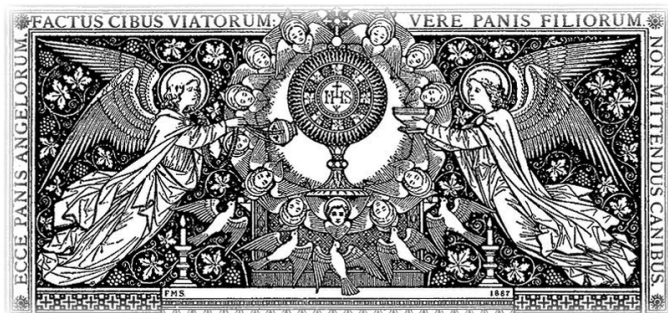
*Nech vás Boh aj naďalej drží vo svojom srdci!*



„Podťte, klaňajme sa a na zem padnime,  
kľaknime na kolená pred Pánom,  
ktorý nás stvoril.  
Lebo on je náš Boh a my sme ľud jeho pastviny  
a ovce, ktoré vedie svojou rukou.“

*Žalm 95*





## PREDSLOV

# SKRÁTKA TO SPRAV!

**Z**dá sa, že vždy, keď sa ľudia začnú rozprávať o eucharistickej adorácii, jedna otázka na seba nenechá dlho čakať. „Celú hodinu? A čo mám celú tú hodinu robiť?“

Podstatou tejto knižky je poskytnúť ti aspoň čiastočnú odpoveď na túto páľčivú otázku – dosť na to, aby ťa povzbudila k adorácii, ak si ešte nováčikom, a aby ti ponúkla zopár dodatočných nápadov, ak si už nejaký ten čas v tichom rozjímaní strávil, ale chcel by si počas adorácie vyskúšať čosi nové.

Sľubujem ti ľahké čítanie, nijaké traktáty. Len súkromné podelenie sa o niekoľko vecí, ktoré sa mi v ži-

vote osvedčili najviac a pomohli mi vytvoriť si zmysluplnejší vzťah s Bohom. V každej kapitole ti ponúkam jednoduché, konkrétne nápady a postupy, ktoré môžeš vyskúšať. Ak ti sadnú, výborne. Ak nie, pri troche šťastia ti budú inšpiráciou a ty prídeš s nejakými vlastnými.

Pamätaj na to, že žiadny z týchto navrhnutých spôsobov modlitby nie je niečo, čo by si robiť mal, či dokonca musel. Na to, čo robiť počas adorácie, naozaj neexistujú nijaké pravidlá a ak by som ti musel jednou vetou odpovedať na otázku, ako tú svoju hodinku v tichom rozjímaní stráviť, povedal by som: „To je jedno, skrátka to sprav!“ Zabudni na všetky obavy, strach, pochybnosti alebo starosti o to, čo budeš počas tej hodiny robiť. O to skôr zabudni na všetky „relevantné dôvody“, pre ktoré sa ti adorácia nejako nechce zmestiť do diára. Daj jej šancu. Ani si nevieš predstaviť, ako sa tým tvoj život zmení.

Som presvedčený, že najhlavnejšou vecou, ktorú musíme o adorácii vedieť, je, že nie je len pre vybranú skupinu ľudí. Je pre všetkých a nie je dobrovoľná. Aby si duchovne rástol, adorovať musíš!

Už si sa niekedy zamyslel nad tým, prečo sa prijímanie Eucharistie po anglicky volá *communion*<sup>1</sup>? Zname-

---

<sup>1</sup> V tomto prípade bolo treba zachovať anglický originál, inak by vysvetlenie tohto slova nedávalo zmysel. U nás sa prijímanie Eucharistie nazýva jednoducho *sväté prijímanie*. (pozn. prekl.)

## SKRÁTKA TO SPRAV!

ná to „byť spojení“ a Boh nám tak dáva obrovský dar, keďže svätým prijímaním sa s ním môžeme postupne čoraz viac spájať. Spojenie s Bohom je podstatou Eucharistie a vlastne celého nášho pozemského života. Sväté prijímanie musí byť *úplným* spojením, naším plným spojením s Bohom, aby sme sa od neho už nikdy neodlúčili. Pápež Benedikt XVI. píše:

„Prijatie Eucharistie znamená vstúpenie do spoločenstva s Ježišom Kristom... Čo sa nám v nej dáva, nie je kus tela ani vec, ale on, samotný Vzkriesený, ten, kto sa nám v láske odovzdáva... To znamená, že prijatie Eucharistie je vždy niečo osobné.“

*God Is Near Us (Boh je tak blízko nás), s. 81*

Eucharistia nás volá do osobného vzťahu s Ježišom Kristom, ktorý však nemôže fungovať, pokiaľ len raz do týždňa – alebo aj každý deň – pôjdeš na sväté prijímanie. Budovanie vzťahu chce čas.

Zamysli sa nad vzťahmi, ktoré máš s ostatnými. Bol by si si blízky s rodičmi, partnerom, deťmi či priateľmi, keby si s nimi netrúvil čas?

„Pri rozhovore s Kristom,“ vysvetľuje pápež, „naňho musíme hľadiť, dovoliť mu, aby on hľadel na nás, musíme mu načúvať, spoznávať ho. Adorácia



je jednoducho osobná stránka svätého prijímania. ... Boh na nás čaká v Ježišovi Kristovi, prítomnom v Najsvätejšej oltárnej sviatosti. Nenechajme ho čakať zbytočne! Nenechajme si vinou vlastnej ľahostajnosti či nepozornosti ujsť to najkrajšie a najdôležitejšie, čo nám život ponúka.“

*God Is Near Us (Boh je tak blízko nás), s. 97, 102 – 103*

Takže sa netráp tým, čo alebo ako budeš tú hodinku robiť. Skrátka to sprav!