

opusdei.org

# **O spokój serca - nowenna do błogosławionego Alvaro del Portillo**

Ta nowenna zawiera teksty na dziewięć dni rozważań i modlitw oraz prośby do bł. Alvaro o wstawiennictwo przed Bogiem o uzyskanie pokoju, równowagi i spokoju serca w trudnych sytuacjach lub czasach próby.

16-12-2021

**CO TO JEST NOWENNA?**

Nowenna to prywatna (lub publiczna) modlitwa odprawiana przez dziewięć kolejnych dni, aby prosić Boga o spełnienie konkretnej prośby, pokonanie trudności czy wysłuchanie modlitwy.

Modlitwa nowennowa jest odprawiana każdego dnia i może towarzyszyć jej czytanie oraz rozważanie. Nowenna może być odprawiana przez cały rok i jest często przygotowaniem do świąt kościelnych.

## **NOWENNA O SPOKÓJ I RÓWNOWAGĘ SERCA**

Ta nowenna zawiera teksty na dziewięć dni rozważań i modlitw oraz prośby do bł. Álvaro o wstawiennictwo przed Bogiem o uzyskanie pokoju, równowagi i spokoju serca w trudnych sytuacjach lub czasach próby.

# JAK MODLIĆ SIĘ W NOWENNIE O SPOKÓJ SERCA:

- Wybierz datę i godzinę (np. koniec dnia, po kolacji) rozpoczęcia nowenny.
- Przeczytaj powoli teksty do *Medytacji* dnia i rozważaj je. Proś Boga o światło i natchnienie. Możesz to zrobić przed krucyfiksem.
- Odmów *Modlitwę* dnia.
- Zakończ odmówieniem *Modlitwy do błogosławionego Alvaro* i poproś Boga o pomoc w realizacji twoich konkretnych postanowień.

## Spis treści

Dzień 1 - pokój dzieci Bożych

Dzień 2 - pokój w modlitwie

Dzień 3 - pokora, źródło spokoju serca

Dzień 4 - ukojenie w przypadku choroby lub bólu

Dzień 5 - ukojenie w obliczu prób

Dzień 6 - pokój zrodzony z wierności

Dzień 7 - spokój, cierpliwość i łagodność

Dzień 8 - pokój przebaczonego serca

Dzień 9 - przekazanie pokoju innym

.....

## **DZIEŃ 1 - POKÓJ DZIECI BOŻYCH**

### **MEDYTACJA**

Błogosławiony Álvaro „oparł swoje powołanie na misji, którą otrzymał w głębokim poczuciu synostwa Bożego. To prowadziło go do utożsamienia się z Chrystusem w całkowitej ufności i poddaniu woli Ojca” (DV).

„Świadomość, że jesteśmy ukochanymi dziećmi Bożymi jest dla nas silną motywacją. Nieodłącznym towarzyszem tego najcenniejszego daru jest *gaudium cum pace*, radość i pokój, w naszych duszach. Pokój i radość są rzeczywistością w życiu dzieci Bożych” (bł. Álvaro, PL, 1 maja 1988).

Błogosławiony Álvaro „posiadał radość osoby, która żyje w Panu i z Panem; miał wewnętrzną pogodę ducha i przekonanie, które żadne zmęczenie nie było w stanie zamroczyć, ani cierpienie zgasić. Był księdzem, który wiedział jak inspirować w duszach decyzję o nawróceniu wraz z radością odkrycia, że jesteśmy dziećmi Bożymi” (bp. Javier Echevarría, JM, s. 693-4).

## **MODLITWA**

Daj mi, Panie, za wstawiennictwem błogosławionego Álvaro, łaskę

pełnego zrozumienia, że przez chrzest wszyscy staliśmy się ukochanymi dziećmi Bożymi (por. *Ef* 5, 1), że każdy z nas jest kochany przez naszego ojca, Boga. Ojca, który nas widzi, słyszy nas, nazywa nas po imieniu, opiekuje się nami i pomaga nam we wszystkich naszych potrzebach (por. *Mt* 6, 25 i nast.).

Daj mi przekonanie, abym szedł, jak bł. Álvaro, za wskazaniem św. Josemarii Escrivy, założyciela Opus Dei, „Bóg jest stale tuż obok nas. Jest tu jako miłujący Ojciec - kocha każdego z nas bardziej niż wszystkie matki na świecie zdolne są kochać swoje dzieci - wspierając nas, inspirując nas, błogosławiąc... i przebacząc" (*Droga*, 267).

Pomóż mi znaleźć odpoczynek w Bogu, moim Ojcu, ufając mu całkowicie, pełen wiary w Bożą Opatrzność. Oby we wszystkim, co się wydarzy, znalazł pogodę ducha,

pokój i radość tych, którzy są dziećmi Bożymi.

## **MODLITWA DO BŁ. ALVARO**

Boże, Ojczy miłosierny, z Twojej łaski i dzięki wstawiennictwu Najświętszej Maryi Panny błogosławiony Álvaro, biskup, stał się przykładnym pasterzem w służbie Kościoła oraz najwierniejszym synem i następcą świętego Josemaríi, założyciela Opus Dei. Spraw łaskawie, abym ja także potrafił wiernie spełniać wymogi powołania chrześcijańskiego, przemieniając każdą chwilę i sytuację mego życia w sposobność do miłowania Ciebie i służenia Królestwu Chrystusowemu. Racz doprowadzić do kanonizacji błogosławionego Álvaro i przez jego wstawiennictwo udzieli mi łaski, o którą Cię proszę... (*wymień swoją prośbę*). Amen.

***Ojczy nasz, Zdrowaś Maryjo,  
Chwała Ojcu.***

---

## **DZIEŃ 2 - POKÓJ W MODLITWIE**

### **MEDYTACJA**

Napełniony "miłością przez Ducha Świętego, nieustannie zanurzony w modlitwie, wzmocniony przez Eucharystię i przez czułe nabożeństwo do Najświętszej Maryi Panny", błogosławiony Álvaro mógł powiedzieć, że "wszystko jest dobre, bo nasz Bóg jest dobry. Dlatego zawsze możemy być radośni!" (DV i JM, s. 202).

Błogosławiony Álvaro wnosił do otoczenia także "zaufanie, bezpieczeństwo, pokój. To było nie tylko wynikiem jego ludzkich cech, ale raczej jego głębokiego życia wewnętrznego i nadprzyrodzonego spojrzenia" (prof. Francisco Ponz, JM, s. 196-7).

Jego "ludzkie cnoty dobroć,  
życzliwość, pogoda ducha,  
wewnętrzny i zewnętrzny spokój,  
były namacalnym dowodem  
bogactwa jego życia  
duchowego" (Kard. William Baum,  
CR).

## **MODLITWA**

Daj mi, Panie, za wstawiennictwem  
błogosławionego Álvaro, łaskę bycia  
"duszą modlitwy", która może z  
ufnością rozmawiać z Bogiem o  
wszystkim i przez cały czas.

W trudniejszych chwilach mojego  
życia mogę, jak zwykł to robić  
błogosławiony Álvaro, iść przed  
tabernakulum, gdzie Jezus jest  
naprawdę obecny i oddać wszystkie  
moje obawy Jego najukochańszemu  
Sercu, a także Niepokalanemu Sercu  
Maryi. Błogosławiony Álvaro był  
przekonany, że Maryja, zwłaszcza  
gdy gorliwie odmawiamy Różaniec

Święty, zawsze będzie wypełniać naszą duszę pokojem.

Pomóż mi, o Panie, postępować zgodnie z radami św. Pawła:

„O nic się już zbytnio nie troszczcie, ale w każdej sprawie wasze prośby Bogu przedstawiajcie w modlitwie i błaganiu z dziękczynieniem! A pokój Boży, który przewyższa wszelki umysł, będzie strzegł waszych serc i myśli w Chrystusie Jezusie” (Flp 4,6-7).

## **MODLITWA DO BŁ. ALVARO**

Boże, Ojczy miłosierny, z Twojej łaski i dzięki wstawiennictwu Najświętszej Maryi Panny błogosławiony Álvaro, biskup, stał się przykładnym pasterzem w służbie Kościoła oraz najwierniejszym synem i następcą świętego Josemaríi, założyciela Opus Dei. Spraw łaskawie, abym ja także potrafił wiernie spełniać wymogi powołania chrześcijańskiego,

przemieniając każdą chwilę i  
sytuację mego życia w sposobność do  
miłowania Ciebie i służenia  
Królestwu Chrystusowemu. Racz  
doprowadzić do kanonizacji  
błogosławionego Álvaro i przez jego  
wstawiennictwo udziel mi łaski, o  
którą Cię proszę... (wymień swoją  
prośbę). Amen.

***Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo,  
Chwała Ojcu.***

.....

## **DZIEŃ 3 - POKORA, ŹRÓDŁO SPOKOJU SERCA**

### **MEDYTACJA**

Josemaría Escrivá, „choć był  
świętym, nieustannie błagał  
wszystkich, by się za niego modlili. Ja  
potrzebuję waszych modlitw jeszcze  
bardziej. Potrzebuję ich bardziej niż  
nasz Założyciel, bo jestem biedakiem

i to na mnie wypadło, abym został następcą świętego" (Bł. Álvaro, PL, 30 Wrzesień 1975).

Pokora "wyraża się w głębokim i serdecznym przekonaniu, że nie jesteśmy lepsi od innych i jednocześnie, w całkowitej pewności, że my zostaliśmy wybrani przez Boga, aby służyć mu we wszystkich okolicznościach i w każdej chwili, a także by sprowadzić do niego wiele dusz. Ta pewność napełnia nas optymizmem" (Bł. Álvaro, PL, 1 sierpnia 1989).

"Nie zapominaj, że radość i pogoda ducha są konsekwencją wewnętrznego spokoju, który z kolei pochodzi z walki toczonej przeciwko sobie. Osobista walka i prawdziwy pokój są nierozłącznie związane z pokornym i szczerym smutkiem z powodu naszych wad i grzechów, które Bóg odpuszcza w świętym

Sakramencie pokuty" (Bł. Álvaro, PL, 16 stycznia 1984).

## **MODLITWA**

Panie, niech zawsze będę pamiętał o słowach Jezusa: „Uczcie się ode Mnie, bo jestem cichy i pokorny sercem, a znajdziecie ukojenie dla waszych dusz” (Mt 11,29).

Obdarz mnie szczerością bym uznał, że wiele moich obaw i niepokojów wynika z mojej miłości do samego siebie, z mojej nadmiernej troski o to, co inni o mnie myślą, z mojego smutku, że zrobiłem złe wrażenie, z mojego myślenia, że nie jestem doceniany, że nie jestem w centrum uwagi innych.

Daj mi, mój Boże, łaskę pokory, bo bez pokory "nie może być miłości bliźniego, ani żadnej innej cnoty, a zatem nie może być żadnego prawdziwego chrześcijańskiego

życia" (Bł. Álvaro, PL, 1 sierpnia 1989).

Niech się nauczę mniej myśleć o sobie, mojej karierze, moim sukcesie, moich własnych sprawach i abym był bardziej zainteresowany innymi będąc szczęśliwy, gdy mogę im pomóc i służyć.

## **MODLITWA DO BŁ. ALVARO**

Boże, Ojczy miłosierny, z Twojej łaski i dzięki wstawiennictwu Najświętszej Maryi Panny błogosławiony Álvaro, biskup, stał się przykładnym pasterzem w służbie Kościoła oraz najwierniejszym synem i następcą świętego Josemaríi, założyciela Opus Dei. Spraw łaskawie, abym ja także potrafił wiernie spełniać wymogi powołania chrześcijańskiego, przemieniając każdą chwilę i sytuację mego życia w sposobność do miłowania Ciebie i służenia Królestwu Chrystusowemu. Racz doprowadzić do kanonizacji

błogosławionego Álvaro i przez jego wstawiennictwo udziel mi łaski, o którą Cię proszę... (wymień swoją prośbę). Amen.

***Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo,  
Chwała Ojcu.***

.....

## **DZIEŃ 4 - UKOJENIE W PRZYPADKU CHOROBY LUB BÓLU**

### **MEDYTACJA**

Po trudnym i bolesnym zabiegu medycznym, błogosławiony Álvaro "był cały czas spokojny i uśmiechnięty. (...) Odczuwał duży dyskomfort, ale nie narzekał na nic. Był przykładem dla lekarzy i personelu opiekującego się nim" (ks. Joaquín Alonso, JM s. 377, uwaga 82).

„W całym życiu Don Álvaro było wiele cierpienia, bólu, trudów,

chorób i upokorzeń. Jest jasne, że mogło ono być przeżywane przez niego ze spokojem, pogodą ducha, dobrym humorem i radością, tylko dzięki Łasce Bożej, która doprowadziła do zjednoczenia jego życia z odkupieńczą ofiarą Jezusa Chrystusa” (ks. Iñaki Celaya, CR).

Zdiagnozowano u niego nieregularny rytm pracy serca i w maju 1979 r. doznał pierwszego incydentu migotania przedsionków. "Wbrew wszystkiemu Don Álvaro nadal poświęcał się w pełni swoim zajęciom, nawet gdy cierpiał wielki ból lub doświadczał innych niewygód" (Biskup Javier Echevarría, JM, s. 1).

## **MODLITWA**

Daj mi, mój Boże, łaskę naśladowania błogosławionego Álvaro, który w pogodny i ufny sposób zaakceptował chorobę, dolegliwości, zmęczenie, ból i samą śmierć.

Panie, jeśli dopuścisz zaznać smutku śmierci kogoś kogo kocham albo cierpienia z powodu kryzysu rodzinnego albo zaniepokojenia zagrożeniem bezrobocia, wyciągnij swoją kochającą rękę i obdarz mnie tą ufnością dziecka, która, jak powiedział św. Josemaría, wynika z wiary w Opatrzność Bożą oraz z ufnej i spokojnej radości poddania się Twojej najświętszej woli.

Spraw, że za przykładem błogosławionego Álvaro, nauczę się przyjmować krzyż z miłością, zjednoczony z odkupieńczą ofiarą Chrystusa i postaram się postępować zgodnie z radą św. Piotra: „Wszystkie troski wasze przerzucicie na Niego, gdyż Jemu zależy na was”(1 P 5,7).

Pomóż mi zrozumieć prawdę tych słów błogosławionego Álvaro: "Jeśli wszyscy rozważamy, kochamy, poddajemy się Woli Bożej, będziemy delectować się niezrównanym

uczuciem bycia z Trójcą Świętą,  
nawet w najtrudniejszych  
sytuacjach" (bł. Álvaro, Homilia, 14  
lutego 1992 r.).

## **MODLITWA DO BŁ. ALVARO**

Boże, Ojczy miłosierny, z Twojej łaski  
i dzięki wstawiennictwu Najświętszej  
Maryi Panny błogosławiony Álvaro,  
biskup, stał się przykładnym  
pasterzem w służbie Kościoła oraz  
najwierniejszym synem i następcą  
świętego Josemaríi, założyciela Opus  
Dei. Spraw łaskawie, abym ja także  
potrafił wiernie spełniać wymogi  
powołania chrześcijańskiego,  
przemieniając każdą chwilę i  
sytuację mego życia w sposobność do  
miłowania Ciebie i służenia  
Królestwu Chrystusowemu. Racz  
doprowadzić do kanonizacji  
błogosławionego Álvaro i przez jego  
wstawiennictwo udziel mi łaski, o  
którą Cię proszę... (*wymień swoją  
prośbę*). Amen.

*Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo,  
Chwała Ojcu.*

---

## **DZIEŃ 5 - UKOJENIE W OBLICZU PRÓB**

### **MEDYTACJA**

Błogosławiony Álvaro „okazał heroizm (...) kiedy został uwięziony w okresie religijnych prześladowań w Hiszpanii (1936-1939) oraz na skutek ataków z powodu swojej wierności Kościołowi.” (DV).

„Tylko zgodnie z logiką świętego Krzyża, gdzie smutek staje się lekarstwem, a śmierć zamienia się w nowe życie możemy spojrzeć na wyjaśnienie i głębokie znaczenie (...) tego, co pozostaje niewytłumaczalne dla oczu człowieka” (Bł. Álvaro, PL, 29 września 1978).

Odnosząc się do niektórych osób, które rozpowszechniały fałszywe historie, próbujące zaszkodzić Dziełu Bożemu, bł. Álvaro napisał: „Módlcie się za nich, odnówcie wasze akty pokuty za przestępstwa, które oni popełnili i nie traćmy naszego pokoju nawet na chwilę. Zachowujmy się tak każdego dnia, zmierzając do zagłuszenia niegodziwości obfitością dobra i niestrudzenie szerząc prawdę” (Bł. Álvaro, SB).

## **MODLITWA**

Proszę Cię, Panie, o tę siłę i pokój, który błogosławiony Álvaro – z pomocą Twojej łaski – zawsze pokazywał w obliczu trudów, ubóstwa, prześladowań i oszczerstw, a które wynikały z jego wierności Kościołowi i Opus Dei, tej części Ludu Bożego powierzonego jego opiece.

Jeśli trudno mi cierpliwie znosić niesprawiedliwości, nieporozumienia lub niepokojące

próby, pomóż mi postępować zgodnie z radami błogosławionego Álvaro dla ludzi przechodzących przez takie trudności. Zasiewaj niestrudzenie pokój i miłość Chrystusa w tak wielu sercach, które czekają na głos, mogący je poruszyć" (JM, s. 575, przypis 60).

Pomóż mi zrozumieć, dlaczego święci są tak pełni spokoju, nawet pośród bólu, hańby, biedy czy prześladowań? Błogosławiony Álvaro powiedział, „To jasne, oni próbują się utożsamiać z wolą naszego niebieskiego Ojca, naśladując Chrystusa, (Bł. Álvaro, PL, 1 maja 1987).

## **MODLITWA DO BŁ. ALVARO**

Boże, Ojczy miłosierny, z Twojej łaski i dzięki wstawiennictwu Najświętszej Maryi Panny błogosławiony Álvaro, biskup, stał się przykładnym pasterzem w służbie Kościoła oraz najwierniejszym synem i następcą

świętego Josemaríi, założyciela Opus Dei. Spraw łaskawie, abym ja także potrafił wiernie spełniać wymogi powołania chrześcijańskiego, przemieniając każdą chwilę i sytuację mego życia w sposobność do miłowania Ciebie i służenia Królestwu Chrystusowemu. Racz doprowadzić do kanonizacji błogosławionego Álvaro i przez jego wstawiennictwo udziel mi łaski, o którą Cię proszę... (wymień swoją prośbę). Amen.

***Ojciec nasz, Zdrowaś Maryjo,  
Chwała Ojcu.***

.....

## **DZIEŃ 6 - POKÓJ ZRODZONY Z WIERNOŚCI**

### **MEDYTACJA**

„Uczciwy cieszy się  
błogosławieństwem” (Prz 28,20). Te

słowa Pisma Świętego podkreślają „najbardziej charakterystyczną cnotę biskupa Álvaro del Portillo: wierność. Żył on bezsprzeczną wiernością Bogu, szybkim i hojnym wykonywaniem Jego woli, wiernością Kościołowi i papieżowi, wiernością kapłaństwu i wiernością swojemu powołaniu jako chrześcijanina w każdym momencie i okoliczności życia" (DV).

"Zawsze był najwierniejszym synem następcy św. Piotra, będąc wiernym jemu i jego nauczaniu bez zastrzeżeń" (DV).

"Jestem przekonany, że Don Álvaro służył Kościołowi ustawicznie i dokładnie, podążając za Założycielem Opus Dei jak najwierniejszy syn. Wydaje mi się, że to wyrażenie, które znajduje się w modlitwie do prywatnego odmawiania, stanowi najbardziej trafny i precyzyjny portret jego

postaci" (Biskup Javier Echevarría, JM, s. 694).

## **MODLITWA**

Panie, daj mi łaskę naśladowania błogosławionego Álvaro, który od chwili, gdy zrozumiał wolę Bożą i o co Bóg go prosi, odpowiedział "tak" i był temu wierny aż do śmierci.

Pomóż mi naśladować go w cnocie wierności, którą tak kochał i praktykował z radością i hojnością, zainspirowany wiernością św. Josemaríi. Błogosławiony Álvaro wyjaśnił tę cnotę Założyciela w ten sposób: "Jego wierność nie była brzemieniem, ale szczęściem odnawianym każdego dnia, tęsknotą by odpowiedzieć na Miłość z miłością" (Bł. Álvaro, PL, 1, Marzec 1987).

Uczyń moje życie, Panie, hojnym i pogodnym. Moje "Tak" – heroiczne w razie potrzeby – dla wszystkiego o co

mnie prosisz: "tak" dla Ciebie, "tak" dla mojego chrześcijańskiego powołania, "tak" dla moich obowiązków rodzinnych, „tak” dla podjętych zobowiązań – zwłaszcza tych podjętych przez wzgląd na Ciebie, „tak” dla moich duchowych postanowień, dla danego przeze mnie słowa.

Proszę cię w końcu o łaskę spokojnego spotkania ze śmiercią z nadzieją usłyszenia w tej godzinie słów Jezusa: „Dobrze służył dobry i wierny! Wejź do radości twego pana” (Mt 25, 21).

## **MODLITWA DO BŁ. ALVARO**

Boże, Ojczy miłosierny, z Twojej łaski i dzięki wstawiennictwu Najświętszej Maryi Panny błogosławiony Álvaro, biskup, stał się przykładnym pasterzem w służbie Kościoła oraz najwierniejszym synem i następcą świętego Josemaríi, założyciela Opus Dei. Spraw łaskawie, abym ja także

potrafił wiernie spełniać wymogi powołania chrześcijańskiego, przemieniając każdą chwilę i sytuację mego życia w sposobność do miłowania Ciebie i służenia Królestwu Chrystusowemu. Racz doprowadzić do kanonizacji błogosławionego Álvaro i przez jego wstawiennictwo udziel mi łaski, o którą Cię proszę... (wymień swoją prośbę). Amen.

***Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo,  
Chwała Ojcu.***

---

## **DZIEŃ 7 - SPOKÓJ, CIERPLIWOŚĆ I ŁAGODNOŚĆ**

### **MEDYTACJA**

"Don Álvaro jest dla mnie cenną pomocą: pomaga mi rozwiązać wszystkie moje problemy i jeśli nawet nie mogę wytłumaczyć, co się

ze mną dzieje, on zgaduje i rozumie mnie" (Vladimir Vince, 1946, JM, s. 281).

"On naprawdę był ojcem, jak go nazywają w Opus Dei. Czuło się, że chce się u niego spowiadać, zamiast zadawać mu pytania" (Vittorio Messori, pisarz, JM, s. 685).

"Bądź cierpliwy z innymi, tak jak nasz Pan jest cierpliwy z każdym z nas. Pomóż ludziom z którymi jesteś związany rozpocząć od nowa i znowu od nowa. Zawsze traktuj ich z czułością: pozwól im przyjść do ciebie, by odzyskali swój entuzjazm po porażce, by poczuli się zrozumiani, zachęceni, kochani!" (Bł. Álvaro, PL, 2 października 1986 r.).

## **MODLITWA**

Obdarz mnie, Panie, życzliwością, zrozumieniem i cierpliwością, które błogosławiony Álvaro zawsze miał dla innych, co było tak bardzo

doceniane przez wszystkich, którzy wiedzieli, że on napełni ich serca pokojem.

Daj mi łaskę zachowania spokoju i pomóż mi przewyciężyć złość, jeśli ktoś mnie zdenerwował, sprzeciwia mi się lub czyni mi krzywdę. Daj mi łaskę bycia cierpliwym, gdy sprawy, w które włożyłem dużo wysiłku, nie prowadzą do szybkiego osiągnięcia oczekiwanych wyników lub nie dają takich rezultatów jak chciałem.

Bardzo chcę, Boże, z Twoją pomocą, uniknąć bycia szorstkim lub niegrzecznym, reagować z niecierpliwością lub sprzeciwiać się i skarżyć. Pomóż mi nie mówić mocnych słów o innych i nie narzekać na doznane przykrości.

Naucz mnie praktykować, jak błogosławiony Álvaro, sztukę "wiedzieć jak czekać", czego nauczył się tak dobrze od św. Josemaríi.  
Przed wskazywaniem,

korygowaniem lub pouczaniem innych, niech pozwalam na upływanie pewnego czasu, a działania podejmuję po modlitwie i namyśle.

## **MODLITWA DO BŁ. ALVARO**

Boże, Ojczy miłosierny, z Twojej łaski i dzięki wstawiennictwu Najświętszej Maryi Panny błogosławiony Álvaro, biskup, stał się przykładnym pasterzem w służbie Kościoła oraz najwierniejszym synem i następcą świętego Josemaríi, założyciela Opus Dei. Spraw łaskawie, abym ja także potrafił wiernie spełniać wymogi powołania chrześcijańskiego, przemieniając każdą chwilę i sytuację mego życia w sposobność do miłowania Ciebie i służenia Królestwu Chrystusowemu. Racz doprowadzić do kanonizacji błogosławionego Álvaro i przez jego wstawiennictwo udziel mi łaski, o

którą Cię proszę... (wymień swoją prośbę). Amen.

*Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo,  
Chwała Ojcu.*

---

## **DZIEŃ 8 - POKÓJ PRZEBACZAJĄCEGO SERCA**

### **MEDYTACJA**

Błogosławiony Álvaro "nauczył się od Pana przebaczać, modlić się za swoich prześladowców, otwierać ramiona w sposób kapłański aby witać wszystkich z uśmiechem i ze zrozumieniem chrześcijańskim" (DV).

"W ciągu tych prawie czterdziestu lat widziałem, jak spotykają księdza del Portillo próby, które załamały by innych: nasz Pan często dopuszczał, aby Opus Dei było celem oszczerstw,

niesprawiedliwych podejrzeń, a czasami nawet podłych i niskich manipulacji. Od św. Josemaríi nauczył się przebaczać, a miłosierdziem pokrywać niesprawiedliwość. Obejmował Krzyż, przebaczał, nic nie mówił tylko dalej służył i pracował" (Kard. Giovanni Cheli, JM, s. 687).

Błogosławiony Álvaro "podczas zacieklej kampanii oszczerstw w niektórych krajach w Europie prosił ludzi z Dzieła o przebaczenie i zrozumienie, a sam starał się z humorem pocieszyć ich powiedzeniem: «Osy zazwyczaj nie szukają najgorszych owoców». On wykazał się taką samą postawą wobec trudności, przez które ja przechodziłem" (bp Joannes Gijzen, JM, s. 578).

## **MODLITWA**

Panie, daj mi łaskę naśladowania Ciebie w wielkości przebaczenia:

„Ojczy, przebaczy im, bo nie wiedzą co czynią” (Łk 23,34).

Pozwól mi być wyrozumiałym i wybaczącym, abym potrafił ignorować słowa lub postawy innych, gdy są niegrzeczne, niesprawiedliwe lub obraźliwe. Obym w tych trudnych chwilach, postępował zgodnie z radami św. Josemaríi, które bł. Álvaro tak wspaniale praktykował : "Módlcie się, nic nie mówcie, pracujcie, przebaczajcie, uśmiechajcie się."

Boże, uwolnij mnie od zgorzknienia i urazów, od ulegania uprzedzeniom w moich myślach, mowie czy działaniach. A jeśli kiedykolwiek odkryję w moim sercu urażone uczucia, pomóż mi odbyć dobrą spowiedź, abym przez ten sakrament pojednania uzyskał od Ciebie Boże pokój i przebaczenie.

Pomóż mi delektować się szczęściem, które błogosławiony Álvaro opisał w

następujących słowach: "Niewiele radości może się równać z tym, co przychodzi po dobrej spowiedzi . To uczucie jak u syna marnotrawnego; objęcie naszego Ojca, Boga, który nam przebaczył!" (Bł. Álvaro, homilia, 12 kwietnia 1984).

## **MODLITWA DO BŁ. ALVARO**

Boże, Ojczy miłosierny, z Twojej łaski i dzięki wstawiennictwu Najświętszej Maryi Panny błogosławiony Álvaro, biskup, stał się przykładnym pasterzem w służbie Kościoła oraz najwierniejszym synem i następcą świętego Josemaríi, założyciela Opus Dei. Spraw łaskawie, abym ja także potrafił wiernie spełniać wymogi powołania chrześcijańskiego, przemieniając każdą chwilę i sytuację mego życia w sposobność do miłowania Ciebie i służenia Królestwu Chrystusowemu. Racz doprowadzić do kanonizacji błogosławionego Álvaro i przez jego

wstawiennictwo udziel mi łaski, o którą Cię proszę... (wymień swoją prośbę). Amen.

*Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo,  
Chwała Ojcu.*

---

## **DZIEŃ 9 - PRZEKAZANIE POKOJU INNYM**

### **MEDYTACJA**

"Jedną z podstawowych cech ks. Álvaro del Portillo było bycie człowiekiem pokoju i nosicielem pokoju. W obliczu jakichkolwiek niepowodzeń lub utrapień, jakichkolwiek mniej lub bardziej bolesnych wieści, które zwykle zmuszałyby do gniewu, zawsze reagował w nadprzyrodzony sposób, umieszczając w rękach Boga wszystko, co miało się stać" (ks. Tomás Gutiérrez, CR).

"Jedną z najbardziej uderzających cech sposobu bycia ks. del Portillo był jego spokój ducha, jego wewnętrzny pokój. Miał i udzielał go innym" (ks. Józef Soria, CR).

"Jeśli jesteś wyrozumiały, optymistyczny i stały, jeśli kontynuujesz zasiewanie pokoju i radości wokół siebie możesz być pewien, że pokonasz trudności, które cię spotykają (...) a ty postawisz Chrystusa wysoko na szczycie wszystkich ludzkich działań" (Bł. Álvaro, PL, 2 października 1986 r.).

## **MODLITWA**

Boże, za przykładem błogosławionego Álvaro, spraw bym pragnął dla wszystkich "tego pokoju, który pochodzi od Boga, i który przyniósł nam Chrystus, a którego świat nie może dać. Pokoju, który wynika z bycia zjednoczonym z Bogiem we wszystkich naszych

myślach, słowach i działaniach" (Bł. Álvaro, PL, 1. października 1989 r.).

Niech nigdy nie zapomnę – jak mówił błogosławiony Álvaro –, że "pokój jest jednym z owoców Ducha Świętego obecnego w naszych duszach.

Będziemy odczuwali pokój i będziemy w stanie rozpowszechniać go wokół nas, jeśli zwrócimy się do Parakleta i jeśli będziemy gotowi spełnić wszystko o co nas prosi " (Bł. Álvaro, PL, 1. października 1989).

Panie, za wstawiennictwem Najświętszej Dziewicy Maryi, Królowej Pokoju, uczynź mnie przekazicielem pokoju Chrystusa wszystkim, których spotykam (por. Mt 5, 9). Obym potrafił żyć w zjednoczeniu z Bogiem w taki sposób, że to, co się mówi o błogosławionym Álvaro można by powiedzieć o mnie: "Álvaro miał na twarzy nieustający uśmiech, szczery i serdeczny, który naprawdę

przekazywał radość i pokój" (ks. José María Casciaro, JM, s. 197).

## **MODLITWA DO BŁ. ALVARO**

Boże, Ojczy miłosierny, z Twojej łaski i dzięki wstawiennictwu Najświętszej Maryi Panny błogosławiony Álvaro, biskup, stał się przykładnym pasterzem w służbie Kościoła oraz najwierniejszym synem i następcą świętego Josemaríi, założyciela Opus Dei. Spraw łaskawie, abym ja także potrafił wiernie spełniać wymogi powołania chrześcijańskiego, przemieniając każdą chwilę i sytuację mego życia w sposobność do miłowania Ciebie i służenia Królestwu Chrystusowemu. Racz doprowadzić do kanonizacji błogosławionego Álvaro i przez jego wstawiennictwo udzieli mi łaski, o którą Cię proszę... (wymień swoją prośbę). Amen.

***Ojczy nasz, Zdrowaś Maryjo,  
Chwała Ojcu.***

---

## **Skróty używane w nowennie:**

**CR** - Referat ks. Fernando Ocáriza, obecnie prałata Opus Dei, wygłoszony na konferencji w Rzymie, w dniach 12-14 marca 2014 r., w stulecie urodzin błogosławionego Álvaro.

**DV** - Kongregacja do Spraw Świętych, "Dekret o cnotach Sługi Bożego Álvaro del Portillo y Diez de Sollano, Biskupa tytularnego Vita, Prałata Prałatury Personalnej Świętego Krzyża i Opus Dei", Rzym, 28 czerwca 2012.

**JM** - Javier Medina Bayo, *Álvaro del Portillo: un hombre fiel*, Madryt, Rialp, 2012.

**PL** - Listy pasterskie Álvaro del Portillo (główne źródło cytatów z listów pasterskich bł. Álvaro: José

Antonio Loarte, Ścieżki świętości, Polwen 2014).

**SB** - Salvador Bernal, Álvaro del Portillo, *Wspomnienie o biskupie Álvaro del Portillo, Apostolicum, 2010*

**NINIEJSZA NOWENNA** została opublikowana przez ks. Francisco Fausa w Brazylii, aby uzyskać dla nas za wstawiennictwem błogosławionego Álvaro del Portillo pogodę ducha i spokój serca w trudnych sytuacjach lub czasach próby.

*Za zgodą władz kościelnych.*

---

pdf | dokument generowany automatycznie z <https://opusdei.org/pl-pl/article/o-spokoj-serca-nowenna-doblogoslawionego-alvaro-d/> (18-03-2026)