

STOWARZYSZENIE POMOCNIKÓW MARIAŃSKICH



NOWENNA

DO DUCHA ŚWIĘTEGO



MÓDLMY SIĘ O OWOCE
DUCHA ŚWIĘTEGO

MODLITWA O OWOCE DUCHA ŚWIĘTEGO

Duchu Święty, Boże, Miłości Przedwieczna Ojca i Syna!
Racz zesłać mi owoc miłości, abym Cię godnie kochał;
radości, abym się napełnił świętą pociechą; pokoju, dla
zupełnego ukojenia mej duszy; owoc cierpliwości do
cierpliwego znoszenia wszystkich doświadczeń. Udziel
mi gorliwości w pracy i służbie Bożej; dobroci, która by
mnie czyniła miłym dla wszystkich; mądrości, abym
umiał unikać grzechów; łagodności, abym z pokorą
przyjmował od moich bliźnich wszelkie zło. Ześlij mi
owoc wiary, abym mocno wierzył słowu Bożemu;
skromności, abym się zachowywał przykładowie we
wszystkim; wstrzeźliwości i czystości, abym
zachował ciało w świętości, jaka należy się Twemu
przybytkowi. Spraw, abym zachowując na ziemi czyste
serce, zasłużył, by oglądać Cię w niebie i cieszyć się
z Tobą na wieki.

Amen.

WPROWADZENIE

Oprócz siedmiu darów Ducha Świętego, którymi obdarza Bóg w różnym stopniu wybrane osoby, istnieją jeszcze owoce Ducha, które są wynikiem Jego działania w naszym życiu. Św. Paweł wymienia je w liście do Galatów: „Owoce zaś Ducha jest: miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie” (Ga 5,22-23).

Musimy pamiętać, że Duch Święty jest zawsze przy nas. Kiedy pozwalamy Mu, aby ukazywał nam popełniane przez nas błędy, ale także kierował naszymi wyborami i przemieniał nasze serca, On sprawia, że nasze myśli i sposób postępowania ulegają zmianie. Owoce Ducha kształtują osobowość człowieka. Rozwijając je w naszym życiu, pozwalamy Duchowi Świętemu działać i zwalczać to, co jest wobec nich przeciwstawne.

W tej nowennie będziemy modlić się o to, abyśmy odkrywali owoce Ducha Świętego w naszej codzienności. Prośmy więc Ducha, aby ukazał nam te obszary naszego życia, które potrzebują przemiany za Jego przyczyną.

1 DZIEŃ –15 maja

Miłość

Bóg jest miłością: kto żyje w miłości, trwa w Bogu, a Bóg trwa w nim (1 J 4,16).

Tylko miłość pochodząca od Boga, który obdarza nas swoją łaską, jest prawdziwą miłością. Człowiek, który naprawdę kocha, nie jest skupiony na sobie, ale pragnie szczęścia innych. Takiej miłości możemy doświadczyć w naszych rodzinach, związkach czy relacjach z innymi ludźmi. Czasami jest nam trudno kochać, nawet najbliższych, kiedy wydaje nam się, że więcej nas dzieli niż łączy, ale trwając w miłości Bożej potrafimy przezwyciężyć nieporozumienia i konflikty, których doświadczamy w codzienności. Miłość pochodząca od Ducha Świętego jest bezinteresowna i niewyczerpana, a kiedy otwieramy nasze serca na jej przyjęcie, staje się ona źródłem miłości dla innych ludzi.

Boże Ojczy, pozwól mi doskonalić się w Twojej miłości. Oddal ode mnie mój egoizm, pychę, zagniewanie i upór, a zamiast tego obdarz mnie łagodnością, pokorą, troskliwością i ofiarną miłością.

Duchu Święty, przemieniaj moje serce zawsze wtedy, gdy staje się zatwardziałe. Spraw, aby potrafiło miłować innych tak, jak Ty mnie umiłowałaś.

Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo, Chwała Ojcu...

Duchu Święty, przyjdź i odnów oblicze ziemi!

2 DZIEŃ DRUGI –16 maja **Radość**

A wszyscy, którzy się do Ciebie uciekają, niech się cieszą, niech się weselą na zawsze! Oślaniaj ich, niech cieszą się Tobą ci, którzy imię Twe miłują (Ps 5,12).

Człowiek wesoły, który tryska humorem, nie zawsze musi być radosny. Taka powierzchowna wesołość może być jedynie próbą zamaskowania wewnętrznego cierpienia. Tymczasem radość płynąca od Ducha ma źródło w miłości Bożej. Kiedy wiemy, że Pan jest blisko, otacza nas swoją opieką i darzy łaską, możemy radować się zawsze, niezależnie od okoliczności. Radość Bożą można odnaleźć nawet wtedy, gdy w naszym życiu pojawiają się różne problemy, trudności, choroby, cierpienie. Wystarczy

zaufać Panu i pozwolić, aby Duch Święty napełnił nasze serca pokojem i miłością, oddalając strach, niepokój i przygnębienie. Duch Święty napełnia nasze serca radością, kiedy prawdziwie kochamy, niesiemy pomoc innym. gdy potrafimy się szczerze cieszyć ze szczęścia innych.

Panie, dziękuję Ci za to, że zawsze jesteś przy mnie, że mogę radować się Twoją obecnością nawet wtedy, gdy jest mi smutno i źle. Proszę Cię, aby Duch Święty przynosił mi radosne światło, które będzie napełniało mnie nadzieją i pokojem. Pozwól mi, Panie, nieść Twoją radość tym, którzy jej potrzebują. Pragnę, aby moje życie było wypełnione światłem płynącym z Twojego rozpromienionego oblicza.

*Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo, Chwała Ojcu...
Duchu Święty, przyjdź i odnow oblicze ziemi!*

3 DZIEŃ – 17 maja **Pokój**

Pokój zostawiam wam, pokój mój daję wam. Nie tak jak daje świat, Ja wam daję. Niech się nie trwoży serce wasze ani się lęka! (J 14,27).

Jak często ogarnia nas uczucie niepokoju? Dzisiejszy świat ze wszech stron bombarduje nas wiadomościami, które napełniają nas lękiem i potęgują niepewność. Zdarza się, że przez sytuację, w której się znajdujemy, tracimy poczucie stabilności, martwimy się o to, co przyniesie kolejny dzień. Narastają w nas obawy o naszych najbliższych, szczególnie o dzieci. Wszystko to zamyka nasze serca na działanie Ducha Świętego. Kiedy zaś pozwolimy, aby ogarnął nas pokój Boży, będziemy potrafili stawiać czoła wszelkim trudnościom.

Duchu Święty, napełnij mnie swoim pokojem, abym stał się przykładem Twojej obecności. Ty przychodzisz do mnie ze swoją łagodnością w lekkim powiewie, nie pozwól, abym przegapił Twoje działanie. Pomóż mi, Panie, abym napełniony Bożym pokojem potrafił dzielić się nim z tymi, którzy znajdują się w konflikcie, których ogarnia niemoc i zniechęcenie, których trawi lęk.

Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo, Chwała Ojcu...

Duchu Święty, przyjdź i odnow oblicze ziemi!

4 DZIEŃ – 18 maja **Cierpliwość**

Potrzebujecie bowiem wytrwałości, abyście spełniając wolę Bożą, dostąpili obietnicy (Hbr 10,36).

Żyjemy w ciągłym biegu. Stale za czymś gonimy, brakuje nam czasu na odpoczynek. Jesteśmy przyzwyczajeni, że większość rzeczy mamy na wyciągnięcie ręki, a kiedy trzeba na coś poczekać, stajemy się zniecierpliwieni. Stawiamy wymagania zarówno sobie, jak i innym. Często bardzo łatwo jest nam usprawiedliwiać swoje niedociągnięcia, a jednocześnie oceniać i krytykować niepowodzenia innych. Tymczasem cierpliwość, która jest nieodłączną towarzyszką miłości, pomaga nam przebaczać, buduje w nas wyrozumiałość, empatię i szacunek do innych, ale i do samych siebie.

Duchu Święty, otwórz me oczy i pozwól mi widzieć w innych to, co najlepsze. Obdarz mnie zrozumieniem i współczuciem. Pragnę, aby moja postawa wobec innych była łagodna i pełna szacunku. Naucz mnie cierpliwie znosić sytuacje, które nie są dla mnie komfortowe, przyjąć niepowodzenie i pogodzić się

z porażką. Panie, pomóż mi cierpliwie dojrzewać w Twojej miłości, radości i pokoju.

*Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo, Chwała Ojcu...
Duchu Święty, przyjdź i odnów oblicze ziemi!*

5 PIĄTY – 19 maja **Uprzejmość**

*Bądźcie dla siebie nawzajem dobrzy i miłosierni!
Przebaczajcie sobie, tak jak i Bóg nam przebaczył
w Chrystusie (Ef 4,32).*

Proszę, dziękuję i przepraszam – te trzy słowa poznaliśmy już jako małe dzieci, które uczyły się dobrego zachowania. Bycie uprzejмым wyraża się nie tylko słowami, ale także gestem, uśmiechem, byciem otwartym na drugiego człowieka i jego potrzeby. Podczas gdy uprzejmość pochodząca od Ducha Świętego jest przejawem umiłowania bliźniego, wyrażonym poprzez przyjazną i zycziwą postawę, tak arogancja i pycha są oznaką działania złego ducha w naszym życiu. Bycie uprzejмым to nie tylko kultura osobista. To miłość, która wybacza i pomaga zażegnać konflikty i spory.

Duchu Święty, proszę Cię, abyś odsunął ode mnie moją zarozumiałość. Obdarz mnie czystym sercem, które będzie wolne od pogardy. Pomóż mi, abym potrafił przyznawać się do błędu, wyrażać skruchę, przepraszać za swoje przewinienia. Naucz mnie dziękować i doceniać to, co robią dla mnie inni.

Ojczy nasz, Zdrowaś Maryjo, Chwała Ojcu...

Duchu Święty, przyjdź i odnów oblicze ziemi!

6 DZIEŃ – 20 maja **Dobroć**

Nie daj się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężaj! (Rz 12,21).

Wszelka dobroć pochodzi od Boga, który obdarza nas swoją łaską. Bycie dobrym oznacza gotowość do poświęceń, wyzbycie się egoizmu, chęć niesienia pomocy i otwartość na potrzeby innych ludzi. Kiedy mamy w sercu dobroć pochodzącą od Ducha Świętego, potrafimy także dostrzegać przejawy dobroci u innych ludzi i przyjmować ją otwartym sercem. Dobroć jest cenna, potrzebniejsza od wszelkich dóbr

materialnych, które gromadzimy. Najwięcej zyskujemy, kiedy dzielimy się tym, co mamy najcenniejsze.

Dobry i miłosierny Boże, dziękuję Ci za wszystkich życzliwych i pomocnych ludzi, których postawiłeś na mojej drodze. Proszę Cię, abym napełniony Twym Duchem odrzucił moją samolubność i potrafił postępować bezinteresownie. Pokaż mi, jak pokonać chciwość i zachłanność i naucz mnie czerpać radość z dawania.

*Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo, Chwała Ojcu...
Duchu Święty, przyjdź i odnów oblicze ziemi!*

7 DZIEŃ – 21 maja **Wierność**

Kto w drobnej rzeczy jest wierny, ten i w wielkiej będzie wierny; a kto w drobnej rzeczy jest nieuczciwy, ten i w wielkiej nieuczciwy będzie (Łk 16,10).

Wierność będąca owocem Ducha Świętego opiera się na zaufaniu i jest relacją człowieka do Boga oraz bliźniego. Wierność jest cnotą, która kształtuje nasz charakter, uczy nas bycia rzetelnymi, szczerymi, godnymi zaufania. Dzięki niej potrafimy przeciwstawiać

się kłamstwu i oszustwu. Bywa jednak, że przez bycie wiernym swoim ideałom i wartościom narażamy się na wyszydzenie i pogardę, ponieważ dla wielu ludzi przestały liczyć się moralność i poświęcenie.

Duchu Święty, ogarnij mnie i napełnij moje serce ufnością. Pomóż mi przyjąć i zaakceptować to, co przygotował dla mnie Pan. Wspomagaj mnie w chwilach zawahania i zwątpienia. Wiem, że wszystko, co mam, od Boga pochodzi, dlatego pragnę oddać się Jego woli z wiarą i miłością. Proszę Cię, Duchu Święty, pomagaj wszystkim tym, którzy są wierni nauczaniu Kościoła katolickiego i z tego powodu są wyśmiewani, a nawet prześladowani.

Ojciec nasz, Zdrowaś Maryjo, Chwała Ojcu...

Duchu Święty, przyjdź i odnow oblicze ziemi!

8 DZIEŃ – 22 maja **Łagodność**

Odpowiedź łagodna uśmierza zapalczywość, słowo raniące pobudza do gniewu (Prz 15,1).

Duch Święty przychodzi w lekkim powiewie, delikatnie otulając nas swoim tchnieniem. Napełnia

duszę łagodnością. Dzięki temu stajemy się bardziej życzliwi dla innych, wykazujemy większą cierpliwość i opanowanie, nawet w trudnych okolicznościach, potrafimy przebaczyć zniewagę, której doświadczyliśmy. Mając łagodność w sercu, stajemy się bardziej uważni na otoczenie, a w kontaktach z innymi ludźmi nie jesteśmy porywczy i kłótlivi. Człowiek łagodny w relacjach międzyludzkich potrafi zachować spokój.

Proszę Cię, Duchu Święty, naucz mnie uważności, abym w codziennym zabieganiu potrafił usłyszeć Twój głos. Niech moja postawa, gesty i mowa będą pełne Twojej łaskawości. Proszę Cię, abym zawsze odnosił się z szacunkiem do drugiego człowieka. Pomagaj mi zachować powściągliwość w ocenie zachowania innych. Napełnij moje serce swoją wrażliwością i delikatnością.

*Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo, Chwała Ojcu...
Duchu Święty, przyjdź i odnów oblicze ziemi!*

9 DZIEŃ – 23 maja **Opanowanie**

*Zadowolenie serca i radość duszy daje wino pite
w swoim czasie i z umiarkowaniem. Udręczeniem*

*dla duszy jest zaś wino pite w nadmiernej ilości
(Syr 31,28-29).*

W dzisiejszych czasach na co dzień spotykamy ludzi, dla których miarą szczęścia i sukcesu jest gromadzenie majątku i dostatnie życie. Liczy się dla nich posiadanie drogiego auta, markowych sprzętów czy modnych ubrań. Zatracają się w konsumpcjonizmie, zapominając o tym, co w życiu ważne. Tymczasem Duch Święty obdarza nas cnotą opanowania, abyśmy potrafili oddać swoje życie Bogu, ufając, że otrzymamy od Niego wszystko to, czego najbardziej nam potrzeba.

Duchu Święty, proszę Cię, aby moje serce było skromne, a nie zachłanne. Pomóż mi doceniać i cieszyć się z tego, co posiadam. Nie pozwól, abym ulegał pokusie gromadzenia dóbr materialnych, których nie potrzebuję. Tobie oddaję moją słabość i nieudolność, podnoś mnie, kiedy upadam, wspieraj, kiedy brakuje mi motywacji i siły, pohamuj, kiedy nie panuję nad emocjami i zmysłami. Napelnij moje serce miłością i pokojem.

*Ojcze nasz, Zdrowaś Maryjo, Chwała Ojcu...
Duchu Święty, przyjdź i odnów oblicze ziemi!*



10. ROCZNICA KANONIZACJI ŚW. STANISŁAWA PAPCZYŃSKIEGO

24 maja 2026 r.

godz. 12.00 – Uroczysta Msza św.

**Przewodniczy: abp Antonio Guido Filipazzi,
nuncjusz apostolski w Polsce**

Serdecznie zapraszamy!

Sanktuarium
św. o. Stanisława Papczyńskiego
ul. Ojca Papczyńskiego 6
Góra Kalwaria-Marianki



„Duch Święty sprawia, że dojrzewają w nas owoce, które pomagają nam przeżywać prawdziwe i dobre relacje: *miłość, radość, pokój, cierpliwość, uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność, opanowanie*” (Ga 5,22-23).

papież Leon XIV



STOWARZYSZENIE POMOCNIKÓW MARIAŃSKICH

Zgromadzenie Księży Marianów

ul. Św. Bonifacego 9, 02-914 Warszawa

tel. 22 833 74 05, 22 651 90 29, e-mail: spm@marianie.pl

www.spm.org.pl

Za zgodą władz kościelnych

© Stowarzyszenie Pomocników Mariańskich 2026