

## Ogłoszenia duszpasterskie

Święto Chrztu Pańskiego kończy liturgiczny okres Narodzenia Pańskiego. My jednak przedłużymy okres śpiewana kolęd, zgodnie z dawną polską tradycją do 2 lutego - święta Ofiarowania Pańskiego, czyli święta Matki Bożej Gromnicznej.

Wspominając chrzest Pana Jezusa w Jordanie dziękujemy Bogu za łaskę własnego chrztu i dar otrzymanej wiary.

Z racji I niedzieli miesiąca po Mszy św. adoracja Najświętszego Sakramentu. Po Mszy o godz. 9.00 zmianka różańcowa i możliwość skorzystania z biblioteki parafialnej, a po Mszy świętej o godz. 18.00 wspólnota Bliżej Boga zaprasza na **uwielbienie** Jezusa.

Serdecznie zapraszamy na **jaselka** organizowane przez naszą młodzież Oazową, które zostaną wystawione dzisiaj (7.01) w Klubie Kultury Mydlniki o godz. 11.30 i 19.00.

Również dzisiaj podczas Mszy św. o godz.

9.00, 10.30 i 12.00 będzie z nami modlił się kołędami **Zespół Regionalny Olszowianie**.

Przez **cały styczeń** od poniedziałku do piątku **Msza święta wieczorna** jest odprowadzana o godz. 16.00, a w sobotę o godz. 18.00. Kancelaria czynna po Mszach świętych.

We wtorek po Mszy wieczornej różaniec, a w środę zapraszamy na Mszę świętą z nowenną do MBNP.

W **II piątek** stycznia Msza święta wieczorna o godz. 16:00 ofiarowana jest **za zmarłych** wspomnianych w naszym kościele i za dusze w czyśćcu cierpiące.

Kurs Pierwszej Pomocy Emocjonalnej odbędzie się w przyszłą niedzielę o **godz. 19.30** w grocie św. Michała Archanioła.

Kontynuujemy odwiedziny kolędowe naszych parafian. Pełna lista znajduje się na stronie naszej parafii **www.mydlniki.diecezja.pl**

Przekazujemy dla wszystkich świętujących w tym tygodniu urodziny i imieniny najserdeczniejsze życzenia.

## Intencje mszalne 8 - 14 stycznia 2024

### Poniedziałek, 8.01

7:00 + Krzysztof SZCZEPARA

16:00 + Andrzej TOMASIEWICZ (greg.8)

### Wtorek, 9.01

7:00 + Helena GABER (od synowej)

16:00 + Andrzej TOMASIEWICZ (greg.9)

**16:30 RÓŻANIEC**

### Środa, 10.01

7:00 + Andrzej TOMASIEWICZ (greg.10)

16:00 Nowenna do MBNP

### Czwartek, 11.01

7:00 + Helena GABER (od rodz. Kadetów)

16:00 + Andrzej TOMASIEWICZ (greg.11)

### Piątek, 12.01

7:00 + Andrzej TOMASIEWICZ (greg.12)

16:00 WYPOMINKOWA

### Sobota, 13.01

7:00 + Edward SZCZERBOWSKI

18:00 + Andrzej TOMASIEWICZ (greg.13)

### II Niedziela Zwykła, 14.01.2024

**6:55 GODZINKI**

7:30 Rez.

9:00 + Piotr SAWICKI i Aniela, dzieci: Teresa, Magdalena, Stefan. Józef, żona Jadwiga-Helena

10:30 + Andrzej TOMASIEWICZ (greg.14)

12:00 Za Parafian. Sakrament Chrztu.

18:00 + Krzysztof KOZŁOWSKI w 1 r. ś.



Nr 1/2024 (985)

do użytku wewnętrznego

# MAGNIFICAT

Pismo Parafii pw. Matki Bożej Nieustającej Pomocy w Krakowie-Mydlnikach

## 7 stycznia 2024 - Niedziela Chrztu Pańskiego

### ANTYFONA NA WEJŚCIE (Mt 3, 16-17)

Gdy Jezus został ochrzczony, \* otworzyły się niebiosa \* i Duch Boży jak gołębica zstąpił na Niego, \* i zabrzmiał głos Ojca: \* Ten jest mój Syn umiłowany, \* w którym mam upodobanie.

(Iz 55, 1-11)

### Czytanie z Księgi proroka Izajasza

Tak mówi Pan: «Wszyscy spragnieni, przyjdźcie do wody, przyjdźcie, choć nie macie pieniędzy! Kupujcie i spożywajcie, dalejże, kupujcie bez pieniędzy i bez płacenia za wino i mleko! Czemu wydajecie pieniądze na to, co nie jest chlebem? I waszą pracę – na to, co nie nasyci? Słuchajcie Mnie, a jeść będziecie przysmaki i dusza wasza zakosztuje tłustych potraw. Nakłońcie uszu i przyjdźcie do Mnie, posłuchajcie Mnie, a dusza wasza żyć będzie. Zawrę z wami wieczyste przymierze; niezawodne są łaski dla Dawida. Oto ustanowiłem go świadkiem dla ludów, dla ludów wodzem i rozkazodawcą. Oto zawieszysz naród, którego nie znasz, i ci, którzy cię nie znają, przybiegną do ciebie ze względu na Pana, twój Boga, przez wzgląd na Świętego Izraela, bo On ci dodał chwały. Szukajcie Pana, gdy się pozwala znaleźć, wzywajcie Go, dopóki jest blisko! Niechaj bezbożny porzuci swą drogę i człowiek nieprawdy swoje knowania. Niech się nawróci do Pana, a Ten się nad nim zmiłuje, do Boga naszego, gdyż hojny jest w przebaczeniu. Bo myśli moje nie są myślami waszymi ani wasze drogi moimi drogami – mówi Pan. Bo jak niebiosa górują nad ziemią, tak drogi moje – nad waszymi drogami i myśli moje – nad myślami waszymi. Zaiste, podobnie jak ulewa i śnieg spadają z nieba i tam nie powracają, dopóki nie nawodnią ziemi, nie użyżnią jej i nie zapewnią urodzaju, tak iż wydaje nasienie

dla siewcy i chleb dla jedzącego, tak słowo, które wychodzi z ust moich, nie wraca do Mnie bezowocne, zanim wpierw nie dokona tego, co chciałem, i nie spełni pomyślnie swego posłannictwa».

(1 J 5, 1-9)

### Czytanie z Pierwszego Listu Świętego Jana Apostoła

Najmilsi: Każdy, kto wierzy, że Jezus jest Mesjaszem, z Boga się narodził; i każdy miłujący Tego, który dał życie, miłuje również Tego, kto życie od Niego otrzymał. Po tym poznajemy, że miłujemy dzieci Boże, gdy miłujemy Boga i wypełniamy Jego przykazania, albowiem miłość względem Boga polega na spełnianiu Jego przykazań, a przykazania Jego nie są ciężkie. Wszystko bowiem, co z Boga zrodzone, zwycięża świat; tym właśnie zwycięstwem, które zwyciężyło świat, jest nasza wiara. A któż zwycięża świat, jeśli nie ten, kto wierzy, że Jezus jest Synem Bożym? Jezus Chrystus jest Tym, który przyszedł przez wodę i krew, i Ducha, nie tylko w wodzie, lecz w wodzie i we krwi. Duch daje świadectwo, bo Duch jest prawdą. Trzej bowiem dają świadectwo: Duch, woda i krew, a ci trzej w jedno się łączą. Jeśli przyjmujemy świadectwo ludzi – to świadectwo Boże więcej znaczy, ponieważ jest to świadectwo Boga, które dał o swoim Synu.

(Mk 1, 7-11)

### Ewangelia według Świętego Marka

Jan Chrzciciel tak głosił: «Idźcie za mną mocniejszy ode mnie, a ja nie jestem godzien, aby schyliwszy się, rozwiązać rzemyk u Jego sandałów. Ja chrzciliem was wodą, On zaś chrzcilić was będzie Duchem Świętym».

(kontynuacja na kolejnej stronie)



**Parafia Rzymskokatolicka pw. Matki Bożej Nieustającej Pomocy**  
ul. Hemara 1, 30-198 Kraków – Mydlniki, tel. **12 626 04 53** lub **729 491 093**  
e-mail: [parafia@mydlniki.diecezja.pl](mailto:parafia@mydlniki.diecezja.pl)

→ Strona Parafii: [mydlniki.diecezja.pl](http://mydlniki.diecezja.pl) Strona Facebook: [fb.com/parafiamydlniki](https://www.facebook.com/parafiamydlniki)

Numer Konta Bankowego Parafii: 15-1050-1445-1000-0023-0823-2921 ING Bank Śląski, oddział w Krakowie

**Bóg zapłać za wszelkie wyrazy wsparcia funkcjonowania naszej parafii!**

W owym czasie przyszedł Jezus z Nazaretu w Galilei i przyjął od Jana chrzest w Jordanie. W chwili gdy wychodził z wody, ujrzał rozświetlające się niebo i Ducha jak gołębicę zstępującego na Niego. A z nieba odezwał się głos: «Ty jesteś moim Synem umiłowanym, w Tobie mam upodobanie».

## Niedzielne rozważanie

Krzysztof Wons SDS/Salwator, niedziela.pl

W pierwszej części medytacji skupię uwagę serca na Janie Chrzcicielu. Będę podziwiał jego pokorę i rozmiłowanie w Jezusie. Odwraca uwagę od siebie. Chce, aby słuchający uwierzyli w Jezusa.

Z wdzięcznością pomyślę o osobach, które – jak Jan Chrzciciel – po raz pierwszy przyprowadziły mnie do Jezusa – do chrztu świętego. Przypomnę sobie, sytuacje, w których dzięki ludziom odkrywałem Jego wielkość, dobroć i miłość.

Zatrzymam się dłużej na słowach Jana: „On chrzcic was będzie Duchem Świętym”. Uświadomię sobie, że przez polanie wodą chrztu otrzymałem Ducha Świętego, który we mnie mieszka i modli się ze mną. Czy wierzę w moją duchową godność?

Z miłością popatrzę na Jezusa, który przyjmuje od Jana chrzest. Robi to dla mnie. Już wtedy

## Pierwsza Pomoc Emocjonalna

### Techniki relaksacyjne na złagodzenie lęku

Lęk jest powszechnym uczuciem, które może wpływać na nasze codzienne życie i dobre samopoczucie. Wielu z nas doświadcza lęku w różnych sytuacjach, takich jak przed wystąpieniem publicznym, ważnym egzaminem lub podczas trudnych sytuacji życiowych. Dlatego ważne jest, aby znać i stosować techniki relaksacyjne, które mogą pomóc złagodzić lęk i poprawić nasze samopoczucie.

Głębokie **oddychanie** to jedna z najprostszych i najskuteczniejszych technik relaksacyjnych. Skoncentruj się na swoim oddechu i wykonuj głębokie, spokojne wdechy i wydechy. Skupienie

## Papieska Intencja - styczeń 2024

### O dar różnorodności w Kościele.

Módlmy się, aby Duch Święty pomagał rozpoznawać dar różnych charyzmatów we wspólnotach chrześcijańskich i odkrywać bogactwo różnych obrządków w łonie Kościoła katolickiego.

pragnął mojego chrztu. W Jordanie myślał także o mnie! Czy wierzę głęboko, że Jezus podjął swoją misję dla mnie?

Jezus, który rozpoczyna swoją misję nierozpoznany, otrzymuje potwierdzenie, że Ojciec ma w Nim upodobanie. Ta wewnętrzna świadomość będzie dla Niego największym oparciem aż po krzyż.

W chwili mojego chrztu Ojciec powiedział także do mnie: Ty jesteś moje dziecko umiłowane. Czy czuję się umiłowanym dzieckiem Ojca i przybranym bratem Jezusa? Czy wierzę głęboko, że Ojciec ma we mnie upodobanie? Zwierzę się Bogu z moich odczuć i przekonań.

Poproszę o łaskę trwania w głębokiej radości, że jestem dzieckiem Boga. Poproszę Jezusa, mojego Brata, aby prowadził mnie za rękę, aby posyłał mi swego Ducha miłości i prawdy. Będę mówił do Jego serca: „Daj mi doświadczyć, że Ojciec ma we mnie upodobanie!”

się na oddechu może pomóc w uspokojeniu umysłu i zmniejszeniu napięcia.

**Wizualizacja** to kolejna technika relaksacyjna, która może pomóc złagodzić lęk. Wyobraź sobie spokojne i relaksujące miejsce, takie jak plaża lub las. Skoncentruj się na szczegółach tego miejsca, takich jak dźwięki, zapachy i kolory. Wizualizacja może pomóc w odprężeniu i odciążeniu uwagi od lęku.

**Medytacja** jest praktyką, która może pomóc w zmniejszeniu lęku i stresu. Proponuję metodę „ciche modlitwy”, która polega na znalezieniu miejsca, gdzie możesz usiąść w ciszy i skupić się na obecności Boga. Skoncentruj się na swoim oddechu i powtarzaj spokojne słowo lub frazę, takie jak "Jezus", "Miłosierdzie", "Maryja" lub

"Pokój". Pozwól sobie na zanurzenie się w obecności Boga i oddanie swoich trosk i lęków Jemu.

**Aktywność fizyczna**, takie jak jogging, siłownia lub pływanie, może również pomóc w zmniejszeniu lęku i poprawie samopoczucia. Regularna aktywność fizyczna uwalnia endorfiny, które są naturalnymi przeciwnikami stresu i lęku.

**Słuchanie muzyki** ma również pozytywny wpływ na nasze samopoczucie. Wybierz spokojne i relaksujące utwory muzyczne, które pomogą Ci się zrelaksować i odprężyć.

Techniki mindfulness, czyli skupienie się na teraźniejszym momencie i zauważanie swoich myśli, emocji i odczuć bez oceniania ich, również mogą pomóc w zmniejszeniu lęku. Mindfulness pomaga w skupieniu się na teraźniejszości i akceptacji tego, co się dzieje.

Warto pamiętać, że każda osoba może mieć

inne preferencje i techniki relaksacyjne, które najlepiej pasują do jej potrzeb. Ważne jest, aby eksperymentować i znaleźć te, które działają dla nas. Jeśli lęk utrzymuje się pomimo prób złagodzenia go, warto skonsultować się z profesjonalistą, który pomoże nam znaleźć odpowiednie strategie radzenia sobie.

Znalezienie sposobu na złagodzenie lęku jest ważne dla naszego dobrostanu duchowego, psychicznego i fizycznego. Techniki relaksacyjne mogą być skutecznym narzędziem w radzeniu sobie z lękiem i poprawie naszego samopoczucia. Dlatego warto poświęcić czas na naukę i praktykę tych technik, aby móc cieszyć się spokojem i harmonią w naszym życiu.



Pozdrawiam serdecznie,  
życząc dobrego tygodnia,

Ks. Damian

## Wizyta duszpasterska (cd.)

**8 stycznia** (poniedziałek) od godz. **17:00**

- ks. Proboszcz - ul. Wierzyńskiego blok 55
- ks. Damian - ul. Wierzyńskiego blok 43

**9 stycznia** (wtorek) od godz. **17:00**

- ks. Proboszcz - ul. Wierzyńskiego blok 57
- ks. Damian - ul. Wierzyńskiego domy od nr 11 do 31 oraz blok 59

**10 stycznia** (środa) od godz. **17:00**

- ks. Proboszcz - ul. Myczkowskiego blok 4,6
- ks. Damian - ul. Myczkowskiego blok 15

## Odpust na 800-lecie Szopki w Greccio

800 lat temu (w 1223 r.) św. Franciszek z Asyżu przygotował pierwszą żywą szopkę w małej górskiej wiosce Greccio w środkowych Włoszech. To wydarzenie zapoczątkowało tradycję budowania szopek i organizowania jasełek.

W związku z osiemsetleciem żłóbka w Greccio, Papież Franciszek udzielił odpustu pełnego pod zwykłymi warunkami wszystkim osobom, które do 2 lutego 2024 r. nawiedzają kościół obsługiwany przez zakonników z rodziny franciszkańskiej i pomodlą się przed żłóbkiem.

Poza Bazyliką przy ulicy Franciszkańskiej

w Krakowie to również kościoły m. in. przy ul. Ojcowskiej (Franciszkanie w Bronowicach Wielkich) oraz ul. Korzeniaka (Kapucyni w Olszаницy). Osoby, które nie są w stanie fizycznie nawiedzić kościoła, mogą uzyskać odpust, ofiarowując swoje cierpienie i składając duchową ofiarę.

## Koncert kolęd i pastorałek

Wydarzenie odbędzie się w niedzielę 14 stycznia po Mszy świętej o godz. 17.00 w Sanktuarium św. Jana Pawła II w Krakowie w wykonaniu tamtejszego Chóru i Orkiestry.