



MAGNIFICAT

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

21 stycznia 2024 - III Niedziela Zwykła

kladowo, jeśli ktoś przeżywa żal po stracie bliskiej osoby, empatyczne podejście drugiej osoby może pomóc w wyrażeniu tych emocji i rozpoczęciu procesu leczenia.

Po drugie, empatia w Pierwszej Pomocy Emocjonalnej pozwala nam lepiej zrozumieć potrzeby i oczekiwania osoby potrzebującej pomocy. Często osoby przeżywające trudne emocje nie są w stanie jasno wyrazić swoich potrzeb, ale empatia pozwala nam odczytać ich sygnały niewerbalne i zrozumieć, czego naprawdę potrzebują. Na przykład, jeśli ktoś wydaje się być przygnębiony i wycofany, empatyczna osoba może zrozumieć, że ta osoba potrzebuje przestrzeni i czasu dla siebie.

Po trzecie, empatia w Pierwszej Pomocy Emocjonalnej pomaga nam uniknąć potencjalnych błędów i nieodpowiednich reakcji. Często, gdy widzimy, że ktoś przeżywa trudne emocje, nasza

pierwsza reakcja może być próba rozwiązania problemu lub pocieszenia tej osoby. Jednak bez empatii, nasze działania mogą być nieodpowiednie lub niezrozumiane przez drugą osobę. Empatia pozwala nam lepiej zrozumieć kontekst i potrzeby osoby, co umożliwia nam bardziej adekwatne reagowanie.

Empatia odgrywa kluczową rolę w Pierwszej Pomocy Emocjonalnej. Dzięki empatii stworzymy bezpieczne środowisko, lepiej rozumiemy potrzeby drugiej osoby i unikamy nieodpowiednich reakcji. W dzisiejszym świecie, gdzie emocje często są ignorowane lub bagatelizowane, umiejętność okazywania empatii jest niezwykle cenna. Dlatego warto rozwijać tę umiejętność i wykorzystywać ją w codziennym życiu, aby pomagać innym w radzeniu sobie z trudnymi emocjami.



Pozdrawiam, życząc dobrego tygodnia,
Ks. Damian

Intencje mszalne 22 - 28 stycznia 2024

Poniedziałek, 22.01

7:00 + Andrzej TOMASIEWICZ (greg.22)

16:00 + Zbigniew MRULA w 6 r. śmierci

Wtorek, 23.01

7:00 + Andrzej TOMASIEWICZ (greg.23)

16:00 + Jan i Maria CZEPIEC

16:30 RÓŻANIEC

Środa, 24.01 - św. Franciszka Salezego

7:00 + Andrzej TOMASIEWICZ (greg.24)

16:00 Nowenna do MBNP

Czwartek, 25.01 - Nawrócenie św. Pawła

7:00 + Andrzej TOMASIEWICZ (greg.25)

16:00 + Michał PASIUT

Piątek, 26.01 - św. Tymoteusza i Tytusa

7:00 + Andrzej TOMASIEWICZ (greg.26)

16:00 + Helena GABER

(od chrześnicy Jolanty z rodz.)

Sobota, 27.01

7:00 + Andrzej TOMASIEWICZ (greg.27)

18:00 + Stefan, Anna i Adam ŚWIDA

IV Niedziela Zwykła, 28.01.2024

6:55 GODZINKI

7:30 + Eugeniusz KLECZYŃSKI

w 23 r. śmierci

9:00 + Andrzej TOMASIEWICZ (greg.28)

10:30 + Krystyna MADEJ (od Fundacji Integracji Przez Sport HANDICAP Zakopane)

12:00 Za Parafian. Sakrament Chrztu

18:00 + Ryszard GAWLIK

(od Zgromadzenia Sióstr Córek Bożej Miłości z Domu Prowincjalnego)

KRĄG BIBILINY W KAŻDY CZWARTEK O GODZINIE 19.00

W SALCE ZA CHÓREM. ZAPRASZAMY!

**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

→ Strona Parafii: mydlniki.diecezja.pl Strona Facebook: fb.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!

ANTYFONA NA WEJŚCIE (Ps 96, 1. 6)

Śpiewajcie Panu pieśń nową, śpiewaj Panu, ziemio cała. * Przed Nim kroczą majestat i piękno, * a potęga i blask w Jego świątyni.

(Jon 3, 1-5. 10)

Czytanie z Księgi proroka Jonasza

Pan przemówił do Jonasza po raz drugi tymi słowami: «Wstań, idź do Niniwy, wielkiego miasta, i głoś jej upomnienie, które Ja ci zlecę». Jonasz wstał i poszedł do Niniwy, jak powiedział Pan. Niniwa była miastem bardzo rozległym – na trzy dni drogi. Począł więc Jonasz iść przez miasto jeden dzień drogi i wołał, i głośił: «Jeszcze czterdzieści dni, a Niniwa zostanie zburzona». I uwierzyli mieszkańcy Niniwy Bogu, ogłosili post i przyoblekli się w wory od najstarszego do najmłodszego. Zobaczył Bóg ich czyny, że odwrócili się od złego postępowania. I ulitował się Bóg nad niedolą, którą postanowił na nich sprowadzić, i nie zesłał jej.

(1 Kor 7, 29-31)

Czytanie z Pierwszego Listu Świętego Pawła Apostoła do Koryntian

Mówię wam, bracia, czas jest krótki. Trzeba więc, aby ci, którzy mają żony, tak żyli, jakby byli nieżonaci, a ci, którzy płaczą, tak jakby nie radowali; ci zaś, którzy się radują, tak jakby się nie radowali; ci zaś, którzy nabywają, jak gdyby nie posiadali; ci, którzy używają tego świata, tak jakby z niego nie korzystali. Przemija bowiem postać tego świata.

„Apostoł Paweł napisał, że Chrystus jest mocą i mądrością Bożą; otóż ten, kto nie zna Pisma, nie zna mocy i mądrości Bożej. A zatem nieznanomość Pisma jest nieznanomością Chrystusa.”

(Mk 1, 14-20)

Ewangelia według Świętego Marka

Gdy Jan został uwięziony, Jezus przyszedł do Galilei i głosił Ewangelię Bożą. Mówił: «Czas się wypełnił i bliskie jest królestwo Boże. Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię!» Przechodząc obok Jeziora Galilejskiego, ujrzał Szymona i brata Szymonowego, Andrzeja, jak zarzucali sieć w jezioro; byli bowiem rybakami. I rzekł do nich Jezus: «Pójdźcie za Mną, a sprawię, że się staniecie rybakami ludzi». A natychmiast, porzuciwszy sieci, poszli za Nim. Idąc nieco dalej, ujrzał Jakuba, syna Zebedeusza, i brata jego, Jana, którzy też byli w łodzi i naprawiali sieci. Zaraz ich powołał, a oni, zostawivszy ojca swego, Zebedeusza, razem z najemnikami w łodzi, poszli za Nim.

Niedziela Słowa Bożego

Pięć lat temu papież Franciszek w Liście Apostolskim *Aperuit illis* ustanowił Niedziela Słowa Bożego, która odtąd obchodzona jest w Kościele powszechnym w 3. niedzielę zwykłą roku liturgicznego. W tym roku przypada ona 21 stycznia, a jej celem jest ponowne odkrywanie i pogłębienie znaczenia Biblii.

Papież Franciszek zachęca w ten sposób do promocji Słowa Bożego, a także celebracji i refleksji nad miejscem i znaczeniem Pisma Świętego w naszym życiu osobistym, życiu naszych rodzin, wspólnot parafialnych i Kościoła.

Dzisiaj szczególnie sięgnijmy po Biblię.

„Ta Księga zawiera wszystko, co mówią Pisma i wszystko, cokolwiek ludzki język zdoła wypowiedzieć, i ludzki umysł pojąć.”

Święty Hieronim (IV-V wiek)

Niedzielne rozważanie

Krzysztof Wons SDS/Salwator, niedziela.pl

Zauważę, że przepowiadaniu Dobrej Nowiny od samego początku towarzyszy cierpienie i prześladowanie. Czy chcę jak Jan iść drogą Jezusa? Wyznam Jezusowi moje oddanie, ale także moje lęki i opory.

„Czas się wypełnił i bliskie jest królestwo Boże”. Pomyślę, że Jezus kieruje te słowa wprost do mnie. Mój najważniejszy czas już się wypełnił. Jezus przyszedł dla mnie. Dla mnie cierpiał, umierał na krzyżu i zmartwychwstał. Ze swej strony uczynił wszystko, co mógł.

Królestwo łaski jest tak blisko mnie jak tylko jest to możliwe. Ode mnie zależy moje wieczne szczęście. Czas mojego życia jest czymś bardzo względnym wobec czasu wiecznego królestwa. Poproszę Jezusa, aby Jego słowa „Nawracajcie się i wiercie w Ewangelię” przeniknęły mnie i głęboko przejęły. Jakie odczucia wywołuje we

mnie wezwanie do nawrócenia? Jaki powinien być mój pierwszy krok w stronę nawrócenia?

Będę wpatrywał się w Piotra, Andrzeja, Jakuba i Jana. Wyobrażę sobie, jak zarzucają sieci, jak przy łodzi zajęci są pracą, która była całym ich życiem, zawsze blisko ojca. Spotkanie z Jezusem tak głęboko ich porusza, że zostawiają wszystko i idą za Nim.

Wrócę pamięcią do osobistych spotkań z Jezusem, które przemieniły moje życie. Zapytam siebie, jaki jest obecnie poziom mojej „pierwotnej miłości” do Jezusa. Czy się pogłębia? Czy nie osłabł? Czy nie wracam do moich „siec”, które kiedyś dla Niego zostawiłem?

Będę szczerze rozmawiał z Jezusem o mojej wierności i niewierności. Zaproszę Go na nowo w moje życie. Będę prosił, aby rozbudził we mnie silne pragnienie nawrócenia i zerwania z nieuporządkowanymi przywiązaniami. Będę częściej wyznawał: „Chcę być wolny dla Ciebie!”.

We wtorek po Mszy wieczornej wspólny różaniec.

W środę wspominamy św. Franciszka Salezego, w tym dniu Msza św. z Nowenną do MBNP

W czwartkowe święto Nawrócenia św. Pawła, Apostoła Narodów zakończy się Tydzień Modlitwy o Jedność Chrześcijan. To ostatni czwartek miesiąca pamiętamy o modlitwie za powołanych.

W piątek, wspomnienie Świętych biskupów Tymoteusza i Tytusa, a z racji ostatniego piątku miesiąca modlić się również będziemy przez wstawiennictwo św. Faustyny.

W ostatnią sobotę na poranną Mszę zapraszamy Rodzinę Szkaplerza Karmelitańskiego.

Dzisiaj „Kurs Pierwszej Pomocy Emocjonalnej” o godz. 19. 00 w grocie św. Michała Archanioła.

W najbliższym tygodniu kończymy wizytę duszpasterską. Można jeszcze skorzystać z okazji spotkania z kapłanem w ramach kolędy uzupełniającej (prosimy o zgłoszenia).

Życzymy solenizantom i jubilatam tego tygodnia zdrowia i wielu łask Bożych.

Trwa Tydzień Modlitwy o Jedność Chrześcijan

„Będziesz miłował Pana, swego Boga... a swego bliźniego jak siebie samego” – pod tym hasłem przebiega Tydzień Modlitw o Jedność Chrześcijan w 2024 roku.

- **niedziela 21 stycznia**, 18.00 Msza Święta – Bazylika Najświętszego Serca Pana Jezusa, ul. Kołomyjska 26 (Ojcowie Jezuici)

19.00 – KRAKOWSKIE CENTRALNE NABOŻEŃSTWO EKUMENICZNE pod przewodnictwem bpa Damiana Muskusa z gościnnym kazaniem ks. Bartosza Normana z Kościoła Polskokatolickiego

- **wtorek 23 stycznia**, 18.00

Msza Święta Kościoła Starokatolickiego Mariawitów – kościół ewangelicko-augsburski św. Marcina, ul. Grodzka 56

Wizyta duszpasterska (cd.)

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

- ks. *Proboszcz* - Balicka od nr 291 do nr 331D
- ks. *Damian* - ul. Darowskiego blok 11 i 13

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

- ks. *Proboszcz* - ul. Darowskiego blok 14
- ks. *Damian* - ul. Darowskiego blok 15, 17

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

- ks. *Proboszcz* - ul. Darowskiego blok 18, 20
- ks. *Damian* - ul. Darowskiego blok 19, 21, 23, 25 i dom nr 33

Znaczenie empatii w Pierwszej Pomocy Emocjonalnej

W dzisiejszym zabieganym świecie, pełnym stresu i napięcia, coraz większe znaczenie zyskuje umiejętność okazywania empatii. W szczególności, w kontekście Pierwszej Pomocy Emocjonalnej, empatia odgrywa kluczową rolę w zapewnieniu wsparcia i pomocy osobom przeżywającym trudne emocje. W niniejszym artykule omówię znaczenie empatii w Pierwszej Pomocy Emocjonalnej, przedstawiając argumenty poparte przykładami.

Pierwsza Pomoc Emocjonalna to zbiór technik i umiejętności, które pozwalają nam pomóc innym osobom w radzeniu sobie z trudnymi emo-

na, ul. Grodzka 56

- **środa 24 stycznia**, 18.00

Akatyst do Przenajświętszej Bogarodzicy, ekumeniczne kolędowanie – cerkiew prawosławna Zaśnięcia Najświętszej Marii Panny, ul. Szpitalna 24

- **czwartek 25 stycznia**

17.15 – Nieszpory ekumeniczne – kościół p.w. Nawrócenia św. Pawła (Księża Misjonarze), ul. Stradomska 4

18.00 – Czego się od Ciebie nauczyłem – Maciek Radecki i Zosia Żółtko jako chrześcijańscy przyjaciele rozmawiają o tym, czego się od siebie ekumenicznie nauczyli. Pola Dialogu, ul. Stradomska 6

27 stycznia (sobota)

- od **9:00** ks. *Damian* - ul. Spiczakowa, ul. Balicka numery parzyste od 326 do 292
- od **około 13:00** ks. *Damian* - ul. Dolińskiego od nr 4

KOLEDA UZUPEŁNIAJĄCA

na zgłoszenie

25 i 26 stycznia (czwartek, piątek) od godz. **17:00**

cjami, takimi jak smutek, lęk czy złość. Jednym z kluczowych elementów tej pomocy jest empatia, czyli zdolność do zrozumienia i odczuwania emocji drugiej osoby. Empatia jest niezwykle ważna, ponieważ pozwala nam nawiązać głębszą więź z drugim człowiekiem, a także pomaga nam lepiej zrozumieć jego potrzeby i oczekiwania.

Po pierwsze, empatia w Pierwszej Pomocy Emocjonalnej jest istotna, ponieważ pomaga nam stworzyć bezpieczne i zaufane środowisko dla osoby potrzebującej wsparcia. Kiedy pokazujemy empatię, dajemy sygnał, że jesteśmy gotowi wysłuchać drugiej osoby i zrozumieć jej emocje. To sprawia, że osoba ta czuje się bardziej komfortowo i otwarcie mówi o swoich problemach. Przy-

Ogłoszenia duszpasterskie

Dzisiaj przeżywamy, ustanowioną przed pięć laty Niedzielę Słowa Bożego. Jest to może inspiracja do częstszego sięgania po słowo Boże zawarte na kartach Pisma Świętego i prześwieclania przezeń swojego życia. Zachęcamy również do uczestnictwa w spotkaniach parafialnego kręgu biblijnego, które ma miejsce w czwartki o godz. 19.00.

Na Mszy o godz. 12.00 będziemy się modlić w intencji małżeństw i rodzin przez wstawiennictwo św. Zeli, Ludwika i Teresy.

Z okazji przypadającego dzisiaj **Dnia Babci** i jutro **Dnia Dziadka** serdeczną pamięcią obejmijmy nasze drogie babcie i drogich dziadków, módlmy się za tych żyjących i tych, którzy odeszli już do Pana.

Bóg zapłać za dzisiejszą składkę inwestycyjną z racji III niedzieli miesiąca.

Przypominamy, że w styczniu Msze święte popołudniowe od poniedziałku do piątku są odprowadzane o godz. 16.00, a w sobotę o godz. 18.00. Kancelaria czynna po Mszy świętej.