



# MAGNIFICAT

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

## 11 lutego 2024 - VI Niedziela Zwykła

### ANTYFONA NA WEJŚCIE (Ps 31, 3-4)

Boże, bądź dla mnie skałą schronienia, \* warownią, która ocala. \* Ty bowiem jesteś moją skałą i twierdzą, \* kieruj mną i prowadź przez wzgląd na swoje imię.

(Kpł 13, 1-2. 45-46)

### Czytanie z Księgi Kapłańskiej

Tak mówił Pan do Mojżesza i Aarona: «Jeżeli u kogoś na skórze ciała pojawi się nabrzmienie albo wysypka, albo biała plama, która na skórze jego ciała jest oznaką trądu, to przyprowadzą go do kapłana Aarona albo do jednego z jego synów kapłanów. Trędowaty, dotknięty tą plagą, będzie miał rozerwane szaty, włosy nieuczesane, brodę zasloniętą i będzie wołać: Nieczysty, nieczysty! Przez cały czas trwania tej choroby będzie nieczysty. Będzie mieszkał w odosobnieniu. Jego mieszkanie będzie poza obozem».

(1 Kor 10, 31 – 11, 1)

### Czytanie z Pierwszego Listu Świętego Pawła Apostoła do Koryntian

Bracia: Czy jecie, czy pijecie, czy cokolwiek innego czynicie, wszystko na chwałę Bożą czyńcie. Nie bądźcie zgorszeniem ani dla Żydów, ani dla Greków, ani dla Kościoła Bożego, podobnie jak ja, który się staram przypodobać wszystkim pod każdym względem, szukając nie własnej korzyści, lecz dobra wielu, aby byli zbawieni. Bądźcie naśladowcami moimi, tak jak ja jestem naśladowcą Chrystusa.

(Mk 1, 40-45)

### Ewangelia według Świętego Marka

Pewnego dnia przyszedł do Jezusa trędowaty i upadłszy na kolana, prosił Go: «Jeśli zechcesz, możesz mnie oczyścić». A Jezus, zdjęty litością, wyciągnął rękę, dotknął go i rzekł do niego:

«Chcę, bądź oczyszczony». Zaraz trąd go opuścił, i został oczyszczony. Jezus surowo mu przykazał i zaraz go odprowadził, mówiąc mu: «Bacz, abyś nikomu nic nie mówił, ale idź, pokaż się kapłanowi i złożź za swe oczyszczenie ofiarę, którą przepisał Mojżesz, na świadectwo dla nich». Lecz on po wyjściu zaczął wiele opowiadać i rozgłaszać to, co zaszło, tak że Jezus nie mógł już jawnie wejść do miasta, lecz przebywał w miejscach pustynnych. A ludzie zewsząd schodzili się do Niego.

### Niedzielne rozważanie

Krzysztof Wons SDS/Salwator, niedziela.pl

Spróbuję wczuć się w dramatyczną sytuację trędowatego. Jest nieuleczalnie chory. Nie ma prawa spotykać się z ludźmi zdrowymi. Odrzucony nawet przez najbliższych. Co mogę powiedzieć o moim stosunku do osób z rodziny?

Przywołam na pamięć sytuacje z mojego życia, w których czułem się napiętnowany i odrzucony jak trędowaty. Jak wyglądała wtedy moja codzienność? Kto mi pomógł? Czy rozmawiałem o tym z Jezusem?

Będę wpatrywał się w zachowanie trędowatego, który pada na kolana przed Jezusem i prosi o uzdrowienie. Przypomnę sobie chwile w moim życiu, w których jedyną pociechą i ukojeniem był dla mnie Jezus. Jak wyglądały wtedy moje modlitwy? Czy czułem się przyjęty przez Jezusa?

„Jeśli chcesz, możesz mnie oczyścić”. Zwrócę uwagę na niezwykłą wiarę i wolność trędowatego. Jest przekonany, że Jezus może zmienić jego tragiczny los i jednocześnie ma odwagę powiedzieć: „Jeśli chcesz...”. Nie wymusza na

(kontynuacja na kolejnej stronie)

także, że we wszystkie piątki roku obowiązują nas wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych.

14 lutego patronują nam św. Cyryl i Metody, Apostołowie Słowian oraz św. Walenty, patron zakochanych.

Pamiętajmy, że rozpoczynający się okres wielkopostny to tak zwany „czas zakazany”, **okres pokutny** w Kościele. Powstrzymajmy się zatem od hucznych zabaw, wesel i dyskotek.

W najbliższy piątek rozpoczniemy **nabożeństwa Drogi Krzyżowej**, na które serdecznie zapraszamy. Dzieci zapraszamy na godz. 16.30, a młodzież i dorosłych na godz. 17.15 lub 19.00. Natomiast od przyszłej niedzieli o godz. 17.00 będziemy śpiewać **Gorzkie Żale** i słuchać nauk

pasyjnych. W piątek po Popielcu odbywa się też specjalna modlitwa w intencji zranionych i wykorzystanych.

Za tydzień III niedzieli miesiąca ze składką inwestycyjną. Podczas Mszy św. o godz. 12.00 modlitwa **w intencji rodzin** z indywidualnym błogosławieństwem.

Młodzież Oazowa **dziękuje wszystkim** za włączenie się w akcję „Pączek dla Afryki”. Udało się zebrać blisko trzy tysiące złotych. Jeśli ktoś jeszcze chciałby wesprzeć misję w Afryce zapraszamy na stronę **www.paczek.kapucyni.pl**

Solenizantów i jubilatów zapewniamy o naszej modlitwie i życzliwości. Zmarłych polecamy miłosierdziu Bożemu.

## Intencje mszalne 12 - 18 lutego 2024

### Poniedziałek, 12.02

7:00 + Ryszard PIÓRKOWSKI  
(od rodz. Stawiarskich)

### 7:30-18:00 ADORACJA

18:00 O Boże bł. potrzebne łaski dla misjonarzy oraz za dusze zmarłych członków Róży Misyjnej

### Wtorek, 13.02

7:00 + Bernardyna i Stanisław KOWALIK

### 7:30-18:00 ADORACJA

18:00 + Ryszard GAWLIK  
(od Agnieszki i Stanisława Cisowskich)

### Środa Popielcowa, 14.02

7:00 + Ryszard PIÓRKOWSKI  
(od Zofii i Stanisława Pazdur)

9:00 Dziękczynna w 48 r. ślubu Zofii i Feliksa o dalsze Boże bł., opiekę MBNP i łaskę zdrowia dla jubilatów i rodziny

18:00 Nowenna do MBNP

20:00 + Siostra Miłostawa STĘPIEŃ (od Rady Rodziców i Przyjaciół z Przysietnicy)

### Czwartek, 15.02

7:00 + Anna i Tadeusz JAKUBIŃSCY

18:00 + Ryszard GAWLIK

(od brata Tadeusza z rodz.)

### Piątek, 16.02

7:00 + Józef WYŻGA w rocznicę śmierci

18:00 + za zmarłych z rodziny CASSINA i BORCZ

### Sobota, 17.02

7:00 + Dorota i Jan ADAMCZYK

18:00 + Siostra Miłostawa STĘPIEŃ

(od rodz. Drążków z Zarzecza)

### I Niedziela Wielkiego Postu, 18.02.2024

#### 6:55 GODZINKI

7:30 Rez.

9:00 + Stanisław i Helena POLAK

10:30 + Siostra Miłostawa STĘPIEŃ

(od Przedszkola Sióstr Karmelitanek Dzieciątka Jezus z Mielca)

12:00 Za Parafian. Dobroczynców

18:00 + Agnieszka i Tadeusz SOLAWA



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](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!**

Jezusie uzdrowienia. Odwołuje się do Jego woli.

Zapytam siebie: Co jest dla mnie najbardziej trudne? Czego najbardziej się boję, czego nie lubię? Do czego jestem najmocniej przywiązany? Wypowiem to przed Jezusem, dodając: „Jeśli chcesz, możesz to zmienić, zabrać, uzdrowić...”. Czy czuję się wewnętrznie wolny i gotowy przyjąć to, o czym zadecyduje Jezus?

„Natychmiast trąd go opuścił”. Uświadomię

sobie, z jak wielką mocą potrafi działać Jezus. Przywołam najbardziej drogą chwilę życia, w której doświadczyłem Jego leczącego dotyku. O co chciałbym prosić Jezusa w tej chwili?

W serdecznej rozmowie z Jezusem upadnę przed Nim na kolana jak trędowaty z Ewangelii i zawierzę Mu moje życie. Będę Go prosił o głęboką wiarę w dobro Jego woli, powtarzając: „Jeśli chcesz, możesz mnie oczyścić...”.

## Włączam się w życie Boże

(materiał roku duszpasterskiego 2023-24 episkopat.pl)

Przedstawiamy kolejny materiał dotyczący hasła roku duszpasterskiego „Uczestniczę we wspólnocie Kościoła”.



### Źródło życia i radości

„Tak wielka zaś w słowie Bożym zawiera się moc i potęga, że staje się ono dla Kościoła podstawą i siłą żywotną, a dla dzieci Kościoła umocnieniem wiary, pokarmem duszy, czystym i trwałym źródłem życia duchowego”

*Sobór Watykański II, Konstytucja dogmatyczna o Objawieniu Bożym, nr 21.*

Pismo Święte to księga życia. To znaczy, że nic, co mnie otacza, nie powinno mnie dziwić, bo już miało miejsce. Sięgając po Biblię bez komentarza, można się porządnie wzburzyć, bo pełna jest grzeszników. Na całe szczęście można także w niej odnaleźć mnóstwo osób, których mrozące krew w żyłach historie dobrze się kończą

## Pierwsza Pomoc Emocjonalna

### Strategie radzenia sobie z gniewem i frustracją

Czy zdarza się, że czujesz gniew i frustrację, które nie pozwalają Ci normalnie funkcjonować? Jeśli tak, nie jesteś sam. Gniew i frustracja są naturalnymi emocjami, które każdy z nas doświadcza w różnych sytuacjach. Jednak kluczem do

tylko dlatego, że przyjęli Boga.

Kto jest Twoim ulubionym biblijnym bohaterem? Ozeasz, który z bólem serca walczył o miłość prostytutki czy Paweł, morderca ludzi wierzących, którego sam Bóg zatrzymał w tym szaleństwie? A może bliższa jest Ci teraz historia zakochania Tobiasza i Sary? Może jesteś w takim momencie życia, że chcesz Boga uwielbiać psalmami Dawida, a może wręcz przeciwnie, Hiob wyje w Tobie z niemocy? Wszystkie te historie to historie zagubienia, szukania i odnawiania życia w Bogu. Niektórzy Go nie przyjmują, stąd znajdziesz w Piśmie Świętym nawet historie zatracenia.

Sługa Boży bp Wilhelm Pluta podpowiadał, jak czytać Pismo Święte. Radził między innymi, aby czytać je powoli i uważnie; sercem zakosztować tego, co Cię szczególnie poruszyło. O tym, co Ci w serce zapadło, rozmawiaj jak przyjaciel z Bogiem przyjacielem i odpocznij, pokornie oddając się Bogu. Raduj się Bogiem.

Rozpoczynamy Wielki Post - czas duchowej pracy. Codziennie czytaj fragment z Pisma Świętego. Zaprosz do wyzwania rodzinę i znajomych.

zdrowego funkcjonowania jest umiejętność radzenia sobie z tymi emocjami w sposób konstruktywny. W tym artykule przedstawię kilka skutecznych strategii, które pomogą Ci zarządzać gniewem i frustracją.

1. Wyrażanie emocji: Ważne jest, aby dać sobie pozwolenie na wyrażenie gniewu i frustracji. Możesz to zrobić poprzez rozmowę z zaufaną osobą lub wyrażenie swoich uczuć w sposób twórczy, na przykład poprzez malowanie czy

tańczenie. Również możesz spróbować medytacji, modlitwy lub kontemplacji, aby znaleźć wewnętrzny spokój i perspektywę.

2. Relaks: Kiedy czujesz, że gniew i frustracja rosną, warto skoncentrować się na relaksacji. Wypróbuj techniki oddechowe, medytację lub inne formy relaksacji, które działają dla Ciebie. To pomoże Ci uspokoić emocje i odzyskać równowagę. Dodatkowo, wiele osób znajduje inspirację i pokój ducha poprzez połączenie się z naturą. Możesz spróbować spacerów w lesie, kontemplacji nad widokiem gór czy kąpeli w naturalnych źródłach wodnych.

3. Spacer: Czas spędzony na świeżym powietrzu może mieć zbawienny wpływ na Twoje samopoczucie. Zamiast zadrećcać się gniewem i frustracją w zamkniętych pomieszczeniach, wyjdź na spacer. Podczas spaceru skoncentruj się na otaczających Cię pięknych widokach i odychaniu świeżym powietrzem.

4. Zrozumienie przyczyn: Często gniew i frustracja wynikają z braku zrozumienia lub kontrolowania sytuacji. Zastanów się, co jest prawdziwą przyczyną Twojego gniewu. Czy jest to coś, na co masz wpływ, czy coś, co należy zaakceptować? Zrozumienie przyczyn pomoże Ci znaleźć lepsze sposoby radzenia sobie. Ponadto, aspekty du-

chowości często pomagają zrozumieć głębsze przyczyny naszych emocji i wydarzeń w naszym życiu.

5. Znalezienie alternatywnych rozwiązań: Zamiast skupiać się na negatywnych emocjach, spróbuj znaleźć konstruktywne rozwiązania. Może to oznaczać szukanie innej perspektywy, komunikację z innymi osobami lub szukanie pomocy z zewnątrz. W kontekście duchowości, możesz poszukać inspiracji w mądrości duchowych liderów, przeczytać książki lub uczestniczyć w warsztatach, które pomogą Ci rozwijać się na tej płaszczyźnie.

Podsumowując, gniew i frustracja są naturalnymi emocjami, ale ważne jest, aby nauczyć się radzić sobie z nimi w sposób konstruktywny. Wykorzystaj wymienione strategie i daj sobie czas i przestrzeń na przepracowanie tych emocji. Nie zapomnij również o odkrywaniu swojej duchowości, która może być dodatkowym wsparciem i oświeceniem w procesie radzenia sobie z tymi trudnymi emocjami. Pamiętaj, że samodoskonalenie wymaga czasu i ciągłej pracy, ale z czasem zauważysz pozytywne zmiany w swoim życiu.

Pozdrawiam serdecznie,  
życząc dobrego tygodnia,  
Ks. Damian

## Ogłoszenia duszpasterskie

Dzisiaj we wspomnienie MB z Lourdes obchodzimy Światowy Dzień Chorego. Dzisiejszą niedzielą rozpoczynamy Tydzień Modlitw o Trzeźwość Narodu po hasłem „Trzeźwość polską racją stanu”.

W ramach **40-godzinnego nabożeństwa**, które trwa w naszym kościele przez trzy dni poprzedzające Wielki Post po Mszy św. o godz. 12.00 nastąpi wystawienie Najświętszego Sakramentu i do godz. 18.00 będzie czas na osobistą modlitwę. Adoracja w poniedziałek i we wtorek od porannej do wieczornej Mszy św. **Wspólny różaniec** o godz. 9.00, 12.00, 15.00

i 17.30. Adoracja przy ołtarzu Miłosierdzia.

W najbliższą środę przypada Środa Popielcowa rozpoczynająca czterdziestodniowy okres Wielkiego Postu. Msze św. z posypaniem na znak pokuty naszych głów popiołem odprawimy o godz. 7.00, 9.00, 18.00 i 20.00.

W Środę Popielcową obowiązuje **post ścisły** (jeden posiłek do syta i dwa mniejsze oraz wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych). Do zachowania postu ścisłego zobowiązani są wierni pomiędzy 18. a 60. rokiem życia. Natomiast wszystkich od 14. roku życia obowiązuje wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych. Ponadto do postu ścisłego jesteśmy zobowiązani również w Wielki Piątek. Przypominamy