



# MAGNIFICAT

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

## 3 marca 2024 - III Niedziela Wielkiego Postu

### ANTYFONA NA WEJŚCIE (Ps 25, 15-16)

Oczy moje są zwrócone ku Panu, \* bo On uwalnia moje nogi z sidła. \* Wejrzyj na mnie i zmiłuj się nade mną, \* bo jestem samotny i nieszczęśliwy.

(Wj 20, 1-17)

### Czytanie z Księgi Wyjścia

W owych dniach mówił Bóg wszystkie te słowa: «Ja jestem Pan, Bóg twój, który cię wyprowadził z ziemi egipskiej, z domu niewoli. Nie będziesz miał cudzych bogów obok Mnie! Nie będziesz czynił żadnej rzeźby ani żadnego obrazu tego, co jest na niebie wysoko, ani tego, co jest w wodach pod ziemią! Nie będziesz oddawał im pokłonu i nie będziesz im służył, bo Ja, Pan, Bóg twój, jestem Bogiem zazdrosnym, który za nieprawość ojców karze synów do trzeciego i czwartego pokolenia, tych, którzy Mnie nienawidzą. Okazuję zaś łaskę aż do tysięcznego pokolenia tym, którzy Mnie miłują i przestrzegają moich przykazań. Nie będziesz wzywał imienia Pana, Boga twego, w błahych rzeczach, bo nie pozwoli Pan, by pozostał bezkarny ten, kto wzywa Jego Imienia w błahych rzeczach. Pamiętaj o dniu szabatu, aby go uświęcić. Sześć dni będziesz się trudził i wykonywał wszystkie swoje zajęcia. Dzień zaś siódmy jest szabatem Pana, Boga twego. Nie będziesz przeto w dniu tym wykonywał żadnej pracy ani ty sam, ani syn twój, ani twoja córka, ani twój niewolnik, ani twoja niewolnica, ani twoje bydło, ani przybysz, który przebywa w twoich bramach. W sześć dni bowiem uczynił Pan niebo, ziemię, morze oraz wszystko, co jest w nich, siódmego zaś dnia odpoczął. Dlatego pobłogosławił Pan dzień szabatu i uznał go za święty. Czcił twego ojca

i twoją matkę, abyś długo żył na ziemi, którą Pan, Bóg twój, ci daje. Nie będziesz zabijał. Nie będziesz cudzołożył. Nie będziesz kradł. Nie będziesz mówił przeciw bliźniemu twemu kłamstwa jako świadek. Nie będziesz pożądał domu twojego bliźniego. Nie będziesz pożądał żony bliźniego twego, ani jego niewolnika, ani jego niewolnicy, ani jego wołu, ani jego osła, ani żadnej rzeczy, która należy do twego bliźniego».

(1 Kor 1, 22-25)

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

Bracia: Gdy Żydzi żądają znaków, a Grecy szukają mądrości, my głosimy Chrystusa ukrzyżowanego, który jest zgorszeniem dla Żydów, a głupstwem dla pogan, dla tych zaś, którzy są powołani, tak spośród Żydów, jak i spośród Greków – Chrystusem, mocą Bożą i mądrością Bożą. To bowiem, co jest głupstwem u Boga, przewyższa mądrością ludzi, a co jest słabe u Boga, przewyższa mocą ludzi.

(J 2, 13-25)

### Ewangelia według Świętego Jana

Zbliżała się pora Paschy żydowskiej i Jezus przybył do Jerozolimy. W świątyni zastał siedzących za stołami bankierów oraz tych, którzy sprzedawali woły, baranki i gołębie. Wówczas, sporządziwszy sobie bicz ze sznurów, powypędział wszystkich ze świątyni, także baranki i woły, porozrzucił monety bankierów, a stoły powywracał. Do tych zaś, którzy sprzedawali gołębie, rzekł: «Zabierzcie to stąd i z domu mego Ojca nie róbcie targowiska!» Uczniowie Jego przypomnieli sobie, że napisano: «Gorliwość o dom Twój pochłonie Mnie». W odpowiedzi zaś na to Żydzi rzekli do Niego: «Jakim znakiem

18.00 ofiarowana jest za dusze czyśćcowe.

Codziennie przed Mszą św. istnieje możliwość skorzystania z sakramentu pokuty i pojednania.

19 marca będziemy obchodzić uroczystość św. Józefa. Zapraszamy mężczyzn, aby w zakrytych zapisali się do czytania Nowenny.

Kurs **Pierwszej Pomocy Emocjonalnej** odbędzie się 10 marca o godz. 19.00 w grocie św. Michała Archanioła.

**Dziękujemy za prace** porządkowe w parku kościelnym p. Danucie Szczepanik z mężem Janem, p. Monice Prącik, p. Zofii Kraj i p. Maćkowi Kędzierskiemu, który wyraził chęć pomocy w służbie kościelnej.

Od przyszłej niedzieli zapraszamy Parafian do

udziału w **rekolekcjach wielkopostnych** pod hasłem „Miłosierdzie nadzieją dla świata”, które poprowadzi ks. dr Zbigniew Bielas – Kustosz Sanktuarium Miłosierdzia Bożego w Łagiewnikach. W niedzielę Msze św. z kazaniem o godz. 7.30, 9.00, 10.30, 12.00 i 18.00 oraz Gorzkie żale o 17.00. Kolejne dni rekolekcji tj. **Poniedziałek, wtorek i środa (11-13.03)** – Msze święte z kazaniem o godz. 9.00, 18.00 i 20.00. Nie będzie wtedy Mszy św. o godz. 7.00.

**Spowiedź rekolekcyjna** we wtorek od 8.00 do 9.00 i od 16.30 do 20.00 (z przerwą na Mszę o godz. 18.00).

Wszystkim życzymy błogosławionego tygodnia!

## Intencje mszalne 4 - 10 marca 2024

### Poniedziałek, 4.03

7:00 Dzięczynna za opiekę duchową księży nad parafianami oraz o Boże bł., opiekę MBNP, siłę i wytrwałość w powołaniu kapłańskim

18:00 + Janina i Eugeniusz KOŁTON

### Wtorek, 5.03

7:00 + Ryszard GAWLIK

(od rodz. Sadowskich z Bęczarki)

18:00 + Adam CHMURA

### Środa, 6.03

#### 6:30 JUTRZNIĄ

7:00 + Ryszard GAWLIK

(od rodz. Liszków)

18:00 Nowenna do MBNP

### I. Czwartek, 7.03,

7:00 + Grażyna BUŁAJEWSKA

7:30 - 18:00 ADORACJA

17:30 RÓŻANIEC

18:00 O świętość dla kapłanów i nowe

powołania kapłańskie, zakonne i misyjne

### Piątek, 8.03

7:00 + Franciszek BACZYŃSKI

18:00 WYPOMINKOWA

### Sobota, 9.03

7:00 + Ryszard GAWLIK

(od Natalii i Pawła Gawlik z córką)

18:00 + Stanisław WYROBA

(od sąsiadów z ul. Balickiej z rodzinami)

### IV Niedziela Wielkiego Postu, 10.03.2024

#### Początek Rekolekcji Wielkopostnych

#### 6:55 GODZINKI O MĘCE PAŃSKIEJ

7:30 Dzięczynna w 80 r. urodzin Ireny z prośbą o Boże bł., opiekę MBNP, łaskę zdrowia dla Jubilatki na dalsze lata życia

9:00 + Ryszard PIÓRKOWSKI (od żony)

10:30 + Anna i Lech GLANOWSCY

w 3 r. śmierci

12:00 Za Parafian. Sakrament Chrztu.

#### 17:00 GORZKIE ŻALE

18:00 O Boże bł., opiekę MBNP i potrzebne łaski dla Pawła i Tomasza oraz ich rodziców



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://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!**

wykażesz się wobec nas, skoro takie rzeczy czynisz?» Jezus dał im taką odpowiedź: «Zburzcie tę świątynię, a Ja w trzy dni wzniosę ją na nowo». Powiedzieli do Niego Żydzi: «Czterdzieści sześć lat budowano tę świątynię, a Ty ją wzniesiesz w przeciągu trzech dni?» On zaś mówił o świątyni swego ciała. Gdy zmartwychwstał, przypomnieli sobie uczniowie Jego, że to powie-

## Niedzielne rozważanie

*Krzysztof Wons SDS/Salwator, niedziela.pl*

Będę towarzyszył Jezusowi idącemu do Jerozolimy na święto Paschy. Wchodzi do świątyni, która jest dla Niego najdroższym miejscem na ziemi – domem Ojca. W serdecznej rozmowie będę Go pytał o Jego miłość do Ojca, o Jego przeżycia na krótko przed męką.

Przypomnę sobie moją świątynię: kościół czy kaplicę, w której przebywam najczęściej. Czy jest dla mnie domem Ojca? Czy chętnie w niej przebywam? Czy szukam umocnienia u Ojca, gdy nadchodzi cierpienie?

Wyobraźnią zbliżę się do świątyni, przed którą stoją stragany i kupczacy. Usłyszę zgiełk handlarzy. Zobaczę, jak gwałtownie wzbiera gniew Jezusa. Biczem wyrzuca kupczacych i wywraca stoły bankierów. Świątynia należy całkowicie do Ojca i Jego spraw!.

Będę rozmawiał z Jezusem o tamtym wyda-

ział, i uwierzyli Pismu i słowu, które wyrzekł Jezus. Kiedy zaś przebywał w Jerozolimie w czasie Paschy, w dniu świątecznym, wielu uwierzyło w Jego imię, widząc znaki, które czynił. Jezus natomiast nie zawierzał im samego siebie, bo wszystkich znał i nie potrzebował niczyjego świadectwa o człowieku. Sam bowiem wiedział, co jest w człowieku.

rzeniu. Poproszę Go, aby dał mi serce wrażliwe i delikatne na wszystko, co święte, bym nigdy nie wykorzystywał Boga dla własnych korzyści.

Świątynie z cegły przypominają mi o świątyni ducha. Ilekroć wchodzę do miejsca świętego, tylekroć Bóg przypomina mi, że On sam chce przebywać we mnie. Uświadomię sobie, że Jezus codziennie przychodzi do mnie i pyta o stan świątyni mojego ciała. Wie, co się kryje w moim sercu.

Jakie spojrzenie Jezusa jawi się w mojej wyobraźni, gdy myślę, że patrzy teraz w moje wnętrze: radosne czy smutne? Co mogę powiedzieć o moim duchowym samopoczuciu? Co dominuje w moim wnętrzu: klimat pokoju i modlitwy czy zgiełku i targowiska?

Jezus ma moc odbudować świątynię mego serca, nawet gdyby była zrujnowana przez grzech. Może ożywić najbardziej martwe i zdrętwiałe wnętrze. Zaproszę Jezusa do siebie słowami: „Daj mi serce nowe!”.

## Pierwsza Pomoc Emocjonalna

### Jak rozwijać odporność emocjonalną u siebie i innych

W życiu codziennym napotykamy różnorodne wyzwania i sytuacje stresujące, które mogą wpłynąć na nasze zdrowie emocjonalne. Dlatego ważne jest rozwijanie odporności emocjonalnej, czyli zdolności dopasowania i pozytywnego radzenia sobie w obliczu trudności. W niniejszym artykule przyjrzymy się praktycznym strategiom rozwijania odporności w sobie i innych.

Samoświadomość to pierwszy krok w rozwijaniu odporności emocjonalnej. Poznanie swoich

emocji, myśli i reakcji na sytuacje stresujące pozwala nam lepiej nimi zarządzać. Na przykład praktykowanie medytacji czy terapeutycznego pisania może pomóc nam nawiązać głębszy kontakt z własnymi emocjami i promować refleksję nad sobą.

Zarządzanie emocjami to kolejna kluczowa umiejętność w budowaniu odporności. Nauka regulacji emocji, takich jak lęk czy smutek, pozwala nam podejść do trudności z większym spokojem i jasnością umysłu. Przykładowo, praktykowanie głębokiego oddychania czy pozytywnej wizualizacji może pomóc nam kontrolować emocje w chwilach stresu.

Poszukiwanie wsparcia społecznego jest istot-

ne w procesie wzmacniania odporności emocjonalnej. Posiadanie sieci wsparcia emocjonalnego zapewnia nam niezbędną pomoc w radzeniu sobie z trudnościami. Dzielenie się emocjami i obawami z przyjaciółmi, rodziną czy specjalistami z dziedziny zdrowia psychicznego może pomóc nam poczuć się zrozumianymi i wspartymi w obliczu przeciwności losu.

Pozytywne nastawienie stanowi fundament w rozwijaniu odporności emocjonalnej. Rozwijanie optymizmu, wdzięczności i nadziei pozwala nam skupić się na rozwiązaniach i możliwościach, zamiast koncentrować się na problemach. Przykładowo, praktykowanie wdzięczności codziennie czy stawianie sobie osiągalnych

celów może wzmocnić nasze pozytywne podejście wobec trudności.

Podsumowując, rozwijanie odporności emocjonalnej to ciągły proces, który wymaga zaangażowania i praktyki. Poprzez kultywowanie samoświadomości, zarządzania emocjami, poszukiwania wsparcia społecznego i pozytywnego nastawienia, możemy wzmocnić nasze zdolności adaptacyjne i radzenia sobie z trudnościami życiowymi. Wprowadzając te strategie w naszym codziennym życiu, nie tylko wzmacniamy własną odporność, ale również wspieramy innych w ich dążeniu do równowagi emocjonalnej.

Pozdrawiam, życząc dobrego tygodnia,  
Ks. Damian

## Ekstremalna Droga Krzyżowa Intencja Papieska

Nie jest to pielgrzymka, lecz wymagająca wędrówka w milczeniu. Wydarzenie rozpocznie się Mszą Świętą w piątek 22 marca o godzinie 21.00. Tradycyjnie uczestnicy przejdą szlak do Sanktuarium w Czernej (31 km), a dla bardziej wymagających w tym roku jest dodatkowo wyznaczona trasa do Kalwarii Zebrzydowskiej (46 km). Organizatorzy przygotowali rozważania oparte na nauczaniu św. Jana Pawła II. Hasłem tegorocznej edycji są słowa „Musicie od siebie wymagać”. Wszelkie szczegóły znajdziemy na stronie internetowej [www.edk.org.pl](http://www.edk.org.pl)

MARZEC 2024

### Za współczesnych męczenników

Módlmy się za tych, którzy w różnych częściach świata narażają swoje życie z powodu Ewangelii, aby rozpalali Kościół swoją odwagą i misyjnym entuzjazmem.

## Krąg Biblijny zaprasza

Spotkania przy Piśmie Świętym w każdy czwartek o godz. 19.00 w salce za chórem. Do zobaczenia :)

## Ogłoszenia duszpasterskie

W dzisiejszej liturgii słowa zostały nam przypominane Boże przykazania – dziesięć słów Boga, na których warto i trzeba budować gmach swojego życia. Z racji I niedzieli miesiąca adoracja Najświętszego Sakramentu. Po Mszy świętej o godz. 9.00 zmianica różańcowa i możliwość skorzystania z biblioteki parafialnej. Po wieczornej Mszy św. Uwielbienie Jezusa.

W niedzielę o godz. 17.00 **Gorzkie żale** z kaniem pasyjnym, w piątek nabożeństwo Drogi krzyżowej dla dzieci o godz. 16.30 oraz dla młodzieży i dorosłych o godz. 17.15 i 19.00.

W poniedziałek w liturgii wspominamy św.

Kazimierza królewicza, gorliwego czciciela Eucharystii i Matki Bożej, patrona archidiecezji krakowskiej.

W I środę miesiąca modlimy się dodatkowo przez wstawiennictwo św. Józefa.

W I czwartek miesiąca całodzienna adoracja Najświętszego Sakramentu i o godz. 17.30 wspólny różaniec w intencji powołań kapłańskich.

W piątek przypada Międzynarodowy **Dzień Kobiet**. Pamiętajmy o naszych niewiastach: babciach, mamach, żonach, córkach i wnuczkach. Wyraźmy im naszą życzliwość dobrym słowem i modlitwą.

W II piątek miesiąca Msza święta o godz.