

serdecznie zapraszamy.

Do piątku **prosimy zgłosić chorych** z naszej parafii, których odwiedzą kapłani z posługą sakramentalną w sobotę (23.03) od godz. 8.30.

Ekstremalna Droga Krzyżowa z Mydlnik do Czernej oraz do Kalwarii Zebrzydowskiej rozpocznie się w najbliższy piątek o godz. 21.00 Mszą świętą w naszym kościele.

Za tydzień **Niedziela Palmowa**, która rozpocznie Wielki Tydzień. Błogosławieństwo palm podczas każdej Mszy świętej. O godzinie 10.30 uroczyste poświęcenie palm przy bramie i procesja do kościoła z udziałem dzieci. Po Mszy świętej ogłoszenie wyników i rozdanie nagród w **XVIII Parafialnym Konkursie na najwyższą Palmę Wielkanocną** w Dzielnicy VI. Zgłaszanie palm do konkursu od godz. 9.45

na parkingu przed bramą wjazdową. Palmy biorące udział w konkursie powinny być wykonane z zastosowaniem materiałów i tworzyw naturalnych oraz tradycyjnych form zdobniczych. Wysokość palmy będzie mierzona od miejsca rozpoczęcia zdobień.

Dziękujemy za dzisiejszą składkę inwestycyjną z racji III niedzieli miesiąca.

Dziękujemy za ofiarę złożoną na kwiaty do Grobu Pańskiego mieszkańcom ul. Brzezińskiego, rej. Cmentarza i ul. Kurozwęckiego

Szkoła Podstawowa nr 138 zaprasza na kiermasz wielkanocny, który odbędzie się 21 marca od godz. 17.00. Więcej informacji na plakatach i stronie internetowej **sp138.pl**.

Wszystkim życzymy błogosławionego tygodnia!



Nr 11/2024 (995)

do użytku wewnętrznego

MAGNIFICAT

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

17 marca 2024 - V Niedziela Wielkiego Postu

ANTYFONA NA WEJŚCIE (Ps 43, 1-2)

Osądź mnie, Boże, sprawiedliwie * i broń mojej sprawy przeciw ludowi nie znającemu litości, * wybaw mnie od człowieka podstępnego i niegodziwego, * Ty bowiem, Boże, jesteś moją ucieczką.

(Jr 31, 31-34)

Czytanie z Księgi proroka Jeremiasza

Pan mówi: «Oto nadchodzą dni, kiedy zawrę z domem Izraela i z domem Judy nowe przymierze. Nie takie jak przymierze, które zawarłem z ich przodkami, kiedy ująłem ich za rękę, by wyprowadzić z ziemi egipskiej. To moje przymierze złamali, mimo że byłem ich władcą, mówi Pan. Lecz takie będzie przymierze, jakie zawrę z domem Izraela po tych dniach, mówi Pan: Umieszczę swe prawo w głębi ich jeststwa i wypiszę na ich sercach. Będę im Bogiem, oni zaś będą Mi ludem. I nie będą się musieli wzajemnie pouczać, mówiąc jeden do drugiego: Poznajcie Pana! Wszyscy bowiem od najmniejszego do największego poznają Mnie, mówi Pan, ponieważ odpuszczę im występki, a o grzechach ich nie będę już wspominał».

(Hbr 5, 7-9)

Czytanie z Listu do Hebrajczyków

Bracia: Chrystus z głośnym wołaniem i płaczem, za swych dni doczesnych, zanosił gorące prośby i błagania do Tego, który mógł Go wybawić od śmierci, i został wysłuchany dzięki swej uległości. I chociaż był Synem, nauczył się posłuszeństwa przez to, co wycierpiał. A gdy wszystko wykonał, stał się sprawcą zbawienia wiecznego dla wszystkich, którzy Go słuchają.

(J 12, 20-33)

Ewangelia według Świętego Jana

Wśród tych, którzy przybyli, aby oddać pokłon Bogu w czasie święta, byli też niektórzy Grecy. Oni więc przystąpili do Filipa, pochodzącego z Betsaidy Galilejskiej, i prosili go, mówiąc: «Panie, chcemy ujrzeć Jezusa». Filip poszedł i powiedział Andrzejowi. Z kolei Andrzej i Filip poszli i powiedzieli Jezusowi. A Jezus dał im taką odpowiedź: «Nadeszła godzina, aby został otoczony chwałą Syn Człowieczy. Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Jeśli ziarno pszenicy, wpadłszy w ziemię, nie obumrze, zostanie samo jedno, ale jeśli obumrze, przynosi plon obfity. Ten, kto kocha swoje życie, traci je, a kto nienawidzi swego życia na tym świecie, zachowa je na życie wieczne. Kto zaś chciałby Mi służyć, niech idzie za Mną, a gdzie Ja jestem, tam będzie i mój sługa. A jeśli ktoś Mi służy, uczci go mój Ojciec. Teraz dusza moja doznała lęku i cóż mam powiedzieć? Ojczy, wybaw Mnie od tej godziny. Ależ właśnie dlatego przyszedłem na tę godzinę. Ojczy, wstaw imię Twoje!» Wtem rozległ się głos z nieba: «Już wstawiałem i jeszcze wstawię». Stojący tłum to usłyszał i mówił: «Zagrzmiało!» Inni mówili: «Anioł przemówił do Niego». Na to rzekł Jezus: «Głos ten rozległ się nie ze względu na Mnie, ale ze względu na was. Teraz odbywa się sąd nad tym światem. Teraz władca tego świata zostanie wyrzucony precz. A Ja, gdy zostanę nad ziemię wywyższony, przyciągnę wszystkich do siebie». To mówił, oznaczając, jaką śmiercią miał umrzeć.

Uroczystość św. Józefa
wtorek, 19 marca
Msze Święte 7.00, 9.00, 18.00

Intencje mszalne 18 - 24 marca 2024

Poniedziałek, 18.03

7:00 + Ryszard GAWLIK
(od Agnieszki i Stanisława Cisowskich)
18:00 + Zmarli z rodziny ADAMCZYKÓW
i SZYMENDERÓW

Wtorek, 19.03, Uroczystość św. Józefa

7:00 + Ryszard GAWLIK
(od Basi i Krzyśka Sobańskich)
9:00 + Krystyna DRABEK
18:00 + Józef FEDOR

Środa, 20.03

6:30 JUTRZNA
7:00 + Ryszard GAWLIK
(od rodziny Rabiasz)
18:00 Nowenna do MBNP

Czwartek, 21.03

7:00 + Kazimierz MROZIŃSKI w 5 r. ś.
18:00 + Franciszek i Eugenia, Władysław
i Jadwiga oraz zmarłych dziadków

Piątek, 22.03

7:00 + Ryszard GAWLIK
(od rodziny Leśniaków z Bęczarki)
18:00 Rez.
21:00 W intencjach uczestników EDK

Sobota, 23.03

7:00 + Ryszard GAWLIK (od Zgromadzenia
Sióstr Córek Bożej Miłości z Woli Justowskiej)
18:00 + Karolina i Stanisław WALKOWSKI,
Eugeniusz SĘK i syn Krzysztof

Niedziela Palmowa, 24.03.2024

6:55 GODZINKI O MĘCE PAŃSKIEJ
7:30 + Józefa BARAN
9:00 + Maria SIKORA w r. śmierci
10:30 O Boże bł. opiekę MBNP i potrzebne
łaski dla Pawła i Tomasza oraz ich
rodziców
12:00 Za Parafian. Sakrament chrztu.
17:00 GORZKIE ŻAŁE
18:00 + Jerzy i Bogdan BLITKOWIE



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!

Aktualności z Archidiecezji Krakowskiej
www.diecezja.pl

Niedzielne rozważanie

Krzysztof Wons SDS/Salwator, niedziela.pl

Na początku medytacji poproszę Jezusa, aby pomógł mi zbadać więź, jak mnie z Nim łączy. Dlaczego wierzę w Jezusa? Dlaczego idę za Nim?

„Panie, chcemy ujrzeć Jezusa”. Zauważę, jak wielkie jest pragnienie Greków, którzy chcą zobaczyć Jezusa z bliska. Przywołam doświadczenie mojej pierwszej miłości, zauroczenie, radość, które mi wtedy towarzyszyły.

Jezus przygotowuje uczniów do swojej męki. Wsłucham się uważnie w słowa Jezusa o obumieraniu ziarna i o traceniu życia. Jakie odczucia budzą w moim sercu? Czego boję się w moim życiu utracić? Jakie przywiązania jeszcze we mnie nie obumarły?

„Gdzie ja jestem, tam będzie i mój sługa”. Czy mogę dzisiaj powiedzieć, że poszedłbym za Jezusem wszędzie? W jakich sytuacjach jestem Mu najbardziej wierny, a w jakich niewierny?

Przejdę z Jezusem wszystkie miejsca i sytuacje mojej wierności i niewierności. Oddam Mu siebie na nowo.

Zauważę, że Jezus – zapowiadając swoją mękę – przyznaje się do lęku. Nie chce jednak uciekać od godziny, którą przeznaczył Mu Ojciec. Wejdę z Jezusem w moje osobiste lęki. Będę Go prosił o wewnętrzną wolność od wszelkich lęków, które kuszą mnie do ucieczki.

Na krótko przed męką Jezus słyszy głos Ojca, który przypomina mu o Jego niepodzielnym panowaniu nad historią świata i moją osobistą. Nawet w chwilach największych doświadczeń nic nie wymyka się z Jego rąk. Moja wierność zostanie nagrodzona.

W modlitwie przed Jezusem ukrzyżowanym będę prosił, pomny na Jego obietnicę, aby przyciągnął mnie do siebie i na nowo rozmówił w sobie i w Ojcu. Będę prosił, aby Duch Jezusa pomógł mi razem z Nim modlić się w sercu: „Abba, Ojczy, Tatusiu!”.

Rodzinne budowanie palm

Drodzy rodzice i dziadkowie - przekazmy młodemu pokoleniu tradycję tworzenia palm. Palmy mogą być wykonane z różnych materiałów, np. z gałązek wierzby, bazi, bukszpanu, a także z kwiatów i bibuły. Tradycyjne palmy na Niedzielę Palmową tworzą z witek bukszpanu i jałowca. Do ozdoby służyły suche kwiaty zbierane na polach i w lasach, ale również kłosa zboża, różne gatunki traw i kolorowe wstążki.

Tradycyjna palma wielkanocna z gałązek

1. Przygotuj materiały: Gałązki wierzby, bazy lub bukszpan; kolorową bibułę lub wstążki; nożyczki; sznurek lub drut; klej

2. Wybierz gałązki o podobnej długości i grubości. Możesz je skrócić i uformować w stożek lub inny kształt.

3. Ozdób palmę. Owiń gałązki kolorową bibułą lub wstążkami. Możesz przykleić do nich kwiaty, bazy lub inne ozdoby.

4. Spleć gałązki, aby stworzyć trzon palmy.

5. Udekoruj szczyt palmy kokardą, kwiatem lub innym elementem.

Z wykonaną palmą zapraszamy na XVIII Parafialny Konkurs Palm Wielkanocnych (konkurs na najwyższą palmę).

Zgłoszenia w Niedzielę Palmową przed Mszą świętą o godz. 10.30 tj. między 9.45 a 10.25. Palmy biorące udział w konkursie powinny być wykonane z materiałów i tworzyw naturalnych oraz z wykorzystaniem tradycyjnych form zdobniczych. Wysokość palmy będzie mierzona od miejsca rozpoczęcia zdobień.



Ogłoszenie wyników i rozdanie nagród po Mszy Świętej o godz. 10.30. Serdecznie zapraszamy do podtrzymywania tej pięknej tradycji :)

Pierwsza Pomoc Emocjonalna

Znaczenie dbania o zdrowie psychiczne

„W zdrowym ciele, zdrowy duch” - to znane powiedzenie doskonale oddaje zależność między zdrowiem fizycznym a psychicznym. Jednak warto pamiętać, że dbanie o zdrowie psychiczne to nie tylko unikanie problemów, lecz także aktywne działania mające na celu wzmocnienie naszej psychiki.

Jednym z kluczowych elementów dbania o zdrowie psychiczne jest praktykowanie mindfulness, czyli świadomego obecności w teraźniejszości. Codzienne chwile skupienia na oddechu, otaczających nas dźwiękach i zapachach mogą znacząco zmniejszyć poziom stresu i poprawić nasze samopoczucie.

Oprócz tego, nie warto bagatelizować roli aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia psychicznego. Regularne ćwiczenia fizyczne nie tylko poprawiają kondycję fizyczną, ale także wpływają pozytywnie na nasze samopoczucie poprzez uwalnianie endorfin, czyli hormonów szczęścia.

Nie zapominajmy również o sile relacji międzyludzkich w dbaniu o zdrowie psychiczne. Bliskie relacje z rodziną i przyjaciółmi mogą stanowić źródło wsparcia i poczucia przynależności, co ma

kluczowe znaczenie dla naszego samopoczucia.

Warto także zwrócić uwagę na aspekt życia duchowego. Dla niektórych praktyka medytacji, modlitwa czy refleksja nad sensem życia może stanowić ważny element utrzymania równowagi psychicznej. Prowadzenie życia duchowego może pomóc nam znaleźć spokój i harmonię wewnętrzną, co ma istotne znaczenie dla ogólnego stanu naszego zdrowia psychicznego.

Warto więc pamiętać, że dbanie o zdrowie psychiczne to proces, którego nie można zaniedbywać. Drobne codzienne działania, takie jak medytacja, aktywność fizyczna czy budowanie relacji, w połączeniu z praktyką życia duchowego, mogą sprawić, że nasza psychika stanie się bardziej odporna na stres i trudności dnia codziennego. Ostatecznie, to my sami jesteśmy odpowiedzialni za swoje zdrowie psychiczne, dlatego warto inwestować w niego codziennie, aby cieszyć się pełnią życia.

Pozdrawiam, życząc dobrego tygodnia,
Ks. Damian

KRĄG BIBLIJNY

w czwartek o godz. 19.00
w salce za chórem. Zapraszamy!

Ogłoszenia duszpasterskie

W piątą niedzielę czasu paschalnego przygotowania zmienia się charakter tego okresu na bardziej pasyjny, co ukaże nam liturgia najbliższych dni, a ponadto podtrzymywany w naszej ojczyźnie **zwyczaj zasłaniania krzyży**.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom tegorocznych rekolekcji wielkopostnych.

Dzisiaj na Mszy św. o godz. 10.30 przyjęcie nowych ministrantów, a o godz. 12.00 modlitwa za rodziny i małżeństwa z błogosławieństwem relikwiami św. Zeli, Ludwika i Teresy.

Przypominamy, że w naszym kościele w każdy piątek Wielkiego Postu o godz. 16.30, 17.15 i 19.00 jest nabożeństwo Drogi krzyżowej, a w niedzielę o godz. **17.00 Gorzkie żale**.

Od 16 marca trwa nowenna w intencji Ojczyzny, zgody narodowej i poszanowania życia ludzkiego, zanoszona za wstawiennictwem św. Andrzeja Boboli i bł. ks. Jerzego Popiełuszki.

Dziękujemy mężczyznom, którzy zaangażowali się w prowadzenie Nowenny przed **uroczystością św. Józefa** Oblubieńca Najświętszej Maryi Panny i Patrona Kościoła powszechnego, którą będziemy przeżywać we wtorek na Mszach św. o godz. 7.00, 9.00 i 18.00.

19 marca o godz. 18.00 zapraszamy na Mszę św. z obrzędem poświęcenia książeczek do pierwszej Komunii świętej klasy III Szkoły Podstawowej oraz rodziców.

W środę **jutrznia** o godz. 6.30, a o godz. 19.00 kolejne spotkanie **zespołu charytatywnego** oraz **spotkanie mężczyzn** w salce za chórem o godz. 20.30 Wszystkich zainteresowanych