tek i piątek od godz. 15.00.

W sobotę uroczystość **Objawienia Pańskiego**, zwana świętem Trzech Króli. Msze święte według porządku niedzielnego, na zakończenie których pobłogosławimy kredę i kadzidło, by oznaczyć nasze mieszkania. W uroczystość Objawienia Pańskiego obchodzimy Światowy Dzień Pomocy Misjom i Misyjny Dzień Dzieci. Z tej okazji możemy złożyć swoją ofiarę do puszki na kolumnie.

W przyszłą niedzielę (7.01) Kościół obchodzi święto Chrztu Pańskiego i kończy w liturgii okres Narodzenia Pańskiego. Po Mszy o godz. 9.00 zmianka różańcowa i możliwość skorzystania z **biblioteki parafialnej,** a po Mszy o godz. 18.00 wspólnota Bliżej Boga zaprasza na **uwielbienie Jezusa**.

Serdecznie zapraszamy na **jasełka** organizowane przez naszą młodzież Oazową, które odbędą się w przyszłą niedzielę (7.01) w Klubie Kultury Mydlniki o godz. **11.30 i 19.00**.

W przyszłą niedzielę podczas Mszy świętych o godz. 9.00, 10.30 i 12.00 kolędy wykona Zespół Regionalny *Olszowianie.* Zapraszamy!

Kolejne spotkanie w ramach kursu Pierwszej Pomocy Emocjonalnej odbędzie się **14 stycznia** o godz. 19.00 w grocie św. Michała Archanioła.

Wszystkim Parafianom i Gościom **życzymy** obfitości łaski Bożej w nadchodzącym Roku Pańskim 2024.

Intencje mszalne 1 - 7 stycznia 2024

Poniedziałek, 1.01 - *Nowy Rok*
Uroczystość Świętej Bożej Rodzicielki
7:30 + Helena GABER *(od II Róży św. Cecylii)*
9:00 + Andrzej TOMASIEWICZ *(greg.1)*
10:30 + Ryszard FARBANIEC 7 r. śmierci
12:00 Za Parafian.
18:00 + Ewa i Zbigniew SIERADZKI

Wtorek, 2.01 - *św. Bazyli Wielki i Grzegorz z Nazjanzu*
7:00 + Stanisław SZOPIŃSKI
16:00 + Andrzej TOMASIEWICZ *(greg.2)*
OKOŁO ***16:30 RÓŻANIEC***

Środa, 3.01 - *Najświętszego Imienia Jezus*
7:00 + Andrzej TOMASIEWICZ *(greg.3)*
16:00 Nowenna do MBNP

I. Czwartek, 4.01
7:00 + Andrzej TOMASIEWICZ *(greg.4)*
7:30 - 16:00 ADORACJA
15:30 RÓŻANIEC
16:00 Za kapłanów i o nowe powołania kapłańskie, zakonne i misyjne

I. Piątek, 5.01
7:00 + Andrzej TOMASIEWICZ *(greg.5)*
16:00 Wynagradzająca za grzechy NSPJ

I. Sobota, 6.01 - *Trzech Króli*
Uroczystość Objawienia Pańskiego
7:30 + Helena GABER *(od sąsiadów z ul. Balickiej)*
9:00 + Andrzej TOMASIEWICZ *(greg.6)*
10:30 + Izydor WOŹNIAK w 20 r. ś. i zmarli rodzice: Janina i Franciszek
12:00 Za Parafian.
18:00 Wynagradzająca za grzechy Niepokalanemu Sercu NMP

Niedziela, 7.01.2024 - *Chrzest Pański*
6:55 GODZINKI
7:30 + Jan PIROWSKI
9:00 + Michał KOMINIAK w 11 r. ś. i zmarli z rodziny
10:30 + Andrzej TOMASIEWICZ *(greg.7)*
12:00 Za Parafian.
18:00 + Katarzyna i Piotr GLANOWSCY, Władysława i Władysław GÓJ

ZESKANUJ KOD
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!

Nr 44/2023 (984) do użytku wewnętrznego
MAGNIFICAT
Pismo Parafii pw. Matki Bożej Nieustającej Pomocy w Krakowie-Mydlnikach

31 grudnia 2023 - Święto Świętej Rodziny: Jezusa, Maryi i Józefa

ANTYFONA NA WEJŚCIE (Łk 2, 16)
Pasterze poszli z pośpiechem * i znaleźli Maryję i Józefa, * i Niemowlę złożone w żłobie.

(Rdz 15, 1-6; 21, 1-3)
Czytanie z Księgi Rodzaju
Pan tak powiedział do Abrama podczas widzenia: «Nie obawiaj się, Abramie, bo Ja jestem twoim obrońcą; nagroda twoja będzie sowita». Abram rzekł: «O Panie, mój Boże, na cóż mi ona, skoro zbliżam się do kresu mego życia, nie mając potomka; przyszłym zaś spadkobiercą mojej majętności jest Damasceńczyk Eliezer». I mówił: «Ponieważ nie dałeś mi potomka, ten właśnie, zrodzony u mnie sługa mój, zostanie moim spadkobiercą». Ale oto usłyszał słowa: «Nie on będzie twoim spadkobiercą, lecz ten po tobie dziedziczyć będzie, który od ciebie będzie pochodził». I poleciwszy Abramowi wyjść z namiotu, rzekł: «Spójrz na niebo i policz gwiazdy, jeśli zdołasz to uczynić»; potem dodał: «Tak liczne będzie twoje potomstwo». Abram uwierzył i Pan poczytał mu to za zasługę. Pan okazał Sarze łaskawość, jak to obiecał, i uczynił jej to, co zapowiedział. Sara stała się brzemienną i urodziła sędziwemu Abrahamowi syna w tym właśnie czasie, jaki Bóg wyznaczył. Abraham dał swemu synowi, który mu się urodził, a którego mu zrodziła Sara, imię Izaak.

(Hbr 11, 8. 11-12. 17-19)
Czytanie z Listu do Hebrajczyków
Bracia: Dzięki wierze ten, którego nazwano Abrahamem, usłuchał wezwania, by wyruszyć do ziemi, którą miał objąć w posiadanie. Wyszedł, nie wiedząc, dokąd idzie. Dzięki wierze także i sama Sara, mimo podeszłego wieku, otrzymała moc poczęcia. Uznała bowiem za godnego wiary Tego, który udzielił obietnicy. Przeto z człowieka jednego, i to już niemal obumarłego, powstało potomstwo tak liczne jak gwiazdy na niebie, jak niezliczone ziarnka piasku na wybrzeżu morza. Dzięki wierze Abraham, wystawiony na próbę, ofiarował Izaaka, i to jedynego syna składał na ofiarę, on, który otrzymał obietnicę, któremu powiedziane było: «Z Izaaka będzie dla ciebie potomstwo». Pomyślał bowiem, iż Bóg mocen jest wskrzesić także umarłych, i dlatego odzyskał go, na podobieństwo śmierci i zmartwychwstania Chrystusa.

(Łk 2, 22-40)
Ewangelia według Świętego Łukasza
Gdy upłynęły dni ich oczyszczenia według Prawa Mojżeszowego, Rodzice przynieśli Jezusa do Jerozolimy, aby przedstawić Go Panu. Tak bowiem jest napisane w Prawie Pańskim: «Każde pierworodne dziecko płci męskiej będzie poświęcone Panu». Mieli również złożyć w ofierze parę synogarlic albo dwa młode gołębie, zgodnie z przepisem Prawa Pańskiego. A żył w Jeruzalem człowiek imieniem Symeon. Był to człowiek sprawiedliwy i pobożny, wyczekujący pociechy Izraela; a Duch Święty spoczywał na nim. Jemu Duch Święty objawił, że nie ujrzy śmierci, aż zobaczy Mesjasza Pańskiego. Z natchnienia więc Ducha przyszedł do świątyni. A gdy Rodzice wnosili Dzieciątko Jezus, aby postąpić z Nim według zwyczaju Prawa, on wziął Je w objęcia, błogosławił Boga i mówił: «Teraz, o Władco, pozwalasz odejść słudze Twemu w pokoju, według Twojego słowa. Bo moje oczy ujrzały Twoje zbawienie, które przygotowałeś wobec wszystkich narodów: światło na oświecenie pogan

(kontynuacja na kolejnej stronie)

i chwałę ludu Twego, Izraela». A Jego ojciec i Matka dziwili się temu, co o Nim mówiono. Symeon zaś błogosławił Ich i rzekł do Maryi, Matki Jego: «Oto Ten przeznaczony jest na upadek i na powstanie wielu w Izraelu, i na znak, któremu sprzeciwiać się będą – a Twoją duszę miecz przeniknie – aby na jaw wyszły zamysły serc wielu». Była tam również prorokini Anna, córka Fanuela z pokolenia Asera, bardzo podeszła w latach. Od swego panieństwa siedem lat żyła z mężem i pozostała wdową. Liczyła już sobie osiemdziesiąt cztery lata. Nie rozstawała się ze świątynią, służąc Bogu w postach i modlitwach dniem i nocą. Przyszedłszy w tej właśnie chwili, sławiła Boga i mówiła o Nim wszystkim, którzy oczekiwali wyzwolenia Jeruzalem. A gdy wypełnili wszystko według Prawa Pańskiego, wrócili do Galilei, do swego miasta – Nazaretu. Dziecię zaś rosło i nabierało mocy, napełniając się mądrością, a łaska Boża spoczywała na Nim.

Niedzielne rozważanie

Krzysztof Wons SDS/Salwator, niedziela.pl

O co proszę? O miłość wierną i zdolną do największych poświęceń

Będę wpatrywał się w Maryję i Józefa, którzy przynoszą do świątyni Dzieciątko Jezus. Maryja ma świadomość, że poświęca Bogu swoje pierwsze i jedyne dziecko. Wie, że nie może zatrzymać Go dla siebie. Co mogła odczuwać jako matka? Spróbuję rozmawiać z Maryją o Jej przeżyciu w świątyni.

Będę kontemplował Maryję „Matkę pięknej miłości", która potrafi poświęcić Bogu najdroższą dla Niej osobę. Nie zatrzymuje dziecka przy sobie. Czy potrafię kochać osoby bez zniewalania ich sobą, bez zatrzymywania ich przy sobie? Czy nie manipuluję miłością drugiego człowieka? Czy jestem wolny od nieuporządkowanych przywiązań od osób i rzeczy?

Będę obserwował Symeona i Annę, którzy aż do sędziwego wieku z cierpliwością oczekują na spełnienie się Bożej obietnicy. Po wielu latach oczekiwania ich wierność zostaje nagrodzona.

Co mogę powiedzieć o mojej ufności do Boga? Czy wierzę, że On nigdy nie spóźnia się ze spełnieniem swoich obietnic? Czy nie wymuszam na Bogu spełniania swoich próśb? Czy nie wątpię w Jego wierność?

Spróbuję wyobrazić sobie siebie na miejscu Symeona. „Wezmę" od Maryi maleńkiego Jezusa i obejmę Go własnymi ramionami. Postaram się trwać w tym doświadczeniu przez dłuższy czas. Czy łatwo jest mi wyobrazić sobie siebie w takiej scenie? Jakie budzą się wtedy we mnie uczucia?

Co mogę powiedzieć o mojej więzi z Jezusem? Czy tęsknię za Jezusem? Czy szukam bliskości z Nim na modlitwie? Co najbardziej mi przeszkadza w budowaniu zażyłej więzi z Jezusem?

Powierzę siebie i całą moją rodzinę Świętej Rodzinie, abyśmy wzrastali w mocy, i mądrości, aby łaska Boża zawsze spoczywała nad nami.

Jak rozpoznać i radzić sobie ze stresem emocjonalnym? 🌟

W dzisiejszym zabieganym świecie, stres emocjonalny stał się powszechnym problemem. Codzienne wyzwania, presja w pracy, problemy rodzinne czy zdrowotne mogą prowadzić do nadmiernego stresu, który negatywnie wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie. W tym artykule omówimy, jak rozpoznać objawy stresu emocjonalnego oraz jak radzić sobie z nim skutecznie.

Stres emocjonalny może objawiać się na różne sposoby. Jednym z najczęstszych objawów jest uczucie ciągłego napięcia i niepokoju. Osoba dotknięta stresem emocjonalnym może również doświadczać trudności w koncentracji, problemy ze snem, zmiany nastroju, a nawet fizyczne objawy, takie jak bóle głowy czy problemy żołądkowe. Ważne jest, aby zauważyć te objawy i nie bagatelizować ich.

Pierwszym krokiem w radzeniu sobie ze stresem emocjonalnym jest świadomość i akceptacja. Musimy zrozumieć, że stres jest naturalną reakcją organizmu na trudne sytuacje, ale możemy nauczyć się go kontrolować. Ważne jest również znalezienie zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem. Regularna aktywność fizyczna, jak np. bieganie czy siłownia, może pomóc w redukcji napięcia i poprawie samopoczucia. Również medytacja i modlitwa mogą być skutecznym narzędziem w walce ze stresem. Dla wielu osób modlitwa stanowi źródło pocieszenia, siły i spokoju. Czas spędzony na rozmowie z Bogiem, wyrażanie swoich obaw, lęków i próśb może przynieść ulgę i odciążyć nasze serce.

Kolejnym ważnym aspektem jest dbanie o siebie. Zdrowa dieta, odpowiednia ilość snu i regularne odpoczynki są kluczowe dla utrzymania równowagi emocjonalnej. Ważne jest również znalezienie czasu na hobby i relaks. Czas spędzony na czytaniu, słuchaniu muzyki czy spotkaniach z przyjaciółmi może pomóc w oderwaniu się od codziennych problemów i redukcji stresu.

Nie można zapominać o wsparciu społecznym. Rozmowa z bliskimi osobami, dzielenie się swoimi uczuciami i problemami może być niezwykle pomocne. Jeśli czujemy, że nie radzimy sobie sami, warto skonsultować się z profesjonalistą, takim jak psycholog czy terapeuta, którzy pomogą nam znaleźć skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem emocjonalnym.

Stres emocjonalny jest powszechnym problemem, ale istnieją skuteczne sposoby radzenia sobie z nim. Ważne jest rozpoznanie objawów stresu i akceptacja, że potrzebujemy pomocy. Poprzez dbanie o siebie, modlitwę i korzystanie z wsparcia społecznego, możemy zmniejszyć wpływ stresu emocjonalnego na nasze życie i odzyskać równowagę emocjonalną.

Pozdrawiam,
🙂 życząc szczęśliwego Nowego Roku,
Ks. Damian

Wizyta duszpasterska (cd.)

2 stycznia (wtorek) od godz. **17:00**
- *ks. Proboszcz* - ul. Wapiennik domy od nr 2 do 18C i ul. Darowskiego 3
- *ks. Damian* - ul. Wierzyńskiego blok 9

3 stycznia (środa) od godz. **17:00**
- *ks. Proboszcz* - ul. Wierzyńskiego blok 20
- *ks. Damian* - ul. Wierzyńskiego blok 22

4 stycznia (czwartek) od godz. **17:00**
- *ks. Proboszcz* - ul. Wierzyńskiego blok 33 numery rosnąco
- *ks. Damian* - ul. Wierzyńskiego blok 33 numery malejąco (od końca)

5 stycznia (piątek) od godz. **17:00**
- *ks. Proboszcz* - ul. Wierzyńskiego blok 41
- *ks. Damian* - ul. Wierzyńskiego blok 39

Ogłoszenia duszpasterskie

Dzisiejsza niedziela (31.12) zachęca nas do refleksji nad rodziną chrześcijańską, nad jej powołaniem, godnością i wielkością. Rodzina zbudowana na prawie Bożym jest ojczyzną życia, miłości, wierności, radości i szczęścia; stanowi sanktuarium życia i świętości. Módlmy się w intencji naszych rodzin. Dziś **nabożeństwo dziękczynno-przebłagalne** za mijający rok 2023 **o godz. 17.30**.

Jutro rozpoczniemy Nowy Rok 2024. W tym dniu przypada uroczystość Świętej Bożej Rodzicielki Maryi oraz Światowy Dzień Modlitwy o Pokój. Msze święte jak w każdą niedzielę.

Przez **cały styczeń** od poniedziałku do piątku Msza święta wieczorna jest odprawiana **o godz. 16.00**, a w sobotę bez zmian o godz. 18.00

We wtorek, wspomnienie św. Bazylego Wielkiego oraz św. Grzegorza z Najzanzu, biskupów żyjących w IV wieku. Po Mszy wspólny różaniec.

W nadchodzącym tygodniu przypada I czwartek miesiąca z całodzienną adoracją Najświętszego Sakramentu oraz modlitwą różańcową o **godz. 15.30** w intencji powołań kapłańskich i zakonnych.

W I piątek pragniemy wynagradzać za zniewagi wyrządzane Najświętszemu Sercu Jezusa.

Okazja do spowiedzi świętej w tygodniu pół godziny przed Mszą św. i dodatkowo w I czwar-