

Biuletyn parafii Najświętszej Maryi Panny Wspomożycielki Wiernych we Wrocławiu – Księżu Małym  
52 018 Wrocław, Świątnicka 32 tel. 071/343-79-76 [www.paraflaksieze.pl](http://www.paraflaksieze.pl)  
(do użytku wewnętrznego)

**KANCELARIA PARAFIALNA czynna w środy w godzinach 8:00 – 14:00;** godziny  
urzędowania duszpasterzy: **wtorki i czwartki** . po wieczornej Mszy św. do godz. 19.30 \*  
oraz **soboty** od godz. 8.00 do 9.00

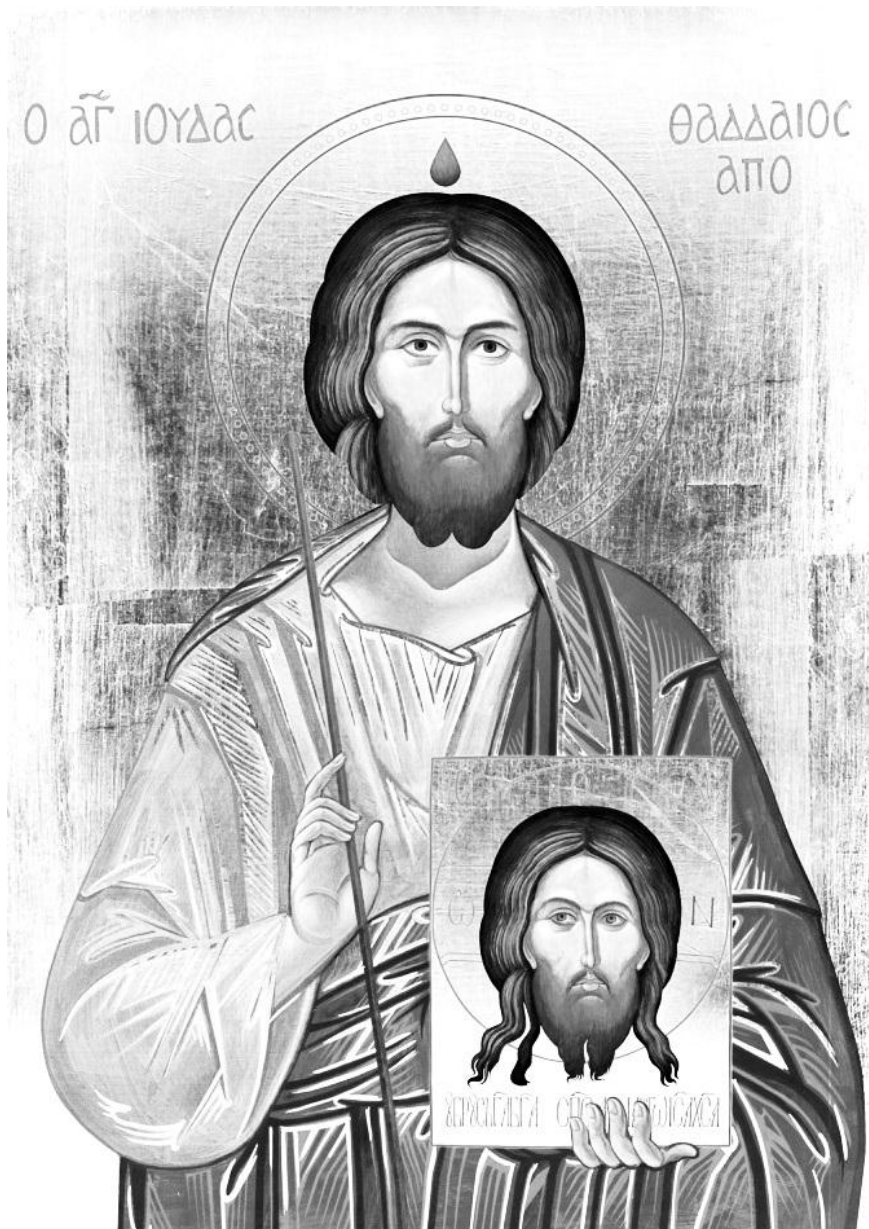


## ***Biedak zawołał i Pan go wysłuchał***

Będę błogosławił Pana po wieczne  
czasy,  
Jego chwała będzie zawsze na moich  
ustach.  
Dusza moja chlubi się Panem,  
niech słyszą to pokorni i niech się  
weselą.

Pan zwraca swe oblicze przeciw zło  
czyniącym,  
by pamięć o nich wymazać z ziemi.  
Pan słyszy wołających o pomoc  
i ratuje ich od wszelkiej udręki.

Pan jest blisko ludzi skruszonych w  
sercu,  
ocala upadłych na duchu.  
Pan odkupi dusze sług swoich,  
nie zazna kary, kto się do Niego  
ucieka.



*W Chrystusie Bóg pojednał świat z sobą, nam zaś przekazał słowo jednania.*

Parafialna Intencja Modlitewna na ten tydzień:  
**O wszelkie łaski i błogosławieństwo dla Karola.**

Prosimy o zgłaszanie swoich intencji, w których mogłaby pomodlić się cała wspólnota parafialna.  
Przekazywać je można pocztą elektroniczną na adres [dominik.golema@op.pl](mailto:dominik.golema@op.pl) lub SMSem pod numer 0501088244

Pierwsze czytanie (Syr 35, 12-14. 16-18)

Pan jest sędzią, który nie ma względu na osoby. Nie będzie miał On względu na osobę przeciw biednemu, owszem, wysłucha prośby pokrzywdzonego. Nie zlekceważy błagania sieroty ani wdowy, kiedy się skarży. Kto służy Bogu, z upodobaniem zostanie przyjęty, a błaganie jego dosięgnie obłoków. Modlitwa pokornego przeniknie obłoki i nie dozna pociechy, zanim nie osiągnie celu. Nie odstąpi, aż wejrzy Najwyższy i ujmie się za sprawiedliwymi, i wyda słuszny wyrok.

Drugie czytanie (2 Tm 4, 6-9. 16-18)

Najdroższy: Krew moja już ma być wylana na ofiarę, a chwila mojej rozłąki nadeszła. W dobrych zawodach wystąpiłem, bieg ukończyłem, wiary ustrzegłem. Na ostatek odłożono dla mnie wieniec sprawiedliwości, który mi w owym dniu odda Pan, sprawiedliwy Sędzia, a nie tylko mnie, ale i wszystkim, którzy umiłowali pojawienie się Jego. Pośpiesz się, by przybyć do mnie szybko. W pierwszej mojej obronie nikt przy mnie nie stanął, ale wszyscy mnie opuścili: niech im to nie będzie policzone! Natomiast Pan stanął przy mnie i wzmocnił mnie, aby się przeze mnie dopełniło

## **Jedna rzecz, która po cichutku zepsuje nawet najlepsze małżeństwo. Co robić zamiast?**

Czy związek może trwać do końca życia? Coraz więcej osób jest zdania, że to niemożliwe. Co więcej – taki wniosek zazwyczaj wywołuje smutek i przygnębienie: odkrycie, że coś, za czym w głębi serca tęskniliśmy, okazuje się mrzonką. A jednak wciąż istnieją małżeństwa, w których przyjaźń, wsparcie, bliskość i zaufanie dają żonie i mężowi supermoc do radzenia sobie z trudnościami i wyzwaniem codzienności.

Czterdzieści, pięćdziesiąt, sześćdziesiąt lat: z podziwem i zazdrością patrzymy na stare, dobre małżeństwa, które czasem kłócą się okropnie, ale gdy myślą, że nikt nie widzi, całują jak nastolatki. Na ulicy trzymają się za rękę, ale w ich związku nie ma już nic z nietrwałości pierwszego zakochania: ta miłość jest pewna, mocna, wierna, życiodajna. I w wielu obserwatorach wywołuje ukłucie żalu i tęsknoty...

### **Nikt nas nie uczy, jak dbać o małżeństwo**

Dlaczego tak wielu młodym małżeństwom związek nie wychodzi? Przyczyn może być wiele, ale jedna jest zazwyczaj kluczowa: brak umiejętności. Nie umiemy budować dobrego małżeństwa. Nie uczą nas tego ani w szkole, ani na studiach, ani podczas przygotowań do sakramentu małżeństwa, a jeśli ludzi łączy ślub cywilny, zazwyczaj nie ma nawet mowy o żadnej instytucjonalnej formie przygotowania do tego, co nastąpi potem. Szkół

głoszenie Ewangelii i aby wszystkie narody je posłyszały; wyrwany też zostałem z paszczy lwa. Wybawi mnie Pan od wszelkiego złego czynu i ocali mnie, przyjmując do swego królestwa niebieskiego; Jemu chwała na wieki wieków. Amen.

Ewangelia (Łk 18, 9-14)

**Jezus opowiedział niektórym, co dufni byli w siebie, że są sprawiedliwi, a innymi gardzili, tę przypowieść: "Dwóch ludzi przyszło do świątyni, żeby się modlić, jeden faryzeusz, a drugi celnik. Faryzeusz stanął i tak w duszy się modlił: „Boże, dziękuję Ci, że nie jestem jak inni ludzie: zdziercy, niesprawiedliwi, cudzołzniczy, albo jak i ten celnik. Zachowuję post dwa razy w tygodniu, daję dziesięcinę ze wszystkiego, co nabywam”. A celnik stał z daleka i nie śmiał nawet oczu wnieść ku niebu, lecz bił się w piersi, mówiąc: „Boże, miej litość dla mnie, grzesznika!” Powiadam wam: Ten odszedł do domu usprawiedliwiony, nie tamten. Każdy bowiem, kto się wywyższa, będzie poniżony, a kto się unia, będzie wywyższony".**

rodzenia są setki – szkół budowania świętego, kochającego się związku w zasadzie niemal nie ma. Uczymy się z obserwacji, od znajomych, z filmów i lektur pełnych stereotypów.

Jednym z najbardziej morderczych dla związku stereotypowych zachowań, które rujnuje poczucie bliskości i zaufanie między mężem i żoną, są słynne i znieawidzone przez wszystkie chyba pary „ciche dni”.

### **Ciche dni – dlaczego są tak groźne dla relacji?**

Ciężkie milczenie, unikanie się nawzajem, brak gestów bliskości, zimny dystans – to najczęściej stosowane „metody”, gdy mąż i żona się pokłócili i nie potrafią się pogodzić. Psychologowie nazywają to poważniej – ostracyzmem społecznym. Badania pokazują, że jedna na cztery osoby w Polsce stosuje taką metodę zarządzania relacyjnym konfliktem. Dlaczego się tak dzieje? Najczęściej dlatego, że zraniony kłótnią i nieporozumieniem człowiek nie zna żadnej innej metody. Czy to znaczy, że „ciche dni” to skuteczny sposób na konflikty w małżeństwie? W żadnym wypadku!

Co tak naprawdę robią ciche dni? Przede wszystkim oddalają małżonków od siebie. I w bardzo przekonujący sposób dają do zrozumienia, że ważne są emocje i pragnienia tylko jednej osoby, a druga musi się do nich dostosować. Jest "na łasce" i musi "bardziej się starać" żeby zakończyć emocjonalny szantaż, stojący za przedłużającym się milczeniem i odzyskać poczucie szacunku i przynależności.

### **Dlaczego „ciche dni” nie działają?**

Milczenie, w którym uparcie i ostentacyjnie tkwi jedna strona, to sygnał dla drugiej osoby, że zrobiła

coś „nie tak”. Dla osoby, która wybiera milczenie, może to być czas na przemyślenie sobie emocji i słów, które padły, i okazja do uspokojenia się, jednak najczęściej mechanizm działa inaczej: samotność, którą ciche dni powodują, to świetna okazja, by zamknąć się w swoich racjach i jeszcze bardziej przekonać siebie samą lub samego, że mąż albo żona robią coś źle i to ich zadaniem jest to naprawić.

Długotrwałe milczenie można porównać do kiszenia buraczków. Wkładamy buraczki do słoika, zalewamy wodą z solą, dodajemy listek laurowy – i niby niewiele się dzieje, słoik stoi, buraczki są w środku, ale po tygodniu woda robi się kwaśna, a buraczki smakują zupełnie inaczej. Na szczęście w przypadku małżeńskich konfliktów proces kiszenia się w cichych dniach jest odwracalny.

### **Jakie są konsekwencje milczenia w związku?**

Niestety, wciąż spora część ludzi pozostających w związkach małżeńskich jest przekonana, że „ciche dni” to jedyny sposób na męża, który nie potrafi zrozumieć, czego żona od niego wymaga albo na żonę, która nie potrafi się zmienić i być „normalną”. nierozwiązane konflikty zbierają się i piętrzą, coraz bardziej utrudniając komunikację i spychając na bok to wszystko, co sprawiło, że pojawiła się miłość i małżeństwo.

Im więcej takich spraw, tym trudniej je opanować i coraz bardziej nieszczęśliwi w swoim związku są mąż i żona, a ich chęć do rozmawiania o trudniejszych sprawach maleje. Nie maleje jednak potrzeba jakiegoś rozwiązania męczącej sytuacji – i tutaj na wściekle brzydkim koniu wjeżdżają ciche dni; niewerbalnie i bardzo sugestywnie dające do zrozumienia, że druga osoba „musi nad czymś popracować”. Milczenie, które jest karą albo zemstą, odbiera drugiej osobie możliwość zaspokojenia podstawowych potrzeb psychicznych: potrzeby szacunku, kontroli, a przede wszystkim – przynależności.

### **Co robić, żeby nie milczeć?**

Najtrudniejsze w przewycięzaniu tendencji do karzącego milczenia jest przyjęcie, że druga strona ma... dobre intencje. Czasem graniczy to z cudem, bo podczas kłótni padło mnóstwo przykrych słów, które wcale nie były w stu procentach prawdziwe, ale trafiły w czuły punkt i pracują w zranionej nimi osobie, tworząc fałszywe przekonanie o mężu albo żonie. „On myśli, że jestem przewrażliwiona”, „Ona uważa, że jestem żaloszny”. Taka myśl jest jak zatruta strzała: ranka jest nieduża, ale trucizna pracuje w środku i robi coraz większe szkody.

Pierwszym środkiem, by ją pokonać i uwolnić związek z niszczącej mocy cichych dni, jest wybaczenie. Wybaczenie wcale nie znaczy, że trzeba od razu informować o nim drugą osobę i „okazywać łaskę”. Chodzi o wybór, który dokonuje

się w głębi serca. Czy wolę uważać mojego męża, moją żonę za wroga, który mnie nie lubi i myśli o mnie źle, czy potrafię zobaczyć, że w złości padły słowa, które w perspektywie całego naszego związku mają jednak nieduże znaczenie? Czy widzę równie jasno, że moje słowa mogły być tak samo przykre? I kluczowe pytanie: czy robię krok w kierunku rozwodu, czy w kierunku mocnej i pięknej miłości? Innego kierunku niż te dwa nie ma. Każda kłótnia przynosi ze sobą konieczność wyboru i jest krokiem w jedną albo drugą stronę. Jak każdy kryzys – może posłużyć do niszczenia albo budowania i zawsze działa w jeden albo drugi sposób.

Drugim środkiem jest uczenie się rozmowy. Mówienia o swoich emocjach bez wytykania drugiej osobie błędów i oskarżania. Podejmowanie wyzwania, jakim jest zachowanie komunikacji nawet wtedy, gdy czujemy wściekłość, żal, rozczarowanie i smutek. To może zająć chwilę, bo czasem trzeba będzie przeczytać książkę, zrobić kurs, poradzić się kogoś, kto już to potrafi i podpowie, jak się nauczyć. Czy warto poświęcać na to czas?

### **Dobre małżeństwo jest nie do przecenienia**

Doświadczenie szczęśliwych małżeństw z długoletnim stażem jasno mówi, że tak. Przyjaźń, wsparcie, bliskość, zaufanie, które są konsekwencją dbania o swoje małżeństwo, są nie do przecenienia w świecie, który nieustannie zaskakuje nas czymś trudnym i wymagającym. Im gorsze czasy, tym bardziej mieć warto mieć przy sobie kogoś, kto nas zna, rozumie i wspiera tak, jak nikt inny tego nie potrafi.

*Marta Łysek*

[<https://deon.pl/inteligentne-zycie/jedna-rzecz-ktora-po-cichutku-zepsuje-nawet-najlepsze-malzenstwo-co-robic-zamiast,2302397>]

## **Świętujmy z parami**

Przypominamy rocznice, które będziemy świętować w nadchodzącym tygodniu. Dziękujemy zatem Panu Bogu za lata wspólnej drogi małżeńskiej oraz upraszamy wszelkich potrzebnych łask i Bożego błogosławieństwa za wstawiennictwem błogosławionych małżonków, Marii i Alojzego, na dalsze życie:

dla **Małgorzaty i Stanisława Tarnawów** świętujących 24 października swą 41 **rocznicę ślubu**, dla **Anny i Grzegorza Pasternaków** świętujących 24. października swą 30. **rocznicę ślubu**, dla **Iwony i Adama Owczarskich** świętujących 25. października swą 42. **rocznicę ślubu**, dla **Danuty i Jacka Wiśniarzy** świętujących 27. października swą 38. **rocznicę ślubu**, dla **Agnieszki Butrym i Piotra Piwko** świętujących 28 października swą 16 **rocznicę ślubu**, dla **Beaty i Mariusza Sternalów** świętujących



29 października swą 39 rocznicę ślubu dla **Reginy i Jana Piszczów** świętujących 29 października swą 50 rocznicę ślubu.

**Błogosławieni Małżonkowie, Mario i Alojzy – módlcie się za nami.**

## **OGŁOSZENIA PARAFIALNE**

### **XXX Niedziela Zwykła – 23.10.2022 r.**

➤ Dziś trzydziesta niedziela zwykła w roku liturgicznym. We wspólnocie Kościoła obchodzona jest jako Niedziela Misyjna, która rozpoczyna tydzień misyjny. Dziś zbiórka do puszek na rzecz misji.

➤ Nabożeństwo Różańcowe w naszej parafii codziennie o godz. 17.30. Dla młodzieży i dzieci szczególnie dla przygotowujących się do przyjęcia Sakramentu Bierzmowania i I Komunii Świętej od poniedziałku do piątku o godz. 17.30.

➤ Spotkanie Kręgu Biblijnego w czwartek o godz. 19.00 w salce parafialnej.

➤ Za tydzień w niedzielę zbiórka do puszek na potrzeby Nuncjatury Apostolskiej w Polsce.

➤ Przymiarka alb komunijnych odbędzie się 29 października (sobota) o godz. 11.00 w salce parafialnej. Kaucja od każdego dziecka wynosi 100 zł.

➤ Serdecznie zapraszamy dzieci na „Bal Wszystkich Świętych”, który odbędzie się 31 października (poniedziałek). Rozpoczęcie w kościele o godz. 17.30 Nabożeństwem Różańcowym a następnie przejście korowodem na salę do Centrum Aktywności Lokalnej przy ul. Rybnickiej. Obowiązuje przebranie za Świętego, Świętą lub Anioła.

➤ Wszystkim jubilatam i solenizantom najbliższego tygodnia życzymy obfitości Bożych darów oraz szczególnej opieki Matki Zbawiciela.

➤ Bożemu Miłosierdziu polecamy naszych zmarłych Parafian śp. Stefana Wójciaka z ul. Chorzowskiej, śp. Marię Skulską-Masterniak z ul. Opolskiej, której pogrzeb odbędzie się we wtorek o godz. 12.00. Wieczny odpoczynek...

➤ **W tym tygodniu patronuje nam:**

➤ 28 października – Święci Szymon i Juda Tadeusz, Apostołowie, świadkowie życia Jezusa, głosiciele prawdy o Jego śmierci i zmartwychwstaniu.

**Życzymy błogosławionej Niedzieli i dobrego tygodnia -  
Sercanie Biali**

## **INTENCJE MSZALNE 23 – 30.10.2022 r.**

### **XXX NIEDZIELA ZWYKŁA 23.10**

**07.00** – ++Władysławę, Bronisława (m), Franciszka (m) Piejko

**09.00** – Greg. +Antoniego

**10.30** – W int. dziękczynnej za otrzymane łaski z prośbą o dalsze bł. Boże i opiekę MB dla całej Rodziny Rafalskich

**12.00** – +Józefa (m) Grodzickiego oraz ++z rodz.

**12.00** – Z okazji 22 rocz. ślubu Anny i Andrzeja w podziękowaniu za otrzymane łaski z prośbą o dalsze bł. Boże oraz opiekę MB dla całej Rodziny

**Trestno 16.00** – Za Parafian

**18.00** – +Agatę Biernat

### **PONIEDZIAŁEK 24.10**

**08.00** – +Annę Drożyńską

**18.00** – Greg. +Antoniego

### **WTOREK 25.10**

**08.00** – Greg. +Antoniego

**12.00** – Pogrzeb śp. Maria Skulska-Masternak

**18.00** – ++z rodz. Rusin, Jadwigę, Antoninę, Kazimierza, Jadwigę

### **ŚRODA 26.10**

**08.00** – Greg. +Antoniego

**18.00** – Nowenna do Matki Bożej Nieustającej Pomocy

**18.00** – O bł. Boże, łaskę zdrowia, opiekę MB na dalsze lata życia dla Rodziny Mieczysława i Józefa

### **CZWARTEK 27.10**

**08.00** – +Irenę Turowską

**18.00** – Greg. +Antoniego

**18.00** – O łaskę zdrowia fizycznego i duchowego dla Krzysztofa

### **PIĄTEK 28.10**

**08.00** – Greg. +Antoniego

**18.00** – ++Tadeusza, Bulińskiego, Ryszarda Plizgę oraz ++z rodz. z obu stron

**18.00** – +Bronisława (m) Gęsickiego

### **SOBOTA 29.10**

**08.00** – Greg. +Antoniego

### **DPS 10.00** –

**18.00** – ++Rodziców Janinę i Kazimierza Błaszczyk, Siostrę Grażynę Rutkowską oraz ++Rodziców Eugenię i Franciszka Rosiak

**18.00** – ++Mieczysława (m), Bronisława (m) Wakalskich, Danutę, Stanisława (m) Woźniarskich

### **XXXI NIEDZIELA ZWYKŁA 30.10**

**07.00** – Za Dobroczyńców

**09.00** – +Teresę Ludwin

**10.30** – W int. dziękczynnej za otrzymane łaski z prośbą o dalsze bł. Boże i opiekę MB dla całej Rodziny Constantine

**12.00** – +Henryka (m) Burda – 1 rocz. śm. oraz ++Rodziców

**Trestno 16.00** – Za Parafian

**18.00** – Greg. +Antoniego