

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



## *Przychodzę, Boże, pełnić Twoją wolę*

Z nadzieją czekałem na Pana,  
a On się pochylił nade mną  
i wysłuchał mego wołania.  
Włożył mi w usta pieśń nową,  
śpiew dla naszego Boga.

Nie chciałeś ofiary krwawej ani z  
płodów ziemi,  
ale otworzyłeś mi uszy.  
Nie żądałeś całopalenia i ofiary za  
grzechy.  
Wtedy powiedziałem: „Oto  
przychodzę.

W zwoju księgi jest o mnie napisane:  
Radością jest dla mnie pełnić Twoją  
wolę, mój Boże,  
a Twoje prawo mieszka w moim  
sercu”.  
Głosiłem Twą sprawiedliwość w  
wielkim zgromadzeniu  
i nie powściągałem warg moich, o  
czym Ty wiesz, Panie.



*Znaleźliśmy Mesjasza, to znaczy Chrystusa, łaska i prawda przyszły przez Niego.*

Parafialna Intencja Modlitewna na ten tydzień:

**Za Ojczyznę.**

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 (1 Sm 3,3b-10.19)

Samuel spał w przybytku Pana, gdzie znajdowała się Arka Przymierza. Wtedy Pan zawołał Samuela, a ten odpowiedział: „Oto jestem”. Pobiegł do Helego mówiąc mu: „Oto jestem: przecież mnie wołałeś”. Heli odrzekł: „Nie wołałem cię, wróć i połóż się spać”. Położył się zatem spać. Lecz Pan powtórzył wołanie: „Samuelu!” Wstał Samuel i pobiegł do Helego mówiąc: „Oto jestem: przecież mnie wołałeś”. Odrzekł mu: „Nie wołałem cię, synu. Wróć i połóż się spać”. Samuel bowiem jeszcze nie znał Pana, a słowo Pana nie było mu jeszcze objawione. I znów Pan powtórzył po raz trzeci swe wołanie: „Samuelu!” Wstał więc i poszedł do Helego, mówiąc: „Oto jestem: przecież mnie wołałeś”. Heli spostrzegł się, że to Pan woła chłopca. Rzekł więc Heli do Samuela: „Idź spać. Gdyby jednak kto cię wołał, odpowiedz: „Mów, Panie, bo sługa Twój słucha”. Odszedł Samuel i położył się spać na swoim miejscu. Przybył Pan i stanawszy zawołał jak poprzednim razem: „Samuelu, Samuelu!” Samuel odpowiedział: „Mów, bo sługa Twój słucha”. Samuel dorastał, a Pan był z nim. Nie pozwolił upaść żadnemu jego słowu na ziemię.

### Drugie czytanie (1 Kor 6,13c-15a.17-20)

Bracia: Ciało nie jest dla rozpusty, ale dla Pana, a Pan dla ciała. Bóg zaś i Pana wskrzesił, i nas również swą mocą wskrzesi z martwych. Czyż nie wiecie, że wasze ciała są członkami Chrystusa? Ten zaś, kto się łączy z

Panem, jest z Nim jednym duchem. Strzeżcie się rozpusty; wszelki grzech popełniony przez człowieka jest na zewnątrz ciała; kto zaś grzeszy rozpustą, przeciwko własnemu ciału grzeszy. Czyż nie wiecie, że ciało wasze jest przybytkiem Ducha Świętego, który w was jest, a którego macie od Boga, i że już nie należycie do samych siebie? Za wielką bowiem cenę zostaliście nabyti. Chwalcie więc Boga w waszym ciele!

### Ewangelia (J 1,35-42)

Jan stał wraz z dwoma swoimi uczniami i gdy zobaczył przechodzącego Jezusa, rzekł: „Oto Baranek Boży”. Dwaj uczniowie usłyszeli, jak mówił, i poszli za Jezusem. Jezus zaś odwróciwszy się i ujrzawszy, że oni idą za Nim, rzekł do nich: „Czego szukacie?” Oni powiedzieli do Niego: „Rabbi, to znaczy: Nauczycielu, gdzie mieszkasz?” Odpowiedział im: „Chodźcie, a zobaczycie”. Poszli więc i zobaczyli, gdzie mieszka, i tego dnia pozostali u Niego. Było to około godziny dziesiątej. Jednym z dwóch, którzy to usłyszeli od Jana i poszli za Nim, był Andrzej, brat Szymona Piotra. Ten spotkał najpierw swego brata i rzekł do niego: „Znaleźliśmy Mesjasza”, to znaczy: Chrystusa. I przyprowadził go do Jezusa. A Jezus wejrząwszy na niego rzekł: „Ty jesteś Szymon, syn Jana, ty będziesz się nazywał Kefas”, to znaczy: Piotr.

## **Niebezpieczne FOMO. Droga od przyjemności do uzależnienia nie jest daleka**

Jeżeli jesteśmy ciągle przyklejeni do ekranu, to z pola widzenia znika nam "żywy" człowiek, który w efekcie szybciej lub wolniej (u każdego trochę inaczej) przestaje być pożądaną wartością w relacji. Dzieje się tak, ponieważ relacja staje się coraz trudniejsza do realizacji oraz coraz bardziej niejednoznaczna.

"Przez cały czas muszę mieć przy sobie telefon i sprawdzać, co się dzieje na świecie. Muszę co chwilę zerkać na media społecznościowe, żeby natychmiast móc zareagować. A co, jeżeli na czacie padnie jakieś pytanie, albo dostanę zaproszenie, lub pojawi się nowy wpis czy informacja od znajomych? Przecież to nie może mnie ominąć. Nawet nie chcę myśleć, że mogłoby to umknąć mojej uwadze, bo akurat nie mam przy sobie telefonu, bo jest wyciszony, albo przez nieuwagę padła mi bateria. Nie, nie, nie... taka sytuacja nie może mi się przydarzyć. Nie mogę pozbawić się dostępu do źródła tych przyjemności".

Niepokojące zachowanie? Owszem, jak najbardziej. To jest FOMO - *fear of missing out*. Nasza neurobiologiczna konstytucja jest "nieublagana",

działa według konkretnych mechanizmów i zależności, a producenci współczesnej technologii i urzędów nie wahają się wykorzystać tego dla własnych korzyści. Przecież każdy z nas lubi odczuwać przyjemność. Każde powiadomienie, każdy komentarz pod naszym postem, każdy lajk i dźwięk Messengera, daje naszemu mózgowi (układowi nagrody) potężną i natychmiastową gratyfikację.

Współcześnie trudno jest utrzymać zdrowe "relacje" z internetem, bo to dzięki niemu mamy łatwy i natychmiastowy dostęp do wszelkich wytworów kultury, nauki, ale przede wszystkim do mediów społecznościowych, czyli nieograniczonej liczby znajomych i ciągłego z nimi kontaktu. Dzięki współczesnej technologii, internet stał się niemal doskonałym towarzyszem naszego życia, bo może być z nami zawsze i wszędzie, zaspokajając nasze różne potrzeby. Nie tylko jest z nami, ale sam potrafi zachęcać nas do kontaktu z nim, poprzez przypomnianie o sobie przy pomocy powiadomień, sygnałów i dzwonek. Bez żadnego opóźnienia daje nam wszystko, a my nie musimy na nic czekać. Gratyfikacja jest natychmiastowa, przyjemność jest tu i teraz.

### **Rzeczywistość natychmiastowej gratyfikacji**

Rządzi tym bardzo stary mechanizm mózgowy, z którego korzystamy od zarania dziejów ludzkości. Problem polega na tym, że o ile obwody (np. układ

nagrody) pozostały te same, to otaczająca współczesnego człowieka rzeczywistość stała się totalnie odmienna. Sytuacje i okoliczności z którymi musiał się mierzyć człowiek u zarania swoich dziejów, nie są w żaden sposób przekładalne na aktualne warunki funkcjonowania w świecie. **Te same mechanizmy potrzebne i sprzyjające przeżyciu prehistorycznych pokoleń, dzisiaj mogą być podłożem dysfunkcji psychospołecznych współczesnego człowieka.**

Należy tutaj wspomnieć dopaminę (neuroprzekaznik), ponieważ ma duży udział w nagradzaniu nas uczuciem przyjemności podczas styczności z przyjemnymi dla nas sytuacjami, ale również w oczekiwaniu na nie. Jest to jak najbardziej pożyteczny mechanizm regulujący zdobywanie naturalnych i niezbędnych do przeżycia nagród (pokarm, płyny, prokreacja), umożliwiającą przeżycie i rozwój ludzkości.

Można więc zapytać: w czym problem? Problem tkwi w tym, że współcześnie funkcjonujemy w zupełnie innych czasach i okolicznościach - dysponujemy internetem i mnóstwem urządzeń ekranowych. A to rodzi nowe kłopoty, od których wolne były wszystkie wcześniejsze pokolenia. Otoczeni smartfonami, tabletami i komputerami wyposażonymi w internet, tworzymy sobie alternatywną rzeczywistość. Rzeczywistość natychmiastowej gratyfikacji.

### **Schronić się w kolorowym świecie ekranu**

Mózg to złożona architektura połączeń nerwowych, zawiadująca mnóstwem funkcji współdziałających i reagujących w sposób dynamiczny, w zależności od zmieniających się okoliczności życiowych. Dzięki temu możemy każdego dnia konfrontować się ze zmiennymi warunkami życia oraz wykształcić różnorodność zachowań zależnych od kontekstu.

Jeśli zatem będziemy nieustannie zanurzać się (swoje mózgi) w niekontrolowanym nadmiarze gigabajtów danych, w niekontrolowanym nadmiarze bodźców przekraczających możliwości adaptacyjne, wtedy dojdzie do przeciążenia centralnej sieci wykonawczej oraz sieci istotności, a zaniedbana będzie sieć spoczynkowa. Na dłuższą metę, jest to sytuacja potencjalnie niebezpieczna, szczególnie w kontekście prawidłowego rozwoju dziecka. Może to mieć m.in. negatywny wpływ na rozwój funkcji społecznych. Mózg potrzebuje odpowiedniej ilości i jakości stymulacji społecznej, aby nauczyć się współdzielić z innymi emocje, rozpoznawać ich potrzeby i aktualny stan psychiczny, przewidywać, co się może wydarzyć, co inni odczuwają i czego mogą od nas oczekiwać. Wszystko to jest niezbędne, aby wiedzieć co robić, aby dobrze koegzystować w społeczeństwie.

Jeżeli jesteśmy ciągle przyklejeni do ekranu, to z pola widzenia znika nam "żywy" człowiek, który w efekcie szybciej lub wolniej (u każdego trochę inaczej) przestaje być pożądaną wartością w relacji. Dzieje się tak, ponieważ relacja staje się coraz trudniejsza do

realizacji oraz coraz bardziej niejednoznaczna. Coraz trudniej mierzyć się z emocjami i potrzebami drugiego człowieka oraz swoimi. Świat ludzi staje się coraz bardziej obcy, a przez to trudniejszy. Nie pozostaje już wtedy nic innego, jak schronić się w kolorowym świecie ekranu, który przynosi chwilową, ale natychmiastową nagrodę i ulgę.

### **Nie wybierajmy drogi uniku**

Niestety, w ten sposób stworzymy samonapędzający się schemat, w którym problem staje się jednocześnie ucieczką od jego konsekwencji. Liczy się kontakt z urządzeniem dostarczającym bodźców. Niestety, droga od przyjemności do uzależnienia nie jest wcale taka daleka. Droga powrotna może być znacznie dłuższa i cięższa. Nielimitowany kontakt z internetem to często zaniedbywanie bliskiego i bezpośredniego kontaktu z innymi ludźmi. To również nawyk łatwej ucieczki od różnorodnych trudnych czy niekomfortowych sytuacji życiowych. Dużo prościej jest przecieżyć zatopić się w ekranie, klikać, scrollować i zdobywać lajki poprawiające samopoczucie, niż stawić czoła trudnej rozmowie czy odbudowywać nadszarpnięte relacje rodzinne. Nie wybierajmy drogi uniku, bo ona prowadzi donikąd.

*Robert Bielecki*

[<https://deon.pl/inteligentne-zycie/niebezpieczne-fomo-droga-od-przyjemnosci-do-uzaleznienia-nie-jest-daleka,2701598>]

## **OGŁOSZENIA PARAFIALNE**

### **II NIEDZIELA zwykła - 14.01.2024 r.**

1. W dzisiejszą niedzielę gościmy w naszej Parafii Salezjański Wolontariat Misyjny, który będzie zbierał ofiary na Misje.
2. Nabożeństwo do Matki Bożej Nieustającej Pomocy w środę o godz. 17.30.
3. W środę, 17 stycznia, będziemy obchodzili po raz 27. Dzień Judaizmu.
4. Od czwartku, 18 stycznia, do czwartku, 25 stycznia, trwać będzie Tydzień Powszechnej Modlitwy o Jedność Chrześcijan. O jedność wśród swoich uczniów i wyznawców modlił się Jezus przed swoją męką i śmiercią. Niech ta modlitwa nieustannie trwa, bo podziały wśród chrześcijan to rana, która boli i osłabia świadectwo ich wiary.
5. Nabożeństwo do Miłosierdzia Bożego w piątek o godz. 17.30.
6. Za tydzień w niedzielę zbiórka do puszek na remont wnętrza naszego kościoła.
7. Wizyta duszpasterska przebiega w naszej parafii na tzw. zaproszenie. Szczegółowy program jest dostępny w „Głosie Serc”, gablocie i na stornie parafialnej.
8. Kancelaria Parafialna z dyżurowaniem duszpasterzy we wtorki i czwartki w okresie Wizyty Duszpasterskiej jest nieczynna.



9. Serdecznie zapraszamy na IV Bal Parafialny, który odbędzie się w Restauracji Strzelec 27 stycznia (sobota). Koszt 230 zł od osoby. Zapisy w zakrystii i w kancelarii.

10. Organizujemy Pielgrzymkę Autokarową do Wilna. Termin: od 22 do 25 kwietnia. W programie: Ostra Brama, Cerkiew św. Ducha, cela Konrada, Sanktuarium Bożego Miłosierdzia, cmentarz na Rosie, Troki. Koszt: 350 zł + 165 Eur. Zapisy w zakrystii.

11. W czasie ferii zimowych zapraszamy młodzież w wieku od 12 roku życia na wyjazd do Polanicy-Zdrój organizowany przez Sercańskie Duszpasterstwo Młodzieży. Termin: 20-27.01.2024 r. Koszt 800 zł. Więcej informacji u o. Wojciecha Bartnickiego po nr tel. 734 126 394.

12. Daru zdrowia i obfitości łask Bożych przyzywamy dla solenizantów i jubilatów tygodnia.

13. Bożemu Miłosierdziu polecamy śp. Leszka Kuliga z ul. Zagłębiowskiej, śp. Zbigniewa Sosnę z ul. Starodworskiej, śp. Lidię Gondę z Trestna, śp. Bożenę Gwiazdę z ul. Opolskiej, której pogrzeb odbędzie się we wtorek o godz. 12.00, śp. Wacławę Schulz z ul. Świątnickiej. Wieczny odpoczynek...

#### **W TYM TYGODNIU PATRONUJĄ NAM:**

➤ 17 stycznia – św. Antoni Pustelnik, którego życie stanowi niedościgniony wzorzec radykalnego odsunięcia się od świata i jego spraw.

➤ 19 stycznia – św. Józef Sebastian Pelczar, biskup przemyski.

Życzymy błogosławionej Niedzieli i dobrego tygodnia -  
Sercanie Biali

### **INTENCJE MSZALNE 14 - 21.01.2024 r.**

#### **II NIEDZIELA ZWYKŁA 14.01**

**07.00** – ++Annę i Jana

**09.00** – +Leszka Kuliga (od syna Mariusza z żoną i wnukami)

**10.30** – +Romana (m) Pesta – 2 rocz. śm.

**12.00** – ++Artura, Piotra, Tadeusza, Annę Morawskich

**Trestno 16.00** – +Jerzego Zieniewicza – 8 rocz. śm.

**18.00** – Za Parafian

#### **PONIEDZIAŁEK 15.01**

**08.00** – +Teresę Lubieniec – 30 dzień po pogrzebie

**18.00** – O łaskę nawrócenia dla Mieszkańców Księża Małego

#### **WTOREK 16.01**

**08.00** – +Aleksandrę Michalczyk

**12.00** – **Pogrzeb:** Śp. Bożena Gwiazda

**18.00** – +Leszka Kuliga (od Dyrekcji, Nauczycieli, Współpracowników i Uczniów LO nr 1)

#### **ŚRODA 17.01**

**08.00** –

**10.00** – **Pogrzeb:** Śp. Józef Karga

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

#### **CZWARTEK 18.01**

**08.00** –

**12.00** – **Pogrzeb:** Śp. Wacława (k) Schulz l. 73

**18.00** – +Bożenę Gwiazdę (od Róż Różańcowych)

#### **PIĄTEK 19.01**

**08.00** –

**18.00** – Z okazji 50 rocz. ślubu Anny i Bogdana Gryś w podziękowaniu za otrzymane łaski z prośbą o dalsze bł. Boże opiekę MB dla całej Rodziny

#### **SOBOTA 20.01**

**08.00** – +Wioletę Jagiełło

**DPS 10.00** –

**18.00** – Z okazji 43 rocz. ur. o. Mateusza w podziękowaniu za dotychczasowe łaski z prośbą o dalsze bł. Boże oraz o obfitość Darów Ducha Świętego

### **III NIEDZIELA ZWYKŁA 21.01**

**07.00** – +Arkadiusza – 24 rocz. śm. oraz ++z rodz.

**09.00** – Z okazji 14 rocz. ur. Matusza w podziękowaniu za Dar Życia z prośbą o dalsze bł. Boże

**10.30** – ++Andrzeja i Kazimierza (m)

**12.00** – +Ludwikę Rorat oraz ++z rodz.

**Trestno 16.00** –

**18.00** – Za Parafian

### **PLAN WIZYTY DUSZPASTERSKIEJ – 2023/2024 r.**

#### **na zaproszenie**

**Rozpoczęcie wizyty od poniedziałku do piątku  
godz. 16.00,**

**w sobotę od godz. 10.00**

15.01.2024 r. Poniedziałek - Turawska  
16.01.2024 r. Wtorek - Cieszyńska  
17.01.2024 r. Środa - Blizanowicka, Zagłębiowska, Świątnicka  
18.01.2024 r. Czwartek - Księżka, Starodworska  
19.01.2024 r. Piątek - Rybnicka numery nieparzyste  
20.01.2024 r. Sobota - Rybnicka numery parzyste  
22.01.2024 r. Poniedziałek - Mokry Dwór  
23.01.2024 r. Wtorek - Siemianowicka  
24.01.2024 r. Środa - Wadowicka, Czechowicka, Pszczyńska, Zabrzańska, Zawierciańska, Wodzisławska -  
25.01 – 01.02. 2024 r. Kolęda uzupełniająca -- Kontakt pod nr tel. 579 436 633

### **Nasz kościół, nasza parafia, nasze zadanie**

Bieżące utrzymanie naszej parafii to zadanie i odpowiedzialność całej wspólnoty parafialnej.

Ofiary możemy przekazywać na rachunki bankowe:

**Utrzymanie parafii**

**77 1020 5242 0000 2302 0117 0497**

**Remont wnętrza kościoła parafialnego:**

**81 1020 5242 0000 2702 0463 6330**