

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



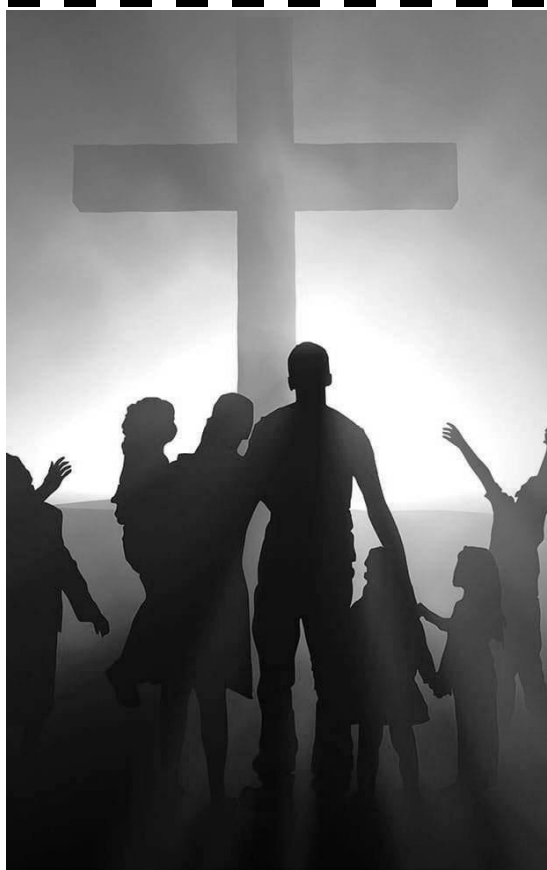
## *Drogi Twe, Panie, to łaska i wierność*

Daj mi poznać Twoje drogi,  
Panie,  
naucz mnie chodzić Twoimi  
ścieżkami.

Prowadź mnie w prawdzie  
według Twych pouczeń,  
Boże i Zbawco, w Tobie mam  
nadzieję.

Wspomnij na swe miłosierdzie,  
Panie,  
na swoją miłość, która trwa na  
wieki.  
Tylko o mnie pamiętaj w swoim  
miłosierdziu,  
ze względu na dobroć Twą,  
Panie.

Dobry jest Pan i prawy,  
dlatego wskazuje drogę  
grzesznikom.  
Pomaga pokornym czynić  
dobrze,  
uczy pokornych dróg swoich.



*Nie samym chlebem żyje człowiek, lecz każdym słowem, które pochodzi z ust Bożych.*

**Gorzkie Żale** – niedziela – Trestno – 15:15;  
Księżę – 17:15

**Droga Krzyżowa** – piątek – Trestno 16:00,  
Księżę - 17.30, a dla dorosłych po Mszy Świętej  
wieczornej

**Koronka do Bożego Miłosierdzia za  
Kapłanów i w intencji Ojczyzny** –  
codziennie 21:37 pod Krzyżem w Mokrym Dworze

Parafialna Intencja Modlitewna na ten tydzień:

**O łaskę wiary, nadziei i miłości oraz uwolnienie od nałogu dla Tomasza i Marka.**

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 (Rdz 9,8-15)

Tak rzekł Bóg do Noego i do jego synów: „Oto Ja zawieram przymierze z wami i z waszym potomstwem, które po was będzie; z wszelką istotą żywą, która jest z wami: z ptactwem, ze zwierzętami domowymi i polnymi, jakie są przy was, ze wszystkimi, które wyszły z arki, z wszelkim zwierzęciem na ziemi. Zawieram z wami przymierze tak, iż nigdy już nie zostanie zgładzona żadna istota żywa wodami potopu i już nigdy nie będzie potopu niszczącego ziemię”. Po czym Bóg dodał: „A to jest znak przymierza, które Ja zawieram z wami i każdą istotą żywą, jaka jest z wami, na wieczne czasy: Łuk mój kładę na obłoki, aby był znakiem przymierza między Mną i ziemią. A gdy rozciągnę obłoki nad ziemią i gdy ukaże się ten łuk na obłokach, wtedy wspomnę na moje przymierze, które zawarłem z wami i z wszelką istotą żywą, z każdym człowiekiem; i nie będzie już nigdy wód potopu na zniszczenie jakiegokolwiek jestestwa”.

### Drugie czytanie (1 P 3,18-22)

Najdrożsi: Chrystus raz umarł za grzechy, sprawiedliwy za niesprawiedliwych, aby was do Boga przyprowadzić; zabity

## **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 **Ewy i Jerzego Baraniewiczów**, z okazji **37. rocznicy ślubu** przypadającej 21 lutego.

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

## **Dziennik wielkopostny – wciąż możesz zacząć**

Jak przeżyć dobrze Wielki Post? Większość z nas wymieni to na jednym wdechu: post, modlitwa, jałmużna, wielkopostne nabożeństwa, rekolekcje, postanowienia. Jest jednak coś, co działa jak turbodoładowanie. To dziennik: codzienne notatki z życia katolika w Wielkim Poście.

**Jak wyciągnąć więcej z Wielkiego Postu, nie urządzając sobie duchowego maratonu?**

Początek Wielkiego postu to świetny motywator do pogłębienia swojego życia wiary. Jesteśmy przekonani, że to może być czas zmiany, odkryć, pracy nad sobą. I to bardzo dobrze. Jednak to, co obserwuję od wielu lat, to pewna ulotność wielkopostnych odkryć i brak nawyku podsumowania, wyciągania wniosków z tego, co się w naszym sercu w tym czasie wydarzyło.

Istotą zmian wydaje nam się działanie, trochę jak w matematyce: dodawanie tego, co traktujemy jako wartościowe i potrzebne – modlitwy, innych pobożnych aktywności, odejmowanie tego, co uważamy za niekorzystne, a do tej pory nie umieliśmy się za to zabrać: to wszystkie nasze posty, nasze „mniej” albo „od teraz w ogóle”. Jest mnożenie, gdy to, co już było dobrego, staramy się wzmacniać przez częstsze powtarzanie – jeśli do tej pory czytaliśmy Pismo raz w tygodniu, teraz chcemy ten czas pomnożyć. Jest dzielenie – jesteśmy bardziej skłonni, by oddać część tego, co nasze: pieniędzy, czasu, modlitwy, dóbr materialnych.

**Wielkopostny dziennik pomoże ci być ze sobą na bieżąco**

wprowadzie na ciebie, ale powołany do życia Duchem. W nim poszedł nawet ogłosić zbawienie duchom zamkniętym w więzieniu, niegdyś nieposłusznym, gdy za dni Noego cierpliwość Boża oczekiwała, a budowana była arka, w której niewielu, to jest osiem dusz zostało uratowanych przez wodę. Teraz również zgodnie z tym wzorem ratuje was ona we chrzcie nie przez obmycie brudu cielesnego, ale przez zwróceną do Boga prośbę o dobre sumienie, dzięki zmartwychwstaniu Jezusa Chrystusa. On jest po prawicy Bożej, gdyż poszedł do nieba, gdzie poddani Mu zostali aniołowie i Moce, i Potęgi.

### Ewangelia (Mk 1,12-15)

**Duch wyprowadził Jezusa na pustynię. Czterdzieści dni przebył na pustyni, kuszony przez szatana. Żył tam wśród zwierząt, aniołowie zaś Mu usługiwali. Po uwięzieniu Jana przyszedł Jezus do Galilei i głosił Ewangelię Bożą. Mówił: „Czas się wypełnił i bliskie jest królestwo Boże. Nawracajcie się i wierzcie w Ewangelię”.**

Pozostając w matematycznej metaforze: spotęgować skuteczność naszych wielkopostnych działań może refleksja. Codzienne uświadamianie sobie, co się wydarzyło, dokąd doprowadziło, jak się z tym czujemy. To nie rachunek sumienia. To nie zeszyt obserwacji. To nie odhaczanie planu zadań. To bycie ze sobą, słuchanie swojego serca, umysłu, pragnień i rozczarowań. I właśnie dlatego warto prowadzić wielkopostny dziennik. Czy to coś nowego? Nie, bo dzienniki są stare jak pismo. I tak - bo rzadko wybieramy pisanie dziennika wyłącznie przez jeden, krótki i mocno ukierunkowany czas w roku.

Brzmi jak wyzwanie? Tak, trochę nim jest, zwłaszcza dla osób, które nigdy do tej pory nie próbowały zapisywać swoich myśli, uczuć, wydarzeń, które miały miejsce w ciągu dnia. Czy potrzeba na to dużo czasu? Niekoniecznie. Jako praktyk, a swoje dzienniki piszę z dużą regularnością od ponad dwudziestu lat, mogę powiedzieć, że na początku wystarcza kwadrans dziennie. To czas, który niemal na pewno jesteśmy w stanie wygospodarować w ciągu doby. Więcej: biorąc pod uwagę fakt, że to też mniej więcej tyle, ile przeciętny Polak spędza dziennie w toalecie ze swoim smartfonem, jest wiele czynności, które na rzecz dziennika możemy bez szkody skrócić, by znaleźć czas na osobiste notatki.

**O czym pisać, gdy chcesz prowadzić wielkopostny dziennik?**

To drugie wyzwanie, przed którym stają osoby zainteresowane tym rodzajem rozwoju, który niesie ze sobą codzienne pisanie. Dziennik kojarzy się z pamiętnikiem, a pamiętnik – z rozemocjonowaną piętnastolatką opisującą swoje sercowe sprawy w milczącym i zamykanym na kłódkę zeszytiku. Czy dorosły człowiek może pisać dziennik? Czy to nie jest przywilej wieku nastoletniego? Gdy spojrzymy na ten typ literatury, zobaczymy, że dzienniki pisali przez całe życie najczęściej ludzie twórczy i święci, nie po to, by swoje obserwacje i przeżycia pozostawić dla potomnych, ale po to, by uporządkować je, zrozumieć siebie, dać sobie czas na słuchanie swojego wnętrza.

Bez tego nie ma rozwoju duchowego. Bez tego nie ma rozwoju w modlitwie. Bez słuchania siebie, rozumienia momentu, który w życiu przeżywamy, bez procesu ubierania myśli w słowa, który bardzo pomaga dostrzec to,

z czym się czasem nieświadomie mierzymy. Zapiski w dzienniku pomagają także rozeznawać, decydować o tym, co dalej, dokąd iść i jak się sobą opiekować w różnych obszarach. I stanowią zapis drogi, którą już przeszliśmy.

### **Jak prowadzić dziennik wielkopostny? Oto pięć podstawowych zasad**

Po pierwsze – wygodny notes. Gdy słyszymy słowo „dziennik”, pierwsze skojarzenie to notes, długopis, siedzenie przy biurku. I choć dziennik wielkopostny niekoniecznie musimy prowadzić w formie analogowej i możemy użyć swojej ulubionej aplikacji do robienia notatek lub edytora tekstu, to pisanie ręczne w papierowym notesie ma swój wyjątkowy wymiar i tworzy poczucie intymności – dlatego właśnie odręczne pisanie najbardziej polecam.

Po drugie – zaplanowanie kwadransa dziennie. To ważne, bo kwadrans wydaje się tak łatwy do znalezienia, że może się znaleźć zawsze – czyli nigdy. Precyzyjne określenie, kiedy będzie czas na notatki, pomaga w regularnym, codziennym pisaniu. Sama najbardziej lubię pisać wieczorem, jednak równie dobry może być poranek, a jeśli zajęcia w ciągu dnia na to pozwalają, świetną rzeczą jest pół godziny przerwy w porze wczesnego popołudnia i oderwanie się na chwilę od codzienności, żeby sprawdzić, co u nas i jak nam idzie dzisiaj wielkopostne nawracanie się.

Po trzecie – szczerłość. To osobiste notatki. Nie udawajmy w nich kogoś, kim nie jesteśmy. Nie ukrywajmy swoich emocji. Pozwólmy sobie na bycie sobą, ze wszystkimi uczuciami, które przeżywamy, nawet, jeśli w wielkopostny poniedziałek dominuje zniechęcenie i myślimy tylko o czekoladzie, z której na czas Wielkiego Postu zrezygnowaliśmy.

Po czwarte – dla mnie i o mnie. W notatkach poświęćmy czas sobie. Bardzo kuszące jest opisywanie w dzienniku innych ludzi, zwłaszcza, gdy doświadczyliśmy od nich jakiejś przykrości albo się rozczarowaliśmy. Opisy trudnych sytuacji i pretensji do drugiej osoby mogą się ciągnąć przez wiele stron, gdy nie przyjmujemy jasnej zasady – to, co piszę, ma być dla mnie i o mnie.

Po piąte – to nie rozliczenie. Nie traktujmy dziennika jako rachunku sumienia czy rozliczenia z wielkopostnych postanowień. To nie czas samobiczowania się, że odmówiłam dziś o jedną część różańca za mało albo jednak zjadłam tę czekoladkę. Jasne, że możemy sobie o tym napisać – ale niech to nie będzie jedyna treść notatek. Skupmy się na tym, co było dla nas ważne, co poruszało, co po całym dniu zostało w pamięci.

### **Te pytania i inspiracje pomogą ci prowadzić dziennik przez 40 dni**

Gdy pisanie o sobie nie było nam do tej pory bliskie, możemy przeżywać klasyczny, pisarski terror białej kartki: kwadrans mija, a kartka wciąż lśni nieskalaną bielą. W głowie pustka i uczucie, że jesteśmy do niczego, bo głupich paru zdań o swoim dniu nie potrafimy napisać. Taka sytuacja jest normalna i przeżywają ją wszyscy, którzy cokolwiek w życiu piszą, a sposobem na to, by dziennik nie składał się z pustych kartek z datą, jest zadawanie sobie pytań albo skupianie się na wybranym temacie. **Dla tych, którzy chcieliby spróbować, ale na myśl o pustej, białej kartce czują się bardzo niepewnie, mam dwie podpowiedzi: temat tygodnia i pytanie dnia.**

Wielkopostny temat tygodnia może być związany z naszymi postanowieniami, nawykiem, nad którym chcemy pracować albo podstawami chrześcijańskiego życia. Możemy pisać o tym, co nas inspiruje i o tym, co demotywuje, o swoich doświadczeniach związanych z naszym tematem i o marzeniach, które mamy. O tym, jak dziś poszło nam wdrażanie nowego nawyku albo o tym, co przyciągnęło naszą uwagę w czytanej książce, usłyszanej piosence, czymś wpisie na Facebooku albo rolce na Instagramie. Ważne, by przez tydzień trzymać się jednego tematu i na nim się skupiać, a w ostatnim dniu poszukać odkryć i olśnieni, które mogły się nam w tym czasie przydarzyć.

Pytanie dnia to prosta podpowiedź, którą możemy sobie przygotować z wyprzedzeniem na kolejne dni. To wcale nie muszą być poważne, głębokie, wielkie pytania. Wystarczą proste i małe, które pomogą nam się skupić na tym, co w tym Wielkim Poście jest naszym celem, i pod tym kątem obejrzeć dzień. Gdybyśmy mieli teraz ułożyć sobie tygodniowy, mocno ogólny zestaw pytań, mógłby brzmieć na przykład tak: Jaka myśl dzisiaj ci towarzyszy? Co dzisiaj mocno w tobie żyje? Co przyszło ci do głowy na modlitwie? Jakie słowa z dzisiaj chcesz zapamiętać? Co dziś przyniosło ci chwilę spokoju? W których momentach dnia widzisz działanie Boga? Która chwila wyróżniła się najbardziej? Mimo, że Wielki Post nie obejmuje niedziel, zachęcam, by także wtedy znaleźć czas na wielkopostne notatki – może nawet więcej niż kwadrans?

### **Trzy powody, dla których warto spróbować codziennych notatek**

Pierwszy: tworzysz zapis swojej wielkopostnej ścieżki, który pomoże ci na bieżąco korygować kurs. Drugi: to, co zapisane, jest bardziej uporządkowane niż to, co tylko przemysłane. Pisanie pozwala poradzić sobie z rzeczami, z którymi zmagamy się od dawna, bo proces przekładania myśli na zdania pomaga lepiej zrozumieć nasze własne uczucia i motywacje. Trzeci: duchowe zapiski wielkopostne mogą być świetnym punktem wyjścia do kolejnego Wielkiego Postu, który – o ile będzie nam dany – nie musi być znowu spacerem po tej samej ścieżce, ale może stać się wyprawą w mniej znane tereny, a zapiski przypomną nam, gdzie już byliśmy i nie warto tam wchodzić drugi raz - albo gdzie warto zajrzeć znowu, by zobaczyć, co się w ciągu roku zmieniło.

## **OGŁOSZENIA PARAFIALNE**

### **I NIEDZIELA Wielkiego Postu - 18.02.2024 r.**

1. W dzisiejszą niedzielę rozpoczynamy Święte Rekolekcje Wielkopostne. Witamy w naszej Wspólnocie Rekolekcyjnej **o. Damiana Basarab OFMConv**, Franciszkanina z Kołobrzegu. Szczegółowy program rekolekcji parafialnych i szkolnych jest wywieszony w gablocie, w Głosie Serc i na stronie parafialnej.
2. W okresie Wielkiego Postu zapraszamy na nabożeństwa pasyjne: **Droga Krzyżowa** w piątki dla dzieci o godz. 17.30, a dla dorosłych po Mszy Świętej wieczornej. W Trestnie o godz. 16.00. **Gorzkie Żale** z kazaniem pasyjnym w niedzielę o godz. 17.15, a w Trestnie o godz. 15.15.
3. Rozpoczął się także czas Komunii Świętej wielkanocnej, który potrwa aż do Niedzieli Zesłania Ducha Świętego (Niedzieli Trójcy Świętej). Przypominamy o przykazaniu

kościelnym o powinności skorzystania raz w roku z sakramentu pojednania i przyjęcia Komunii Świętej w okresie wielkanocnym. Na te największe chrześcijańskie święta oczyścimy nasze serca, uczynimy je gotowymi na przyjęcie Zmartwychwstałego Pana.

4. Nabożeństwo do Matki Bożej Nieustającej Pomocy w środę o godz. 17.30.

5. W czwartek, 22 lutego, przypada święto Katedry Świętego Piotra Apostoła.

6. Za tydzień przypada niedziela *Ad Gentes*, która jest dniem modlitwy, postu i solidarności z misjonarzami. Zbiórka do puszek na rzecz Misji po każdej Mszy Świętej.

7. Zbiórka do puszek jest przeznaczona dla misjonarzy posługujących w Afryce.

8. W zakrystii są do nabycia świece Paschaliki – 20 zł., Baranki Wielkanocne z białej czekolady – 10 zł.

9. Wszystkim jubilatam i solenizantom tego tygodnia życzymy postępów w rozumieniu tajemnicy Chrystusa oraz doświadczenia bliskości Pana i mocy Jego słowa w codziennym życiu.

Bożemu Miłosierdziu polecamy śp. Andrzeja Kowalczyka z ul. Chorzowskiej. Wieczny odpoczynek...

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

## **INTENCJE MSZALNE 11-18.02.2024 r.**

### **I Niedziela Wielkiego Postu 18.02**

**07.00** – Greg. Śp. Mariannę Makos

**09.00** – ++ Antoninę, Teofila i Jana

**10.30** – Z okazji 75. Rocznicy urodzin Krystyny i Stanisława w podziękowaniu za dotychczasowe łaski z prośbą o dalsze bł. Boże oraz opiekę MB dla całej Rodziny

**12.00** – W intencji Bernarda w dniu Chrztu Świętego o potrzebne łaski dla niego i jego rodziców

**12.00** – Z okazji 1. Rocznicy ślubu Agnieszki i Krzysztofa w podziękowaniu za dotychczasowe łaski z prośbą o dalsze bł. Boże oraz opiekę Matki Bożej.

**Trestno 16.00** – +Teresę Lubieniec (od Wspólnoty Żywego Różańca i mieszkańców Trestna)

**18.00** – za parafian

### **PONIEDZIAŁEK 19.02**

**12.00** – Greg. Śp. Mariannę Makos

**18.00** – ++Jadwigę Słomkę – 1 rocz. śm., Katarzynę Mazurek – 5 rocz. śm.

**18.00** – +Wacławę Schulz – 30 dzień po pogrzebie

### **WTOREK 20.02**

**12.00** – Z okazji 5 rocz. ur. Ignacego w podziękowaniu za Dar Życia z prośbą o dalsze bł. Boże oraz opiekę MB

**18.00** – Greg. Śp. Mariannę Makos

**18.00** – +Janinę Irzyk – 30 dzień po śm.

### **ŚRODA 21.02**

**08.00** – W int. Uczniów i Pracowników SP 99 – Klasy V-VIII

**10.00** – W int. Uczniów i Pracowników SP 99 – Klasy I-IV

**12.00** – Greg. Śp. Mariannę Makos

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

**18.00** – ++Czesława (m), Feliksę, Jerzego Woldańskich

### **CZWARTEK 22.02**

**08.00** – +Prof. Gintera Trybuś – 10 rocz. śm.

**18.00** – Greg. Śp. Mariannę Makos

### **PIĄTEK 23.02**

**08.00** – Greg. Śp. Mariannę Makos

**18.00** – +Kazimierza Kardaś – 30 dzień po pogrzebie

### **SOBOTA 24.02**

**08.00** – +Józefa (m) Karga – 30 dzień po pogrzebie

**DPS 10.00** –

**18.00** – Greg. Śp. Mariannę Makos

## **II NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU 25.02**

**07.00** – Za Dobroczyńców

**09.00** – Greg. Śp. Mariannę Makos

**10.30** – +Małgorzatę Szymańską

**10.30** – Z okazji 1 rocz. ur. Zosi w podziękowaniu za Dar Życia z prośbą o dalsze bł. Boże oraz opiekę MB dla całej Rodziny

**12.00** – +Jadwigę Murawka – 3 rocz. śm. (od rodz. Wróbel-Tomiczek)

**Trestno 16.00** – Za Parafian

**18.00** – ++Aleksandra (m), Mariannę, Janusza, Bogdana Ostańskich

## **REKOLEKCJE WIELKOPOSTNE 17 – 21.02.2024**

### **Sobota, 17.02.2024 r.**

18.00 – Msza Święta z nauką ogólną

### **Niedziela, 18.02.2024 r.**

06.40 – Godzinki

07.00; 09.00; 12.00 – Msze Święta z nauką ogólną

10.30 – Msza Święta z nauką dla dzieci

15.15 – Gorzkie Żale z nauką pasyjną w Trestnie

16.00 – Msza Święta z nauką ogólną w Trestnie

17.15 – Gorzkie Żale z nauką pasyjną

18.00 – Msza Święta z nauką ogólną

20.30 – Adoracja Najświętszego Sakramentu

21.00 – Apel Jasnogórski

### **Poniedziałek, 19.02.2024 r.**

**08.00 – 08.45** – Nauka Rekolekcyjna w kościele SP 99 – Klasy V-VIII

**10.00 – 10.45** – Nauka Rekolekcyjna w kościele SP 99 – Klasy I-IV

12.00 – Msza Święta z nauką ogólną

17.30 – Adoracja Najświętszego Sakramentu

18.00 – Msza Święta z nauką ogólną

19.30 – Spotkanie dla młodzieży bierzmowanej

20.30 – Adoracja Najświętszego Sakramentu

21.00 – Apel Jasnogórski

### **Wtorek, 20.02.2024 r.**

**08.00 – 08.45** – Nauka Rekolekcyjna w kościele SP 99 – Klasy V-VIII

**10.00 – 10.45** – Nauka Rekolekcyjna w kościele SP 99 – Klasy I-IV

12.00 – Msza Święta z nauką ogólną

17.30 – Adoracja Najświętszego Sakramentu

18.00 – Msza Święta z nauką ogólną

19.30 – Spotkanie dla młodzieży bierzmowanej

20.30 – Adoracja Najświętszego Sakramentu

21.00 – Apel Jasnogórski

### **Środa, 21.02.2024 r.**

07.30 – 08.00 – Sakrament Pokuty i Pojednania

**08.00 – 09.00** – Msza Święta w kościele SP 99 – Klasy V-VIII (Sakrament Pokuty i Pojednania)

**10.00 – 11.00** – Msza Święta w kościele SP 99 – Klasy I-IV (Sakrament Pokuty i Pojednania)

12.00 – Msza Święta z nauką ogólną

17.00 – 18.00 – Sakrament Pokuty i Pojednania

17.30 – Nabożeństwo do Matki Bożej Nieustającej Pomocy

18.00 – Msza Święta z nauką ogólną

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

**Utrzymanie parafii**

**77 1020 5242 0000 2302 0117 0497**

**Remont wnętrza kościoła parafialnego:**

**81 1020 5242 0000 2702 0463 6330**