



## XIV NIEDZIELA ZWYKŁA

I czytanie: Iz 66, 10. 12-14c

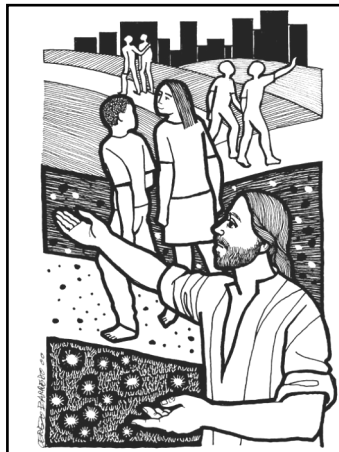
Psalm: 66

II czytanie: Ga 6, 14-18

Ewangelia: Łk 10, 1-12. 17-20

### **Pokój królestwa Bożego**

**J**ezus wyznaczył jeszcze innych siedemdziesięciu dwu uczniów i wysłał ich po dwóch przed sobą do każdego miasta i miejscowości, dokąd sam przyjąć zamierzał. Powiedział też do nich: «Żniwo wprawdzie wielkie, ale robotników mało; proście więc Pana żniwa, żeby wyprawił robotników na swoje żniwo. Idźcie! Oto posyłam was jak owce między wilki. Nie noście z sobą trzosa ani torby, ani sandałów; i nikogo w drodze nie pozdrawiajcie. Gdy wejdziecie do jakiegoś domu, najpierw mówcie: Pokój temu domowi. Jeśli tam mieszka człowiek godny pokoju, wasz pokój spocznie na nim; jeśli nie, powróci do was. W tym samym domu zostańcie, jedząc i pijąc, co będą mieli: bo zasługuje robotnik na swoją zapłatę. Nie przechodźcie z domu do domu. Jeśli do jakiegoś miasta wejdziecie i przyjmą was, jedzcie, co wam podadzą; uzdrawiajcie chorych, którzy tam są, i mówcie im: Przybliżyło się do was królestwo Boże». «Lecz jeśli do jakiegoś miasta wejdziecie, a nie przyjmą was, wyjdźcie na jego ulice i powiedzcie: Nawet proch, który z waszego miasta przylgnął nam do nóg, strząsamy wam. Wszakże to wiedzcie, że bliskie jest królestwo Boże. Powiadam wam: Sodomie lżej będzie w ów dzień niż temu miastu». Wróciło siedemdziesięciu dwóch z radością, mówiąc: «Panie, przez wzgląd na Twoje imię nawet złe duchy nam się poddają». Wtedy rzekł do nich: «Widziałem Szatana, który spadł z nieba jak błyskawica. Oto dałem wam władzę stąpania po węzach i skorpionach, i po całej potędze przeciwnika, a nic wam nie zaszkodzi. Jednakże nie z tego się cieszcie, że duchy się wam poddają, lecz cieszcie się, że wasze imiona zapisane są w niebie». ■



Jan Zieliński

#### **Ciało**

Płaszcz zarzucony na ramiona duszy  
poszarpany przez wichry  
gryziony przez choroby  
cerowany przez lekarzy  
przez kobiety malowany  
nie wiadomo po co  
starzeje się z dnia na dzień  
z każdą zmarszczką  
zawrotem głowy  
zanikiem pamięci  
tak nieuchronnie  
że radośnie i pięknie  
zbliża się  
do wypłucia ostatniego oddechu  
do ostygnięcia krwi  
aż zostanie wyrzucony na śmietnik  
gdzie chodzi grabarz  
i czyni wszystko prochem  
w szafie niebiańskiej  
wisi nowy płaszcz  
czeka na swój czas  
wie dobrze że jest darem  
Oblubieńca

## DYWERSJA NA TERENIE WROGA

Augustyn Pelanowski OSPPE  
[www.liturgia.wiara.pl](http://www.liturgia.wiara.pl)

**U**czniowie powrócili z misji i opowiadali z entuzjazmem o uwalnianiu ludzi od demonów. I wtedy właśnie Jezus powiedział im, że widział szatana, spadającego z nieba jakby błyskawica. Głoszenie królestwa w ubóstwie i prostocie było walką duchową strącającą szatana z nieba.

Motyw upadku szatana z nieba występuje jeszcze w dwóch innych miejscach Nowego Testamentu. Pewnego dnia do Jezusa jeden z Apostołów przyprowadził Greków (por. J 12,20 i n.). Jezus odczytał ten znak przybycia pogan do Niego jako sygnał zbliżającej się męki i uwielbienia Boga w zbawczej śmierci. Jest zatrzwożony, ale wbrew temu uczuciu woła do Boga: „Ojcze, uwielbij swoje imię!”. Ludzie stojący obok myśleli, że zagrzmiąło lub że przemówił anioł. Ojciec bowiem odpowiedział z nieba: „I uwielbiłem, i jeszcze uwielbię!”. Po usłyszeniu tych słów Jezus powiedział, że jest sąd nad tym światem i władca tego świata zostanie wyrzucony. A On sam będzie wywyższony ponad ziemię, aby pociągnąć wszystkich do siebie. Widzimy więc, że nie tylko głoszenie królestwa jest walką z szatanem i strąceniem go z nieba, ale też męka Chrystusa, wywyższenie i uwielbienie imienia Ojca w posłuszeństwie aż po krzyż.

Wreszcie najbardziej chyba znanym tekstem, mówiącym o strąceniu szatana z nieba jest wizja z 12 rozdziału Apokalipsy. Jan mówi o ucieczce Niewiasty na pustynię po narodzinach syna, który został porwany do nieba. Niewiasta spędza

Ciąg dalszy na stronie 2

## OGŁOSZENIA PARAFIALNE

Jest XIV Niedziela Zwykła. O godz. 17.45 nieszpory niedzielne.

W tym tygodniu obchodzimy: w poniedziałek wspomnienie św. Jana z Dukli; w czwartek święto św. Benedykta, opata, patrona Europy; w piątek św. Brunona Bonifacego z Kwerfurtu, biskupa i męczennika; w sobotę świętych pustelników Andrzeja Świerada i Benedykta.

Decyzją ks. Arcybiskupa Marka Jędraszewskiego w naszej parafii posługę duszpasterską podjął od 1 lipca ks. kanonik Marek Kasperkiewicz. Księża Marka w naszej parafii serdecznie witamy, życzymy Bożego błogosławieństwa na trud podejmowany wśród nas i otaczamy naszą modlitwą.

Przez cały lipiec modlimy się po wieczornej Mszy św. litanią do Najdroższej Krwi Jezusowej, w tradycji Kościoła bowiem miesiąc ten związany jest z uczczeniem Najświętszej Krwi naszego Pana.

Zachęcamy do udziału w naszych cotygodniowych nabożeństwach: we wtorki modlimy się za przyczyną św. Antoniego po Mszy św. o godz. 6.30 i 18.00; w środy o 17.30 nowenna do Matki Bożej Nieustającej Pomocy – intencje na tę modlitwę można składać do puszek w kłęczniku w kaplicy Matki Bożej; w piątki o godz. 15.00 nabożeństwo do Bożego miłosierdzia, zaś w trzecie piątki miesiąca wieczorem od 17.30 połączone z adoracją Najświętszego Sakramentu.

Chrzanowskie Koło Radia Maryja zaprasza na pielgrzymkę słuchaczy Radia Maryja do Częstochowy w następną niedzielę. Informacje szczegółowe i zapisy w zakrystii.

Używaną odzież można składać do pojemników PCK, które umieszczone są w ogrodzie przy plebanii.

Tydzień temu na budowę kościoła w parafii św. Jadwigi w Gorzowie złożyliśmy ofiarę w wysokości nieco ponad 6700 zł. Bóg zapłać wszystkim ofiarodawcom.

Przy wyjściu z kościoła znajduje się stolik z okolicznościową pozycją na temat pierwszej pielgrzymki Jana Pawła II do Polski – cena książeczki 3 zł. Zachęcamy do nabycia.

W ostatnich dniach do wieczności odeszli śp. Janina Mucharska, Mieczysław Rusin i Bożena Radko. *Wieczny odpoczynek racz im dać, Panie, a światłość wiekuista niechaj im świeci na wieki wieków amen.*

Naszą modlitwą obejmujemy chorych naszej parafii oraz solenizantów i osoby przeżywające jubileusze. Niech dobry Bóg darzy swym błogosławieństwem. Polecajmy te osoby, także nas samych, naszych bliskich i wszystkich wyjeżdżających na wakacyjny wypoczynek wstawiennictwu św. Michała Archanioła. ■

*Ciąg dalszy ze strony 1*

1260 dni na pustyni, ukrywając się przed smokiem. To nie jest tchórzostwo, to skromność, pokora, życie ukryte. Ukrywać się przed smokiem to unikać własnej chwały, unikać własnej samorealizacji w dumie, to nie ulec pokusie bycia wielkim i sławnym, potężnym i podziwianym, bogatym i nieomylnym, doskonałym i wyniosłym. Wtedy właśnie Michał Archanioł wchodzi w starcie z szatanem i jego demonami i strąca ich z nieba wprost na ziemię. Niewiasta o dwóch skrzydłach orła ucieka na pustynię, z dala od węża. Niewiasta to nie tylko Kościół, nie tylko Maryja, ale też każdy z nas, któremu zakomunikowano: „Bądź z dala od węża, żyj z dala od okazji do grzechu! Żyj w niemożności popełnienia grzechu, jakbyś żył na pustyni”.

Są więc trzy motywy strącenia szatana: 1) wywyższenie Jezusa na krzyżu, czyli posłuszeństwo Bogu aż po śmierć, które odwraca zakodowane w naturze ludzkiej nieposłuszeństwo; 2) ewangelizowanie, czyli życie dla nawrócenia innych; 3) życie w pokorze, w skromności, w wyrzeczeniu, na pustyni, z Miriam z Nazaretu. Te trzy motywy upadku szatana to twoja dywersja na terenie okupowanym przez demony. Niech to nie umknie twojej uwagi. Michał strącił szatana z nieba, ale wąż i jego demony zostały strącone na ziemię, czyli na poziom ludzkiego świata! Nasza ziemia jest teraz polem potężnej bitwy. Wojna o niebo jest zakończona – zostało oczyszczone w czasach Jezusa, teraz jest wojna na ziemi! Dlatego pamiętaj, że to, co strąca szatana z nieba, to samo strąca go poniżej ziemi. To są trzy wyrwy w szykach demonów. Nasze imiona są wtedy zapisywane na tablicach nieba, na zawsze w chwale Boga. ■

### *W I i II kwartale 2019 r. chrzest przyjęli:*

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. Julia Anna Skoczylas        | 13. Filip Karol Dmuchała       |
| 2. Ignacy Mikulski             | 14. Barbara Katarzyna Głowacz  |
| 3. Allan Amadeusz Łyson        | 15. Zofia Wiktoria Tanasiewicz |
| 4. Vanessa Wojtas              | 16. Jan Marek Rams             |
| 5. Oskar Aleksander Łakomy     | 17. Lena Jagoda Lesiów         |
| 6. Stefan Franciszek Małodobry | 18. Wiktoria Anna Wrońska      |
| 7. Maksymilian Jan Palik       | 19. Anastazja Amanta Zelcer    |
| 8. Stanisław Kukielka          | 20. Jacob Sojczyński           |
| 9. Tymoteusz Ryszard Dyszy     | 21. Franciszek Michał Sykulski |
| 10. Patryk Łukasz Opach        | 22. Leon Dawid Górczyk         |
| 11. Alex Tomasz Skwarek        | 23. Adam Filip Klimczak        |
| 12. Michał Marcin Tylko        | 24. Karolina Maja Rok          |

*Panie, błogosław tym, którzy mocą Twojej łaski przez sakrament chrztu otrzymali dar dziecięctwa Bożego i weszli na drogę wiary. Niech ich bliscy słowem i przykładem pomagają im wzrastać w wierze tak, by osiągnęli zbawienie.*

### *W I i II kwartale 2019 r. związek małżeński zawarli:*

- Aneta Mariola Celarek i Damian Stanisław Kobylczyk
- Jolanta Kędzior i Igor Marek Dyszy
- Monika Izabela Guziec i Mariusz Kasperczyk
- Karolina Anna Basza i Mateusz Wiśniewski
- Elżbieta Barbara Wróblewska i Patryk Daniel Habas
- Katarzyna Bigos i Paweł Adam Oleksa
- Joanna Magdalena Moskała i Piotr Hubert Pietraszak

*Panie, błogosław tym, którzy zawierając związek małżeński zaprosili Cię do swego życia – niech Twoje błogosławieństwo umocni ich wzajemną miłość i pozwoli zachować wierność aż do końca życia.*

**W I i II kwartale 2019 r. odeszli do wieczności:**

1. Zofia Józefa Bzura lat 88
2. Wioletta Garlińska lat 43
3. Tadeusz Ochowicz lat 71
4. Tadeusz Józef Skubis lat 59
5. Jerzy Józef Łaciak lat 66
6. Czesława Fimińska lat 92
7. Zbigniew Jerzy Żądło lat 59
8. Krystyna Maria Wąsik lat 86
9. Mateusz Skoczylas lat 6
10. Leon Matykiewicz lat 56
11. Andrzej Tadeusz Bromboszcz lat 62
12. Barbara Józefa Han lat 90
13. Aleksander Ignacy Kopczyński lat 93
14. Włodzimierz Dudziński lat 87
15. Antoni Ciapraga lat 67
16. Halina Maria Likus lat 67
17. Bogusław Ryszard Siudek lat 48
18. Zygmunt Smółka lat 89
19. Karol Piotr Podanowski lat 66
20. Czesław Lipka lat 86
21. Mirosław Karol Koźmin lat 56
22. Maria Bronisława Łebek lat 86
23. Jan Józef Szczypta lat 75
24. Jan Feret lat 79
25. Tadeusz Józef Sorysz lat 80
26. Bolesława Jaksina lat 80
27. Zbigniew Bronisław Ściebur lat 59

28. Maria Józefa Józefiak lat 86
29. Zofia Brzózka lat 92
30. Roland Henryk Stepniak lat 92
31. Barbara Władysława Kucharczyk lat 59
32. Krystyna Chudzik lat 69
33. Andrzej Mikołaj Suwała lat 76
34. Anna Smółka lat 86
35. Genowefa Góral lat 81
36. Józef Jan Drożdż lat 81
37. Ryszard Chylaszek lat 64
38. Andrzej Władysław Oczkowski lat 73
39. Tadeusz Kazimierz Zajac lat 62
40. Halina Maria Trzep lat 83
41. Halina Zofia Tońska lat 72
42. Jadwiga Maria Piórko lat 69
43. Leonarda Krawczyk lat 79
44. Karol Edmund Starzycki lat 76
45. Lucjan Michał Pudelek lat 59
46. Józefa Stanisława Miśkiewicz lat 91
47. Władysława Chochoł lat 88
48. Halina Kasperkiewicz lat 92
49. Zenon Eugeniusz Treszer lat 68
50. Jan Notecki lat 84
51. Władysława Pogoda lat 96
52. Mieczysław Kazimierz Piątkowski lat 65
53. Ludwik Palkaj lat 73
54. Jan Stanisław Buliński lat 89
55. Wilhelmina Szymaniuk lat 83

56. Jacek Paweł Ciaputa lat 57
57. Jan Aleksander Węgiel lat 71
58. Wiesława Elżbieta Jurczyk lat 71
59. Witold Feliks Ciepela lat 74
60. Jerzy Kozmiński lat 62
61. Elżbieta Małgorzata Jeleń lat 60
62. Bronisława Turek lat 83
63. Kazimierz Muzyk lat 91
64. Władysława Stanisława Zapiór lat 78
65. Eugeniusz Antoni Cieśliski lat 62
66. Jan Ryszard Kleszcz lat 65
67. Krystyna Maria Kowalska lat 92
68. Józef Gut lat 82
69. Kazimierz Walkowiak lat 64
70. Tadeusz Jan Dzedzyk lat 73
71. Maria Karolina Adryan lat 79
72. Zdzisława Stanisława Solarska lat 78
73. Lotte (Zdzisława) Wolf lat 88
74. Andrzej Możarowski lat 80
75. Stefan Wolsza lat 83
76. Jan Jagiełło lat 73
77. Franciszek Stanisław Grzelec lat 84
78. Ewa Teresa Bębenek lat 67
79. Janusz Smyk lat 71

*Miłosierny Panie, przyjmij do wiecznej radości tych, którzy zakończyli ziemską wędrówkę. Niech Twój miłosierdzie obejmie ich życie, gdyż byli oni Twoją własnością i do Ciebie należą. Amen.*

## SŁUCHANIE NARZEKANIA NISZCZY MÓZG – POTWIERDZAJĄ TO NAUKOWCY

Każda sesja narzekania pozbawia neuronów kilka istotnych obszarów naszego mózgu. Jest jednak pewien sposób, żeby temu zapobiec.

### Co narzekanie robi z mózgiem?

Słuchanie narzekania szkodzi zdrowiu i bezpowrotnie niszczy nam mózg. Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu Stanforda, którzy jako pierwsi przebadali wpływ glikokortykosteroidów wydzielanych przez korę nadnerczy podczas krótkotrwałego stresu psychicznego.

A że czyjeś narzekanie wywołuje w nas stres, nie ma najmniejszych wątpliwości. Wystarczy zauważyć, do jakiego stanu potrafi doprowadzić nas człowiek, który marudzi w naszej obecności. Nie potrzeba dużo czasu, żeby udzieliło nam się jego zmartwienie, przygnębienie czy lęk, bo choćby mówił o złej pogodzie, polityce czy statusie ekonomicznym kraju, szybko wpadamy w poczucie, że jest źle i trzeba coś zrobić, żeby się przed tym złem obronić.

Naukowcy twierdzą wręcz, że nasz mózg automatycznie interpretuje narzekanie jako zagrożenie, więc w odwecie uruchamia szereg procesów fizjologicznych, które w sytuacji niebezpieczeństwa byłyby nieodzowne. Gdy jednak nie ma z czym walczyć, działają destrukcyjnie na organizm.

Aktywowana w takich sytuacjach oś podwzgórze-przysadka nadnercza powoduje natychmiastowy wyrzut kortyzolu. W genialnie przewidzianych przez naturę okolicznościach, napięcie wywołane kortyzolem pomogłoby nam walczyć z wrogiem lub uciekać, a to z kolei doprowadziłoby do odpowiedniej redukcji napięcia. Gdy jednak mózg odbiera sygnały o naszym złym położeniu, a my nie robimy nic (wszak wciąż siedzimy i słuchamy opowieści o czymś niezadowolaniu) jesteśmy w fatalnej sytuacji.

Nasze neurony obumierają, co niesie za sobą szereg bolesnych konsekwencji. Najbardziej zagrożona jest bowiem kora przedczołowa, która odpowiada za kontrolę emocji i podejmowanie decyzji, oraz hipokamp – znany z działania w zakresie

zapamiętywania, uczenia się i inteligencji. Nie bez powodu na studiach filologicznych powtarza się studentom, że jeśli nadmiernie zestresują uczniów, niczego na lekcjach języka ich nie nauczą. Słuchanie narzekania może być w podobnym stopniu niebezpieczne, bo znacząco zmniejsza hipokamp, czyli dokładnie ten obszar mózgu, który cierpi u osób chorych na Alzheimera.

Co gorsza – jak twierdzi psycholog, dr Travis Bradberry, autor bestsellerowej książki „Inteligencja Emocjonalna 2.0” – neurony potrafią ułatwić nam narzekanie. Kiedy bowiem robimy coś raz, neurony rozgałęziają się, żeby za kolejnym razem usprawnić przepływ podobnych informacji. Tym samym praca neuronów działa jak konstruowanie mostu. Nie ma sensu budować go za każdym razem, kiedy przejeżdżamy przez rzekę – lepiej zrobić to raz, a solidnie.

To dlatego kiedy narzekamy lub słuchamy narzekania, dużo łatwiej nam zrobić to po raz kolejny, aż w końcu narzekanie stanie się odruchem. Czymś, po co sięgać będziemy chętniej niż po pozytywne myślenie. Narzekanie stanie się naszym domyślnym zachowaniem i będzie psuć nam chemię w mózgu jak trudny do opanowania wirus.

Narzekanie jest również zaraźliwe jak wirus. Odpowiadają za to tzw. „neurony lustrzane”, które są podstawą naszej zdolności do odczuwania empatii. To fatalne – ale im bardziej jesteś empatyczny, tym podły nastrój drugiej osoby łatwiej może cię opanować. Słuchanie narzekania jest bowiem jak bierne palenie – nie musisz palić, żeby odczuwać dotkliwe skutki kontaktu z tytoniem.

### Narzekanie złe i dobre?

Nie należy jednak pod wpływem tych odkryć zamykać się w bańce egoizmu i odcinać się od cierpiących ludzi. Czym innym będzie bowiem narzekanie konstruktywne (które notabene nie do końca jest narzekaniem), gdy ktoś rzeczywiście ma problem i potrzebuje wsparcia, a czym innym przedstawianie świata non-stop i bez przerwy w ciemnych barwach.

Rozmowy o trudnościach, prowadzące do rozwiązania, mają niezwykły sens. Wysłuchanie przyjaciela w kłopotie nie pozbawi cię – gwarantujemy – istotnej części hipokampa :-). Jest też ważną częścią (wciąż zdrowych) relacji! Bezpieczniej jednak, jeśli będziesz stronić od ludzi traktujących cię jak pojemnik na gorzkie żale.

*Ciąg dalszy na stronie 4*

**INTENCJE MSZALNE****PONIEDZIAŁEK (8 VII)***Wspomnienie św. Jana z Dukli, prezbitera*

- 6.30 + Tadeusz Dębski (od Zofii Karp z rodziną)  
 8.00 + Maria i Franciszek Rejdych  
 18.00 + Ks. Józef i rodzeństwo

**WTOREK (9 VII)***Wspomnienie św. Augustyna Zhao Rong, prezbitera i Towarzyszy, męczenników*

- 6.30 + Halina Pachowich (od Grażyny i Włodzimierza Lipa)  
 8.00 + Wiesław Pogoda i dusze w czyśćcu cierpiące  
 18.00 + Janina Kindryk (od Świerków z rodziną)

**ŚRODA (10 VII)**

- 6.30 + Tadeusz Dębski (od chrześniaka Krzysztofa Dębskiego z rodziną)  
 8.00 1) + Janina Kindryk (od kuzynki Stanisławy)  
 2) W intencji uczestników majówek i ich rodzin przy kapliczce ul. Oświęcimska (z prośbą o liczne łaski Boże i opiekę NMP Królowej Polski)  
 17.30 *NOWENNA DO MATKI BOŻEJ NIEUSTAJĄCEJ POMOCY*  
 18.00 **W intencji próśb i podziękowań składanych podczas Nowenny do Matki Bożej Nieustającej Pomocy**  
 • **W intencji ofiarodawców naszej Parafii**  
 • O łaskę żywej wiary  
 • O Boże błogosławieństwo dla Kazimierzy Wdowiak (z okazji urodzin)  
 • W intencji Zofii dziękczynna z prośbą o Boże błogosławieństwo  
 • W intencji Grażyny i Róży z okazji urodzin – o zdrowie i wszystkie potrzebne łaski  
 • + Adam Soja  
 • + Franciszek Grzelec (od Marii Tomaszkiwicz)

**CZWARTEK (11 VII)***ŚWIĘTO ŚW. BENEDYKTA, OPATA, PATRONA EUROPY*

- 6.30 O Boże błogosławieństwo i zdrowie dla Magdaleny i Roberta  
 8.00 1) + Janina Kindryk (od kuzynki Alicji z mężem i rodziną z Babic)  
 2) + Marian Niemiec (w 1. rocznicę śmierci)  
 18.00 + Halina Pachowicz (od Zofii Bzdyl z rodziną)

**PIĄTEK (12 VII)***Wspomnienie św. Brunona Bonifacego z Kwerfurtu, biskupa i męczennika*

- 6.30 + Józef Dec (w 36 rocznicę śmierci) i żona Janina  
 8.00 Dziękczynna w 60. rocznicę urodzin Jadwigi (z prośbą o Boże błogosławieństwo i opiekę Matki Bożej na dalsze lata)  
 15.00 *NABOŻEŃSTWO DO BOŻEGO MIŁOSIĘDZIA*  
 18.00 O Boże błogosławieństwo dla Marysi z okazji urodzin, oraz siostry Asi i rodziców

**SOBOTA (13 VII)***Wspomnienie św. pustelników Andrzeja Świerada i Benedykta*

- 6.30 + Tadeusz Dębski (od brata Stanisława z żoną)  
 8.00 + Janina Kindryk (od męża, córki, zięcia i wnuczki)  
 18.00 + Andrzej Urban (w 7. rocznicę śmierci, od żony z dziećmi)

**XV NIEDZIELA ZWYKŁA (14 VII)***Wspomnienie św. Kamila de Lellis, prezbitera**Wspomnienie św. Henryka*

- 6.40 *GODZINKI KU CZCI NIEPOKALANEGO POCZĘCIA NAJŚWIĘTSZEJ MARYI PANNY*  
 7.00 + Tadeusz Dębski (od żony)  
 8.30 + Janina Kindryk (od brata Zdzisława z rodziną)  
 9.30 *WYPOMINKI ZA ZMARŁYCH*  
 10.15 + Anna i Feliks Piątek, oraz ich syn Krzysztof  
 11.30 Dziękczynna z prośbą o zdrowie, Boże błogosławieństwo i opiekę Matki Najświętszej dla Janiny Pasierb w 90. rocznicę urodzin (od siostry)  
 11.00 Dziękczynna z prośbą o Boże błogosławieństwo dla Marty Warszawskiej (w 50. rocznicę urodzin)  
 13.00 + Wiesława Palka, Mieczysław Walczyk, Stanisława Walczyk  
 15.45 *WYPOMINKI ZA ZMARŁYCH*  
 16.00 + Anna Wójcik (od dzieci z rodzinami)  
 17.45 *NIESZPORY NIEDZIELNE*  
 18.15 + Stanisław Jaskowiak (od rodziny Likusów)  
 20.00 + Janina Issakiewicz (od syna Romana z rodziną)

**Przez cały lipiec w ciągu tygodnia po Mszy św. o godz. 18.00 odmawiamy litanię do Najdroższej Krwi Jezusowej**

*Ciąg dalszy ze strony 3***Odporność na wirus utyskiwania**

Jak ochronić siebie samego przed błędnym kołem biadolonia? Dr Travis Bradberry radzi, żeby wykształcić w sobie postawę wdzięczności. Chodzi o to, żeby dla każdej dotkliwej myśli znajdować inną, równoważącą.

Jest gorąco – to kosztowne, ale cieszę się, bo stać mnie było na wiatrak, na który nie każdy na tym świecie może sobie pozwolić.

Znów mam odciski na palcach i bardzo mnie boją. Ale mam nogi, których użyłam dzisiaj, żeby dotrzeć w kilka miejsc i załatwić parę ważnych spraw.

Znów muszę siedzieć nad rozliczeniem podatku – nienawidzę i nie potrafię tego robić. Jednak byłoby gorzej, gdybym nie miała pracy i w każdej rubryce musiała wpisać „zero”.

Co ważne: nie wolno zamiatać negatywnych myśli pod dywan. Jeśli lęk jest silny i się powtarza, czasem warto przepracować go z terapeutą, bo nieodpowiedzialne ignorowanie psychicznego cierpienia może skończyć się głęboką depresją! Poza tym poważne problemy po prostu trzeba rozwiązywać i nie załatwi sprawy pocieszanie się tym, co jest w międzyczasie dobre.

Jeżeli jednak twoje narzekanie to odruch, którym powierzchownie omiatasz każdy błahy element rzeczywistości – wtedy metoda praktykowania wdzięczności jest dla ciebie.

Możesz nią załatwić sobie szczęście, wcale go nie szukając i poważnie poprawić stan psychicznego i fizycznego zdrowia. ■

Kancelaria parafialna czynna: poniedziałek, środa, piątek, sobota: godz. 11.00-12.00, poniedziałek, środa: 16.00-17.30. Zarząd cmentarza (w sprawach pochówku i cmentarzy): poniedziałek-piątek: godz. 9.00-12.00, piątek: 16.00-18.00. Poradnia Życia Rodzinnego: poniedziałek i piątek: 18.00 - 19.00, sobota: 11.00-12.00. Spowiedź w parafii: codziennie podczas Mszy świętych (także w niedzielę) oraz wieczorem od 17.30 do 18.30.

**NICOLAUS** - niedzielny biuletyn informacyjny parafii św. Mikołaja w Chrzanowie. Adres: Parafia św. Mikołaja, ul. Mickiewicza 5, 32-500 Chrzanów, telefon: 32 623 26 24, e-mail: parafia.mikolaj.chrzanow.1325@gmail.com, [www.mikolajchrzanow.diecezja.pl](http://www.mikolajchrzanow.diecezja.pl), [www.facebook.com/mikolajchrzanow](https://www.facebook.com/mikolajchrzanow), konto parafialne: 97 8444 0008 0000 0077 7087 0001