

ZNAK Zbawienia

www.podwyzszenie.pl

GAZETKA PARAFII PODWYŻSZENIA KRZYŻA ŚWIĘTEGO W RZESZOWIE



SPORT A DUCHOWOŚĆ – CZY MOŻNA TO POŁĄCZYĆ?

Świat często dzieli nasze życie na „ciało” i „ducha”, tymczasem historia i doświadczenia wielu ludzi pokazują, że sport i duchowość nie tylko mogą współistnieć, ale wręcz się wzmacniają. Dla niektórych ruch to tylko aktywność fizyczna, dla innych – medytacja w biegu, modlitwa w rytmie oddechu.

Sport uczy cierpliwości, pokory, samodyscypliny – czyli cech, które są fundamentem wielu ścieżek duchowych. Dla wielu ludzi sport staje się praktyką uważności. Długie biegi, pływanie czy jazda na rowerze w ciszy natury pomagają wyciszyć myśli, skupić się na „tu i teraz”. To, co mnisi osiągają poprzez modlitwę lub medytację w ciszy, niektórzy odnajdują w rytmicznym oddechu i powtarzalnych krokach. To nie przypadek, że niektórzy ultramaratończycy mówią o swoich doświadczeniach w kategoriach „duchowego przebudzenia”. Sport ma też wymiar wspólnotowy – podobnie jak duchowość. Wspólne bieganie, rywalizacja oparta na szacunku czy wzajemne wsparcie podczas zawodów to coś więcej niż fizyczna aktywność. W chwilach kryzysu na trasie,

gdy ciało odmawia posłuszeństwa, wielu zawodników mówi o „czymś większym”, co pozwala im iść dalej – niektórzy nazwą to siłą ducha, inni obecnością Boga.

Kościół katolicki od lat dostrzega wartość sportu w wychowaniu duchowym i moralnym. Papież Jan Paweł II, sam będący miłośnikiem sportu i turystyki górskiej, mówił o „duchowości sportu”, który uczy ofiarności, solidarności i szacunku. W wielu parafiach organizowane są turnieje, pielgrzymki rowerowe, biegi z okazji świąt religijnych czy rekolekcje sportowe. Niektóre duszpasterstwa łączą modlitwę, medytację i ruch fizyczny – pokazując, że aktywność sportowa może być formą modlitwy ciałem.

Kościół nie traktuje ciała jako wroga ducha, lecz jako jego wyraz. Święty Paweł pisał: „Czyż nie wiecie, że ciało wasze jest świątynią Ducha Świętego?” (1 Kor 6,19). W tym duchu sport może być praktyką duchową – o ile towarzyszy mu refleksja, pokora i wdzięczność. Przekraczając swoje granice fizyczne, możemy jednocześnie dojrzewać duchowo – w dialogu z Bogiem i samym sobą.



Sport może być nie tylko sposobem na zdrowie, ale też na spotkanie z Bogiem – w ciszy, wysiłku, samotności lub wspólnocie. Dlatego warto spojrzeć na ruch fizyczny nie jako przeciwieństwo duchowości, ale jako jej pełniejsze ucieleśnienie.

Anna Łyczko – mama trójki chłopców, biegaczka, ultramaratonka, trenerka, szkoleniowiec, miłośniczka biegów górskich, trailowych, wolontariuszka i bardzo dobry człowiek.

Zeskanuj i przeczytaj
kolejne rozważanie na
pielgrzymiej drodze
Jubileuszu 2025!



OGŁOSZENIA DUSZPASTERSKIE

XII Niedziela zwykła – 22.06.2025

1. W tym tygodniu w **kalendariuszu liturgicznym** we wtorek uroczystość Narodzenia św. Jana Chrzciciela; w czwartek zakończenie tradycyjnej Oktawy Bożego Ciała; w piątek uroczystość Najświętszego Serca Pana Jezusa; w tym dniu nie obowiązuje wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych; w piątek również zakończenie roku szkolnego i katechetycznego – Msza „szkolna” o godzinie 8:00, zachęcamy dzieci do przystąpienia do spowiedzi przed wakacjami; w sobotę wspomnienie Niepokalanego Serca NMP; w przyszłą niedzielę Uroczystość Świętych Piotra i Pawła, biskup senior Kazimierz Górny będzie przeżywał jubileusz 65-lecia swojego kapłaństwa, polecamy go w naszych modlitwach.
2. **Nabożeństwa:** Dziękujemy wszystkim za udział w Uroczystości Bożego Ciała, za piękne świadectwo wiary, za przygotowanie ołtarzy przez mieszkańców z poszczególnych rejonów, za złożone ofiary na kwiaty. Zapraszamy dorosłych

i dzieci, a szczególnie te które przyjęły w tym roku I Komunię św. do uczestnictwa we Msza Świętych oraz procesjach eucharystycznych wokół kościoła w Oktawie Bożego Ciała po Mszach św. wieczornych, a w niedzielę po Mszach św. o 10:00 i 11:30 z udziałem dzieci. W czasie Oktawy nie będzie nabożeństwa o godz. 17:30. Litania do NSPJ będzie śpiewana podczas procesji. Różaniec codziennie przed Mszą św. poranną. Dziś o godz. 15:00 zapraszamy na koronkę do Miłosierdzia Bożego. W środę przed Msza św. wieczorną o 17:30 nowenna do MB Nieustającej Pomocy i św. Józefa. W czwartek zakończenie oktawy Bożego Ciała: błogosławieństwo dzieci, wianków i ziół. Zaraz po nim wszystkie dzieci i młodzież zapraszamy na radosne zakończenie kolejnego roku formacyjnego. W piątek po Mszy św. adoracja wraz ze wspólnotą dla Intronizacji NSPJ z nabożeństwem do Krzyża Świętego do godz. 20:00. Od tego też dnia wracają nabożeństwa czerwcowe o 17:30.

3. **Kancelaria parafialna** w tym tygodniu będzie czynna **od poniedziałku do środy do godz. 16:30 – 17:15.**

4. Składka w przyszłą niedzielę będzie przeznaczona na potrzeby Stolicy Apostolskiej.
5. We wtorek 24 czerwca społeczność Domu Pomocy Społecznej na terenie naszej parafii będzie obchodzić 55-lecie istnienia. Mszy św. o godz. 11:00 będzie przewodniczyć bp Jan Wątroba. W uroczystości wezmą udział przedstawiciele władz miasta Rzeszowa i województwa podkarpackiego.
6. Duszpasterstwo Rodzin przypomina, że **najbliższe katechezy przedmażeńskie w formie weekendowej odbędą się w sanktuarium Matki Bożej Nieustającej Pomocy w Niechobrze w dniach 27-28 czerwca br. (piątek-sobota)**. Zapisy przez stronę internetową parafii w Niechobrze.
7. Dziękujemy parafianom z ul. Mikołajczyka 7, klatka I za złożone ofiary na **sprzątanie naszej świątyni**. Prosimy teraz o to parafian z ul. Mikołajczyka 7, klatka II.
8. Zbiórka elektrośmieci w naszej parafii odbędzie się w dniach 24-25 czerwca. Zużyty sprzęt należy składać obok kontenera na makulaturę.
9. Parafianom i Gościom życzymy wielu łask Bożych w rozpoczętym tygodniu.
10. Z naszej wspólnoty parafialnej pożegnaliśmy + Bronisławę Szpunar. W jej intencji módlmy się: *Wieczne odpoczywanie...*

TO JUŻ OSTATNI NUMER "ZNAKU ZBAWIENIA" PRZED WAKACJAMI.

Jako Redakcja, która w tym roku poszerzyła swoje grono do siedmiu osób, dziękujemy wszystkim czytelnikom za ciepłe przyjęcie naszej pracy pod swój dach. Mamy nadzieję, że cotygodniowe artykuły pogłębiły znajomość niejednego tematu związanego z życiem Kościoła, a ogłoszenia i intencje pozwoliły być na bieżąco z życiem parafii. Wszelkie błędy prosimy przyjąć z przymrużeniem oka i wyrozumiałością, jako naturalny efekt olbrzymiej liczby informacji, które należy w krótkim czasie zebrać, sprawdzić i w zwięzłej formie

przekazać na piśmie. Liczymy, że gazetka, jako owoc naszej wznowionej pracy we wrześniu, będzie oczekiwanym gościem w Waszych domach. Liczymy również na współpracę i pomoc w cotygodniowej posłudze, którą chcielibyśmy w przyszłym roku formacyjnym jeszcze poszerzyć i udoskonalić. Tymczasem życzymy spokojnego i błogosławionego czasu wakacji! Z wyrazami sympatii, Redakcja "Znaku Zbawienia".

INTENCJE MSZALNE

22 – 29.06.2025 r.

Niedziela: 22.06.

- 7.00 1) + Grzegorz Szajnowski
 8.30 1) + Robert Pawłowski – od uczestników pogrzebu
 9.30 (DPS) Za parafian
 10.00 1) + Irena Dębińska – od córki z mężem i wnuków
 11.30 1) + Edward Szpecht – greg.
 12.45 1) + Urszula Kochmańska – od chrześnicy Małgorzaty z rodziną
 2) + Antoni i Stefania Pączek
 18.00 1) + Teresa Matuch – od siostry Stanisławy z rodziną

Poniedziałek: 23.06.

- 6.30 1) + Teresa Trojnar – od siostry Marii
 2) + Edward Szpecht – greg.
 18.00 1) + Grzegorz Szajnowski
 2) + Maria Hydzik – od zespołu matematyków SP Nr 25 w Rzeszowie

Wtorek: 24.06.

- 6.30 1) + Teresa Śmiechowska – od Zdzisława Sokołowskiego
 2) + Edward Szpecht – greg.
 18.00 1) + Irena Dębińska – od córki z mężem i wnuków
 2) + Andrzej Zawierucha w 6 rocz. śm. – od żony Alicji

Środa: 25.06.

- 6.30 1) + Paulina Tadeusz Zdon
 2) + Edward Szpecht – greg.
 18.00 1) + Teresa Śmiechowska – od rodzin Popart i Nowak
 2) + Maria Hydzik

Czwartek: 26.06.

- 6.30 1) + Jan Stanek w 30 rocz. śm. – od żony i dzieci
 2) + Edward Szpecht – greg.
 3) + Jan Stanek w 30 rocz. śm. – od żony i wnuków
 18.00 1) + Emilia Walat – od Jolanty i Rafała Szymczakiewicz z rodziną
 2) + Irena Dębińska – od Heleny Początek

Piątek: 27.06.

- 6.30 1) + Edward Szpecht – greg.
 2) + Irena Dębińska – od Anny Cabaj z rodziną
 18.00 1) + Emilia Walat – od Sławomira i Pauliny Palczewskich
 2) + Władysław Stodolak w dniu imienin – od żony i córek

Sobota: 28.06.

- 6.30 1) + Za zmarłych z rodziny Skibów
 2) O Boże błogosławieństwo i opiekę Matki Bożej dla Magdaleny i Sebastiana w rocznicę ślubu
 3) + Edward Szpecht – greg.
 18.00 1) + Kamil Bober – od Julii Pondo z rodziną

Niedziela: 29.06.

- 7.00 1) + Urszula Kochmańska – od koleżanek i kolegów córki Haliny z wydziału finansów
 8.30 1) + Julian Tomaka w 14 rocz. śm. – od żony z rodziną
 9.30 (DPS) Za parafian
 10.00 1) + Irena Dębińska – od pracowników REX - Auto
 11.30 1) + Edward Szpecht – greg.
 12.45 1) + Teresa Matuch – od brata Sławomira z rodziną
 2) + Eugeniusz, Anna i Michał Zięba
 18.00 1) + Zofia Bereś – od grupy modlitewnej