

**Post to spotkanie z jakimś brakiem**, dosłownie z brakiem pokarmu, dobrego smaku, zapachu potraw, rozkoszy podniebienia. Ten brak otwiera nam oczy na to, że tak naprawdę do życia potrzebujemy mniej, niż nam się wydaje i najczęściej mniej, niż mamy. Dzięki postowi możemy nauczyć skupiać się na tym, co jest naprawdę ważne, a nie na powierzchownych błyskotkach i przyjemnościach, które na chwilę poprawiają nam nastrój, by wkrótce znów domagać się kolejnej porcji "zaspokajacza". Post pozwala wyrwać się z tego błędnego koła nadkonsumpcji, sztuczności, nadmiaru. Ograniczenie się do chleba i wody w pokarmie pomaga analogicznie szukać takiego podstawowego pokarmu dla duszy: a tym jest tylko czysta miłość Boga, bliźniego i siebie. Można bez przesady stwierdzić, że post mocniej uzdalnia nas do miłości. Jak zatem pościć? Nie trzeba od razu przechodzić do postu "najcięższego kalibru": o chlebie i wodzie. Najpierw można oswajając się z wyrzeczeniami, przez jak najczęstsze odmawianie sobie małych przyjemności. Przykładowo: podczas obiadu nie najem się do syta, ale pozostanę lekko głodny, kawę wypiję czarną, bez śmietanki i cukru, odmówię sobie porcji ciasta, świeżej, porannej bułki, lampki wina. Te wyrzeczenia podejmowane z miłości do Jezusa też mają duże znaczenie, a czasami mogą być nawet bardziej skutecznym umartwieniem niż ograniczenie się do chleba i wody. Dlaczego? Z postem ścisłym trzeba uważać, gdyż może też wbijać nas w pychę. Niejeden zakonnik przyznał się, że zawsze czuł się taki "święty" poszcząc, a jeśli jeszcze nie święty, to już na pewno lepszy od innych, od tych nieposzczających. To nie jest dobra droga. Dlatego lepszym wyrzeczeniem może być na początek mniejsze ograniczenie, które nie sprawi, że uderzy nam do głowy "święta woda sodowa". Modlitwa i post mogą nam pomóc, ponieważ rzeczywiście oczyszczają nasze serce...

## MSZE ŚW. W POSZCZEGÓLNYCH OŚRODKACH:

**Letchworth:** Każda niedziela- 13.00. i wtorek- 18.30 (kościół- St Hugh of Lincoln, 84 Pixmore Way, Letchworth G. City, SG6 3TP)

**St Albans:** 2 i 4 niedziela miesiąca, godz. 16.00 (kościół- Ss Alban & Stephen, Beaconsfield Road, St Albans, Herts, AL1 3RB)

**Hemel Hempstead:** 1 i 3 niedziela miesiąca, godz. 16.00 (kościół- Our Lady Queen of all Creation, St Albans Road, Hemel Hempstead, HP3 8PG)

**Hatfield:** Każda niedziela miesiąca, godz. 18.00 (kościół- Marychurch, 26 Salisbury Square, Hatfield, Herts, AL9 5JD)

**Stevenage:** Każda sobota miesiąca, godz. 17.00, środy oraz piątki, godz. 18.30 (kościół St Hilda, 9 Breakspear, Stevenage, Herts, SG2 9SQ)

## DANE KONTAKTOWE

Lokalna Polska Misja Katolicka pw. Św. Brata Alberta w Letchworth oraz: Stevenage, Hatfield, St Albans i Hemel Hempstead  
Proboszcz: Ks. Cezary Komosiński, Tel: 07519059276  
E-mail: [lethworth@pcmew.org](mailto:lethworth@pcmew.org)  
<http://www.parafia-lethworth-albert.co.uk/>

**ZAPIS DO PARAFII** - Wszystkie Polskie Parafie w Anglii i Walii funkcjonują jako parafie personalne. Oznacza to, że członkiem wspólnoty jest osoba lub rodzina, która dobrowolnie zgłosi się do duszpasterza i wypełni kartę przynależności do danej wspólnoty i uczestniczy w życiu wspólnoty poprzez udział we Mszy św. Takie formularze są dostępne u duszpasterza lub na stronie internetowej. Każdy członek wspólnoty parafialnej może wtedy otrzymać różne zaświadczenia wynikające z przynależności do danej wspólnoty oraz załatwić wszelkie formalności związane z sakramentami, jak np.: chrzest czy sakrament małżeństwa. Ponieważ jest wielu parafian, którzy zmienili adres a także numer telefonu, bardzo prosimy o uzupełnianie danych na karcie przynależności. Serdecznie dziękuję.



# POLSKA WSPÓLNOTA KATOLICKA

św. Brata Alberta

LOCAL CATHOLIC MISSION IN LETCHWORTH

Registered Charity No 1119423

07.02.2021

Nr 145



## LETCWORTH, STEVENAGE, HATFIELD, ST ALBANS, HEMEL H.

Wokół Jezusa gromadziły się rzesze ludzi. Spragnieni byli słowa, jakie im Jezus głosił. Przychodzili także, by szukać uzdrowienia duszy i ciała. Jak mówi Ewangelista: „Uzdrowił wielu dotkniętych rozmaitymi chorobami i wiele złych duchów wyrzucił”. Możemy sobie wyobrazić, jak bardzo był zajęty. Ale nie dał się pochłoniąć do końca szaleńczej aktywności. „Nad ranem, gdy jeszcze było ciemno, wstał, wyszedł i udał się na miejsce pustynne i tam się modlił”. Wiedział, jak wielu jest jeszcze nieuzdrowionych, że tyłu przychodzi do Niego ze swoimi bólowi, tyłu przecież cierpi po dziś dzień, na całym świecie – a jednak usuwał się w cień, aby trwać na modlitwie. Nawet Jezus potrzebował czasu dla siebie, odpoczynku, modlitwy. Potrzebował przede wszystkim kontaktu ze swoim Ojcem i to był sekret

Jego ogromnej mocy i skuteczności działania. My także potrzebujemy kontaktu z Bogiem, aby naładować się Bożą energią, która pomaga pełniej i sensowniej żyć. Dzisiejszy człowiek popada, jak nigdy dotąd, w różnego rodzaju depresje, gubi się w życiu. A to dlatego, że zagubił nieraz zdolność kontaktu z Bogiem, zastępując go różnego rodzaju „liturgiami”, choćby przed telewizorem, na stadionie czy w galerii handlowej. Wydaje się, że współczesnemu człowiekowi najbardziej potrzeba refleksji, czyli zastanowienia się i rozmyślenia nad samym sobą, nad wartością i celem swojego życia, wybiegającym daleko poza ziemię. Godne podziwu są często nasze poświęcenia dla innych. Ale potrzebujemy też troski o samych siebie, chwili odpoczynku, spokoju. Potrzebujemy czasu, aby wznieść myśl do Boga, aby w jego świetle wszystko poustawić w swoim życiu na właściwym miejscu. I pełniej żyć. Gdy tego zabraknie, możemy

się zredukować do roli robota, który po zużyciu nikomu nie jest potrzebny. A ponadto może się okazać, że to nasze poświęcenie nie wyszło na dobre naszej rodzinie lub też nie doczekaliśmy spokojnej przyszłości. Jak zauważył Pius XI w encyklice Mens nostra, „najcięższą chorobą naszych czasów jest brak refleksji”, która jest „obfitym źródłem zła”. Ta choroba przejawia się w tym, że „człowiek ustawicznie i gwałtownie wylewa się na zewnątrz”, kierowany „nienasyconą żądzą bogactw i rozkoszy”. Człowiek porwany przez „rzeczy zewnętrzne i przemijające”, nie wgląda w swoje wnętrze i nie myśli o Bogu, który jest początkiem i kresem. Jakże często dzisiejsi ludzie pochłonięci bez reszty zewnętrznymi sprawami, zapatrzeni w

## V NIEDZIELA ZWYKŁA

obrazy telewizyjne, strony internetowe nie znajdują czasu na to, aby spojrzeć w swoje wnętrze i wsłuchać się w głos Boży, który w nim rozbrzmiewa. Tymczasem ekranu sumienia, na którym człowiek widzi samego siebie, nie zastąpi nigdy ekran telewizyjny. A przecież od naszego wnętrza napełnionego Bogiem zależy doskonałość naszych czynów zewnętrznych. To właśnie w kontakcie z Bogiem odnajdujemy się i mądrość życia. Św. Josemaría Escrivá przypomina: „Na pierwszym miejscu modlitwa, potem pokuta, na trzecim miejscu, bardzo 'na trzecim miejscu', działanie” (Droga, n. 82). (Ks. Leszek Smoliński)

Oddał na pół godziny, na godzinę, wszystkich i wszystko, a odkryjesz bliskość Boga. Poczujesz, jak ujmuje cię za dłoń. Jezus, pragnąc spotykać się z Ojcem, oddalał się nawet od apostołów, oddalał się nawet od tych, którzy go szukali. Poszedł w sam środek pustego miejsca.

## INTENCJE MSZALNE

DATA	LOKALIZACJA	GODZ.	INTENCJE I NABOŻEŃSTWA
06.02.2021 Sobota	Stevenage <u>Msza św. niedzielna</u>	17.00	W intencji kolędowej
07.02.2021 Niedziela	Letchworth	13.00	<b>V NIEDZIELA ZWYKŁA</b> + Rozalia, Stanisław, Zdzisław, Bronisław, Zbigniew Sobek (Stanisława Sobek)
	Hemel Hempstead	16.00	+ Henryk Pisulski oraz dusze w czyścicu cierpiące (Tomasz Pisulski)
	Hatfield	18.00	+ Stanisław Stoczek w 16 rocznicę śmierci (córka Aneta)
09.02.2021 Wtorek	Letchworth	18.30	Nie ma intencji
10.02.2021 Środa	Stevenage	18.30	+ Edward i Robert Maciejowscy (rodzina)
12.02.2021 Piątek	Stevenage	18.30	Dziękczynno - błagalna w intencji Leonarda Stanisz (syn z rodziną)
13.02.2021 Sobota	Stevenage <u>Msza św. niedzielna</u>	17.00	+ Grzegorz Stempiński w 4 rocznicę śmierci (córka Sandra z rodziną)
14.02.2021 Niedziela	Letchworth	13.00	<b>VI NIEDZIELA ZWYKŁA</b> + Maciej Rutyna w 7 rocznicę śmierci (siostra z rodziną)
	St Albans	16.00	Nie ma intencji
	Hatfield	18.00	Dziękczynno - błagalna w intencji Agnieszki i Grzegorza Buda w 18 rocznicę ślubu
16.02.2021 Wtorek	Letchworth	18.30	Nie ma intencji
17.02.2021 Środa	Letchworth	18.15	<b>ŚRODA POPIELCOWA</b> Nie ma intencji
19.02.2021 Piątek	Stevenage	18.30	W intencji naszej Ojczyzny, Polski oraz o po- szanowanie życia ludzkiego od poczęcia aż do naturalnego jego zakończenia.
20.02.2021 Sobota	Stevenage <u>Msza św. niedzielna</u>	17.00	Nie ma intencji
21.02.2021 Niedziela	Letchworth	13.00	<b>VII NIEDZIELA ZWYKŁA</b> + Teodor, Waleria, Henryk, Elżbieta Nieszczerzewscy (syn i brat)
	Hemel Hempstead	16.00	Nie ma intencji
	Hatfield	18.00	+ Tadeusz Grabarczyk w 8 rocznicę śmierci (syn z rodziną)

## OGŁOSZENIA PARAFIALNE

1. W najbliższych tygodniach w liturgii Kościoła będziemy przeżywać: 10.02 - św. Scholastyki, dziewicy, wspomnienie, 11.02 - Najświętszej Maryi Panny z Lourdes, Dzień Chorego, 14.02 - św. Cyryla i Metodego, patronów Europy, święto, 17.02 - **Środa Popielcowa**, 20.02 - św. Hiacynty i Franciszka Marto, dzieci z Fatimy, 21.02 - św. Piotra i Damiana, biskupa i doktora K.

2. 11 lutego przeżywać będziemy w liturgii Święto Najświętszej Maryi Panny z Lourdes, oraz Dzień Chorego. Ponieważ w czwartki nie ma Mszy św. na terenie naszej Parafii dlatego Mszę św. z tego Święta odprawimy w środę, 10. 02 w Stevenage, o godz. 18.30.

3. 17 lutego w tym roku przypada Środa Popielcowa. Msza św. z obrzędem posypania naszych głów popiołem na znak rozpoczęcia okresu Wielkiego Postu, czyli czasu pokuty, umartwienia, refleksji a przede wszystkim nawrócenia, odbędzie się w Letchworth o godzinie 18.15.

4. Drogi Krzyżowe w Wielkim Poście: Stevenage - piątki, o godz. 18.30 a po nabożeństwie Msza św. oraz wtorki o godz. 18.30 a po nabożeństwie Msza św. Serdecznie zapraszam.

5. Katecheza dla dzieci przygotowujących się do I Komunii św. Stevenage - 10.02, środa o godzinie 19.00 oraz w Hatfield - 14.02, niedziela o godz. 19.00.

6. Ze względu na Środę Popielcową spotkanie dla dzieci pierwszokomunijnych w Stevenage 17.02 zostaje odwołane.

7. W Środę Popielcową - zgodnie z kanonami 1251-1252 Kodeksu Prawa Kanonicznego - obowiązuje wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post ścisły (trzy posiłki w ciągu dnia, w tym tylko jeden do syta). Prawem o wstrzemięźliwości są związani wszyscy powyżej 14. roku życia, a prawem o poście - osoby pełnoletnie do rozpoczęcia 60. roku życia. Prawo kanoniczne nie nakłada na wiernych natomiast obowiązku uczestniczenia w tym dniu w Eucharystii (choć jest to powszechną praktyką, z której nie powinno się rezygnować bez ważnej przyczyny). **Środa Popielcowa** to dzień, który rozpoczyna w Kościele katolickim okres Wielkiego



Postu czyli czterdziestodniowej pokuty. Ta uroczystość ma pobudzić katolików do podjęcia zdecydowanej drogi osobistej odnowy i nawrócenia. Tradycyjnemu obrzędowi posypania głów popiołem towarzyszą słowa: **"Pamiętaj, że jesteś prochem i w proch się obrócisz" albo "Nawracajcie się i wierźcie w Ewangelię"**. Całe nasze życie, a tego uczy nas Wielki Post, jest próbą powrotu do Boga przez przemianę naszych serc, myśli, relacji i życia. Zaczynamy - 17.02.2021, godz. 18.15, kościół w Letchworth.

### Z Orędzia Papieża Franciszka na XXIX Światowy Dzień Chorego - 11. 02. 2021 r.

Obchody XXIX Światowego Dnia Chorego, które odbędą się 11 lutego 2021 r., we wspomnienie Najświętszej Maryi Panny z Lourdes, to odpowiedni moment, by zwrócić szczególną uwagę na chorych i na tych, którzy się nimi opiekują, zarówno w miejscach przeznaczonych na ich pielęgnację, jak i na łonie rodziny czy wspólnot. Nasze myśli kierujemy w szczególności do tych, którzy na całym świecie cierpią z powodu skutków pandemii koronawirusa. Wszystkim, zwłaszcza najuboższym i usuniętym na margines wyrażam moją duchową bliskość, zapewniając o trosce i miłości Kościoła. Temat tego dnia czerpie inspirację z fragmentu Ewangelii, w którym Jezus krytykuje obłudę tych, którzy mówią, ale nie czynią (por. Mt 23, 1-12). Kiedy wiara sprowadza się do pustej retoryki, nie angażując się w historię i potrzeby drugiego, wówczas brakuje spójności między wyznawaną wiarą a prawdziwym życiem. Jest to poważne zagrożenie. Dlatego Jezus używa mocnych wyrażań, aby ostrzec przed niebezpieczeństwem popadnięcia w bałwochwalstwo samego siebie i stwierdza: „Jeden jest wasz Nauczyciel, a wy wszyscy braćmi jesteście”