

**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 oswajać się z wyrzeczeniami, przez jak najcięższe 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)

**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.

### 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: swalbertlet@gmail.com

<http://www.parafia-lethworth-albert.co.uk/>



# POLSKA WSPÓLNOTA KATOLICKA

św. Brata Alberta

LOCAL CATHOLIC MISSION IN LETCHWORTH

Registered Charity No 1119423

19.02.2023

Nr 206



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

„Jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie”. To znane przysłowie stanowi polską wersję przepisu zawartego w starożytnym kodeksie Hammurabiego: „Okło za oko, zęb za zęb”. Trudno je pogodzić się z nakazem miłości nieprzyjaciół czy darowania urazów. To prawda, że czasem zadane zło jest tak wielkie, że nawet jeśli ktoś próbuje przebaczyć, to gdy spotyka nieprzyjaciela, pojawia się emocjonalne napięcie i rodzi niezdolność do najmniejszej pozytywnej reakcji. Czasem nawet reakcje ciała na widok wroga: nerwowe tiki, pocenie się rąk i drżenie głosu wskazują, jak wielka krzywda została wyrządzona. Każdy z nas w jakimś momencie życia został zraniony przez innych. Niektóre z tych zranień wymagały interwencji medycznej, w postaci założenia opatrunku, szwów, gipsu czy nawet przeprowadzenia operacji. Często jednak, zranienia te mają charakter duchowy i żaden lekarz jest w stanie nic na nie poradzić. Chodzi o urazy, które jak chwast niszczą nasze życie. Co w takiej sytuacji? Ktoś stwierdził, że „w świecie dźwigającym skutki pierwszego grzechu przebaczenie jest szczególnie ciężką przeciwną szerzeniu się zarazy zła”. Warto sobie uświadomić, że brak przebaczenia i darowania siebie spustoszenie u każdego, kto żywi w sobie urazę. Stąd chętnie darowanie urazów jest wyrazem nie tylko dobroci względem innych, ale i względem samego siebie. Przebaczać i darować urazy to nic innego jak być dla siebie dobrym! Stąd czyjaś bezmyślność i ostre słowa typu „nie odpuszczę ci aż do grobowej deski” mogą zadać więcej bólu niż choroba czy rana fizyczna. Przemoc, brak zrozumienia, wrogość, odejście przyjaciela – to tylko niektóre przykłady bolesnych sytuacji, a zadane przez nie rany wymagają uzdrowienia

wewnętrznego. Z pewnością nie da się, jak mówią małe dzieci, nie popełniać grzechów w ogóle, nie ranić innych. Możliwe jest jednak przebaczenie i zasypywanie międzyludzkich przepaści. Na tym polega prawdziwa – choć trudna – miłość. Jezus kierując do nas swoje słowo, pragnie bronić nas przed nami samymi. Zauważmy, jeżeli ktoś żywi wobec kogoś urazy, to całe jego życie upływa na kombinowaniu, jak swojemu przeciwnikowi dołożyć, jak go poniżyć wobec innych, by poczuł naszą nienawiść; nic innego nie robi, tylko myśli o tym problemie. I taka postawa niszczy. Nie pozwala twórczo pracować, kochać, cieszyć się życiem. Jako chrześcijanie mamy nie tylko pomnażać dobro, ale także walczyć ze złem. Walczyć ze złem to nie wybielać, nie usprawiedliwiać zła, nie tłumaczyć: „bo on musiał”,

### VII NIEDZIELA ZWYKŁA

„bo ja musiałem”. Walczyć ze złem to domagać się, by skutki złych czynów zostały naprawione. Spójrzmy w swoje serce i na swoje relacje. A potem znów spójrzmy w swoje serce i jeśli są tam urazy czy zranienia, których dokonali inni – wybaczymy. Pamiętajmy, że do przebaczenia nie można się zmusić, można natomiast wiele zrobić żeby przyszło w sposób naturalny. Ta postawa jest dla nas zbyt trudna, dlatego szukamy umocnienia w Eucharystii, u przebaczającego Jezusa. Trening czyni mistrza. A więc warto próbować! On wciąż nas wzywa: „Bądźcie więc wy doskonali, jak doskonały jest Ojciec wasz niebieski”. Nadstawiając lewy policzek, decydujemy się na cios silniejszy wymierzony prawą ręką. Nikt bez doświadczenia miłości Chrystusa nie potrafiłby aż tak potężnie narażać na doświadczenie własnej miłości. Miłość nieprzyjaciół nie jest efektem ewolucji uczuciowej, jest darem z góry. (Ks. Leszek Smoliński)

## INTENCJE MSZALNE

DATA	LOKALIZACJA	GODZ.	INTENCJE I NABOŻEŃSTWA
18.02.2023 Sobota	Stevenage <u>Msza św. niedzielna</u>	17.00	+ Maria Judka w 2 rocznicę śmierci oraz Józefa Piędel w 1 rocznicę śmierci
19.02.2023 Niedziela	Letchworth	13.00	<b>VII NIEDZIELA ZWYKŁA</b> + Rozalia, Stanisław, Bronisława, Zbigniew, Zdzisław, Antoni, Bronisława Sobek oraz Tadeusz, ks. Sebastian, Franciszka, Stanisław, Henryk, Stefan Kuś (Stanisława Sobek)
	Hemel Hempstead	16.00	+ Bogusław Woźniak (rodzina Sowa)
	Hatfield	18.00	Dziękczynno - błagalna w intencji Sylwestra
21.02.2023 Wtorek	Letchworth	18.30	NIE MA MSZY ŚW.
22.02.2023 Środa	Stevenage	<b>18.00</b>	<b>ŚRODA POPIECOWA</b> Nie ma intencji
24.02.2023 Piątek	Stevenage	18.30	Dziękczynno - błagalna w intencji członków II Róży Różańcowej oraz ich rodzin, aby Pan Bóg obdarzył wytrwałością w modlitwie i wrażliwością na działanie Ducha Świętego
25.02.2023 Sobota	Stevenage <u>Msza św. niedzielna</u>	17.00	+ Zbigniew Ciołko w dniu urodzin (rodzina)
26.02.2023 Niedziela	Letchworth	13.00	<b>I NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU</b> + Waclaw, Małgorzata i Weronika Gierszewscy (rodzina)
	St Albans	16.00	Nie ma intencji
	Hatfield	18.00	Dziękczynno - błagalna w intencji Karola w 14 oraz Kacpra w 16 rocznicę urodzin (rodzice)
28.02.2023 Wtorek	Letchworth	18.30	+ Ryszard Szlagowski w 3 rocznicę śmierci (córka z rodziną)
01.03.2023 Środa	Stevenage	18.30	Nie ma intencji
03.03.2023 Piątek	Stevenage	18.30	Nie ma intencji
04.03.2023 Sobota	Stevenage <u>Msza św. niedzielna</u>	17.00	+ Marcin Masternak z prośbą o przebaczenie za grzechy i miłosierdzie Boże dla niego
05.03.2023 Niedziela	Letchworth	13.00	<b>II NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU</b> + Stanisław Mechelewski (żona, dzieci, wnuki)
	Hemel Hempstead	16.00	Nie ma intencji
	Hatfield	18.00	Dziękczynna z prośbą o łaskę zdrowia i opiekę Maryi dla Zbigniewa Piech (rodzina)

## OGŁOSZENIA PARAFIALNE

1. W najbliższych tygodniach w liturgii Kościoła będziemy przeżywać: 21.02 - św. Piotra Damianiego, biskupa i doktora Kościoła, 22.02 - ŚRODA POPIELCOWA, 23.02 - św. Polikarpa, biskupa i męczennika, wspomnienie oraz bł. Stefana Frelichowskiego, prezbitera i męczennika, 27.02 - św. Grzegorza z Nareku, opata i doktora Kościoła, 04.03 - św. Kazimierza, królewicza.

2. W każdy piątek w Stevenage (03 marca - Pierwszy Piątek Miesiąca) wystawienie Najświętszego Sakramentu, możliwość osobistej modlitwy i adoracji Jezusa w Najświętszym Sakramencie oraz okazja do spowiedzi od godz. 17.45. Msza św. - 18.30. W soboty okazja do adoracji Najświętszego Sakramentu w Stevenage od 16.30 a o godz. 17.00 niedzielna Msza św.

3. Chciałbym zaprosić Was Kochani do stworzenia **grupy Biblijno - modlitwowej**. Rozważanie Słowa Bożego, dzielenie się Nim we wspólnocie, modlitwa wspólnotowa - to główny zarys funkcjonowania tej grupy. Zapraszam do wspólnego pochylenia się nad tym, co Bóg mówi do mnie tutaj i teraz. Kolejne spotkanie odbędzie się w piątek, 03 marca 2023 r., po Mszy św. w Stevenage, czyli około godz. 19.30. Jeszcze raz - serdecznie zapraszam.

4. 21 lutego nie ma Mszy św. we wtorek o godz. 18.30 w Letchworth. Nie będzie też spotkanie dla kandydatów do Sakramentu Bierzmowania. Ze względu na Środę Popielcową nie będzie też spotkania dla dzieci pierwszokomunijnych w środę, 22 lutego.

5. 26 lutego (niedziela), od około 17.00 w kościele w Hatfield można będzie przymierzyć i odebrać alby komunijne oraz dokupić różne dodatki do stroju lub dekoracji.

6. 22 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 Stevenage o godzinie 18.00.

7. W Środę Popielcową obowiązuje nas wstrzeźliwość od pokarmów mięsnych i post ścisły (trzy posiłki w ciągu dnia, w tym tylko jeden do syta). Prawem o wstrzeźliwości są związani wszyscy powyżej 14. roku życia, a prawem o poście - osoby pełnoletnie do rozpoczęcia 60. roku życia. Prawo kanoniczne nie nakłada na wiernych 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 wiercie 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 - 22.02.2023, godz. 18.00, Stevenage.



8. Drogi Krzyżowe w Wielkim Poście: Stevenage - piątki, o godz. 18.30 a po nabożeństwie Msza św. oraz Letchworth - wtorki o godz. 18.30 a po nabożeństwie Msza św. Gorzkie Żale śpiewamy w Hatfield w niedzielę o godz. 17.40 oraz w St Albans w niedzielę o godz. 15.40.

9. W każdą niedzielę Wielkiego Postu i w każdym ośrodku będzie można złożyć ofiarę jako jałmużnę Wielkopostną, która będzie przeznaczona na pomoc osobom w potrzebie.

10. Możliwość uzyskiwania odpustów w okresie W. Postu: zachęcamy do praktyk, które je umożliwiają (np. udział w rekolekcjach, Drodze Krzyżowej, Gorzkich Żalach lub półgodzinne czytanie opisu Męki Pańskiej). Warunkami zwykłymi są: (1) brak przywiązania do grzechu (nawet powszedniego); (2) stan łaski uświęcającej lub spowiedź sakramentalna; (3) przyjęcie Komunii św.; (4) odmówienie modlitwy (np. "Ojcze nasz" i "Zdrowaś Mario") w intencjach Ojca Św. - uwaga, nie chodzi tu o modlitwę w intencji samego papieża, a raczej o polecenie tych spraw, za które papież modli się każdego dnia; (5) wykonanie czynności związanej z odpustem.