

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 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 oczyszczają nasze serca...

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

22.02.2026

Nr 290

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

Żaden człowiek nie jest wolny od pokus, nawet Jezus Chrystus. W pierwszą niedzielę Wielkiego Postu, Jezus wychodzi na pustynię, gdzie zostaje kuszony przez diabła. Potrójne kuszenie Jezusa na pustyni ostrzega nas przed pokusami, a jednocześnie pokazuje, jak bardzo niebezpieczne jest uleganie złu. Człowiek każdego wieku, czasu, nieustannie narażony jest na pokusy. Pokusa jest to zachęta do zła, która pochodzi od wewnątrz albo z zewnątrz. Św. Augustyn wyróżnia tu trzy etapy: podsuniecie pokusy, upodobanie i dozwoleństwo. Dochodzi do tego, gdy z pełną świadomością wybieramy zło. Istnieją pokusy natrętne, wciąż wracające, pokusy gwałtowne i ukryte. W przypadku pokusy ukrytej człowiek nie zauważa, że jest kuszony. Istnieją też pokusy zwodnicze, gdy zło jest nam

jest sposobem wyboru i wolności oraz decyzji ludzkiej woli. Jak to Chrystusowe na pustyni, może się przydarzyć każdemu. Musi zatem być czas na słowo przepraszam wobec Boga i człowieka. Takim znakiem i zbawczym wydarzeniem, które może odmienić oblicze naszej szarej codzienności jest Wielki Post. W tym czasie powinniśmy wybrać się razem z Jezusem na pustynię naszego serca, aby usunąć niepotrzebny chwast, jakim jest zło ukryte pomiędzy niedostrzegalnym dobrem. Oby każdemu z nas udało się wygrać ze złem, gdy będzie zacił się w naszym kierunku pod pozorem prawdy, piękna czy dobra. Kuszenie Chrystusa, o którym pisze ewangelista Mateusz, przypomina kuszenie pierwszych ludzi, w rezultacie którego odrzucili oni wolę Boga. Jezus, nowy Adam, okazuje się jednak cał-

I NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU

podsuwane w charakterze dobra. Źródła ich należy upatrywać w istniejącej w nas pożywności ciała, w działaniu szatana oraz w naszych relacjach ze światem, z ludźmi. Nasze życie wypełnione jest różnymi „atrakcjami”, z których chętnie korzystamy dla własnych przyjemności. Oferują one zadowolenie, satysfakcję i szczęście, zastępując szarą, smutną rzeczywistość. Współczesne przynęty pojawiają się zawsze w odpowiednim czasie. Subtelnie wykorzystują nasze dobre chęci i głębokie pragnienia. Dyskretnie odsuwają od Boga. Przez to zazwyczaj mamy skłonności do złego postępowania i nieuczciwości. Coraz trudniej dokonać nam właściwego wyboru. W pośpiechu popełniamy wiele błędów, najczęściej przy tym krzywdząc samego siebie, Boga i najbliższych. Kuszenie

kowicie posłuszny Ojcu. W swoich odpowiedziach na pokusy Jezus odwołuje się do tekstów biblijnych. Diabeł ukazał Jezusowi łatwy sposób odegrania roli Mesjasza, przeciwny jednak Bożemu zamysłowi. Chrystus odrzucił drogę proponowaną przez szatana. To wezwanie dla każdego z nas, aby w chwilach trudnych uciekać się do Jezusa i szukać oparcia w słowie Bożym. Nie zniechęcajmy się upadkami, bowiem wszystko jest możliwe dla tego, który zaufał Bogu. Świadomi własnych słabości i pychy, która wciąż „czyha u wrót naszego serca” i uniemożliwia duchowy rozwój, zwróćmy się do Boga z pokornym wołaniem: „Zmiłuj się, Panie, bo jesteśmy grzeszni”. Niech te słowa przenikną naszą wielkopostną drogę.

(Ks. Leszek Smoliński)

INTENCJE MSZALNE

DATA	LOKALIZACJA	GODZ.	INTENCJE I NABOŻEŃSTWA
21.02.2026 Sobota	Stevenage <u>Msza św. niedzielną</u>	17.00	+ Janusz Zieliński w 4 rocznicę śmierci (córka z rodziną)
22.02.2026 Niedziela	Letchworth	13.00	I NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU Nie ma intencji
	St Albans	16.00	+ Józef Szpakowski (córka z rodziną)
	Hatfield	18.00	+ Andrzej Wróbel w dniu urodzin (syn Piotr z rodziną) oraz dziękczynno - błagalna w intencji Małgorzaty z okazji urodzin
24.02.2026 Wtorek	Letchworth	18.30 19.00	Droga Krzyżowa Nie ma intencji
25.02.2026 Środa	Stevenage	18.30	Dziękczynno - błagalna w intencji Karola Pluta z okazji 17 rocznicy urodzin (rodzice)
27.02.2026 Piątek	Stevenage	18.30 19.00	Droga Krzyżowa Nie ma intencji
28.02.2026 Sobota	Stevenage <u>Msza św. niedzielną</u>	17.00	+ Grzegorz Stempiński w 9 rocznicę śmierci (córka Sandra z rodziną)
01.03.2026 Niedziela	Letchworth	13.00	II NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU + Stanisław Mechelewski (żona, dzieci, wnuki)
	Hemel Hempstead	16.00	+ Kenneth i Zigmars
	Hatfield	18.00	Dziękczynno - błagalna w intencji Anny Pokrątki w 95 rocznicę urodzin oraz + Lidia w 7 rocznicę śmierci i + Teodor Wojtysiak
03.03.2026 Wtorek	Letchworth	18.30 19.00	Droga Krzyżowa Nie ma intencji
04.03.2026 Środa	Stevenage	18.30	Nie ma intencji
06.03.2026 Piątek	Stevenage	18.30 19.00	Droga Krzyżowa Nie ma intencji
07.03.2026 Sobota	Stevenage <u>Msza św. niedzielną</u>	17.00	Dziękczynno - błagalna w intencji Sylwii Zielińskiej z okazji urodzin (brat z rodziną)
08.03.2026 Niedziela	Letchworth	13.00	III NIEDZIELA WIELKIEGO POSTU + Tadeusz i Halina Cynkier w rocznicę śmierci (córka z rodziną)
	St Albans	16.00	Nie ma intencji
	Hatfield	18.00	Nie ma intencji
10.03.2026 Wtorek	Letchworth	18.30	NIE MA MSZY ŚW.

OGŁOSZENIA PARAFIALNE

1. W najbliższych tygodniach w liturgii Kościoła będziemy przeżywać: 23.02 – św. Polikarpa, biskupa, męczennika, 27.02 - św. Grzegorza z Nareku, opata i doktora Kościoła, 04.03 - św. Kazimierza, królewicza, 07.03 - św. Męczennic Perpetuy i Felicjty, wspomnienie.

2. W każdy piątek (**06.03 - Pierwszy Piątek Miesiąca**) w Stevenage 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 niedzielną Msza św.

3. OFIARY GIFT AID. Zachęcamy do składania ofiar na tacę przez koperty GIFT AID. Każdy, kto płaci podatki w tym kraju może to uczynić. Wcześniej należy podpisać deklarację Gift Aid, która jest dostępna w zakrystii. Państwo zwraca parafii 25% sumy przekazanej na tacę w kopertach Gift Aid. Koperty Gift Aid, są dostępne w zakrystii.

4. Serdecznie dziękuję wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób wspierają naszą wspólnotę parafialną. Za wszelkie dobro, życzliwość, zrozumienie, niedzielne kolekty, również te składane w formie Gift Aid. Bóg zapłać. Niech Pan nasz Jezus Chrystus Wam błogosławi.

5. Spotkania dla dzieci, które przystępują do I Komunii św. w 2026 roku odbywają się w niedziele w Hatfield o godz. 19.00 oraz w środy w Stevenage o godz. 19.00.

6. 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 soboty i niedziele Wielkiego Postu przed każdą Mszą św.

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

8. Od 10 marca do 18 marca 2026 roku nie będzie Mszy św. i nabożeństw. W niedzielę 15 marca Msze św. w Letchworth i Hatfield jak zwykle. Nie będzie Mszy św. w Hemel Hempstead o godzinie 16.00.

9. **PIERWSZA SOBOTA MIESIĄCA MARCA (07.03): NABOŻEŃSTWO WYNAGRA-DZAJĄCE NIEPOKALANEMU SERCU MARYI:** 15.45 - rozważanie, 16.00 - wspólny różaniec (jedna część), 16.30 - adoracja, 16.45 - Gorzkie Żale, 17.00 - Msza św. Serdecznie zapraszamy.

10. W niedzielę 29 marca przypada 5 niedziela miesiąca. W związku z tym nie będzie Mszy św. O godzinie 16.00. Dotyczy St Albans i Hemel Hempstead.

11. W tym roku ze względów logistycznych nie będzie corocznych, tradycyjnych rekolekcji Wielkopostnych. Natomiast będą miały miejsce dwa dni pokutne połączone z możliwością przeżycia sakramentu pokuty i pojednania, czyli spowiedzi św. Będą dodatkowi księża. Nabożeństwa poprowadzi ks. Tomasz Maziarz, proboszcz parafii w Bedford. Plan:

Poniedziałek, 23.03 - Letchworth oraz Wtorek, 24.03 - Hatfield
18.30 - Nabożeństwo pokutne
19.00 - Spowiedź

W trakcie spowiedzi będziemy modlić się śpiewając Gorzkie Żale

12. 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.