

March 02, 2014

No. 9

Our Lady of Częstochowa Roman Catholic Church



tel. 617-268-4355;

Established A. D. 1893

fax 617-268-4599

655 Dorchester Ave., Boston, MA 02127

parish@OurLadyOfCzestochowa.com

www.OurLadyOfCzestochowa.com



obraz: Julian Fałat, POPIELEC

Misją Parafii Matki Bożej Częstochowskiej jest dawanie świadectwa wiary rzymsko-katolickiej i polskiego dziedzictwa. Ofiarnie i nieustannie służymy Bogu i sobie nawzajem zachowując i dzieląc się naszymi polskimi tradycjami w otwarciu się na wszystkich ludzi. Parafię obsługują Ojcowie Franciszkanie.

The mission of the Parish of Our Lady of Czestochowa is to bear witness to our Roman Catholic faith and our Polish heritage. We strive to continue to serve God and each other, celebrating and sharing our Polish traditions, welcoming and reaching out to all people. The parish is served by Conventual Franciscan Friars.





BIURO PARAFIALNE / PARISH OFFICE

Tel: 617-268-4355; Fax: 617-268-4599

Monday - Thursday **Friday**
 10:00 am - 4:00 pm 8:00 am - 1:00 pm
Saturday: 10:00 am - 12:00 pm
 Evenings and weekends - by appointment only.

**PORZĄDEK MSZY ŚWIĘTYCH
 MASS SCHEDULE**

Mon. - Thurs. 7:00 am (English)
 8:00 am (Polish)
 Friday 7:00 am (English)
 6:00 pm - 7:00 pm - *Adoracja Najśw. Sakr. - Koronka*
 Spowiedź - Adoration, Divine Mercy Chaplet, Confession
 7:00 pm (Polish)
 Saturday 8:00 am (Polish)
 4:00 pm (English)
 7:00 pm (Polish)
 Sunday 8:00 am (Polish)
 9:30 am (English)
 11:00 am (Polish)



Holydays - as announced

SPOWIEDŹ / CONFESSIONS

Friday 6:00 pm and every day 30 min. before Masses.

CHRZEST / BAPTISM

By arrangement with the priest.

Instruction for parents and godparents is required.

SAKRAMENT MAŁŻEŃSTWA / MARRIAGE

Please, make arrangement with the Rectorry at least six months in advance. Instruction is required.

SAKRAMENT CHORYCH/SACRAMENT OF THE SICK

Parishioners who are seriously ill should call the Rectorry to arrange for a priest to visit and administer the Sacraments.

**PASTORAL STAFF - FRANCISCAN FRIARS
 OJCOWIE FRANCISZKANIE (OFM CONV.)**

Fr. Jan Lempicki OFMConv. - Pastor
 Fr. Wiesław Ciemięga OFMConv. - Vicar
 Fr. Janusz Chmielecki OFMConv. - in residence
 Fr. Aloysius Minyong Hong OFMConv. - in residence

PRACOWNICY PARAFII / OFFICE STAFF
 Secretary & Religious Coordinator - Mrs. Iwona Gajczak
 Bookkeeper & Office Assistant - Ms. Connie Bielawski

RADA PARAFIALNA / PARISH COUNCIL
 Zostanie wybrana przed Wielkanocą - To be elected.

RADA FINANSOWA / FINANCE COUNCIL
 Zostanie wybrana - To be elected before Easter.

SŁUŻBA MUZYCZNA / MUSIC MINISTRY
 Organist & Psalmist: Mrs. Marta Saletnik

ZAKRYSTIA/SACRISTAN – KWIATY/FLOWERS
 Mrs. Beata Kozak & Mrs. Renata Marshall



NABOŻEŃSTWA WIELKOPOSTNE
GORZKIE ŻALE: w środy o godz. 7:00 pm
 w niedziele o godz. 10:30 am
DROGA KRZYŻOWA: w piątki o godz. 6:15 pm
Dodatkowa okazja do SPOWIEDZI
 w każdą środę Wielkiego Postu o godz. 6:30 pm

Prayer, Fasting, Alms

There are three aspects of Christian penance: prayer, fasting and almsgiving .

1 Prayer In Lent we pray more. We participate in the Bitter Sorrows (Gorzkie Żale) and Way of the Cross. We ponder on the Lord's Passion as we prepare for fuller participation in the Resurrection of Jesus. Meditating on the life of Christ and remembering His sacrifice, we need to give God our personal sacrifice.

2 Fasting We undertake more sacrifices. We fast, especially on Ash Wednesday and Good Friday. On the following pages there is more about fasting.

3 Alms is about love of neighbor, and the true love of neighbor has its practical shape. He who loves, knows how to share, even if he has little. The early Christians were mostly poor people. Together they prayed and fasted. Everything they saved they passed to those who needed help even more. They shared not from their abundance, but from their means necessary to life. The help they offered others increased their joy at Easter.

ALMS FOR CHILDREN IN KENYA

In Lent, our church organizes help to the hungry and homeless children in Kenya, Africa, where the Franciscans run missions and the care of children, often saving them from death. For homeless girls we have built an Orphanage. We also help many children from poor families by paying their school fees, providing medical care and food. For many years for this action has been responsible Father Arkadiusz Kukałowicz, who will preach to us Lenten retreat during Holy Week this year.

Therefore we have prepared a box for Lenten alms to help the needy children in Kenya. Resigning from specific pleasure (luxuries food, cigarettes, alcohol, candies, theatre), we can save money to help these children. All the money collected in the box will be taken to Kenya by Father Arkadiusz personally. Therefore there will be no external costs of this action, and 100% of it will go to the intended purpose.

Modlitwa, Post, jałmużna

Pokuta chrześcijańska ma trzy aspekty: modlitwa, post i jałmużna.

1. Modlitwa W czasie Wielkiego Postu zwiększa się intensywność życia modlitewnego. Uczestniczymy w Gorzkich Żalach i Drodze Krzyżowej. Przeżywamy w nich tajemnice Męki Pańskiej. Przygotowujemy się do pełniejszego udziału w obchodach świąt Zmartwychwstania Pańskiego. Wpatrując się w życie Chrystusa, pamiętając o Jego poświęceniu czujemy potrzebę, by ofiarować Bogu swoje osobiste wyrzeczenia.

2. Post Podejmujemy wiele wyrzeczeń. Pościmy, szczególnie w Środę Popielcową i Wielki Piątek. Więcej o poście na dalszych stronach tego biuletynu.

3. Jałmużna jest wyrazem miłości bliźniego, a prawdziwa miłość bliźniego ma kształt miłości praktycznej. Ten, kto kocha, umie dzielić się tym, co posiada, choćby sam posiadał niewiele. Pierwsi chrześcijanie byli głównie ludźmi biednymi. Wspólnie modlili się i pościli. Wszystko, co zaoszczędzili przekazywali tym, którzy jeszcze bardziej pomocy potrzebowali. Nie dzielili się tym co im zbywało, ale tym, co im było konieczne do życia. Pomoc innym pomagała im radośniej świętować Zmartwychwstanie.

JAŁMUŻNA DLA DZIECI W KENII

W okresie Wielkiego Postu w naszym kościele organizujemy pomoc głodnym i bezdomnym dzieciom w Kenii w Afryce, gdzie franciszkanie prowadząc misję obejmują opieką dzieci, często ratując je od śmierci. Dla bezdomnych dziewcząt założyliśmy i prowadzimy tam Dom Dziecka. Pomagamy też bardzo wielu dzieciom z biednych rodzin opłacając im szkołę, zapewniając opiekę zdrowotną i wyżywienie. Z ramienia misji za tę akcję od wielu lat odpowiedzialny jest Ojciec Arkadiusz Kukałowicz, który wygłosi nam tegoroczne rekolekcje wielkopostne w Wielkim Tygodniu.

W tym celu przygotowaliśmy skarbonę na jałmużną wielkopostną dla potrzebujących dzieci w Kenii. Rezygnując z konkretnych przyjemności (wytrawne jedzenie, papierosy, alkohol, słodycze, kino) możemy zaoszczędzić środki na pomoc tym dzieciom. Zebrane pieniądze do Kenii zabierze osobiście Ojciec Arkadiusz. Mamy zatem pewność, że nie będzie żadnych kosztów ubocznych tej akcji, czyli że złożone ofiary w 100% trafią na przeznaczony cel.

Saturday, March 1, 2014

8:00 am - O zdrowie i błog. Boże dla Stanisława – *Krystyna*

4:00 pm - God's blessing & health for Grażyna on her 40th Birthday – *Parents*

7:00 pm - Za Parafian - For our Parishioners

Sunday, March 2, 2014 - ÓSMA NIEDZIELA ZWYKŁA

8:00 am † Antoni i Józefa Mazurek, Wanda Kosnarewicz - *Syn i brat z rodziną*

9:30 am † Felix & Eva Puszeko - *Bielawski Family*

11:00 am † Za Żołnierzy Wyklętych - *Weterani Pl. #37*

Monday, March 3, 2014

7:00 am † Nihad Asebai - *Czesława Sokołowska*

8:00 am † Evelyn Rolak - *Rodzina Skrzyniarz*

Tuesday, March 4, 2014 ŚWIĘTEGO KAZIMIERZA KRÓLEWICZA

7:00 am † Brothers, Sisters, Parents, Relatives & Benefactors of the Franciscan Order

8:00 am † Kazimierz Królikowski - *Rodzina*



ASH WEDNESDAY, March 5, 2014 - POPIELEC

7:00 am † Maria Ostrowska - *Daughters with families*

8:00 am † Erna i Józef Kotowicz; Marika Wajdeman - *Maria Liszkiewicz*

7:00 pm † Dominika i Władysław Sekcińscy - *Wnuczka Anna*

Thursday, March 6, 2014

7:00 am - For vocations to piestly and religious life

8:00 am † Jerzy Rutkowski - *Krystyna i Wiesław Czołpiński*

Friday, March 7, 2014 - Pierwszy piątek miesiąca

7:00 am - In thanksgiving for Nolah Trivedi

- *Urszula Boryczka with family*

6:00 pm - *Koronka, adoracja Najśw. Sakramentu, spowiedź*

7:00 pm † Antoni i Regina Kołakowski - *Ewa Rutkowski z rodziną*

Saturday, March 8, 2014

8:00 am † Józef i Kazimierz Duma - *Córka i siostra z rodziną*

4:00 pm † Henryk Zawadzki - *Wife & son*

7:00 pm † Andrzej Stręciwilk - *Stanisława i Władysław Maziarz*

Sunday, March 9, 2014 - PIERWSZA NIEDZIELA W. POSTU

8:00 am - Za Parafian — For our Parishioners

9:30 am † Deceased members of Kulak & Przybyszewski Families - *Granddaughter*

11:00 am - O zdrowie i błog. Boże dla Marianny i Stanisława Chłudzińskich - *Córka Urszula Boryczka z rodziną*

— Płyty CD z *Gorzkimi Żalami* w wykonaniu Chóru Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II można nabyć w biurze parafialnym lub w zakrystii w cenie \$15.00. Mamy do sprzedania tylko 15 egzemplarzy

POPE'S PRAYER INTENTIONS - MARCH

Universal: That all cultures may respect the rights and dignity of women.

Mission: That many young people may accept the Lord's invitation to consecrate their lives to proclaiming the Gospel.

DEVOTIONS

- ♦ Sunday - 10:45 am - prayers for the parish and priests
- ♦ Third Sunday of the month - Children's Mass at 11 am.
- ♦ Tuesday - After Mass at 7:00 am and 8:00 am
- Devotion to St. Anthony of Padua.
- ♦ Thursday - After Mass at 7:00 am and 8:00 am
- Devotion to Our Lady of Czestochowa.
- ♦ Friday - 6:00 pm - Exposition and adoration of the Blessed Sacrament - Chaplet of Divine Mercy. Possibility for the Sacrament of Reconciliation. At 7:00 pm - Mass (in Polish).

ELECTIONS TO PARISH COUNCIL & TO FINANCE COUNCIL

We are planning to have elections to the new Parish Council and Finance Council. Before the election, we want to set up a list of candidates. Therefore we request you, dear Parishioners, to discuss among yourselves this matter in the spirit of responsibility for the parish. Think of the right candidates for the two councils and suggest their names to the pastor. You can also propose your own candidacy.

FAST AND ABSTINENCE

It is a traditional doctrine of Christian spirituality that a constituent part of repentance, of turning away from sin and back to God, includes some form of penance, without which the Christian is unlikely to remain on the narrow path and be saved (Jer. 18:11, 25:5; Ez. 18:30, 33:11-15; Joel 2:12; Mt. 3:2; Mt. 4:17; Acts 2:38). Christ Himself said that His disciples would fast once He had departed (Lk. 5:35). The general law of penance, therefore, is part of the law of God for man.

The Church has specified certain forms of penance, both to ensure that the Catholic will do something, as required by divine law, while making it easy for Catholics to fulfill the obligation. Thus, the 1983 *Code of Canon Law* specifies the obligations of Latin Rite.

Canon 1250 All Fridays through the year and the time of Lent are penitential days and times throughout the entire Church.

Canon 1251 Abstinence from eating meat or another food according to the prescriptions of the conference of bishops is to be observed on Fridays throughout the year unless they are solemnities; abstinence and fast are to be observed on Ash Wednesday and on the Friday of the Passion and Death of Our Lord Jesus Christ.

Canon 1252 All persons who have completed their fourteenth year are bound by the law of abstinence; all adults are bound by the law of fast up to the beginning of their sixtieth year. Nevertheless, pastors and parents are to see to it that minors who are not bound by the law of fast and abstinence are educated in an authentic sense of penance.

CATHOLIC APPEAL CAMPAIGN

Today (March 2nd) Our Lady of Czestochowa Parish is launching our 2014 Catholic Appeal parish campaign. With the support of the Catholic Appeal, the Archdiocese of Boston provides 50 pastoral, educational, and charitable ministries to parishes and families throughout the Archdiocese. The goal for this year is \$17,485 of which \$1,130 has already been collected.

Sending donation for this purpose, please always specify the name of the parish to which you belong.

The Catholic Appeal is the most effective way we support the mission of the Archdiocese of Boston and strengthen our own parish family. The ministries supported by the Catholic Appeal directly impact what we do here, at Our Lady of Czestochowa Parish.

COLLECTION FOR SUPPORT THE CHURCH IN EASTERN EUROPE

On **Ash Wednesday** we will take up the second Collection for the Church in Central and Eastern Europe. This Collection supports Catholic organizations that provide affordable shelter and training for seminarians in a region that still struggles with the effects of Soviet rule. By providing pastoral care, catechesis, and funding for building renovations, your donations help to restore the Church and build the future in the region. Please give generously to the Collection. Visit www.usccb.org (search "Church in Central and Eastern Europe") to learn more.

Can. 1253 It is for the conference of bishops to determine more precisely the observance of fast and abstinence and to substitute in whole or in part for fast and abstinence other forms of penance, especially works of charity and exercises of piety.

The Church, therefore, has two forms of official penitential practices - three if the Eucharistic fast before Communion is included.

Abstinence The law of abstinence requires a Catholic 14 years of age until death to abstain from eating meat on Fridays in honor of the Passion of Jesus on Good Friday. Meat is considered to be the flesh and organs of mammals and fowl.

On the Fridays **outside of Lent** the U.S. bishops conference obtained the permission of the Holy See for Catholics in the US to substitute a penitential, or even a charitable, practice of their own choosing. Since this was not stated as binding under pain of sin, not to do so on a single occasion would not in itself be sinful. However, since penance is a divine command, the general refusal to do penance is certainly gravely sinful. For most people the easiest way to consistently fulfill this command is the traditional one, to abstain from meat on all Fridays of the year which are not liturgical solemnities. When solemnities, such as the Annunciation, Assumption, All Saints etc. fall on a Friday, we neither abstain or fast.

During Lent abstinence from meat on Fridays is obligatory in the United States as elsewhere, and it is sinful not to observe this discipline without a serious reason (physical la-

KOLEKTY Z OSTATNIEJ NIEDZIELI

Kolekta I - \$1,876.00; Kolekta II - \$1,295.00;

◆ Church donation by Parishioners - \$100

◆ Dochód z Zabawy Walentynkowej przeznaczony na realizację projektu "Dziedzictwo naszej Wiary" wyniósł \$2,229. **Dziękujemy Fundacji Kultury Polskiej** i wszystkim, którzy bezinteresownie pomogli w organizacji tej imprezy.

W Popielec druga kolekta będzie na **Pomoc Kościołowi w Europie Wschodniej**
Support the Church in Eastern Europe.

W następną niedzielę druga kolekta będzie na **Fuel — Ogrzewanie kościoła.**

PAPIESKIE INTENCJE MODLITW - MARZEC

Intencja ogólna: Aby we wszystkich kulturach były szanowane prawa i godność kobiet.

Intencja misyjna: Aby liczni młodzi ludzie odpowiedzieli na wezwanie Pana do poświęcenia życia głoszeniu Ewangelii.

INTENCJA RYCERSTWA NIEPOKALANEJ

Aby Wielki Post był dla nas czasem sprzyjającym życiu na sposób ubogich w duchu, którzy ufają Bogu we wszystkim i odkrywają Jego obecność w swoim życiu.

DIECEZJALNA KWESTA KATOLICKA

Dziś (2 marca) w Parafii Matki Bożej Częstochowskiej rozpoczynamy tegoroczną diecezjalną kwestę. Dzięki tej akcji Archidiecezja Bostońska prowadzi 50 programów duszpasterskich, edukacyjnych i charytatywnych na korzyść parafii i rodzin w całej Archidiecezji. Z wyznaczonej kwoty \$17,485, jaką nasza parafia ma zebrać, wpłynęło już \$1,130. **Składając ofiarę na ten cel prosimy zawsze podawać nazwę parafii, do której Państwo należą.** Angażując się w tę kwestę skutecznie wspieramy misję naszej Archidiecezji i naszą z nią jedność oraz dajemy przykład dojrzałej odpowiedzialności za wspólne dzieła.

bor, pregnancy, sickness etc.).

Fasting The law of fasting requires a Catholic from the 18th Birthday [Canon 97] to the 59th Birthday [i.e. the beginning of the 60th year, a year which will be completed on the 60th birthday] to reduce the amount of food eaten from normal. The Church defines this as one meal a day, and two smaller meals which if added together would not exceed the main meal in quantity. Such fasting is obligatory on Ash Wednesday and Good Friday. The fast is broken by eating between meals and by drinks which could be considered food (milk shakes, but not milk). Alcoholic beverages do not break the fast; however, they seem contrary to the spirit of doing penance.

Those who are excused from fast or abstinence Besides those outside the age limits, those of unsound mind, the sick, the frail, pregnant or nursing women according to need for meat or nourishment, manual laborers according to need, guests at a meal who cannot excuse themselves with-

Please pray for the sick, homebound and hospitalized
Módlmy się za chorych, cierpiących, przebywających
w szpitalach:



Wayne & Shirley Gouliaski, Bolesława Lingo,
Evelyn Baszkiewicz, Aniela Socha, Amalia
Kania, Regina & Edward Suski, Blanche Bielawski, Janina Adranowicz, Rita Wyrwicz.

Maryjo, Uzdrawienie Chorych - módl się za nami!
Mary, Comforter of the Sick - Pray for us!

**WYBORY DO RADY PARAFIALNEJ
I DO RADY FINANSOWEJ**

Na okres Wielkiego Postu planowane są wybory do Rady Parafialnej i Rady Finansowej. Przed wyborami chcemy ustalić listę kandydatów. Prosimy Was, drodzy Parafianie, byście w duchu odpowiedzialności za parafię, przy różnych okazjach rozmawiali między sobą na temat składu tych obu rad i zgłaszali do proboszcza imiona i nazwiska kandydatów. Można też zgłaszać własne kandydatury.

**KOLEKTA NA WSPARCIE KOŚCIOŁA
W EUROPIE WSCHODNIEJ**

Druga kolekta w Środę Popielcową przeznaczona jest na potrzeby Kościoła w Europie Środkowej i Wschodniej. Przekazana zostanie organizacjom katolickim, które zapewniają utrzymanie i edukację kleryków w rejonie, który wciąż walczy ze skutkami władzy radzieckiej. Poprzez zapewnienie opieki duszpasterskiej, katechezy oraz finansowanie remontów budynków, Państwa datki przyczynią się do rozwoju i utrzymania Kościoła na tamtym terenie. Proszę o hojne wsparcie. Więcej na www.usccb.org (szukaj „Church in Central and Eastern Europe”).

out giving great offense or causing enmity and other situations of moral or physical impossibility to observe the penitential discipline.

Aside from these minimum penitential requirements Catholics are encouraged to impose some personal penance on themselves at other times. It could be modeled after abstinence and fasting. A person could, for example, multiply the number of days they abstain. Some people give up meat entirely for religious motives (as opposed to those who give it up for health or other motives). Some religious orders, as a penance, never eat meat. Similarly, one could multiply the number of days that one fasted. The early Church had a practice of a Wednesday and Saturday fast. This fast could be the same as the Church's law (one main meal and two smaller ones) or stricter, even bread and water. Such freely chosen fasting could also consist in giving up something one enjoys - candy, soft drinks, smoking, that cocktail before supper, and so on. This is left to the individual.

One final consideration. Before all else we are obliged to perform the duties of our state in life. When considering stricter practices than the norm, it is prudent to discuss the matter with one's confessor or director. Any deprivation that would seriously hinder us in carrying out our work, as students, employees or parents would be contrary to the will of God.

POST I WSTRZEMIEŻLIWOŚĆ

Tradycyjna doktryna duchowości chrześcijańskiej uczy, że integralną częścią nawrócenia, czyli odwrócenia się od grzechu i powrotu do Boga, jest jakaś forma pokuty, bez której mało prawdopodobne jest, aby chrześcijanin kroczył wąską drogą prowadzącą do zbawienia (Jr 18,11; 25,5; Ez 18,30, 33,11-15; Jl 2,12; Mt 3,2; 4:17, Dz 2:38). Chrystus sam powiedział, że Jego uczniowie będą pościć, gdy On odejdzie (Łk 5,35). Ogólne normy pokuty zatem są częścią prawa Bożego danego człowiekowi.

Kościół określa główne normy pokuty by wskazać katolikom wymagania prawa Boskiego i ułatwić im wypełnienie tego prawa.

I tak Kodeks Prawa Kanonicznego, jaki obowiązuje w Kościele rzymsko-katolickim podaje:

Kanon 1250 - *W Kościele powszechnym dniami i okresami pokutnymi są poszczególne piątki całego roku i czas wielkiego postu.*

Kanon 1251 - *Wstrzemięźliwość od spożywania mięsa lub innych pokarmów, zgodnie z zarządzeniem Konferencji Episkopatu, należy zachowywać we wszystkie piątki całego roku, chyba że w danym dniu przypada jakaś uroczystość. Natomiast wstrzemięźliwość i post obowiązują w środę popielcową oraz w piątek Męki i Śmierci Pana naszego Jezusa Chrystusa.*

Kanon 1252 - *Prawem o wstrzemięźliwości są związane osoby, które ukończyły czternasty rok życia, prawem zaś o poście są związane wszystkie osoby pełnoletnie, aż do rozpoczęcia sześćdziesiątego roku życia. Duszpasterze oraz rodzice winni zatroszczyć się o to, ażeby również ci, którzy z racji młodszego wieku nie związani jeszcze prawem postu i wstrzemięźliwości, byli wprowadzeni w autentyczny duch pokuty.*

Kanon 1253 - *Konferencja Episkopatu może dokładniej określić sposób zachowania postu i wstrzemięźliwości, jak również w całości lub części zastąpić post i wstrzemięźliwość innymi formami pokuty, zwłaszcza uczynkami miłości i pobożności.*

WSTRZEMIEŻLIWOŚĆ Prawo wymaga, by katolik od 14 roku życia do śmierci powstrzymał się od spożywania mięsa w piątki na pamiątkę wielkopiatkowej męki Pana Jezusa. Dotyczy to mięsa i organów ssaków oraz drobiu.

Konferencja Episkopatu Stanów Zjednoczonych użyskała od Stolicy Apostolskiej pozwolenie na zmianę wstrzemięźliwości w piątki poza Wielkim Postem na inną formę pokuty lub uczynków miłosierdzia według osobistego wyboru. Ponieważ nie nakazano wstrzemięźliwości pod sankcją grzechu, jednorazowe niewykonanie tego obowiązku nie jest grzeszne. Jednakże pokuta jest nakazem Bożym, brak jej praktykowania jest grzechem ciężkim. Dla większości ludzi najłatwiejszym sposobem wypełnienia nakazu pokuty jest tradycyjna forma powstrzymania się od pokarmów mięsnych w piątki. Jeśli w piątek wpa-

da liturgiczna uroczystość taka jak Zwiastowanie, Wniebowzięcie, Wszystkich Świętych itd., wówczas abstinencja i post nie obowiązują.

Podczas Wielkiego Postu jednak wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych w USA tak samo obowiązuje jak w innych częściach świata i grzechem jest nie zachowanie tego prawa bez poważnej przyczyny (praca fizyczna, ciąża, choroba itp.)

POST Obowiązek poszczenia, czyli ograniczenia ilości spożywanego pokarmu, ma zachować katolik od ukończenia 18 roku życia (Kanon 97) do rozpoczęcia 60 roku życia. Kościół określa to ograniczenie, jako przyjęcie maksymalnie jednego posiłku dziennie do syta, oraz dwóch mniejszych posiłków, które razem wzięte nie byłyby większe od jednego pełnego posiłku. Taki post obowiązuje w Popielec i Wielki Piątek. Złamaniem takiego postu jest dojadanie pomiędzy wyżej wskazanymi posiłkami lub picie napojów określanych jako pokarm. Alkohol natomiast, choć nie łamie postu, jest sprzeczny z duchem pokuty.

Zwolnieni z postu i wstrzemięźliwości

Oprócz tych, których post lub wstrzemięźliwość nie obowiązuje z powodu wieku, zwolnieni są ludzie nie posiadający pełnych władz umysłowych, chorzy, słabi, kobiety w stanie błogosławionym, karmiące matki, które potrzebują pożywienia treściwego i bogatego w białko, pracownicy fizyczni, goście, jeśli ich odmowa przyjęcia pokarmu mięsnego byłaby obraźliwa, powodująca wrogość; i inni, którzy nie mają możliwości zachowania przepisów postnych.

Oprócz tych minimalnych wymagań postnych zachęca się katolików, by sami sobie nakładali formy pokutne, niekoniecznie w dniach wyznaczonych prawem. Mogą one być wzorowane na poście i abstinencji. Na przykład można sobie wyznaczyć dodatkowe dni pokuty, powstrzymać się od konsumpcji alkoholu, słodyczy, palenia tytoniu itp.

Należy przy tym pamiętać, że przede wszystkim musimy należycie wypełniać swoje obowiązki. Przed nałożeniem sobie ostrzejszych formy pokuty warto porozmawiać o tym ze spowiednikiem lub kierownikiem duchowym. Pokuta, która by poważnie utrudniała wykonanie obowiązków (studenci, pracownicy, rodzice) będzie sprzeczna z wolą Boga.



Scripture for the week of March 2, 2014

2	SUN	Is 49:14-15/1 Cor 4:1-5/Mt 6:24-34
3	Mon	1 Pt 1:3-9/Mk 10:17-27
4	Tue	1 Pt 1:10-16/Mk 10:28-31
5	Wed	Jl 2:12-18/2 Cor 5:20-6:2/Mt 6:1-6, 16-18
6	Thu	Dt 30:15-20/Lk 9:22-25
7	Fri	Is 58:1-9a/ Mt 9:14-15
8	Sat	Is 58:9b-14/ Lk 5:27-32
9	SUN	Gn 2:7-9; 3:1-7/Rom 5:12-19 or 5:12, 17-19/Mt 4:1-11