



St. Helen Catholic Church

4th Sunday of Lent,
March 10, 2013

IV Niedziela W. Postu, 10 marzec, 2013



49 J. S. Polich Co., Inc.

2315 W. Augusta Blvd.,
Chicago, IL 60622

Phone (773) 235-3575;
Fax (773) 235-3810

sthelen@archchicago.org

www.sthelenparish.net

***Synu, wszystko cokolwiek
posiadam jest twoje***

Rev. Waldemar Stawiarski, Pastor

Kathy Fisher, Finance Council Chairperson
Katie Rholl, Director of Music
sthelensmusic@gmail.com

Agnieszka Brandys, Parish Secretary
sthelen@archchicago.org

ST. HELEN SCHOOL

2347 W. Augusta Blvd.
Phone (773) 486-1055
www.sthelenchicago.org

Mrs. Marianne Johnson, Principal

Bingo Hall 2347 W. Augusta Blvd.

Schedule of Services

Plan Posługi Duszpasterskiej

MASSES:

Sunday: 9 a.m., 12:30 p.m. & 6 p.m. (English)
7:30 a.m. & 10:30 a.m. (Polish)

Weekday: 7:00 a.m. (English), 7:30 a.m. (Polish)

Saturday: 8:00 a.m. (Polish)

Confession: Saturday 8:30 – 9:00 a.m.
or by the appointment

MSZE ŚWIĘTE:

Niedziela: 7:30 a.m. i 10:30 a.m. (polska)

9 a.m., 12:30 p.m. i 6 p.m. (angielska)

W tygodniu (od poniedziałku do piątku)

7:00 a.m. (angielska) 7:30 a.m. (polska)

Sobota: 8:00 rano (polska)

Spowiedź: Sobota 8:30 – 9:00 a.m. lub na umówienie

HOLY MASSES FOR THE WEEK * MSZE ŚW. W TYGODNIU**

Sunday, March 10, 2013, 4th Sunday of Lent / IV Niedziela Wielkiego Postu

7:30 AM Za Parafian

9:00 AM For parishioners; † Adeline & William J. Kenar; † Shirley Kenar; For Holy Name Family Club members both living and deceased; † Francis & Paul Balaban req by Casey and Dolores Pawlik

10:30 AM Za Parafian; † Genowefa Draus; † Adolf Szczepański Msza Św. Gregoriańska; † Jadwiga Strzałkowska; † Artur Kozłowski 6-ta rocznica śmierci

12:30 PM All donors of St. Helen's Church; † Edward, Stephanie Raczka req by Richard & Felicia Bubula

6 PM For Parishioners;

Monday, March 11, 2013, PONIEDZIAŁEK:

7 AM Poor souls in Purgatory;

7:30 AM † Adolf Szczepański Msza Św. Gregoriańska

Tuesday, March 12, 2013, WTOREK:

7 AM † Ben & Stephanie Bartosik

7:30 AM Za Parafian; † Adolf Szczepański Msza Św. Gregoriańska

Wednesday, March 13, 2013, ŚRODA:

7 AM † Edward Dziaduch; † Chester Dziaduch; † Lottie Barr

7:30 AM † Adolf Szczepański Msza Św. Gregoriańska

Thursday, March 14, 2013, CZWARTEK:

7 AM

7:30 AM Za dusze w czyśćcu cierpiące; † Adolf Szczepański Msza Św. Gregoriańska

Friday, March 15, 2013, PIATEK:

7 AM Souls in Purgatory; † Charles Zuback req by Lucy Maryniw

7:30 AM † Adolf Szczepański Msza Św. Gregoriańska

Saturday, March 16, 2013, SOBOTA:

8AM † Adolf Szczepański Msza Św. Gregoriańska

Sunday, March 17, 2013, 5th Sunday of Lent / V Niedziela Wielkiego Postu

7:30 AM Za Parafian; † Walter Kurek

9:00 AM For parishioners; † Andrzej Dzielski 24th death anniversary

10:30 AM Za Parafian; Za zmarłych izyjących członków Klubu Złotego Wieku † Aniela Żak 1-sza rocznica śmierci; † Adolf Szczepański Msza Św. Gregoriańska; †

12:30 PM All donors of St. Helen's Church; † James Charydczak req by Irena Klisz

6 PM For Parishioners; † Edward Raczka req by Jenny Pound

Sunday Reflection

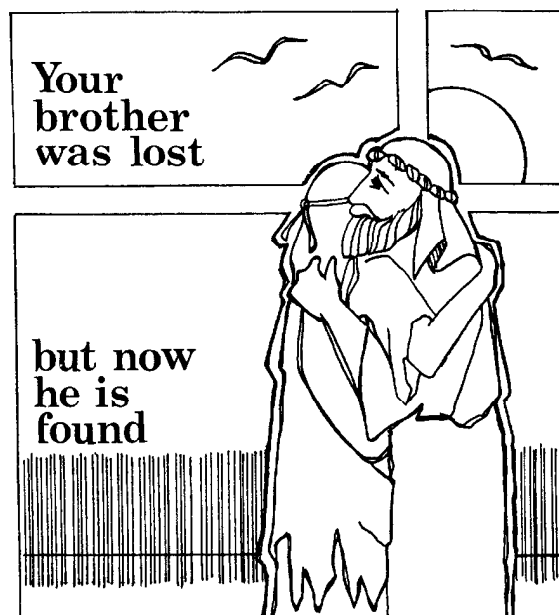
The story of the one we call the “prodigal son” it’s one of Jesus’ many masterpieces in the gospel according to St. Luke. An extravagant father and his two pusillanimous sons. What a trio! Most of us are familiar with the details of the story that Jesus tells. One son runs off with his early inheritance, the second one stays behind in his father’s service even though he is discontented and harbors resentment and bitterness over his lot. You can’t please all the people all the time.

The most intriguing person in the story is the ever-patient and forgiving father. He is a character for the ages. I suppose it is inevitable that we compare this earthly father with the Heavenly Father. That may not have been Jesus’ intent initially, but that’s how the meaning of the story has evolved somewhat down through the ages.

A father of two children once described their situation within their family. “Our children are loved deeply by us, but they do know how to push our buttons in daily situations.” Like the father in the gospel story, these parents know what their children are going through and they have infinite patience with the kids – well, maybe not infinite, but considerable. It’s a true-to-life situation, isn’t it?

The story, so vividly re-told by Luke, strikes a chord with all of us. Whether we imagine ourselves as the younger son, the older son or the father himself, there’s a place for all of us in the tale. If I see myself as the self-centered, pleasure loving, short-sighted lad consciously separating myself from home and family and religion and country, the story tells me there is ultimate forgiveness. All I have to do, would you believe, is return home and cash in on the already existing love. If I resonate with the sullen older brother, angry at his father and his brother and convinced there is no justice, I am assured there is a place for me at the table. Maybe I won’t accept the offer right away, but hopefully I’ll relent sometime in the near future; and there will be music and dancing as well which ought to bring me out of my funk.

The one who makes it all happen, the father, offers me a model for loving behavior. When asked once how often we should forgive when someone has hurt us, Jesus tells Peter it should be 77 times, i.e., don’t ever stop. You get the impression from the dysfunctional family depicted in today’s story that at least one of the members has got the message. As we hinted earlier, beneath the power of this parable is the suspicion that it is really about God. Maybe that’s why we ultimately cherish this tale so much. It is pure optimism with that has a strong basis in reality.



© J. S. Paluch Co., Inc.

KNOW THE MASS, ONE WORD AT A TIME



Adore

To adore is not merely to admire, although we use the word "adore" in this loose sense. When I adore someone or something, I center my life on this person or thing. To adore is to worship. To adore is to hold in awe.

Each human being will adore someone or something. We have a drive within us to center our lives this way. Faith tells us that only God is worthy of our adoration, but people can adore the false gods of money, pleasure, status, and even their own convenience.

Every time we kneel before the altar at Mass, we profess our commitment to adore God alone, our true center. "We adore you, we glorify you, we give you thanks for your great glory, O God, almighty Father."

Operation Rice Bowl Weekly Reflection

The story of the prodigal son is so familiar. Who doesn't know the plot? A son asks for inheritance, squanders it, nearly starves, moves back home, asks his father for forgiveness ... and gets it. End of story. But this rich narrative from the Gospel of Luke is worth a revisit – and it may be a good place to start your week of prayer.

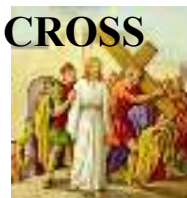
The characters are rich and varied – there is the father, who is generous to the point of wastefulness (the meaning of prodigal); there is the younger brother who leaves and returns; there are the friends who benefit from the young man's spending; there is the farmer who hires him at a wage that doesn't even provide food for his belly; and there is the older brother who stayed home and harbored resentment toward his wayward sibling.

Each day this week, reflect on the parable of the Prodigal Son from the perspective of a different person in the story. How would he or she recount the narrative? Which person in the story is most like you, or how are you like him or her? Who is God calling you to be? How has God been generous with you, and how have you stewarded God's gifts?



STATIONS OF THE CROSS

Friday at 6 p.m. (English)
7 p.m. (Polish)



LENTEN RECONCILIATION SERVICE

March 20, 2013 at 6 p.m.

Come receive the Sacrament of Reconciliation as we purify our hearts to encounter the risen Christ at Easter.



Passion of the Christ

(live)

Save the date! Be with us and pray!

St. Helen Church
March 23, 2013 at 5 p.m.

Tickets - free donations



Save the date

Cenntenial Celebrations

October 6th, 2013

12 noon - Mass with Francis Cardinal George
3 p.m. - Banquet at White Eagle Banquet Hall in Niles



Zachowaj Datę

6 października 2013

100-lecie istnienia Parafii Św. Heleny

12 w południe - Msza Św. z Kardynałem
3 p.m. - Bankiet w sali bankietowej White Eagle w Niles

GIVECENTRAL.ORG

You can make your contributions online through a secured site: givecentral.org

Give Central Member Enrollment Steps

1. Go to: www.givecentral.org
2. Click on the link "New Users Register Here"
3. Search for St. Helen Church either by name, zip code or address
4. Create your Give Central profile and enter your payment method (credit card or bank account)

Benefits of online giving:

- Instant record of your contributions and payments
- Email notification of contributions and payments
- Never miss another Sunday Contribution when you are out of town
- You can log on from anywhere there is internet access
- **Free app for Android phone!**
- Secure and flexible



HUMOR / STORY



◆ The bride was anything but a tidy housekeeper. It didn't bother her much until one evening when her husband called from the hall, somewhat dismayed: "Honey, what happened to the dust on this table? I had a phone number written on it."

◆ Two confirmed bachelors sat talking. Their conversation drifted from politics to cooking.

"I got a cookbook once," said the first, "but I could never do anything with it."

"Too much fancy cooking in it, eh?" asked the second.

"You said it. Every one of the recipes began the same way - Take a clean dish and...."

◆ One day a housework-challenged husband decided to wash his sweatshirt.

Seconds after he stepped into the laundry room, he shouted to me, "What setting do I use on the washing machine?"

"It depends," I replied. "What does it say on your shirt?"

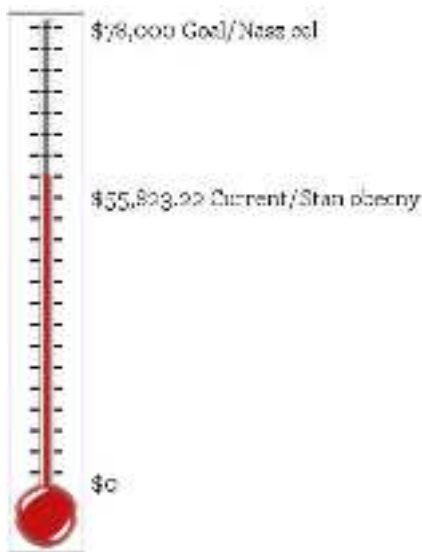
He yelled back, "University of Auburn."

◆ There were two blondes going to California for the summer, they are about two hours into the flight and the pilot gets on the intercom and says we just lost an engine but it is all right we have three more but it will take us an hour longer.

A half hour later he gets on the intercom again and says we just lost another engine but its all right we have two more it will take us another half hour though. One of the blondes says, "If we lose the two last engines we will be up here all day"

Parking Fundraising Meter

Fundusz na dług za parking



Next Weekend's second collection will be to pay off the debt for the new parking area.

W następnym weekend drugą składką przeznaczoną będzie na dług za nowy parking.

Each month St. Helen Church is hosting a "50/50" raffle fundraiser in support of our parish. Each raffle ticket costs **only \$2** and secures you the chance of winning half the pot. Buying more than one raffle ticket will increase your chances of splitting the pot evenly between YOU, the winner, and St. Helen Church to pay the parking debt. Tickets are available after each Mass or at the parish office. Please, put down your name and your phone number at the back of your ticket and return it in. You do not need to be present in order to win.



Co miesiąc w naszej parafii odbywa się loteria "50/50". Przez cały miesiąc sprzedajemy kupony w cenie \$2 za sztukę. Losowanie szczęśliwego kuponu odbywa się w pierwszą niedzielę miesiąca. Nagrodą będzie połowa pieniędzy zgromadzonych ze sprzedanych kuponów. Kupony dostępne są po każdej Mszy Świętej lub w biurze parafialnym. Prosimy o wpisanie na jednej części biletu swojego nazwiska i numeru telefonu, abyśmy mogli skontaktować się ze zwycięzcą. Nie trzeba być obecnym na losowaniu, aby wygrać. Wszelki dochód zasili fundusz pokrycia kosztów budowy nowego parkingu.

New Marquee Meter

Fundusz na nową tablicę informacyjną

\$20,000

\$4,817

Help Us Reach Our Goal

St. Helen Parish

Catholic Annual Appeal 2013 Report

2013 Goal	\$9,611.46
Amount Pledged	\$17,350

Thank you for your donations
Bóg zapłać za hojne ofiary



Leona Galan, Casimir Pawlik
Zofia Sidzina, Danuta Danska, Josephine Majka, Henryka Pluciennik

We would like to continue to pray for our sick parishioners and also keep in touch with them. We ask you to help us to update our list by calling the parish office with the name of a loved one.

Aby dodać imię chorego, prosimy o kontakt z biurem parafialnym.

St. Joseph Table

March 17, 2013



Join us for celebration after
10:30 Mass and 12:30 Mass
In Social Center, 2327 W. Au-
gusta Blvd.

Tickets for only \$10 each are
available after all Masses on week-
ends or in the parish office.
Children under 10 years old only \$5.

Thank you for your support!
God Bless you and your loved ones!

STÓŁ ŚW. JÓZEFA

(lunch w stylu włoskim)

17 marca, 2013

po mszach świętych o godz. 10:30 i 12:30

Bilety w cenie \$10 dla dorosłych i \$5 dla dzieci
poniżej 10-tego roku życia do-
stępne są po niedzielnych
mszach św. jak również w biurze
parafialnym.



*Dochód przeznaczony zostanie na spłace-
nie długu za nowy parking.*

Bóg zapłać za Wasze wsparcie.

Holy Thursday Pilgrimage

After the Holy Thursday Mass of the Lord's
Supper on March 28th, we will board a bus and
visit a few churches in the neighborhood. If you
would like to join us, there are tickets available
after Masses on Sunday or in the parish office.
The cost per person is only \$5.00. Tickets will be
on sale until March 24th.

Pielgrzymka Wielkoczwartkowa

*W Wielki Czwartek bezpośrednio po Mszy Świę-
tej Wieczery Pańskiej udamy się z pielgrzymką
do kilku kościołów w Chicago. Powrót przewi-
dziany jest na około 11 p.m. Chętnych prosimy o
zakup biletów po Mszach Św. lub w biurze para-
fialnym. Koszt \$5 od osoby.
Prosimy o zakup biletów do
24 marca.*



Good Friday, March 29, 2013 at 8:45 AM
Introduction by Francis Cardinal George

Route

Walking in silence through the heart of Chicago, from the
Daley Center Plaza to Holy Name Cathedral.

We gather at **Daley Plaza at 8:45 AM, and begin
promptly at 9:00 AM** with an introduction. The scheduled
arrival at Holy Name Cathedral is **around 11:30am**, and
the last station is expected to conclude around noon.

More info at www.wayofthecrosschicago.org

**Zapraszamy w Wielki Piątek,
29 marca 2013**
na Drogę Krzyżową ulicami miasta Chicago.



Wyjście o godzinie 8:45 a.m. z Daley Plaza a za-
kończenie około 11:30 pod katedrą.

Więcej informacji na stronie internetowej:
www.wayofthecrosschicago.org

WEEKLY OFFERTORY - Nasza tygodniowa ofiara
THANK YOU - BÓG ZAPŁAĆ



March 3, 2013

	7:30 a.m.	9 a.m.	10:30 a.m.	12:30 p.m.	6 p.m.	Other	TOTAL
Total collection / Zebrana suma	\$178	\$886.23	\$639	\$455.61	\$256	\$-	\$2,404.84
New Marquee Sign	\$96.25	\$291.80	\$237	\$175.82	\$89.80	-	\$890.67

Suggested weekly donation: One hour of your weekly salary.
We thank all of our Parishioners
and Benefactors for their continued support.

Sugerowana niedzielna ofiara to równowartość
jednej godziny Twojej tygodniowej pracy.
Bóg zapłać wszystkim Parafianom
i Ofiarodawcom za Wasze wsparcie.

SACRAMENTS

Baptism

All arrangements should be made at least two weeks in advance by calling the parish office.



Sakrament Chrztu Św.

Chrzty prosimy zgłaszać dwa tygodnie przed planowaną datą chrztu. Wymagane dokumenty to świadectwo urodzenia dziecka oraz wypełnienie formularza, który dostępny jest w biurze parafialnym.

Weddings

Weddings are celebrated on Saturday afternoons or any day if you wish. Arrangements should be made by calling the parish office.



Sakrament Małżeństwa

Śluby udzielane są w soboty lub w inne dni tygodnia, jeżeli ktoś ma takie życzenie. Po więcej informacji prosimy o kontakt z biurem parafialnym.

REGISTRATION FORM TO ST. HELEN PARISH

FORMA REJESTRACYJNA DO PARAFII ŚW. HELENY

CHECK ONE:

- New Registration
 Change of address
 Moving out of parish
 Want Envelopes

ZAZNACZ JEDNO:

- Nowo Zarejestrowany
 Zmiana Adresu
 Wyprowadzka z Parafii
 Proszę o Koperty

 First & Last Name / Imię i Nazwisko

 Address / Adres

 City / Miasto

 Zip Code / Kod Pocztowy

 Phone / Telefon



© J. S. Paluch Co., Inc.

Please drop Membership Form into the offertory basket or mail to Rectory.
Proszę wrzucić tą formę do koszyka na tacę lub przesłać na Plebanie.

REFLEKSJA NIEDZIELNA

Opowieść o synu marnotrawnym, czy – co podkreślił w encyklice «Dives in misericordia» Jan Paweł II – o miłosiernym ojcu to prawdziwe arcydzieło literatury. Roman Brandstaetter, nazywając tę przypowieść arcydziełem, myślał również o pięknym, plastycznym zobrazowaniu, którego dokonał Rembrandt. Można powiedzieć, że arcydzieło zrodziło arcydzieło. Święty Łukasz zrodził Rembrandta.

I my stajemy przed arcydziełem Boga Stwórcy, stajemy przed człowiekiem, przed sobą samym. Bo pragniemy spojrzeć na siebie oczyma wiary, pragniemy rozejrzeć się i przyjrzeć sobie, światu, w którym żyjemy, aby przybliżyć się do Boga. Tenże Brandstaetter w jednym ze swoich wierszy powie: „Daj nam, Panie, natchnienie do wiary, bo wiara jest prawdziwą Twórczością”.

Jest opowieść o głębokim dramacie, który się rozgrywa pomiędzy miłością ojca, a marnotrawstwem i grzechem syna. Patrząc na tę przypowieść, można zatrzymywać się raz na postaci ojca, a innym razem na postaci syna. Najpierw tego pierwszego, potem również i drugiego, który na chwilę też pojawia się w tej przypowieści.

Opowieść mówi o naszym grzechu, ale pokazuje, że zawsze możliwy jest powrót. Mówi o utracie naszej godności – nazwijmy ją godnością „syna w domu Ojca”. Jest to również opowieść o naszych domowych, rodzinnych relacjach. Syna do ojca, matki do córki. Jakże często ostro oceniamy swoich rodziców, musimy pokochać ich takimi, jakimi są. Żyjemy, dorastamy w klimacie wzajemnej miłości, a jeśli tej miłości nie ma, wtedy pojawia się dramat. Jest to dalej opowieść o zazdrości, ten drugi syn wiele mówi o nas samych. Przypowieść ta mówi w końcu i o radości, i o tym, że dla Boga wszystko jest możliwe, bo On kruszy najtwardsze serca.

Warto czasami na tę ewangeliczną przypowieść spojrzeć przez postać ojca. Takie patrzenie zaproponował Papież w encyklice «O Bożym miłosierdziu». Ojciec tutaj jest nazywany miłosiernym. „Precyzyjny rysunek stanu duszy syna marnotrawnego pozwala nam z podobną precyzją zrozumieć, na czym polega miłosierdzie Boże”. Bo przecież postać ojca przez analogię odsłania Boga, który jest Ojcem. Postępowanie tego ojca z przypowieści, sposób jego zachowania pozwala nam odnaleźć wątki Bożego miłosierdzia w jego prostocie i głębi.

Jest to kolejna niedziela Wielkiego Postu i kolejna wielka Ewangelia dana nam do rozważania. Syn marnotrawny i miłosierny ojciec, obie postacie z tej przypowieści, zachęcają do zrobienia rachunku sumienia. Postać syna może wiele powiedzieć jednym, postać ojca drugim. Umiejętność dostrzeżenia swojej indywidualnej historii i umieszczenie jej oraz porównanie z przesłaniem Ewangelii jest po prostu kontemplacją. Rozważaniem prawd Bożych odniesionych do mojego konkretnego życia.

Ewangelia zawsze zaprasza, abyśmy rozważając jej prawdy przejrzeni się, jak w lustrze, a zarazem starali się spojrzeć dalej, jakby z drugiej strony, przygotowując się na spotkanie twarzą w twarz.



ROK MSZY ŚWIĘTEJ

KNOW THE MASS, ONE WORD AT A TIME



Uwielbiać

Słowo „uwielbiać” nie oznacza załobnie „podziwiać”, choć bardzo często jest w tym sensie używane. Kiedy uwielbiam kogoś lub coś, to sławiam tę osobę lub rzecz w centrum swego życia. Uwielbiać oznacza oddawać cześć. Uwielbiać to pozostawać w zdziwieniu i zachwycie.

Każda istota ludzka w swoim życiu będzie kogoś lub coś uwielbiała. To w nas samych istnieje nieodparta siła, która popycha nas do postawienia uwielbienia na centralnym miejscu w naszym życiu. Wlana zaś przypomina nam, że tylko Bóg jest godny oddawania mu rzeki uwielbienia Go, pomimo, iż ludzie adorują fałszywych „bogów”, którymi są pieniądze, przyjemności, status społeczny, czy ich własny komfort.

Przy każdorazowym ukłonieniu podczas Mszy św. przed Ołtarzem Pańskim, wypowiadamy swoje zobowiązanie do uwielbienia Boga Jedyneho, który jest centrum naszego życia. „Chwalimy Cię, Błogosławimy Cię, Wdzięczymy Ci, Wysławiamy Ci. Dziękujemy Ci składamy, bo wielka jest chwała Twoja. Panie Boże, Królu nieba. Boże Cjczye wazechmogący.”

ROZKŁAD NABOŻEŃSTW WIELKOPOSTNYCH

DROGA KRZYŻOWA

Piątek o godzinie 7 p.m. po polsku
W j. angielskim o godzinie 6 p.m.



GORZKIE ŻALE

Niedziela po Mszy Św. o godzinie 10:30 a.m.

WIELKOPOSTNE MISJE JUBILEUSZOWE -

O. Krzysztof Kowalski, Paulin

Niedziela, 10 marca o godzinie 7:30 a.m. i
10:30 a.m.

11 marca - 13 marca o godzinie 7 p.m.

SPOWIEDŹ WIELKOPOSTNA

W czasie Misji

W Niedzielę Palmową od 10:00 do 12 p.m.

W Wielką Środę od 6 p.m. do 7 p.m.

Rok Mszy Świętej Niedzielnej Pytanie Tygodnia

Marca 10, 2013

Jezus "jada z grzesznikami"

**Jaka jest moja modlitwa dziękczynna
za to, że Jezus karmi mnie, również
grzesznika?**



Zrzeszenie Amerykańsko - Polskie zaprasza na bezpłatne spotkanie z przedstawicielami szkół oferujących programy medyczne, komputerowe i biznesowe.

Na spotkaniu będzie można uzyskać informacje na temat: kursów technika EKG, opieki nad pacjentem, asystenta medycznego, programów studiów w kierunku księgowości, zarządzania i rehabilitacji.

Spotkanie odbędzie się we wtorek 19 marca o godzinie 6 p.m. w Copernicus Center.

Więcej informacji pod numerem telefonu 773 282 1122 wew. 414

Misterium Męki Pańskiej (na żywo)

Sztuka reżyserowana przez Cecylię Jabłońską wraz z pomocą Urszuli Michałowskiej łączy kilkadziesiąt osób z grupy "Wieczernik" działającej przy kościele Św. Jacka. Miesiące przygotowań, tysiące wyrzeczeń i kolejne wspólne przeżywanie Wielkiego Postu to praca wielu rodzin, osób świeckich i duchownych.

Parafia Św. Heleny
23 marca 2013 o godzinie 7 wieczór
Wstęp - wolne datki



Z prasy katolickiej ...

Po co i jak pościć?

W naszych czasach niektórzy ludzie zadają sobie ogromne cierpienia, aby upiększyć swoje ciało i bardziej się sobie podobać. Wyszukują więc najwymyślniejsze diety i głodzą się niemal na śmierć. Inni z pobudek religijnych, umęczają swoje ciało nadmiernymi wyrzeczeniami, gdyż rzekomo wymaga tego od nich Bóg. Jeszcze inni stronią od postu jak od bazyliuszka. Często motorem takich praktyk jest głęboko skrywana pogarda wobec ciała lub wykrzywiony model postu.



Wielcy chrześcijańscy mistrzowie nigdy nie zalecali czegoś podobnego. Post jest najpierw aktem religijnym, nigdy głodówką oczyszczającą organizm z toksyn. Nie jest odchudzaniem, by zachować linię, czy smaganiem ciała z powodu nienawiści do niego. Wszystko więc rozstrzyga się w głowie, czyli w intencji, dla której człowiek wierzący pozbawia się pokarmu. Zewnętrznie głodówka niczym nie różni się od postu, ale wewnętrznie dzieli je bardzo dużo.

Św. Tomasz z Akwinu wiąże post z cnotą umiarkowania, a ściślej z wstrzemięźliwością, która ma ustrzec nas przed grzechem obżarstwa i opilstwa. Jego zdaniem, wstrzemięźliwość reguluje (a nie usuwa) przyjemności zmysłowe, zwłaszcza te związane z jedzeniem i pić. Nie może więc polegać na odrzycie wobec pożywienia, które jest dobre i potrzebne człowiekowi. Ciekawe jednak, że kiedy Tomasz próbuje zdefiniować post, rozszerza zakres tej praktyki: „W znaczeniu ścisłym post jest powstrzymaniem się od jedzenia; natomiast brany w znaczeniu przenośnym, jest powstrzymaniem się od wszystkiego co szkodliwe, a zwłaszcza od grzechów”. Dzisiaj moglibyśmy sobie dopisać do jedzenia całą listę dóbr, których średniowieczni ludzie nie znali, na przykład telefony, media, Internet, gustowne ciuchy i smakołyki. Zmniejszenie ilości jedzenia (lub czegoś innego) musi kierować się motywem moralnym, aby było postem i wydało zamierzony owoc, czyli „pokój ducha i umysłu”. Post nie jest więc żadną karą, ani mordęgą wymaganą przez okrutnego Starca z brodą, siedzącego na chmurce. To duchowe lekarstwo i doskonały środek profilaktyczny.

Według św. Tomasza, post ma ująć w karby wewnętrzne poruszenia uczuciowe związane z naszą zmysłowością: pragnienia, miłość, nienawiść, radość i awersja, ponieważ „w wielu rzeczach upadamy wszyscy”. Po prostu wybieramy to, co nam w danym momencie i sytuacji życiowej nie służy. Drugim celem postu jest ułatwienie kontemplacji rzeczywistości niebieskich i podniesienie ducha ku górze. W końcu, post pomaga w zadośćuczynieniu za grzechy i zmazuje winy.

Innymi słowy, nie można pościć tak, aby człowiek pozbawiał ciało tego, co konieczne, do tego stopnia, iż nie mógłby wypełnić zleconych obowiązków lub, nie daj Boże, zrujnował sobie zdrowie. Obaj święci podkreślają wyraźnie, że post nie jest celem samym w sobie. Według ówczesnych standardów Tomasz precyzuje, że post to ograniczenie się do jednego posiłku dziennie. Święty zdecydowanie zakazuje pościć w Wielkanoc i wszystkie niedziele. Kto by się upierał przy poście w te dni, prawdopodobnie skażony jest błędem manicheizmu, czyli pogardy dla ciała.

Nade wszystko skutkiem dobrego postu ma być „pogoda ducha i umysłu”. Jeśli jej brakuje, to prawdopodobnie człowiek rozminął się z właściwą miarą lub kieruje się niewłaściwymi intencjami. Wtedy lepiej z miejsca zaprzestać postu. I zastanowić się poważnie i spokojnie nad tym, co się robi.

	<h3>HUMOR</h3>		<p>- Cóż, moja pamięć jest tak dobra, jak zawsze była, odpukać - tu puka w stół. Nagle z zaskoczeniem na twarzy pyta: - Kto tam?</p> <p>◆ Dziennikarz rozmawia z grupką starszych panów w parku. - Panie Zygmuncie, czy pamięta pan imię pierwszej dziewczyny, którą pan pocałował? - Młody człowieku - odparł starszek - nie mogę przypomnieć sobie nawet imienia ostatniej.</p> <p>◆ Co to jest antykwariat? Związek 60-letniego mężczyzny z 20-letnią kobietą. On antyk, ona wariat.</p>
<p>◆ Trzy starszki jedzą obiad i rozmawiają o różnych rzeczach. Jedna mówi: - Wiecie, naprawdę coraz gorzej z moją pamięcią. Dziś rano stałam na schodach i nie mogłam sobie przypomnieć, czy właśnie wchodzę, czy schodzę. Druga na to: - Myślisz, że nie ma nic gorszego? Ktorego dnia siedziałam na brzegu łóżka i nie wiedziałam, czy wstaję, czy kładę się spać. Trzecia uśmiecha się zadowolona z siebie:</p>			
