

## Pôstna disciplína - dni pokánia

Kán. 1249 – Všetci veriaci, každý svojím spôsobom, sú z božského zákona povinní konať pokánie; aby sa však všetci medzi sebou spojili v istom spoločnom konaní pokánia, predpisujú sa dni pokánia, v ktorých sa veriaci majú zvláštnym spôsobom venovať modlitbe, konať skutky nábožnosti a dobročinnnej lásky, majú sa zapierať vernejším plnením svojich povinností a najmä zachovávaním pôstu a zdržiavania sa mäsa podľa normy nasledujúcich kánonov.

Kán. 1250 – Dni a obdobia pokánia v celej Cirkvi sú jednotlivé piatky celého roka a Pôstne obdobie.

Kán. 1251 – Zdržiavanie sa jedenia mäsa alebo iného pokrmu podľa predpisov Konferencie biskupov sa má zachovať každý piatok roka, ak ne-pripadá naň niektorý deň, uvedený medzi slávnosťami; avšak zdržiavanie sa mäsa a pôst sa má zachovávať na Popolcovú stredu a v Piatok umučenia a smrti nášho Pána Ježiša Krista.

Kán. 1252 – Zákon zdržiavania sa mäsa zaväzuje tých, ktorí dovŕšili štrnásť rok života, zákon pôstu však zaväzuje všetkých plnoletých<sup>1</sup> až do začatia šesťdesiateho roka života. Duchovní pastieri a rodičia sa však majú starať, aby aj tí, ktorí pre maloletosť nie sú viazaní zákonom pôstu a zdržiavania sa mäsa, boli vychovávaní k pravému zmyslu pokánia.

Kán. 1253 – Konferencia biskupov môže bližšie vymedziť zachovávanie pôstu a zdržiavanie sa mäsa, ako aj úplne alebo čiastočne zameniť pôst a zdržiavanie sa mäsa za iné formy pokánia, najmä za skutky dobročinnnej lásky a cvičenia nábožnosti.

<sup>1</sup>Kán. 97 – § 1. Osoba, ktorá dovŕšila osemnásť rok života, je plnoletá; ak tento vek nedovŕšila, je maloletá.

### Pôstna disciplína

schválená na 8. zasadaní Konferencie biskupov ČSFR v Brne dňa 20. ja-nuára 1992 pre všetky diecézy:

§ 1 Popolcová streda a Veľký piatok sú dňami zdržovania sa mäsitých pokrmov a pôstu.

§ 2 Všetky piatky v roku sú dňami pokánia. Veriaci v tieto dni konajú pokánie niektorým z nasledujúcich spôsobov:

1. zdržovanie sa mäsitého pokrmu,
2. skutok nábožnosti: účasť na svätej omši alebo krížová cesta alebo bolestný ruženec,
3. čítanie Svätého písma trvajúce aspoň 10 minút,
4. skutok lásky k bližnému: návšteva chorého s konkrétnym prejavom pomoci alebo návšteva cintorína spojená s modlitbou za zosnulých alebo hmotná pomoc chudobným či viacdenným rodinám a pod.,
5. zrieknutie sa sledovania televíznych programov (okrem správ) alebo fajčenia alebo alkoholických nápojov alebo iné sebazaprenie.