

PÔSTNA DISCIPLÍNA KATOLÍCKEJ CIRKVI

Záväzné pre celú Cirkev sú jednotlivé piatky v roku a Popolcová streda.

Pôstna disciplína má dva rozmery: zdržiavanie sa mäsitého pokrmu a pôst.

Československá biskupská konferencia sa na zasadnutí v roku 1992 podľa odporúčania konštitúcie *Paenitemini* a v súlade s *Kódexom kánonického práva* uzniesla na tejto úprave:

1. Popolcová streda a Veľký piatok sú dni zdržiavania sa mäsitých pokrmov a pôstu.

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

- * zdržovaním sa mäsitého pokrmu;
- * vykonaním skutku nábožnosti: účasť na svätej omši alebo pobožnosť krížovej cesty, alebo modlitba bolestného ruženca;
- * čítaním Svätého písma trvajúcim aspoň 10 minút;
- * vykonaním skutku lásky k blížnemu: návšteva chorého s konkrétnym prejavom pomoci alebo návšteva cintorína spojená s modlitbou za zosnulých, alebo hmotná pomoc chudobným, či viacdetským rodinám a pod.;
- * zrieknutím sa sledovania televíznych programov (okrem správ), fajčenia alebo alkoholických nápojov;
- * iným ozajstným sebazaprením.

V TIETO DNI MÄSO URČITE NIE

Popolcová streda a Veľký piatok sa medzi dňami pokánia vyznačujú tým, že každý katolík od dovŕšeného štrnásteho roku života sa má až do konca života zdržiavať mäsitých pokrmov, čo sa nedá nahradiť iným spôsobom (ako v prípade ostatných piatkov v roku).

Zároveň je v tieto dva dni predpísaný pôst. To znamená, že v priebehu dňa sa môžeme najesť dosýta iba raz a dvakrát niečo málo zjesť. Tento pôst sa vzťahuje na všetkých, ktorí sú plnoletí, až do začatia šesťdesiateho roku života.

Je zrejmé, že vzhľadom na povahu veci, ktorej sa týkajú a výnimočnosť týchto dní, keď si zvlášť uvedomujeme veľkosť a hodnotu Ježišovej obety pre nás, tieto cirkevné príkazy zaväzujú pod ťažkým hriechom.