

DNY POKÁNÍ

(Kodex Kanonického práva, kánony 1249-1253)

Všichni křesťané, každý svým způsobem, jsou z Božího zákona povinni činit pokání; aby se všichni určitým zachováním pokání navzájem spojili, stanovují se dny pokání, v nichž se křesťané zvláště věnují modlitbě, konají skutky zbožnosti a lásky a také sebezápor tím, že své vlastní povinnosti věrněji plní a že zachovávají půst újmou a zdrženlivostí od pokrmů podle následujícího:

Dny pokání v celé církvi jsou:
jednotlivé pátky během celého roku
a doba postní

- **Půst zdrženlivostí od masa**
nebo jiného pokrmu podle předpisů biskupské konference
se zachovává každý pátek v roce, pokud nepřípadne na den slavnosti.
- **Půst zdrženlivostí i újmou**
se zachovává na Popeleční středu a na Velký pátek, v den utrpení a smrti našeho Pána Ježíše Krista.
- Postem zdrženlivosti od masa jsou vázány osoby od dovršeného čtrnáctého roku věku;
postem újmy jsou vázáni všichni od dovršení zletilosti až do započatého šedesátého roku věku.

Biskupská konference může podrobněji určit zachovávání pokání újmou a zdrženlivostí, a také nahradit zcela nebo zčásti pokání újmy a zdrženlivostí ***jinými formami pokání, zvláště skutky lásky a úkony zbožnosti.***

Vysvětlení:

Půst zdrženlivosti: odepřeme si masité pokrmy

Půst újmy: jednou za den je možno se najíst dosyta bezmasého pokrmu

Přísným postem nejsou vázáni ti, kterým to nedovoluje jejich zdravotní stav.