

POSTNÍ ŘÁD

1. **Každý pátek je den pokání, neboť toho dne za nás umřel náš Spasitel.** Kajícími skutky se připojujeme alespoň nepatrně k jeho oběti a tak se vděčně hlásíme k jeho kříži. **Páteční půst** od masa patří už dlouho mezi církevní příkázání. Jeho zachovávání je nyní velmi ztíženo složitostí dnešního života. Proto tuto povinnost pozměňujeme tak, že věřící buď mohou dále zachovávat v pátek půst od masa, anebo si uložit nějaký projev pokání podle vlastní volby, buď půst, nebo skutek zbožnosti, nebo skutek lásky.

Půst: odepřít si masitý pokrm, alkoholický nápoj, kouření, sladkosti, zábavné pořady v televizi a podobně.

Skutek zbožnosti: účast na mši svaté, četba Písma, křížová cesta, modlitba růžence, studium křesťanské nauky, meditace a podobně.

Skutek lásky: návštěva nemocných a péče o ně, pomoc bližním, konkrétní služba občanskému nebo církevnímu společenství a podobně.

2. **Na počátku a v závěru postní doby, tj. na Popeleční středu a na Velký pátek, je nařízen půst zdrženlivosti od masitých pokrmů a zároveň půst újmy.** Při postu újmy je dovoleno najíst se jen jednou za den dosyta. Tento spojený půst zdrženlivosti a újmy je závazný pro katolíky od dokončeného 21. do dokončeného 59. roku života. Mladistvým mezi 14. a 21. rokem a starším po dovršení 59 roku se v těchto dnech ukládá pouze půst zdrženlivosti od masitých pokrmů. Nemoc, těžká tělesná práce nebo jiný podobně vážný důvod od povinnosti újmy osvobozují. V tyto dny se sjednocují katolíci všech zemí společným vyjádřením ducha pokání a dosvědčují tak své spojení a Pánem /Poenitemini III/.

Vybízíme ty, kdo mají dostatečné příjmy, aby zvláště v době postní – jako výraz ochoty napravovat hříchy vlastní i cizí – přispívali na dobré účely, například na zmírnění bídy ve světě, podporu potřebných, opravu kostelů, potřeby duchovní správy.

3. Každý katolík, který se dopustil smrtelného hříchu, je přísně zavázán vyzpovídat se svátostně alespoň jednou za rok. Stejně jako povinnost přijímat Tělo Páně, i tento závazek je možno splnit v kterémkoli kostele a kdykoliv během roku, avšak nejvhodnější je k tomu doba postní a velikonoční. Důtklivě však vybízíme každého, aby po těžkém pádu neodkládal a obnovil přátelství s Bohem ihned dokonalou lítostí a co nejdříve svátostí pokání.

Splněním nařízení alespoň jednou za rok svátostně se vyzpovídat a přijmout Nejsvětější svátost vyhoví se sice zákonu, ale nejvyšší zákon je láska. Kdo chce skutečně růst ve své věrnosti a lásce ke Kristu, přijímá tyto svátosti častěji. Všechny vnější projevy pokání ať vycházejí z upřímného srdce!

Tento postní řád nabývá platnosti dnem vyhlášení, tj. od 1. neděle postní 3. března 1974.

Pokání a jeho projevování jako celek se považuje za vážnou povinnost. Jednotlivé úkony pokání zavazují více nebo méně podle vnitřní potřeby jednotlivců, z věci samé, nejen proto, že je ukládá církev. Za látku těžkého hříchu – pokud je zde dostatečné poznání a svoboda – se zde považuje zásadní pohrdání pokáním nebo

pastýřskou pravomocí církve, popř. opomíjení z nedbalosti po dlouhou dobu /větší část roku/.

Velký katolický Katechismus – Vydáný v roce 1995

Dny pokání

Kán. 1249 - 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 pokání újmou a zdrženlivostí od pokrmů podle následujících kánonů.

Kán. 1250 - Dny a doby pokání v celé církvi jsou jednotlivé pátky během celého roku a doba postní.

Kán. 1251 - Pokání zdrženlivostí od masa nebo jiného pokrmu podle předpisů biskupské konference se zachovává každý pátek v roce, pokud nepřipadne na den slavnosti; pokání zdrženlivostí i újmou se zachovává na Popeleční středu a na Velký pátek, v den utrpení a smrti našeho Pána Ježíše Krista.

Kán. 1252 - Zákonem pokání zdrženlivostí jsou vázány osoby od dovršeného čtrnáctého roku věku; zákonem pokání újmou jsou vázáni všichni zletilí až do započatého šedesátého roku. Pastýři duší a rodiče dbají, aby také ti, kteří nejsou vázáni zákonem pokání zdrženlivostí a újmou z důvodu nezletilosti, byli vychováváni k správnému pochopení pokání.