

DNI POKÁNIA

Kán. 1249 – Všetci veriaci, každý svojim spôsobom, sú z božského zákona povinní konať pokánie; aby sa však 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 zachovávať každý piatok roka, ak nepripadá naň niektorý deň, ktorý je uvedený medzi slávnosťami; avšak zdržiavanie sa mäsa a pôst sa má zachovávať na Popolcovú stredu a vo Veľký piatok umučenia a smrti nášho Pána Ježiša Krista.

Kán. 1252 – Zákon zdržiavania sa mäsa zaväzuje tých, ktorí dovърšili štrnásť rok života; zákon pôstu však zaväzuje všetkých plnoletých až do začatia šest'desiateho 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 zdržiavania 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.

Kán 97 - § 1. – osoba, ktorá dovърšila osemnásť rok života, je plnoletá, ak tento vek nedovърšila, je maloletá.

PÔSTNA DISCIPLÍNA

schválená na 8. zasadaní Konferencie biskupov ČSFR v Brne dňa 20. januára 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 sv. omši, krížová cesta alebo bolestný ruženec,
- (3) čítanie Svätého písma trvajúce aspoň 10 minút,
- (4) skutok lásky k blížnemu: návšteva chorého s konkrétnym prejavom pomoci alebo návšteva cintorína spojená s modlitbou za zosnulých, alebo hmotná pomoc chudobným či viacdetným rodinám a pod.,
- (5) Zrieknutie sa sledovania televíznych programov (okrem správ), alebo fajčenia, alebo alkoholických nápojov, alebo iné sebazapretie.