

DNI POKÁNIA

Kán. 1249: Všetci veriaci, každý svojim 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 dobročinné 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 nepripadá naň niektorý deň, uvedený medzi slávnosťami; avšak zdržiavanie sa mäsa a pôst sa má zachovávať na Popolcovú stredú 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 až do začatia šesťdesiateho roku života. Duchovní pastieri a rodičia sa však majú starať, aby aj tí, ktorí pre maloletosť nie sú viazaní zákonom pôstu a zdržiavaniu 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 dobročinné lásky a cvičenia nábožnosti.

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 zdržiavania 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 bližnému: 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 sebazaprenie.