

POSTNÍ ŘÁD

*Kodex kanonického práva, Kánon 1249: Všichni křesťané, každý svým způsobem, jsou z božího zákona povinni činit pokání; aby se všichni určitým zachováváním 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.***

Jsou 2 dny přísného postu:

POPELEČNÍ STŘEDA A VELKÝ PÁTEK

V tyto dny jsou křesťané vázáni zdrženlivostí od masa a újmy v jídle. Vhodná je přiměřená lačnost, která ovšem neohrožuje zdraví. Proto se nevztahuje na lidi těžce pracující a nemocné (např. cukrovkou)

Zdrženlivost od masa zavazuje od 14 let, újma v jídle od 18 do 60 let.

Celá postní doba je časem kající praxe církve.

Každý pátek v roce, pokud na něj nepřípadne církevní slavnost, je dnem pokání. Možné formy *pokání které lze zvolit* v tento den:

- **půst od masa nebo jiný kající skutek – sebezápor (televize, pohodlí apod.)**
- **skutek milosrdenství vůči bližnímu (návštěva nemoc. apod)**
- **skutek zbožnosti (modlitba, četba Písma, mše sv. apod.)**

EUCHARISTICKÝ PŮST

Každý den před přijímáním Svátosti oltářní je nutno dodržovat tzv. eucharistický půst aspoň 1 hodinu (jedná se o okamžik přijímání, ne začátek mše sv., nevztahuje se na užívání léků)