

Postní řád

Rozeznáváme tyto posty:

- 1) **Přísný půst**
- 2) **Zdrženlivost od masitých pokrmů a půst**
- 3) **Zdrženlivost od masitých pokrmů**
- 4) **Eucharistický půst:**

Jak tyto posty dodržujeme?

Přísný půst:

způsob:

zdrženlivost: od masitých pokrmů, mléčných a vaječných jídel
(zavazuje od 14. roku života až do smrti)

+ **újma:** jedenkrát do sytosti + dvakrát do polosyta
(zavazuje od 18. roku až do započatého 60. roku života)

Zdrženlivost od masitých pokrmů a půst:

způsob:

zdrženlivost: od masitých pokrmů
(zavazuje od 14. roku života až do smrti)

+ **újma:** jedenkrát do sytosti + dvakrát do polosyta
(zavazuje od 18. roku až do započatého 60. roku života)

Zdrženlivost od masitých pokrmů:

způsob:

bud':

a) zdrženlivost od masitých pokrmů

nebo:

b) skutek nábožnosti:

- účast na svaté liturgii (pokud se jinak zúčastňuje jen v neděli)
- křížová cesta
- postní moleben
- bolestný růženec
- postní večerňa

nebo:

c) čtení z Písma svatého alespoň deset minut

nebo:

d) Skutek lásky k bližnímu

- návštěva nemocného s konkrétním projevem pomoci

- návštěva hřbitova spojená s modlitbou za zesnulé
- hmotná pomoc chudobným, vícedětným rodinám

anebo:

e) Zřeknutí se

- televizního programu (kromě zpráv)
- kouření
- alkoholu
- nebo jiný sebezápor

Závaznost této postní disciplíny je pro každého věřícího, který dovršil 14. rok svého života až do smrti.

Od postu a od zdrženlivosti jsou osvobozeni:

- nemocní
- cestující
- stravující se ve veřejných zařízeních
- Při slavnostních nebo jiných naléhavých případech může od postu i zdrženlivosti od masa dispensovat správce farnosti.

Kdo přes tyto úlevy zachovává přísnější půst, koná bohu libý skutek.

Ti, kteří dodržují zdrženlivost od masa jsou od ní osvobozeni ve volných týdnech (tzv. „VOLNICE“):

- pátky od 25. prosince do 4. ledna
- pátek po neděli Celníka a farizeje
- ve Velkém světlém týdnu (po velikonoční neděli)
- ve Svatodušním týdnu (po neděli Sestoupení Svatého Ducha)

Eucharistický půst:

způsob:

1 hodina před sv. přijímáním (přírodní voda a lék půst neruší).

Kdy se postíme:

Přísný půst:

- **Pondělí po Syropostní neděli** (začátek doby velkého postu). Ze závažných důvodů může být přeložený na „Popeleční středu“

- **Velký pátek**

(**zdrženlivost** od masitých pokrmů, mléčných a vaječných jídel zavazuje od 14. roku života až do smrti + **újma**: jedenkrát do sytosti + dvakrát do polosyta zavazuje od 18. roku až do započatého 60. roku života)

Zdrženlivost od masitých pokrmů a půst

- **24. prosince**

- **5. ledna**

případnou-li tyto dny na neděli nebo sobotu možno přeložit na předchozí pátek, nebo dodržovat v příslušný den

(zdrženlivost od masitých pokrmů zavazuje od 14. roku života až do smrti + jedenkrát do sytosti + dvakrát do polosyta zavazuje od 18. roku až do započatého 60. roku života)

Zdrženlivost od masitých pokrmů

- 14. září (v neděli odpadá)
- 29. srpna (v neděli odpadá)
- všechny středy doby velkého postu
- všechny pátky v roce

vyjma církevních nebo státních svátků

(a) zdrženlivost od masitých pokrmů Ti, kteří dodržují zdrženlivost od masa jsou od ní osvobozeni ve volných týdnech tzv. „VOLNICE“: pátky od 25. prosince do 4. ledna, pátek po neděli Celníka a farizeje, ve Velkém světlém týdnu t. j.: po velikonoční neděli, ve Svatodušním týdnu t. j. po neděli Sestoupení Svatého Ducha; b) skutek nábožnosti: - účast na svaté liturgii, pokud se jinak zúčastňuje jen v neděli, - křížová cesta, - postní moleben, - bolestný růženec - postní večerňa; c) čtení z Písma svatého alespoň deset minut; d) Skutek lásky k bližnímu; - návštěva nemocného s konkrétním projevem pomoci: - návštěva hřbitova spojená s modlitbou za zesnulé, - hmotná pomoc chudobným, vícedětným rodinám, e) zřeknutí se: - televizního programu kromě zpráv – kouření, - alkoholu, - nebo jiný sebezápor.)

Závaznost této postní disciplíny je pro každého věřícího, který dovršil 14. rok svého života až do smrti.

Od postu a od zdrženlivosti **jsou osvobozeni**: - nemocní, - cestující, - stravující se ve veřejných zařízeních, - při slavnostních nebo jiných naléhavých případech může od postu i zdrženlivosti od masa dispenzovat správce farnosti, kdo přes tyto úlevy zachovává přísnější půst, koná bohulibý skutek.)

Eucharistický půst:

1 hodina před sv. přijímáním

(přírodní voda a lék půst neruší, zavazuje všechny přijímající.).

(Zpracováno dle: SACRA CONGREGATIO PRO ECCLESIIIS ORIENTALIBUS (Prot.N.379/65 ze dne 21.2.1969 a GRÉCKOKATOLÍCKE BISKUPSTVÍ Číslo 315/95 ze dne 31.1.1995 („pre prešovskú gréckokatolícku diecézu, podľa obradných predpisov byzantského obradu, na základe usnesenia 8. zasadania Biskupskej konferencie ČSFR v Brne dňa 28. januára 1992“).)