

## PRAVIDLA POSTU A KAJÍCNOTI

PŘÍSNÝ PŮST- jen na Popeleční středu a Velký pátek

**Co zavazuje od 18ti let do 60ti let – zdravého člověka:** 1x za den se najím dosyta bezmasého pokrmu, 2x za den mohu sníst něco málo

**Co zavazuje od 14ti let a po 60ti letech:**

Zřící se masitých pokrmů. V obojím se nepijí alkoholické nápoje

KAŽDÝ PÁTEK - pokud na něj nepřípadne církevní slavnost nebo osobní slavnost (narozeniny, svátek, nějaké významné výročí)

Je dnem kajícnoti a připomínkou utrpení Páně.

**ZPŮSOBY PÁTEČNÍHO POSTU:**

- 1.) zřeknu se masitého pokrmu nebo:
- 2.) zřeknu se něčeho jiného co mám rád (sladkosti, káva, internet, soc.sítě, mobil...) nebo:
- 3.) něco přidám ke svým modlitbám (+cesta, růženec, duchovní četba...)nebo:
- 4.) někomu o kom vím, že to potřebuje prokážu dobro a udělám mu tak radost (návštěva, vlídný rozhovor, jakákoli pomoc v dobré věci...)