**Pôstna disciplína**

Zákon **zdržovania sa mäsa** (Kán. 1252 CIC) zaväzuje tých, ktorí dovŕšili 14 rok života.

Zákon **pôstu** (Kán. 1252 CIC) (1 x za deň sa najesť a 2x si zajesť) zaväzuje osobu, ktorá dovŕšila 16 rok života, až do začatia 60 roku života.

Pôstna disciplína schválená na 8. zasadaní Konferencie biskupov 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 svätej omši alebo 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 sebazaprenie.