

# WIELKI POST

Trwa od  
Środy Popielcowej  
do Wielkiego  
Czwartku

PRAKTYKI  
WIELKOPOSTNE

Pamiętka  
czterdziestu dni  
postu Jezusa  
na pustyni

**MODLITWA**

**POST**

**JAŁMUŻNA**

Ty zaś, gdy chcesz się modlić,  
wejdź do swej izdebki,  
zamknij drzwi i módl się do Ojca  
twego, który jest w ukryciu.

Ty zaś, gdy pościsz, namaść sobie  
głowę i umyj twarz, aby nie ludziom  
pokazać, że pościsz, ale Ojcu twemu,  
który jest w ukryciu.

Kiedy zaś ty dajesz jałmużnę,  
niech nie wie lewa twoja ręka, co  
czyni prawa, aby twoja jałmużna  
pozostała w ukryciu.

Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych obowiązuje wszystkich,  
którzy ukończyli czternasty rok życia we wszystkie piątki i Środę Popielcową.

Post obowiązuje w Środę Popielcową i w Wielki Piątek  
wszystkich między 18, a 60 rokiem życia.

Zachowywać nakazane posty i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych,  
a w okresach pokuty powstrzymywać się od udziału w zabawach.

Powstrzymywanie się od zabaw obowiązuje  
we wszystkie piątki i w czasie Wielkiego Postu.

PRZYKAZANIE  
KOŚCIELNE

Uzasadniona niemożliwość zachowania wstrzemięźliwości w piątek,  
domaga się od chrześcijan podjęcia innych form pokuty.