

NA POPOLCOVÚ STREDU JE PÔST - zdržiavanie sa mäsitého pokrmu, ktorý nemôže v ten deň nahradiť žiaden iný skutok pokánia. **Pôst znamená**, iba raz do dňa sa dosýta najesť (pričom možno prijať trochu pokrmu ešte dvakrát v priebehu dňa). Pôst je záväzný pre všetkých, ktorí dovърšili 18 rok života až do 60 roku života. Duchovní pastieri a rodičia sa však majú starať, aby aj tí, ktorí pre maloletosť nie sú viazaní zákonom pôstu a zdržiavania, boli vychovávaní k pravému zmyslu pokánia. (CIC 1252)

ADORÁCIA – vo farskom kostole je každý deň otvorená predsieň vstupu pri spovednici k osobnej modlitbe od 10:00 – 19:00. Síce je to stále takto len vo veľmi obmedzenom režime – no počas fašiangového obdobia (nedel'a, pondelok, utorok) je individuálna adorácia zvlášť veľmi vhodným duchovným prameňom k príprave na pôst.

JARNÁ ZBIERKA NA CHARITU – bude trvať počas celého pôstneho obdobia

www.charita-ke.sk

PÔSTNA KRABIČKA - www.postnakrabicka.sk

ODPUSTKY -

1. Kto koná pobožnosť **krížovej cesty** pred riadne ustanovenými zastaveniami, môže získať za obvyklých podmienok úplné odpustky. Vyžaduje sa, aby sa pohyboval od jedného zastavenia k druhému a rozjímal o umučení a smrti Pána Ježiša. Ak sa koná pobožnosť verejne, stačí, ak sa pohybuje ten, čo vedie pobožnosť.

Tí, čo sa pre **vážnu prekážku nemôžu zúčastniť** na krížovej ceste, môžu získať tie isté odpustky, a to čítaním a rozjímaním o umučení a smrti nášho Pána Ježiša aspoň nejaký čas napríklad štvrt' hodiny.

2. Veriaci, ktorí sa **v piatok v Pôstnom období pomodlí po prijímaní pred obrazom Ježiša Krista Ukrižovaného** modlitbu **Dobry a prelaskavy Ježišu**, môže získať za obvyklých podmienok úplné odpustky. (podmienka je aj sv. prijímanie)

Modlitba k Ukrižovanému

Dobry a prelaskavy Ježišu, pred Tvojou tvárou padám na kolená a s celou vrúcnosťou duše Ťa prosím a žiadam: dobrotivo do môjho srdca vtlač city živej viery, nádeje a lásky, ako aj opravdivú ľútosť nad mojimi hriechmi a pevné odhodlanie ich napraviť. Dobry Ježišu, s veľkým dojatím a bolesťou duše, uvažujem a rozjímam o Tvojich piatich ranách. Mám pred očami, čo o Tebe do tvojich úst vložil prorok Dávid: Prebodli mi ruky aj nohy, môžem si spočítat' všetky svoje kosti (Ž 22,17).