

1. W niedziele i święta nakazane uczestniczyć we Mszy świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych.
2. Przynajmniej raz w roku przystąpić do Sakramentu Pokuty.
3. Przynajmniej raz w roku, w okresie wielkanocnym, przyjąć Komunię świętą.
4. Zachowywać nakazane posty i wstrzeźliwość od pokarmów mięsnych, a w czasie Wielkiego Postu powstrzymywać się od udziału w zabawach.
5. Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła.

WYKŁADNIA DLA PIERWSZEGO, TRZECIEGO I CZWARTEGO PRZYKAZANIA KOŚCIELNEGO

PIERWSZE PRZYKAZANIE KOŚCIELNE:

„W niedziele i święta nakazane uczestniczyć we Mszy świętej i powstrzymać się od prac niekoniecznych”.

Na terytorium Polski, świętami nakazanymi poza niedzielami są:

- 1 stycznia, *Uroczystość Świętej Bożej Rodzicielki Maryi*
- 6 stycznia, *Uroczystość Objawienia Pańskiego (tzw. Trzech Króli)*
- czwartek po Uroczystości Trójcy Świętej, *Uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa (tzw. Boże Ciała)*
- 15 sierpnia, *Uroczystość Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny (Matki Bożej Zielnej)*
- 1 listopada, *Uroczystość Wszystkich Świętych*
- 25 grudnia, *Uroczystość Narodzenia Pańskiego (Boże Narodzenie).*

W niedzielę oraz inne dni świąteczne nakazane wierni są zobowiązani uczestniczyć we Mszy świętej oraz powstrzymywać się od wykonywania prac niekoniecznych, czyli tych prac i zajęć, które utrudniają:

- oddawanie Bogu czci,
- przeżywanie radości właściwej dniowi świątecznemu.
- korzystanie z należytego odpoczynku duchowego i fizycznego (zob. kan. 1247 KPK).

Nakazowi uczestniczenia we Mszy świętej czyni zadość ten, kto bierze w niej udział, gdziekolwiek, jest odprawiana w obrządku katolickim (nie tylko rzymskim), bądź w sam dzień świąteczny, bądź też wieczorem dnia poprzedzającego (zob. kan. 1248 § 1 KPK).

Jeśli z braku kapłana lub z innej poważnej przyczyny nie można uczestniczyć w Eucharystii, zaleca się bardzo, ażeby wierni brali udział w liturgii Słowa, gdy jest ona odprawiana w kościele parafialnym lub innym świętym miejscu według przepisów wydanych przez biskupa diecezjalnego, albo poświęć odpowiedni czas na modlitwę indywidualną w rodzinie lub grupach rodzin (zob. kan. 1248 § 2 KPK).

TRZECIE PRZYKAZANIE KOŚCIELNE:

„Przynajmniej raz w roku, w okresie wielkanocnym, przyjąć Komunię świętą.”

Okres Wielkanocy obejmuje czas od Niedzieli Zmartwychwstania Pańskiego do Niedzieli Zesłania Ducha Świętego.

- Podczas 205. Konferencji Episkopatu Polski Biskupów Diecezjalnych, która odbyła się w Warszawie, dnia 21 marca 1985 roku, Konferencja Episkopatu Polski ustaliła, że okres, w którym obowiązuje czas Komunii wielkanocnej, obejmować będzie okres od Środy Popielcowej do Niedzieli Trójcy Świętej.

CZWARTE PRZYKAZANIE KOŚCIELNE:

„Zachowywać nakazane posty i wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, a w czasie Wielkiego Postu powstrzymywać się od udziału w zabawach”.

- Post obowiązuje w środę Popielcową i w Wielki Piątek wszystkich między osiemnastym a sześćdziesiątym rokiem życia (zob. KPK 1251-1252).
- Wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych obowiązuje w Środę Popielcową oraz piątki

całego roku z wyjątkiem uroczystości (zob. KPK 1251). Dotyczy wszystkich, którzy ukończyli cztertnasty rok życia. Zachęca się do zachowania wstrzemięźliwości także w Wigilię Narodzenia Pańskiego.

- Uzasadniona niemożliwość zachowania wstrzemięźliwości w piątek (np. zbiorowe żywienie) domaga się od chrześcijan podjęcia innych form pokuty.
- Powstrzymywanie się od zabaw sprzyja opanowaniu instynktów i sprzyja wolności serca (zob. KKK 2043). Obowiązuje we wszystkie dni Wielkiego Postu.
- Nowelizacja zapisu czwartego przykazania nie zmienia w niczym dotychczasowego charakteru każdego piątku jako dnia pokutnego, w którym katolicy powinni „modlić się, wykonywać uczynki pobożności i miłości, podejmować akty umartwienia siebie przez wierniejsze wypełnianie własnych obowiązków, zwłaszcza zaś zachowywać wstrzemięźliwość” (zob. kan. 1249- 1250). Wyjątkiem są jedynie przypadające wtedy uroczystości. Jeśli zatem w piątek katolik chciałby odstąpić ze słusznej przyczyny od pokutnego przeżywania tego dnia. winien uzyskać odpowiednia dyspensę.

Za zgodność:

+ *Wojciech Polak*

Sekretarz Generalny

Konferencji Episkopatu Polski

Warszawa, dnia 14 marca 2014 r.