

## Desatero Božích přikázání

### Já jsem Pán, tvůj Bůh:

1. Nebudeš mít jiné bohy mimo mne.
2. Nevezmeš jména Božího nadarmo.
3. Pomni, abys den sváteční světil.
4. Cti otce svého i matku svou, abys dlouho žil a dobře se ti vedlo na zemi.
5. Nezapomeneš.
6. Nesesmilníš.
7. Nepokradeš.
8. Nepromluvíš křivého svědectví.
9. Nepožádáš manželky bližního svého.
10. Nepožádáš statku bližního svého.

## Patero církevních přikázání

### 1. O nedělích a zasvěcených svátcích slavit mši svatou

Zasvěcené svátky jsou Slavnost Narození Páně (25. 12.) a Slavnost Matky Boží Panny Marie (1.1.) Velmi se doporučuje slavit bohoslužbu na Zelený čtvrtek, Velký pátek, vigilií slavnosti Vzkříšení, dále na slavnosti během liturgického roku a na Popeleční středu.

### 2. Alespoň jedenkrát do roka přijmout svátost smíření

### 3. Alespoň jedenkrát do roka přijmout Tělo Kristovo, a to o Velikonocích

Splněním těchto dvou bodů se dostojí přikázání. Církev však doporučuje, aby věřící přijímali Tělo Kristovo co nejčastěji a aby pravidelně slavili svátost smíření; dopustí-li se těžkého hříchu, aby ihned obnovili přátelství s Bohem dokonalou lítostí a co nejdříve se z hříchu vyznali.

### 4. Konat pokání a vyjadřovat to kajícími skutky

Kázající skutky jsou:

- **Sebezápor** – např. odříci si z jídla a pití (maso, sladkosti, káva, alkohol, cigarety), zábavu (televize, tanec), vyřídit nepříjemné záležitosti.
- **Skutky zbožnosti** – např. slavení bohoslužby, modlitba, duchovní četba, křesťanské nauky.
- **Skutky lásky** – např. služba bližním, občanskému i církevnímu společenství.

Vlastním údobím pokání je doba postní, kdy křesťan mimo jiné pomocí vnitřního sebrání a kajících skutků usiluje o hlubší sjednocení s Ježíšem Kristem. Toto pokání vrcholí obnovou křestního vyznání o vigilií slavnosti Vzkříšení.

Vlastním dnem pokání a kajících skutků je pátek, pokud na tento den nepřipadá nějaká slavnost.

Na Popeleční středu a Velký pátek je přísný půst: to znamená, že se nejí maso (závazné od 14 let) a nejí dosyta (závazné od 18 do 60 let).

Před přijímáním Těla Kristova nebo Krve Kristovy je eucharistický půst: jednu hodinu se nic nejí a nepije. Voda a nezbytné léky tento půst neporušují. Pro zvláštní okolnosti jsou možné výjimky.

### 5. Hmotně se podílet na péči církve o bohoslužbu a potřebné