

**Biskup Piotr Libera**  
**Sekretarz Generalny Konferencji Episkopatu Polski**  
**SEP- 2.6.2- 4Warszawa, dnia 18 czerwca 2002 r.**

Ekscelencjo,

W nawiązaniu do informacji przekazanej podczas 318. Zebrania Plenarnego Konferencji Episkopatu Polski w Bielsku -Białej, przesyłam do łaskawej wiadomości nowe sformułowanie przykazań kościelnych wraz z wykładnią dla IV przykazania, które zostały zaaprobowane przez Stolicę Apostolską. Uprasza się, aby nowe sformułowanie przykazań kościelnych udostępnić już wydawnictwom katolickim tak, aby mogły być one umieszczone w nowych wydaniach podręczników katechetycznych, modlitewników, itp. . Korzystając z okazji przesyłam wyrazy braterskiej czci w Chrystusie Panu

#### **NOWE SFORMUŁOWANIA PRZYKAZAŃ KOŚCIELNYCH**

- 1. W niedziele i święta nakazane uczestniczyć we Mszy świętej 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 wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych, a w okresach pokuty powstrzymać się od udziału w zabawach.**
- 5. Troszczyć się o potrzeby wspólnoty Kościoła.**

#### **WYKŁADNIA DLA IV PRZYKAZANIA**

Wszyscy wierni obowiązani są czynić pokutę. Dla wyrażenia tej pokutnej formy pobożności chrześcijańskiej Kościół ustanowił dni i okresy pokuty. W tym czasie chrześcijanin powinien szczególnie praktykować czyny pokutne służące nawróceniu serca, co jest istotą pokuty w Kościele. Powstrzymywanie się od zabaw pomaga w opanowaniu instynktów i sprzyja wolności serca.

Czynami pokutnymi są: modlitwa, jałmużna, uczynki pobożności i miłości, umartwienie przez wierniejsze pełnienie obowiązków, wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post. Czasem pokuty w Kościele są poszczególne piątki całego roku i czas Wielkiego Postu.

Wstrzemięźliwość obowiązuje wszystkich, którzy ukończyli 14 rok życia we wszystkie piątki i Środę Popielcową, Post obowiązuje w Środę Popielcową i w Wielki Piątek wszystkich między 18 a 60 rokiem życia. Uzasadniona niemożliwość zachowania wstrzemięźliwości w piątek domaga się od chrześcijanina podjęcia innych form pokuty. Powstrzymywanie się od zabaw obowiązuje we wszystkie piątki i w czasie Wielkiego Postu.

#### **WYKŁADNIA DLA I PRZYKAZANIA**

Świętami nakazanymi poza niedzielami są:

1. Uroczystość Narodzenia Pańskiego (25 XII);
2. Uroczystość Świętej Bożej Rodzicielki (1 I);
3. Uroczystość Objawienia Pańskiego (6 I);
4. Uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa;
5. Uroczystość Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny (15 VIII);
6. Uroczystość Wszystkich Świętych (1 XI).