

V tento deň je **prísny pôst** – to znamená, že pokánie koná celá putujúca Cirkev. Vyjadruje sa prísnyim pôstom a zdržiavaním sa od mäsitých pokrmov. Začína **intenzívny čas** na očistu srdca od nezriadeností, pre hlbšiu modlitbu a na konanie skutkov dobročinnnej lásky pre blížnych najmä tých núdznych. Prísny pôst znamená: nejest' mäsité pokrmy a len raz do dňa sa najest' dosýta (je tu ešte možnosť dvakrát prijať trochu pokrmu do dňa). Je to usmernenie podľa apoštolskej konštitúcie pápeža Pavla VI. (Paenitemini). **Pôstom od mäsa** sú viazaní tí, **čo dovŕšili 14 rokov života** a **prísny pôst** (1x do dňa sa najest' dosýta) **od 18. do 60. roku života**. Pôst od mäsa nemožno v tento deň nahradiť iným skutkom pokánia.