

## Posolstvo Svätého Otca Leva XIV.

### na Pôstne obdobie 2026

#### *Počúvať a postiť sa. Pôstne obdobie ako čas obrátenia*

*Drahí bratia a sestry!*

Pôstne obdobie je časom, v ktorom nás Cirkev s materinskou starostlivosťou pozýva opäť postaviť do stredu nášho života tajomstvo Boha, aby sme si obnovili našu vieru a aby naše srdce nepohltili každodenné starosti a rozptýlenia.

Každá cesta obrátenia sa začína vtedy, keď sa necháme zasiahnuť Božím slovom a prijmem ho s pokornou otvorenosťou ducha. Existuje teda súvislosť medzi darom Božieho slova, pohostinným priestorom, ktorý mu poskytneme, a premenou, ktorú v nás spôsobuje. Preto sa pôstna cesta stáva najvhodnejšou príležitosťou na počúvanie Pánovho hlasu a nové rozhodnutie nasledovať Krista a kráčať s ním po ceste vystupujúcej do Jeruzalema, kde sa naplní tajomstvo jeho umučenia, smrti a zmŕtvychvstania.

#### **Počúvať**

V tomto roku by som chcel upriamiť pozornosť predovšetkým na dôležitosť vytvárania priestoru pre Božie slovo prostredníctvom *počúvania*, pretože ochota počúvať je prvým znakom túžby vstúpiť do vzťahu s druhým.

Keď sa Boh zjavuje Mojžišovi v horiacom kre, vyjavuje nám, že počúvanie je charakteristickou črtou jeho bytia: „*Videl som utrpenie svojho ľudu v Egypte a počul som jeho volanie*“ (Ex 3,7). Vypočutie volania utláčaného je začiatkom príbehu oslobodenia, do ktorého Pán zapája aj Mojžiša, keď ho posielal otvoriť cestu spásy svojim deťom uvrhnutým do otroctva.

Je to Boh, ktorý zapája a ktorý dnes prichádza aj k nám s myšlienkami, ktoré rozochvievajú jeho srdce. Preto nás počúvanie Božieho slova v liturgii vychováva k pravdivejšiemu počúvaniu reality: Sväté písmo nás uprostred mnohých hlasov, ktoré prenikajú našim osobným i spoločenským životom, robí schopnými rozpoznať hlas vystupujúci z utrpenia a nespravodlivosti, aby nezostal bez odpovede. Vstúpiť do tejto vnútornej dispozície vnímavosti znamená dovoliť Bohu, aby nás dnes naučil počúvať tak, *ako* počúva on sám, až kým nerozpoznáme, že „situácia chudobných predstavuje výkrik, ktorý v dejinách ľudstva neprestajne apeluje na náš život, naše spoločnosti, politické a ekonomické systémy a napokon aj na samotnú Cirkev“.<sup>1</sup>

#### **Postiť sa**

Ak je Pôstne obdobie časom počúvania, *pôst* predstavuje konkrétnu prax, ktorá nás disponuje na prijatie Božieho slova. Zrieknutie sa jedla je totiž veľmi starým a nenahraditeľným asketickým cvičením na ceste obrátenia. Práve preto, že sa týka tela, jasnejšie odhaľuje, po čom

---

<sup>1</sup> Lev XIV.: apoštolská exhortácia *Dilexi te* (4. október 2025), 9.

„sme hladní“ a čo považujeme za nevyhnutné pre našu výživu. Slúži teda na rozlišovanie a usporiadanie našich „chutí“, na udžiavanie nášho hladu a smädu po spravodlivosti, na ochranu pred rezignáciou, a vedie nás k modlitbe a zodpovednosti za blížneho.

Svätý Augustín s duchovnou jemnosťou naznačuje napätie medzi prítomnosťou a budúcim naplnením, ktoré charakterizuje túto starostlivosť o srdce, keď hovorí: „Počas pozemského života je údelom ľudí mať hlad a smäd po spravodlivosti, no nasýtenie patrí k životu na onom svete. Anjeli sa sýtia týmto chlebom, týmto pokrmom. Ľudia sú však po ňom hladní, celý ich život je túžbou po ňom. Toto napätie v túžbe rozširuje ich dušu a zväčšuje jej kapacitu.“<sup>2</sup> V tomto zmysle chápaný pôst nám umožňuje nielen usmerniť našu túžbu, očistiť ju a urobiť slobodnejšou, ale aj rozšíriť ju tak, aby sa obracala k Bohu a smerovala ku konaniu dobra.

Aby si však pôst zachoval svoju evanjeliovú pravdivosť a vyhli sme sa pokušeniu pýchy srdca, musíme ho vždy prežívať vo viere a v pokore. Vyžaduje si, aby zostal zakorenený v spoločenstve s Pánom, pretože „ten, kto sa nedokáže živiť Božím slovom, nepostí sa opravdivo“.<sup>3</sup> Ako viditeľné znamenie nášho vnútorného úsilia o odpútanie sa od hriechu a zla s pomocou milosti, musí pôst zahŕňať aj iné formy odriekania, ktoré nás vedú k striednejšiemu životnému štýlu, lebo „iba askéza robí kresťanský život silným a autentickým“.<sup>4</sup>

Chcel by som vás preto pozvať ku veľmi konkrétnej a často málo docenovanej forme zdržanlivosti, a to zdržanlivosti od slov, ktoré ubíjajú a zraňujú našich blížnych. Začnime tým, že odzbrojíme našu reč – zriekneme sa ostrých slov, unáhlených súdov, ohovárania neprítomných, ktorí sa nemôžu brániť, klebiet i osočovania. Usilujme sa, namiesto toho, lepšie zvažovať slová a pestovať láskavosť: v rodine, medzi priateľmi, na pracoviskách, *na sociálnych sieťach*, v politických debatách, médiách i kresťanských spoločenstvách. Potom mnohé slová nenávisti ustúpia slovám nádeje a pokoja.

## Spoločne

Pôstne obdobie napokon zdôrazňuje komunitný rozmer počúvania Božieho slova a praktizovania pôstu. Aj Sväté písmo to rôznym spôsobom pripomína. Napríklad u proroka Nehemiáša sa hovorí o tom, že sa ľud zhromaždil na počúvanie verejného čítania knihy zákona a pôstom sa pripravoval na vyznanie viery a adoráciu, aby obnovil zmluvu s Bohom (porov. *Neh* 9, 1 – 3).

Rovnako aj naše farnosti, rodiny, cirkevné spoločenstvá a rehoľné komunity sú pozvané prejsť v Pôstnom období spoločnú cestu, na ktorej sa počúvanie Božieho slova a tiež volania chudobných a zeme stane formou spoločného života a pôst podporí skutočné pokánie. V tomto horizonte sa obrátenie netýka len svedomia jednotlivca, ale aj štýlu vzťahov, kvality dialógu, schopnosti nechať sa osloviť realitou a rozpoznať po čom skutočne túžime tak v našich cirkevných spoločenstvách, ako aj v ľudstve smädnom po spravodlivosti a zmierení.

Drahí bratia a sestry, prosme o milosť, aby Pôstne obdobie urobilo náš sluch vnímavejším voči Bohu a tým najmenším. Prosme o silu k pôstu, ktorý zasiahne aj náš jazyk, aby ubúdalo slov, ktoré zraňujú, a rástol priestor pre hlas druhých. A usilujme sa o to, aby sa naše spoločenstvá

---

<sup>2</sup> Sv. Augustín, *Užitočnosť pôstu*, 1, 1.

<sup>3</sup> Benedikt XVI., *Katechéza* (9. marec 2011).

<sup>4</sup> Sv. Pavol VI., *Katechéza* (8. február 1978).

stávali miestami, kde volanie trpiacich nachádza prijatie, a kde sa z počúvania rodí cesta oslobodenia a stávame sa pohotovejšími a usilovnejšími pri budovaní civilizácie lásky.

Zo srdca žehnám vás všetkých i vašu pôstnu cestu.

*Vo Vatikáne 5. februára 2026, na liturgickú spomienku svätej Agáty, panny a mučenice.*

**LEV PP. XIV.**