

## Poselství Svatého otce Lva XIV. k postní době 2026

### *Naslouchat a postit se. Postní doba jako čas pro konverzi*

Draží bratři a sestry,

postní doba je časem, kdy nás církev s mateřskou péčí vybízí, abychom znovu postavili do centra svého života tajemství Boha, a naše víra tak znovu nabyla na síle a naše srdce se nerozptylovalo každodenními starostmi a rozptýleními.

Každá cesta obrácení začíná tehdy, když se necháme oslovit Božím slovem a přijmeme ho s ochotou ducha. Existuje tedy souvislost mezi darem Božího slova, prostorem pro přijetí, který mu poskytujeme, a proměnou, kterou působí. Proto se postní cesta stává vhodnou příležitostí naslouchat hlasu Pána a obnovit rozhodnutí následovat Krista a kráčet spolu s ním cestou, která vede do Jeruzaléma, kde se naplňuje tajemství jeho utrpení, smrti a zmrtvýchvstání.

#### *Naslouchat*

Letos bych chtěl upozornit především na to, jak důležité je dát prostor Slovu prostřednictvím naslouchání, protože ochota naslouchat je prvním znakem, jímž se projevuje touha vejít do vztahu s druhým člověkem.

Sám Bůh, který se Mojžíšovi zjevil v hořícím keři, ukazuje, že naslouchání je charakteristickým rysem jeho bytí: „Viděl jsem utrpení svého lidu, který je v Egyptě, slyšel jsem jejich nářek“ (Ex 3, 7). Naslouchání volání utlačovaných je počátkem příběhu osvobození, do něhož Pán zapojuje také Mojžíše, když ho posílá, aby otevřel cestu spásy Jeho dětem, které byly uvrženy do otroctví.

Je to Bůh, který nás oslovuje a který i dnes k nám promlouvá myšlenkami, jež rozechvívají Jeho srdce. Naslouchání Slovu v liturgii nás proto učí pravdivějšímu naslouchání realitě; mezi mnoha hlasy, které procházejí naším osobním a společenským životem, nám Písmo svaté umožňuje rozpoznat ten hlas, který vychází z utrpení a nespravedlnosti, aby nezůstal bez odpovědi. Mít takovouto vnitřní disponibilitu pro vnímavost znamená nechat se dnes Bohem poučit, abychom naslouchali *jako* On, dokud nepoznáme, že „situace chudých představuje výkřik, který v dějinách lidstva neustále interpeluje náš život, naše společnosti, politické a ekonomické systémy a v neposlední řadě také církev“.<sup>1</sup>

#### *Postit se*

Pokud je postní doba časem naslouchání, pak půst představuje konkrétní praxi, která nás připravuje na přijetí Božího slova. Zdržet se jídla je velmi starobylým a nenahraditelným asketickým cvičením na cestě konverze. Právě proto, že se týká těla, více zviditelňuje to, po čem „hladovíme“ a co považujeme za nezbytné pro naše živobytí. Slouží tedy k rozlišování a uspořádání „chuti“, k udržení v bdělosti hladu a žízně po spravedlnosti, k její ochraně před rezignací, k jejímu formování, aby se stala modlitbou a odpovědností vůči bližním.

Svatý Augustin s duchovní jemností naznačuje napětí mezi přítomným časem a budoucím naplněním, které prostupuje touto péčí o srdce, když poznamenává: „Během pozemského života

---

<sup>1</sup> Apoštol. exhort. *Dilexi te* (4. října 2025), 9.

je úkolem lidí mít hlad a žízeň po spravedlnosti, ale její naplnění patří do druhého života. Tímto chlebem a tímto jídlem se sytí andělé. Lidé však hladoví a všichni jsou naplněni touhou po něm. Tato touha rozšiřuje duši a zvyšuje její kapacitu.“<sup>2</sup> Půst chápaný v tomto smyslu nám umožňuje nejen ovládat touhu, očišťovat ji a činit ji svobodnější, ale také ji nechat expandovat, aby se obracela k Bohu a směřovala ke konání dobra.

Aby si však půst zachoval svou evangelijní pravdivost a vyhnul se pokušení povznášet srdce k pýše, musí být vždy prožíván ve víře a pokoře. Vyžaduje, abychom zůstali zakořeněni ve společenství s Pánem, protože „ten, kdo se nedokáže nasytit Božím slovem, se nepostí doopravdy“.<sup>3</sup> Jako viditelný znak našeho vnitřního závazku vzdát se hříchu a zla, s pomocí milosti, musí půst zahrnovat i jiné formy odříkání, které nám pomáhají osvojit si střídavější životní styl, protože „jenom střídmost činí křesťanský život silným a autentickým“.<sup>4</sup>

Proto bych vás rád vyzval k velmi konkrétní a často málo oceňované formě zdrženlivosti, a to ke zdrženlivosti od slov, která zasahují a zraňují naše bližní. Začněme odzbrojovat jazyk, vzdávat se ostrých slov, okamžitých soudů, pomlouvání těch, kteří nejsou přítomni a nemohou se bránit, a vyhýbat se pomluvám. Namísto toho se snažme naučit se vážit slova a pěstovat laskavost: v rodině, mezi přáteli, na pracovišti, na sociálních sítích, v politických debatách, v médiích, v křesťanských společenstvích. Mnoho slov nenávisti pak ustoupí slovům naděje a míru.

### *Společně*

Postní doba nakonec zdůrazňuje také společenský rozměr naslouchání Slovu a praktikování postu. I Písmo tento aspekt vyzdvihuje mnoha způsoby. Například v knize Nehemiáš se píše, že se lid shromáždil, aby naslouchal veřejnému čtení knihy Zákona, a konáním postu se připravil na vyznání víry a bohoslužbu, aby tak obnovil smlouvu s Bohem (srov. Neh 9, 1–3).

Stejně tak jsou naše farnosti, rodiny, církevní skupiny a řeholní společenství povolány, aby během postní doby absolvovaly společnou cestu, na níž se naslouchání Božímu slovu, stejně jako výkřik chudých a volání země, stanou formou společného života a půst podpoří skutečné pokání. V tomto kontextu se konverze týká nejen svědomí jednotlivce, ale také způsobu vztahů, kvality dialogu, schopnosti nechat se konfrontovat realitou a rozpoznat, co skutečně vede touhu, a to jak v našich církevních společenstvích, tak i v lidstvu žízňícím po spravedlnosti a smíření.

Drazí, prosme o milost postní doby, aby učinila náš sluch vnímavější vůči Bohu i těm nejslabším. Prosme o sílu postu, aby se dotknul i našeho jazyka, aby ubývalo slov, která zraňují, a rostl prostor pro hlas druhého člověka. A vynasnažme se, aby se naše společenství stala místy, kde výkřik trpících najde přijetí a naslouchání vede k cestám osvobození, a abychom byli připravenější a horlivější přispívat k budování civilizace lásky.

Z celého srdce žehnám vám všem a vaší postní cestě.

*Ve Vatikánu, 5. února 2026, památka svaté Agáty, panny a mučednice.*

*papež LEV XIV.*

<sup>2</sup> Sv. Augustin, *Jednota a půst*, 1, 1.

<sup>3</sup> Benedikt XVI., *Katecheze* (9. března 2011).

<sup>4</sup> Sv. Pavel VI., *Katecheze* (8. února 1978).