

Missatge del Papa Lleó XIV per a la Quaresma 2026

El Sant Pare ens convida a redescobrir la Quaresma com un temps per "escoltar" i "dejunar": una conversió que transformi el cor i es manifesti en l'amabilitat del tracte diari. Un camí per "desarmar el llenguatge" i aprendre a construir, des de les nostres relacions ordinàries, "la civilització de l'amor".

16/02/2026

Estimats germans i germanes:

La Quaresma és el temps en què l'Església, amb sol·licitud maternal, ens convida a posar de nou el misteri de Déu en el centre de la nostra vida, perquè la fe recobri l'impuls i el cor no es dispersi entre les inquietuds i distraccions quotidianes.

Tot camí de conversió comença quan ens deixem abastar per la Paraula i l'acollim amb docilitat d'esperit. Existeix, per tant, un vincle entre el do de la Paraula de Déu, l'espai d'hospitalitat que li oferim i la transformació que ella realitza. Per això, l'itinerari quaresmal esdevé una ocasió propícia per escoltar la veu del Senyor i renovar la decisió de seguir Crist, recurrent amb Ell el camí que puja a Jerusalem, on es compleix el misteri de la seva passió, mort i resurrecció.

Escoltar

Aquest any m'agradaria cridar l'atenció, en primer lloc, sobre la importància de donar espai a la Paraula a través de l'*escolta*, ja que la disposició a escoltar és el primer signe amb què es manifesta el desig d'entrar en relació amb l'altre.

Déu mateix, en revelar-se a Moisès des de l'esbarzer ardent, mostra que l'escolta és un tret distintiu del seu ésser: «He vist l'opressió del meu poble a Egipte i he sentit com clama per culpa dels seus explotadors. Conec els seus sofriments» (Ex 3, 7). L'escolta del clam dels oprimits és el començament d'una història d'alliberació, en la qual el Senyor involucra també Moisès, enviant-lo a obrir un camí de salvació per als seus fills reduïts a l'esclavitud.

És un Déu que ens atrau, que avui també ens commou amb els

pensaments que fan vibrar el seu cor. Per això, l'escolta de la Paraula en la litúrgia ens educa per a una escolta més vertadera de la realitat.

Entre les moltes veus que travessen la nostra vida personal i social, les Sagrades Escriptures ens fan capaços de reconèixer la veu que clama des del sofriment i la injustícia, perquè no quedi sense resposta. Entrar en aquesta disposició interior de receptivitat significa deixar-nos instruir avui per Déu per escoltar *com Ell*, fins a reconèixer que «la condició dels pobres representa un crit que, en la història de la humanitat, interpel·la constantment la nostra vida, les nostres societats, els sistemes polítics i econòmics, i especialment l'Església». ^[1]

Dejunar

Si la Quaresma és temps d'escolta, el *dejuni* constitueix una pràctica

concreta que disposa a l'acollida de la Paraula de Déu. L'abstinència d'aliment, en efecte, és un exercici ascètic antiquíssim i insubstituïble en el camí de la conversió.

Precisament perquè implica el cos, fa més evident allò de què tenim “fam” i el que considerem essencial per al nostre sosteniment. Serveix, per tant, per discernir i ordenar els “apetits”, per mantenir desperta la fam i la set de justícia, sostraiant-la de la resignació, educar-la perquè es converteixi en pregària i responsabilitat cap al proïsme.

Sant Agustí, amb subtileza espiritual, deixa entreveure la tensió entre el temps present i la realització futura que travessa aquesta cura del cor, quan observa que: «és propi dels homes mortals tenir fam i set de la justícia, així com estar plens de la justícia és propi de l'altra vida.

D'aquest pa, d'aquest aliment, en van plens els àngels; en canvi, els homes,

mentre tenen fam, s'eixamplen;
mentre s'eixamplen, són dilatats;
mentre són dilatats, es fan capaços; i,
fets capaços, en el seu moment seran
emplenats»^[2]. El dejuni, entès en
aquest sentit, ens permet no
solament disciplinar el desig,
purificar-lo i fer-lo més lliure, sinó
també expandir-lo, de manera que
s'adreci a Déu i s'orienti cap al bé.

Tanmateix, perquè el dejuni conservi
la seva veritat evangèlica i eviti la
temptació d'enorgullir el cor, s'ha de
viure sempre amb fe i humilitat.
Exigeix romandre arrelat en la
comunió amb el Senyor, perquè «no
dejuna de debò qui no sap alimentar-
se de la Paraula de Déu»^[3]. Com a
signe visible del nostre compromís
interior d'allunyar-nos, amb l'ajuda
de la gràcia, del pecat i del mal, el
dejuni ha d'incloure també altres
formes de privació destinades a fer-
nos adquirir un estil de vida més

sobri, ja que «només l'austeritat fa forta i autèntica la vida cristiana»^[4].

Per això, m'agradaria convidar-vos a una forma d'abstinència molt concreta i sovint poc apreciada, és a dir, la d'abstenir-se d'utilitzar paraules que afecten i fereixen el nostre proïsme. Comencem a desarmar el llenguatge, renunciant a les paraules feridores, al judici immediat, a parlar malament dels qui estan absents i no es poden defensar, a les calúmnies. Esforcem-nos, en canvi, per aprendre a mesurar les paraules i a cultivar l'amabilitat: en la família, entre amics, en el lloc de feina, a les xarxes socials, en els debats polítics, en els mitjans de comunicació i en les comunitats cristianes. Llavors, moltes paraules d'odi donaran pas a paraules d'esperança i pau.

Plegats

Finalment, la Quaresma posa en relleu la dimensió comunitària de l'escolta de la Paraula i de la pràctica del dejuni. També l'Escriptura subratlla aquest aspecte de moltes maneres. Per exemple, quan narra en el llibre de Nehemies que el poble es va reunir per escoltar la lectura pública del llibre de la Llei i, practicant el dejuni, es va disposar a la confessió de fe i a l'adoració, amb la finalitat de renovar l'aliança amb Déu (cf. *Ne* 9, 1-3).

De la mateixa manera, les nostres parròquies, famílies, grups eclesials i comunitats religioses estan cridats a realitzar en Quaresma un camí compartit, en el qual l'escolta de la Paraula de Déu, així com del clam dels pobres i de la terra, esdevingui forma de vida comuna, i el dejuni sostingui un penediment real. En aquest horitzó, la conversió no

solament concerneix la consciència de l'individu, sinó també l'estil de les relacions, la qualitat del diàleg, la capacitat de deixar-se interpel·lar per la realitat i de reconèixer el que realment orienta el desig, tant en les nostres comunitats eclesials com en la humanitat assedegada de justícia i reconciliació.

Benvolguts germans, demanem la gràcia de viure una Quaresma que faci més atenta la nostra oïda a Déu i als més necessitats. Demanem la força d'un dejuni que arribi també a la llengua, perquè disminueixin les paraules que fereixen i creixi l'espai per a la veu dels altres. I comprometem-nos perquè les nostres comunitats esdevinguin llocs on el crit dels qui pateixen trobi acollida i l'escolta generi camins d'alliberació, fent-nos més disposats i diligents per contribuir a edificar la civilització de l'amor.

Us beneeixo de tot cor a tots
vosaltres, i el vostre camí quaresmal.

*Vaticà, 5 de febrer de 2026, memòria
de santa Àgueda, verge i màrtir.*

LLEÓ XIV PP.

[1] Exhort. Ap. *Dilexi te* (4 d'octubre de 2025), 9.

[2] S. Agustí, *La utilitat del dejuni*, 1, 1.

[3] Benet XVI, *Catequesi* (9 de març de 2011).

[4] S. Pau VI, *Catequesi* (8 de febrer de 1978).

papa-leo-xiv-per-a-la-quaresma-2026/
(10/03/2026)