

Posolstvo Svätého Otca Leva XIV. na Pôstne obdobie 2026

Svätý Otec nás pozýva, aby sme znovuobjavili pôst ako čas „počúvania“ a „postenia sa“: obrátenie, ktoré premení srdce a prejaví sa v láskavosti každodenného správania. Cesta k „odzbrojeniu jazyka“ a naučeniu sa budovať „civilizáciu lásky“ na základe našich bežných vzťahov.

14.02.2026

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 znovu postaviť tajomstvo Boha do stredu nášho života, aby naša viera znovu nabrala silu a aby sa srdce nerozptyľovalo medzi nepokojmi a rozptýleniami každodennosti.

Každá cesta obrátenia sa začína vtedy, keď sa necháme zasiahnuť Božím slovom a prijmemme ho s pokornou otvorenosťou ducha. Existuje teda súvislosť medzi darom Božieho slova, priestorom pohostinnosti, ktorý mu dávame, a premenou, ktorú v nás uskutočňuje. Preto sa pôstna cesta stáva priaznivou príležitosťou započúvať sa do hlasu Pána a obnoviť rozhodnutie nasledovať Krista,

kráčajúc s ním po ceste, ktorá vystupuje do Jeruzalema, kde sa naplňuje 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.

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

Je to Boh, ktorý sa angažuje a ktorý aj dnes prichádza k nám s myšlienkami, z ktorých sa chveje jeho srdce. Preto nás počúvanie Božieho slova v liturgii vychováva k pravdivejšiemu počúvaniu reality: uprostred mnohých hlasov, ktoré prechádzajú naším osobným i spoločenským životom, nás Sväté písmo uschopňuje rozpoznať hlas, ktorý stúpa z utrpenia a nespravodlivosti, aby nezostal bez odpovede. Vstúpiť do tejto vnútornej dispozície vnímavosti znamená nechať sa dnes Bohom učiť počúvať tak, *ako* počúva on sám, až k rozpoznaní, že „situácia chudobných predstavuje výkrik, ktorý v dejinách ľudstva neprestajne oslovuje náš život, naše spoločnosti, politické a ekonomické systémy a napokon aj samotnú Cirkev“ (*Dilexite*, 4-X-2025, bod 9).

Postiť sa

Ak je Pôstne obdobie časom počúvania, *pôst* predstavuje konkrétnu prax, ktorá nás disponuje na prijatie Božieho slova. Zdržanie sa jedla je totiž veľmi starým a nenahraditeľným asketickým cvičením na ceste obrátenia. Práve tým, že zapája telo, jasnejšie odhaľuje, po čom „naše srdce túži“ a čo považujeme za nevyhnutné pre naše živobytie. Slúži teda na rozlišovanie a usporiadanie „žiadostí“, na udržiavanie bdelého hladu a smädu po spravodlivosti, vytrhujúc ho z rezignácie a vychovávajúc ho k tomu, aby sa stal modlitbou a zodpovednosťou voči blížnemu.

Svätý Augustín s duchovnou jemnosťou naznačuje napätie medzi prítomným časom a budúcim naplnením, ktoré prechádza týmto strážením srdca, keď hovorí: „Počas pozemského života je údelom ľudí hladovať a smädiť po spravodlivosti,

no nasýtenie patrí druhému životu. Anjeli sa sýtia týmto chlebom, týmto pokrmom. Ľudia však po ňom hladujú, celý ich život je túžbou po ňom. Toto napínanie v túžbe rozširuje dušu a zväčšuje jej schopnosť“ (Sv. Augustín, *Užitočnosť pôstu*, 1, 1). Pôst, chápaný v tomto zmysle, nám umožňuje nielen usmerňovať 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 vyhol sa pokušeniu povyšovať srdce, musí sa vždy prežívať vo viere a v pokore. Vyžaduje si zostať zakorenený v spoločenstve s Pánom, pretože „naozaj sa nepostí ten, kto sa nevie živiť Božím slovom“ (Benedikt XVI, *Katechéza*, 9-III-2011). Ako viditeľné znamenie nášho vnútorného záväzku, s pomocou milosti, odpútať sa od hriechu a zla, musí pôst

zahŕňať aj iné formy odriekania, ktoré nás vedú k striednejšiemu životnému štýlu, lebo „iba prísnosť robí kresťanský život silným a autentickým“ (Sv. Pavol VI, *Katechéza*, 8-II-1978).

Chcel by som vás preto pozvať k veľmi konkrétnej a často málo oceňovanej forme zdržanlivosti, a to od slov, ktoré bijú a zraňujú nášho blížneho. Začnime odzbrojovať jazyk tým, že sa zriekneme ostrých slov, unáhlených súdov, ohovárania neprítomných, ktorí sa nemôžu brániť, i klebiet a ohováraní.

Usilujme sa naopak učiť merať slová a pestovať láskavosť: v rodine, medzi priateľmi, na pracoviskách, *na sociálnych sieťach*, v politických debatách, v médiách i v kresťanských spoločenstvách. Potom mnohé slová nenávisti ustúpia slovám nádeje a pokoja.

Spolu

Napokon Pôstne obdobie zvýrazňuje komunitný rozmer počúvania Božieho slova a praktizovania pôstu. Aj Sväté písmo tento rozmer mnohoro zdôrazňuje. Napríklad v knihe Nehemiáša sa rozpráva, že sa ľud zhromaždil, aby počúval verejné čítanie knihy Zákona, a pôstom sa disponoval na vyznanie viery a adoráciu, aby obnovil zmluvu s Bohom (porov. *Neh9,1–3*).

Rovnako sú aj naše farnosti, rodiny, cirkevné skupiny a rehoľné komunity pozvané prejsť v Pôstnom období spoločnou cestou, na ktorej sa počúvanie Božieho slova, ako aj volania chudobných a zeme, stane formou spoločného života a pôst bude podporovať skutočné pokánie. V tomto horizonte sa obrátenie netýka len svedomia jednotlivca, ale aj štýlu vzťahov, kvality dialógu, schopnosti nechať sa osloviť realitou a rozpoznať to, čo skutočne usmerňuje túžbu, tak v našich

cirkevných spoločenstvách, ako aj v ľudstve smädnom po spravodlivosti a zmierení.

Drahí, prosme o milosť Pôstneho obdobia, ktoré urobí náš sluch vnímavejším voči Bohu a voči tým posledným. Prosme o silu pôstu, ktorý zasiahne aj jazyk, aby ubúdalo slov, ktoré zraňujú, a rástol priestor pre hlas druhého. A usilujme sa o to, aby sa naše spoločenstvá stávali miestami, kde výkrik trpiacich nachádza prijatie a kde počúvanie rodí cesty oslobodenia, čím nás robí pohotovejšími a usilovnejšími pri budovaní civilizácie lásky.

Zo srdca žehnám vás všetkých i vašu pôstnu cestu.

*Vo Vatikáne 5. februára 2026,
spomienka svätej Agáty, panny a
mučenice.*

LEV XIV., pápež

Preklad: Martin Jarábek

*Prevzaté z: [https://
www.vaticannews.va/sk/...](https://www.vaticannews.va/sk/...)*

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
sk-sk/article/posolstvo-svateho-otca-
leva-xiv-na-post-2026/](https://opusdei.org/sk-sk/article/posolstvo-svateho-otca-leva-xiv-na-post-2026/) (28.02.2026)