



# SALA STAMPA DELLA SANTA SEDE **BOLLETTINO**

HOLY SEE PRESS OFFICE   BUREAU DE PRESSE DU SAINT-SIÈGE   PRESSEAMT DES HEILIGEN STUHLs  
OFICINA DE PRENSA DE LA SANTA SEDE   SALA DE IMPRENSA DA SANTA SÉ  
BIURO PRASOWE STOLICY APOSTOLSKIEJ   دار الصحافة التابعة للكرسي الرسولي

N. 0124

Venerdì 13.02.2026

Sommario:

◆ **Messaggio del Santo Padre Leone XIV per la Quaresima 2026**

◆ **Messaggio del Santo Padre Leone XIV per la Quaresima 2026**

Messaggio del Santo Padre

Traduzione in lingua francese

Traduzione in lingua inglese

Traduzione in lingua tedesca

Traduzione in lingua spagnola

Traduzione in lingua portoghese

Traduzione in lingua polacca

Traduzione in lingua araba

Pubblichiamo di seguito il testo del Messaggio del Santo Padre Leone XIV per la Quaresima 2026 sul tema  
“*Ascoltare e digiunare. La Quaresima come tempo di conversione*”:

Messaggio del Santo Padre

*Ascoltare e digiunare.**La Quaresima come tempo di conversione*

Cari fratelli e sorelle!

La Quaresima è il tempo in cui la Chiesa, con sollecitudine materna, ci invita a rimettere il mistero di Dio al centro della nostra vita, perché la nostra fede ritrovi slancio e il cuore non si disperda tra le inquietudini e le distrazioni di ogni giorno.

Ogni cammino di conversione inizia quando ci lasciamo raggiungere dalla Parola e la accogliamo con docilità di spirito. Vi è un legame, dunque, tra il dono della Parola di Dio, lo spazio di ospitalità che le offriamo e la trasformazione che essa opera. Per questo, l'itinerario quaresimale diventa un'occasione propizia per prestare l'orecchio alla voce del Signore e rinnovare la decisione di seguire Cristo, percorrendo con Lui la via che sale a Gerusalemme, dove si compie il mistero della sua passione, morte e risurrezione.

*Ascoltare*

Quest'anno vorrei richiamare l'attenzione, in primo luogo, sull'importanza di dare spazio alla Parola attraverso l'*ascolto*, poiché la disponibilità ad ascoltare è il primo segno con cui si manifesta il desiderio di entrare in relazione con l'altro.

Dio stesso, rivelandosi a Mosè dal rovelto ardente, mostra che l'ascolto è un tratto distintivo del suo essere: «Ho osservato la miseria del mio popolo in Egitto e ho udito il suo grido» (Es 3,7). L'ascolto del grido dell'oppresso è l'inizio di una storia di liberazione, nella quale il Signore coinvolge anche Mosè, inviandolo ad aprire una via di salvezza ai suoi figli ridotti in schiavitù.

È un Dio coinvolgente, che oggi raggiunge anche noi coi pensieri che fanno vibrare il suo cuore. Per questo, l'ascolto della Parola nella liturgia ci educa a un ascolto più vero della realtà: tra le molte voci che attraversano la nostra vita personale e sociale, le Sacre Scritture ci rendono capaci di riconoscere quella che sale dalla sofferenza e dall'ingiustizia, perché non resti senza risposta. Entrare in questa disposizione interiore di recettività significa lasciarsi istruire oggi da Dio ad ascoltare *come* Lui, fino a riconoscere che «la condizione dei poveri rappresenta un grido che, nella storia dell'umanità, interpella costantemente la nostra vita, le nostre società, i sistemi politici ed economici e, non da ultimo, anche la Chiesa».[1]

*Digiunare*

Se la Quaresima è tempo di ascolto, il *digiuno* costituisce una pratica concreta che dispone all'accoglienza della Parola di Dio. L'astensione dal cibo, infatti, è un esercizio ascetico antichissimo e insostituibile nel cammino di conversione. Proprio perché coinvolge il corpo, rende più evidente ciò di cui abbiamo "fame" e ciò che riteniamo essenziale per il nostro sostentamento. Serve quindi a discernere e ordinare gli "appetiti", a mantenere vigile la fame e la sete di giustizia, sottraendola alla rassegnazione, istruendola perché si faccia preghiera e responsabilità verso il prossimo.

Sant'Agostino, con finezza spirituale, lascia intravedere la tensione tra il tempo presente e il compimento futuro che attraversa questa custodia del cuore, quando osserva che: «Nel corso della vita terrena compete agli uomini aver fame e sete di giustizia, ma esserne appagati appartiene all'altra vita. Gli angeli si saziano di questo pane, di questo cibo. Gli uomini invece ne hanno fame, sono tutti protesi nel desiderio di esso. Questo protendersi nel desiderio dilata l'anima, ne aumenta la capacità».[2] Il digiuno, compreso in questo senso, ci consente non soltanto di disciplinare il desiderio, di purificarlo e renderlo più libero, ma anche di espanderlo, in modo tale che si rivolga a Dio e si orienti ad agire nel bene.

Tuttavia, affinché il digiuno conservi la sua verità evangelica e rifugga dalla tentazione di inorgoglire il cuore,

dev'essere sempre vissuto nella fede e nell'umiltà. Esso domanda di restare radicato nella comunione con il Signore, perché «non digiuna veramente chi non sa nutrirsi della Parola di Dio».[3] In quanto segno visibile del nostro impegno interiore di sottrarci, con il sostegno della grazia, al peccato e al male, il digiuno deve includere anche altre forme di privazione volte a farci acquisire uno stile di vita più sobrio, poiché «solo l'austerità rende forte e autentica la vita cristiana».[4]

Vorrei per questo invitarvi a una forma di astensione molto concreta e spesso poco apprezzata, cioè quella dalle parole che percuotono e feriscono il nostro prossimo. Cominciamo a disarmare il linguaggio, rinunciando alle parole taglienti, al giudizio immediato, al parlar male di chi è assente e non può difendersi, alle calunnie. Sforziamoci invece di imparare a misurare le parole e a coltivare la gentilezza: in famiglia, tra gli amici, nei luoghi di lavoro, nei *social media*, nei dibattiti politici, nei mezzi di comunicazione, nelle comunità cristiane. Allora tante parole di odio lasceranno il posto a parole di speranza e di pace.

### *Insieme*

Infine, la Quaresima mette in evidenza la dimensione comunitaria dell'ascolto della Parola e della pratica del digiuno. Anche la Scrittura sottolinea questo aspetto in molti modi. Ad esempio, quando narra, nel libro di Neemia, che il popolo si radunò per ascoltare la lettura pubblica del libro della Legge e, praticando il digiuno, si dispose alla confessione di fede e all'adorazione, in modo da rinnovare l'alleanza con Dio (cfr *Ne* 9,1-3).

Allo stesso modo, le nostre parrocchie, le famiglie, i gruppi ecclesiali e le comunità religiose sono chiamati a compiere in Quaresima un cammino condiviso, nel quale l'ascolto della Parola di Dio, come pure del grido dei poveri e della terra, diventi forma della vita comune e il digiuno sostenga un pentimento reale. In questo orizzonte, la conversione riguarda, oltre alla coscienza del singolo, anche lo stile delle relazioni, la qualità del dialogo, la capacità di lasciarsi interrogare dalla realtà e di riconoscere ciò che orienta davvero il desiderio, sia nelle nostre comunità ecclesiali, sia nell'umanità assetata di giustizia e riconciliazione.

Carissimi, chiediamo la grazia di una Quaresima che renda più attento il nostro orecchio a Dio e agli ultimi. Chiediamo la forza di un digiuno che attraversi anche la lingua, perché diminuiscano le parole che feriscono e cresca lo spazio per la voce dell'altro. E impegniamoci affinché le nostre comunità diventino luoghi in cui il grido di chi soffre trovi accoglienza e l'ascolto generi cammini di liberazione, rendendoci più pronti e solerti nel contribuire a edificare la civiltà dell'amore.

Di cuore benedico tutti voi e il vostro cammino quaresimale.

*Dal Vaticano, 5 febbraio 2026, memoria di Sant'Agata, vergine e martire.*

LEONE PP. XIV

---

[1] Esort. ap. *Dilexi te* (4 ottobre 2025), 9.

[2] S. Agostino, *L'utilità del digiuno*, 1, 1.

[3] Benedetto XVI, *Catechesi* (9 marzo 2011).

[4] S. Paolo VI, *Catechesi* (8 febbraio 1978).

[00243-IT.01] [Testo originale: Italiano]

*Écouter et jeûner.**Le Carême comme temps de conversion*

Chers frères et sœurs !

Le Carême est le temps où l'Église, avec une sollicitude maternelle, nous invite à remettre le mystère de Dieu au centre de notre vie, afin que notre foi retrouve son élan et que notre cœur ne se disperse pas entre les inquiétudes et les distractions quotidiennes.

Tout cheminement de conversion commence lorsque nous nous laissons rejoindre par la Parole et que nous l'accueillons avec docilité d'esprit. Il existe donc un lien entre le don de la Parole de Dieu, l'espace d'hospitalité que nous lui offrons et la transformation qu'elle opère. C'est pourquoi le cheminement du Carême devient une occasion propice pour prêter l'oreille à la voix du Seigneur et renouveler la décision de suivre le Christ, en parcourant avec Lui le chemin qui monte à Jérusalem où s'accomplit le mystère de sa passion, de sa mort et de sa résurrection.

*Écouter*

Cette année, je voudrais attirer l'attention, en premier lieu, sur l'importance de laisser place à la Parole à travers l'*écoute*, car la disposition à écouter est le premier signe par lequel se manifeste le désir d'entrer en relation avec l'autre.

Dieu Lui-même, se révélant à Moïse depuis le buisson ardent, montre que l'écoute est un trait distinctif de son être : « J'ai vu la misère de mon peuple qui est en Égypte, et j'ai entendu ses cris » (Ex 3, 7). L'écoute du cri de l'opprimé est le début d'une histoire de libération dans laquelle le Seigneur implique également Moïse, en l'envoyant ouvrir une voie de salut à ses enfants réduits en esclavage.

Un Dieu engageant nous rejoint aujourd'hui aussi avec des pensées qui font vibrer son cœur. Pour cela, l'écoute de la Parole dans la liturgie nous éduque à une écoute plus authentique de la réalité : parmi les nombreuses voix qui traversent notre vie personnelle et sociale, les Saintes Écritures nous rendent capables de reconnaître celle qui s'élève de la souffrance et de l'injustice, afin qu'elle ne reste pas sans réponse. Entrer dans cette disposition intérieure de réceptivité c'est se laisser instruire aujourd'hui par Dieu à écouter *comme* Lui, jusqu'à reconnaître que « la condition des pauvres est un cri qui, dans l'histoire de l'humanité, interpelle constamment notre vie, nos sociétés, nos systèmes politiques et économiques et, enfin et surtout, l'Église ».[1]

*Jeûner*

Si le Carême est un temps d'écoute, le *jeûne* constitue une pratique concrète qui dispose à l'accueil de la Parole de Dieu. L'abstinence de nourriture est, en effet, un exercice ascétique très ancien et irremplaçable dans le chemin de conversion. Précisément parce qu'il implique le corps, il rend plus évident ce dont nous avons "faim" et ce que nous considérons comme essentiel à notre subsistance. Il sert donc à discerner et à ordonner les "appétits", à maintenir vigilant la faim et la soif de justice en les soustrayant à la résignation, en les éduquant pour qu'ils deviennent prière et responsabilité envers le prochain.

Saint Augustin, avec finesse spirituelle, laisse entrevoir la tension entre le temps présent et l'accomplissement futur qui traverse cette garde du cœur, lorsqu'il observe que : « Au cours de la vie terrestre, il appartient aux hommes d'avoir faim et soif de justice, mais en être rassasiés appartient à l'autre vie. Les anges se rassasient de ce pain, de cette nourriture. Les hommes, en revanche, en ont faim, ils sont tous tendus vers le désir de celui-ci. Cette tension dans le désir dilate l'âme, augmente sa capacité ».[2] Le jeûne, compris dans ce sens, nous permet non seulement de discipliner le désir, de le purifier et de le rendre plus libre, mais aussi de l'élargir de manière à ce qu'il se tourne vers Dieu et s'oriente à accomplir le bien.

Cependant, pour que le jeûne conserve sa vérité évangélique et échappe à la tentation d'enorgueillir le cœur, il doit toujours être vécu dans la foi et l'humilité. Cela exige de rester enraciné dans la communion avec le Seigneur parce que « personne ne jeûne vraiment s'il ne sait pas se nourrir de la Parole de Dieu ».[3] En tant que signe visible de notre engagement intérieur à nous soustraire, avec le soutien de la grâce, au péché et au mal, le jeûne doit également inclure d'autres formes de privation visant à nous faire acquérir un mode de vie plus sobre, car « c'est l'austérité seule qui rend authentique et forte notre vie chrétienne ».[4]

Je voudrais donc vous inviter à une forme d'abstention très concrète et souvent peu appréciée, celle des paroles qui heurtent et blessent le prochain. Commençons par désarmer le langage en renonçant aux mots tranchants, aux jugements hâtifs, à médire de qui est absent et ne peut se défendre, aux calomnies. Efforçons-nous plutôt d'apprendre à mesurer nos paroles et à cultiver la gentillesse : au sein de la famille, entre amis, dans les lieux de travail, sur les réseaux sociaux, dans les débats politiques, dans les moyens de communication, dans les communautés chrétiennes. Alors, nombre de paroles de haine laisseront place à des paroles d'espoir et de paix.

### *Ensemble*

Enfin, le Carême met en évidence la dimension communautaire de l'écoute de la Parole et de la pratique du jeûne. L'Écriture souligne également cet aspect de nombreuses façons. Par exemple, lorsqu'elle raconte, dans le livre de Néhémie, que le peuple se rassembla pour écouter la lecture publique du livre de la Loi et, pratiquant le jeûne, se disposa à la confession de foi et à l'adoration afin de renouveler l'alliance avec Dieu (cf. *Ne* 9, 1-3).

De même, nos paroisses, les familles, les groupes ecclésiaux et les communautés religieuses sont appelés à accomplir pendant le Carême un cheminement commun dans lequel l'écoute de la Parole de Dieu, tout comme celle du cri des pauvres et de la terre, devienne une forme de vie commune et dans lequel le jeûne soutienne une authentique repentance. Dans cette perspective, la conversion concerne, outre la conscience de chacun, le style des relations, la qualité du dialogue, la capacité à se laisser interroger par la réalité et à reconnaître ce qui oriente véritablement le désir, tant dans nos communautés ecclésiales que dans l'humanité assoiffée de justice et de réconciliation.

Biens aimés, demandons la grâce d'un Carême qui rende notre oreille plus attentive à Dieu et aux plus démunis. Demandons la force d'un jeûne qui passe aussi par la langue, afin que diminuent les paroles qui blessent et que grandisse l'espace pour la voix de l'autre. Et faisons en sorte que nos communautés deviennent des lieux où le cri de ceux qui souffrent soit accueilli et où l'écoute engendre des chemins de libération, nous rendant plus prompts et plus diligents à contribuer à l'édification de la civilisation de l'amour.

Je vous bénis de tout cœur ainsi que votre cheminement de Carême.

*Du Vatican, le 5 février 2026, mémoire de sainte Agathe, vierge et martyre.*

LÉON PP. XIV

---

[1] Exhort. ap. *Dilexi te* (4 octobre 2025), 9.

[2] Saint Augustin, *L'utilité du jeûne*, 1, 1.

[3] Benoît XVI, *Catéchèse* (9 mars 2011).

[4] Saint Paul VI, *Catéchèse* (8 février 1978).

Traduzione in lingua inglese*Listening and Fasting:**Lent as a Time of Conversion*

Dear brothers and sisters,

Lent is a time in which the Church, guided by a sense of maternal care, invites us to place the mystery of God back in the center of our lives, in order to find renewal in our faith and keep our hearts from being consumed by the anxieties and distractions of daily life.

Every path towards conversion begins by allowing the word of God to touch our hearts and welcoming it with a docile spirit. There is a relationship between the word, our acceptance of it and the transformation it brings about. For this reason, the Lenten journey is a welcome opportunity to heed the voice of the Lord and renew our commitment to following Christ, accompanying him on the road to Jerusalem, where the mystery of his passion, death and resurrection will be fulfilled.

*Listening*

This year, I would first like to consider the importance of making room for the word through *listening*. The willingness to listen is the first way we demonstrate our desire to enter into relationship with someone.

In revealing himself to Moses in the burning bush, God himself teaches us that listening is one of his defining characteristics: "I have observed the misery of my people who are in Egypt; I have heard their cry" (*Ex 3:7*). Hearing the cry of the oppressed is the beginning of a story of liberation in which the Lord calls Moses, sending him to open a path of salvation for his children who have been reduced to slavery.

Our God is one who seeks to involve us. Even today he shares with us what is in his heart. Because of this, listening to the word in the liturgy teaches us to listen to the truth of reality. In the midst of the many voices present in our personal lives and in society, Sacred Scripture helps us to recognize and respond to the cry of those who are anguished and suffering. In order to foster this inner openness to listening, we must allow God to teach us how to listen *as he does*. We must recognize that "the condition of the poor is a cry that, throughout human history, constantly challenges our lives, societies, political and economic systems, and, not least, the Church."<sup>[1]</sup>

*Fasting*

If Lent is a time for listening, *fasting* is a concrete way to prepare ourselves to receive the word of God. Abstaining from food is an ancient ascetic practice that is essential on the path of conversion. Precisely because it involves the body, fasting makes it easier to recognize what we "hunger" for and what we deem necessary for our sustenance. Moreover, it helps us to identify and order our "appetites," keeping our hunger and thirst for justice alive and freeing us from complacency. Thus, it teaches us to pray and act responsibly towards our neighbor.

With spiritual insight, Saint Augustine helps us to understand the tension between the present moment and the future fulfillment that characterizes this custody of the heart. He observes that: "In the course of earthly life, it is incumbent upon men and women to hunger and thirst for justice, but to be satisfied belongs to the next life. Angels are satisfied with this bread, this food. The human race, on the other hand, hungers for it; we are all drawn to it in our desire. This reaching out in desire expands the soul and increases its capacity."<sup>[2]</sup> Understood in this way, fasting not only permits us to govern our desire, purifying it and making it freer, but also to expand it, so that it is directed towards God and doing good.

However, in order to practice fasting in accordance with its evangelical character and avoid the temptation that leads to pride, it must be lived in faith and humility. It must be grounded in communion with the Lord, because “those who are unable to nourish themselves with the word of God do not fast properly.”[3] As a visible sign of our inner commitment to turn away from sin and evil with the help of grace, fasting must also include other forms of self-denial aimed at helping us to acquire a more sober lifestyle, since “austerity alone makes the Christian life strong and authentic.”[4]

In this regard, I would like to invite you to a very practical and frequently unappreciated form of abstinence: that of refraining from words that offend and hurt our neighbor. Let us begin by disarming our language, avoiding harsh words and rash judgement, refraining from slander and speaking ill of those who are not present and cannot defend themselves. Instead, let us strive to measure our words and cultivate kindness and respect in our families, among our friends, at work, on social media, in political debates, in the media and in Christian communities. In this way, words of hatred will give way to words of hope and peace.

### *Together*

Finally, Lent emphasizes the communal aspect of listening to the word and fasting. The Bible itself underlines this dimension in multiple ways. For example, the Book of Nehemiah recounts how the people gathered to listen to the public reading of the Law, preparing to profess their faith and worship through fasting, so as to renew the covenant with God (cf. 9:1-3).

Likewise, our parishes, families, ecclesial groups and religious communities are called to undertake a shared journey during Lent, in which listening to the word of God, as well as to the cry of the poor and of the earth, becomes part of our community life, and fasting a foundation for sincere repentance. In this context, conversion refers not only to one’s conscience, but also to the quality of our relationships and dialogue. It means allowing ourselves to be challenged by reality and recognizing what truly guides our desires — both within our ecclesial communities and as regards humanity’s thirst for justice and reconciliation.

Dear friends, let us ask for the grace of a Lent that leads us to greater attentiveness to God and to the least among us. Let us ask for the strength that comes from the type of fasting that also extends to our use of language, so that hurtful words may diminish and give way to a greater space for the voice of others. Let us strive to make our communities places where the cry of those who suffer finds welcome, and listening opens paths towards liberation, making us ready and eager to contribute to building a civilization of love.

I impart my heartfelt blessing upon all of you and your Lenten journey.

*From the Vatican, 5 February 2026, Memorial of Saint Agatha, Virgin and Martyr*

LEO PP. XIV

---

[1] Apostolic Exhortation *Dilexi Te* (4 October 2025), 9.

[2] Augustine *The Usefulness of Fasting*, 1, 1.

[3] Benedict XVI, *Catechesis* (9 March 2011).

[4] Paul VI, *Catechesis* (8 February 1978).

Traduzione in lingua tedesca*Zuhören und fasten.**Die Fastenzeit als Zeit der Umkehr*

Liebe Brüder und Schwestern!

Die Fastenzeit ist die Zeit, in der die Kirche uns in mütterlicher Fürsorge einlädt, das Geheimnis Gottes wieder in den Mittelpunkt unseres Lebens zu stellen, damit unser Glaube neuen Schwung erhält und unser Herz sich nicht in den Sorgen und Ablenkungen des Alltags verliert.

Jeder Weg der Umkehr beginnt, wenn wir uns vom Wort Gottes erreichen lassen und es mit fügsamem Geist annehmen. Es besteht also ein Zusammenhang zwischen der Gabe des Wortes Gottes, dem Raum der Gastfreundschaft, den wir ihm bieten, und der Verwandlung, die es bewirkt. Aus diesem Grund wird der Weg der Fastenzeit zu einer günstigen Gelegenheit, auf die Stimme des Herrn zu hören und die Entscheidung zu erneuern, Christus zu nachzufolgen und mit ihm den Weg nach Jerusalem zu gehen, wo sich das Geheimnis seines Leidens, seines Todes und seiner Auferstehung erfüllt.

*Zuhören*

In diesem Jahr möchte ich zunächst darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist, dem Wort durch das *Zuhören* Raum zu geben, denn die Bereitschaft zuzuhören ist das erste Anzeichen für den Wunsch, mit dem anderen in Beziehung zu treten.

Gott selbst zeigt, als er sich Mose aus dem brennenden Dornbusch offenbart, dass das Zuhören ein Wesenszug seines Seins ist: »Ich habe das Elend meines Volkes in Ägypten gesehen und ihre laute Klage über ihre Antreiber habe ich gehört« (Ex 3,7). Das Hören auf den Schrei der Unterdrückten ist der Beginn einer Geschichte der Befreiung, in die der Herr auch Mose einbezieht, indem er ihn aussendet, um seinen versklavten Kindern einen Weg des Heils zu eröffnen.

Er ist ein Gott, der miteinbezieht und heute auch auf uns zukommt, mit den Gedanken, die sein Herz bewegen. Deshalb erzieht uns das Hören auf das Wort in der Liturgie zu einem aufmerksameren Hören auf die Wirklichkeit: Die Heilige Schrift befähigt uns, unter den vielen Stimmen, die unser persönliches und gesellschaftliches Leben durchziehen, jene Stimme zu erkennen, die aus Leid und Ungerechtigkeit hervorgeht, damit sie nicht unbeantwortet bleibt. Sich auf diese innere Haltung der Empfänglichkeit einzulassen bedeutet, sich heute von Gott anleiten zu lassen, so zu hören *wie* Er, bis wir erkennen: »Die Lebenssituation der Armen ist ein Schrei, der in der Geschichte der Menschheit unser eigenes Leben, unsere Gesellschaften, die politischen und wirtschaftlichen Systeme und nicht zuletzt auch die Kirche beständig hinterfragt«.[1]

*Fasten*

Wenn die Fastenzeit eine Zeit des Zuhörens ist, dann ist das *Fasten* eine konkrete Praxis, die uns für die Aufnahme des Wortes Gottes bereit macht. Der Verzicht auf Nahrung ist in der Tat eine sehr alte und unersetzliche asketische Übung auf dem Weg der Umkehr. Gerade weil sie den Körper miteinbezieht, lässt sie uns deutlicher das erkennen, wonach wir „hungern“ und was wir für unsere Ernährung als wesentlich erachten. Sie dient also dazu, die „Appetite“ zu unterscheiden und zu ordnen, den Hunger und Durst nach Gerechtigkeit wachzuhalten, ihn vor der Resignation zu bewahren und so zu lenken, dass er zum Gebet und zur Verantwortung für den Nächsten wird.

Der heilige Augustinus lässt mit spiritueller Feinfühligkeit die Spannung zwischen der Gegenwart und der zukünftigen Erfüllung erkennen, die dieses Hüten des Herzens durchzieht, wenn er anmerkt: »Im Laufe des irdischen Lebens ist es Aufgabe der Menschen, nach Gerechtigkeit zu hungern und zu dürsten, aber davon

gesättigt zu werden, gehört zum anderen Leben. Die Engel sättigen sich an diesem Brot, an dieser Speise. Die Menschen hingegen hungern danach, sie sehnen sich alle danach. Dieses Streben nach Sehnsucht erweitert die Seele, vergrößert ihre Fassungskraft«.[2] In diesem Sinne verstanden, ermöglicht uns das Fasten nicht nur, das Verlangen zu disziplinieren, es zu reinigen und freier zu machen, sondern auch, es zu erweitern, so dass es sich an Gott wendet und sich darauf ausrichtet, Gutes zu tun.

Damit das Fasten jedoch seine dem Evangelium entsprechende Wahrheit bewahrt und der Versuchung eines stolzen Herzens entgeht, muss es stets in Glaube und in Demut gelebt werden. Es erfordert, in der Gemeinschaft mit dem Herrn verwurzelt zu bleiben, denn »wer sich nicht mit dem Wort Gottes nährt, fastet nicht wirklich«.[3] Als sichtbares Zeichen unseres inneren Bemühens, uns mit Hilfe der Gnade von der Sünde und dem Bösem abzuwenden, muss das Fasten auch andere Formen der Entsagung umfassen, die uns zu einem einfacheren Lebensstil führen sollen, denn »nur die Askese macht das christliche Leben stark und authentisch«.[4]

Ich möchte euch daher zu einer sehr konkreten und oft wenig geschätzten Form des Verzichts einladen, nämlich zum Verzicht auf Worte, die unsere Mitmenschen verletzen und kränken. Beginnen wir damit, unsere Sprache zu entwaffnen, indem wir auf scharfe Worte, voreilige Urteile, schlechtes Reden über Abwesende, die sich nicht verteidigen können, und Verleumdungen verzichten. Bemühen wir uns stattdessen, unsere Worte besser abzuwägen und Freundlichkeit zu pflegen: in der Familie, unter Freunden, am Arbeitsplatz, in den sozialen Medien, in politischen Debatten, in den Medien, in den christlichen Gemeinschaften. Dann werden viele Worte des Hasses Worten der Hoffnung und des Friedens weichen.

### *Gemeinsam*

Schließlich hebt die Fastenzeit die gemeinschaftliche Dimension des Hörens auf das Wort Gottes und des Fastens hervor. Auch die Heilige Schrift betont diesen Aspekt auf vielfältige Weise. Zum Beispiel, wenn im Buch Nehemia erzählt wird, dass sich das Volk versammelte, um der öffentlichen Lesung des Buches der Weisung des Herrn zuzuhören, und sich durch Fasten auf das Bekenntnis des Glaubens und die Anbetung vorbereitete, um den Bund mit Gott zu erneuern (vgl. *Neh* 9,1-3).

Ebenso sind unsere Pfarreien, Familien, kirchlichen Gruppen und Ordensgemeinschaften aufgerufen, in der Fastenzeit einen gemeinsamen Weg zu gehen, auf dem das Hören auf das Wort Gottes und auf den Schrei der Armen und der Erde zur Form des gemeinsamen Lebens wird und das Fasten echte Reue fördert. So gesehen betrifft die Umkehr nicht nur das Gewissen des Einzelnen, sondern auch den Stil der Beziehungen, die Qualität des Dialogs, die Fähigkeit, sich von der Wirklichkeit hinterfragen zu lassen und zu erkennen, was das Verlangen wirklich leitet, sowohl in unseren kirchlichen Gemeinschaften als auch in der nach Gerechtigkeit und Versöhnung dürstenden Menschheit.

Liebe Brüder und Schwestern, bitten wir um die Gnade einer Fastenzeit, die unser Ohr aufmerksamer macht für Gott und die Geringsten. Bitten wir um die Kraft eines Fastens, das auch die Sprache betrifft, damit die Worte, die verletzen, weniger werden und der Stimme der anderen mehr Raum bleibt. Und bemühen wir uns, dass unsere Gemeinschaften zu Orten werden, wo der Schrei der Leidenden Gehör findet und das Zuhören Wege der Befreiung schafft, sodass wir bereit und eifrig am Aufbau der Zivilisation der Liebe mitwirken.

Von Herzen segne ich euch und euren Weg in der Fastenzeit.

*Aus dem Vatikan, am 5. Februar 2026, dem Gedenktag der heiligen Jungfrau und Märtyrerin Agatha.*

LEO PP. XIV

---

[1] Apostolische Exhortation *Dilexi te* (4. Oktober 2025), 9.

[2] Hl. Augustinus, *Vom Nutzen des Fastens*, 1, 1.

[3] Benedikt XVI., *Katechese* (9. März 2011).

[4] Hl. PAUL VI., *Katechese* (8. Februar 1978).

[00243-DE.01] [Originalsprache: Italienisch]

### Traduzione in lingua spagnola

#### *Escuchar y ayunar.*

#### *La Cuaresma como tiempo de conversión*

Queridos hermanos y hermanas:

La Cuaresma es el tiempo en el que la Iglesia, con solicitud maternal, nos invita a poner de nuevo el misterio de Dios en el centro de nuestra vida, para que nuestra fe recobre su impulso y el corazón no se disperse entre las inquietudes y distracciones cotidianas.

Todo camino de conversión comienza cuando nos dejamos alcanzar por la Palabra y la acogemos con docilidad de espíritu. Existe, por tanto, un vínculo entre el don de la Palabra de Dios, el espacio de hospitalidad que le ofrecemos y la transformación que ella realiza. Por eso, el itinerario cuaresmal se convierte en una ocasión propicia para escuchar la voz del Señor y renovar la decisión de seguir a Cristo, recorriendo con Él el camino que sube a Jerusalén, donde se cumple el misterio de su pasión, muerte y resurrección.

#### *Escuchar*

Este año me gustaría llamar la atención, en primer lugar, sobre la importancia de dar espacio a la Palabra a través de la *escucha*, ya que la disposición a escuchar es el primer signo con el que se manifiesta el deseo de entrar en relación con el otro.

Dios mismo, al revelarse a Moisés desde la zarza ardiente, muestra que la escucha es un rasgo distintivo de su ser: «Yo he visto la opresión de mi pueblo, que está en Egipto, y he oído los gritos de dolor» (Ex 3,7). La escucha del clamor de los oprimidos es el comienzo de una historia de liberación, en la que el Señor involucra también a Moisés, enviándolo a abrir un camino de salvación para sus hijos reducidos a la esclavitud.

Es un Dios que nos atrae, que hoy también nos conmueve con los pensamientos que hacen vibrar su corazón. Por eso, la escucha de la Palabra en la liturgia nos educa para una escucha más verdadera de la realidad.

Entre las muchas voces que atraviesan nuestra vida personal y social, las Sagradas Escrituras nos hacen capaces de reconocer la voz que clama desde el sufrimiento y la injusticia, para que no quede sin respuesta. Entrar en esta disposición interior de receptividad significa dejarnos instruir hoy por Dios para escuchar *como* Él, hasta reconocer que «la condición de los pobres representa un grito que, en la historia de la humanidad, interpela constantemente nuestra vida, nuestras sociedades, los sistemas políticos y económicos, y especialmente a la Iglesia».[1]

#### *Ayunar*

Si la Cuaresma es tiempo de escucha, el *ayuno* constituye una práctica concreta que dispone a la acogida de la Palabra de Dios. La abstinencia de alimento, en efecto, es un ejercicio ascético antiquísimo e insustituible en el camino de la conversión. Precisamente porque implica al cuerpo, hace más evidente aquello de lo que tenemos “hambre” y lo que consideramos esencial para nuestro sustento. Sirve, por tanto, para discernir y ordenar los “apetitos”, para mantener despierta el hambre y la sed de justicia, sustrayéndola de la resignación, educarla para que se convierta en oración y responsabilidad hacia el prójimo.

San Agustín, con sutileza espiritual, deja entrever la tensión entre el tiempo presente y la realización futura que atraviesa este cuidado del corazón, cuando observa que: «es propio de los hombres mortales tener hambre y sed de la justicia, así como estar repletos de la justicia es propio de la otra vida. De este pan, de este alimento, están repletos los ángeles; en cambio, los hombres, mientras tienen hambre, se ensanchan; mientras se ensanchan, son dilatados; mientras son dilatados, se hacen capaces; y, hechos capaces, en su momento serán repletos».[2] El ayuno, entendido en este sentido, nos permite no sólo disciplinar el deseo, purificarlo y hacerlo más libre, sino también expandirlo, de modo que se dirija a Dios y se oriente hacia el bien.

Sin embargo, para que el ayuno conserve su verdad evangélica y evite la tentación de enorgullecer el corazón, debe vivirse siempre con fe y humildad. Exige permanecer arraigado en la comunión con el Señor, porque «no ayuna de verdad quien no sabe alimentarse de la Palabra de Dios».[3] En cuanto signo visible de nuestro compromiso interior de alejarnos, con la ayuda de la gracia, del pecado y del mal, el ayuno debe incluir también otras formas de privación destinadas a hacernos adquirir un estilo de vida más sobrio, ya que « sólo la austeridad hace fuerte y auténtica la vida cristiana».[4]

Por eso, me gustaría invitarles a una forma de abstinencia muy concreta y a menudo poco apreciada, es decir, la de abstenerse de utilizar palabras que afectan y lastiman a nuestro prójimo. Empecemos a desarmar el lenguaje, renunciando a las palabras hirientes, al juicio inmediato, a hablar mal de quienes están ausentes y no pueden defenderse, a las calumnias. Esforcémonos, en cambio, por aprender a medir las palabras y a cultivar la amabilidad: en la familia, entre amigos, en el lugar de trabajo, en las redes sociales, en los debates políticos, en los medios de comunicación y en las comunidades cristianas. Entonces, muchas palabras de odio darán paso a palabras de esperanza y paz.

### *Juntos*

Por último, la Cuaresma pone de relieve la dimensión comunitaria de la escucha de la Palabra y de la práctica del ayuno. También la Escritura subraya este aspecto de muchas maneras. Por ejemplo, cuando narra en el libro de Nehemías que el pueblo se reunió para escuchar la lectura pública del libro de la Ley y, practicando el ayuno, se dispuso a la confesión de fe y a la adoración, con el fin de renovar la alianza con Dios (cf. *Ne* 9,1-3).

Del mismo modo, nuestras parroquias, familias, grupos eclesiales y comunidades religiosas están llamados a realizar en Cuaresma un camino compartido, en el que la escucha de la Palabra de Dios, así como del clamor de los pobres y de la tierra, se convierta en forma de vida común, y el ayuno sostenga un arrepentimiento real. En este horizonte, la conversión no sólo concierne a la conciencia del individuo, sino también al estilo de las relaciones, a la calidad del diálogo, a la capacidad de dejarse interpelar por la realidad y de reconocer lo que realmente orienta el deseo, tanto en nuestras comunidades eclesiales como en la humanidad sedienta de justicia y reconciliación.

Queridos hermanos, pidamos la gracia de vivir una Cuaresma que haga más atento nuestro oído a Dios y a los más necesitados. Pidamos la fuerza de un ayuno que alcance también a la lengua, para que disminuyan las palabras que hieren y crezca el espacio para la voz de los demás. Y comprometámonos para que nuestras comunidades se conviertan en lugares donde el grito de los que sufren encuentre acogida y la escucha genere caminos de liberación, haciéndonos más dispuestos y diligentes para contribuir a edificar la civilización del amor.

Los bendigo de corazón a todos ustedes, y a su camino cuaresmal.

Vaticano, 5 de febrero de 2026, memoria de santa Águeda, virgen y mártir.

LEÓN XIV PP.

---

[1] Exhort. ap. *Dilexi te* (4 octubre 2025), 9.

[2] S. Agustín, *La utilidad del ayuno*, 1, 1.

[3] Benedicto XVI, *Catechesis* (9 marzo 2011).

[4] S. Pablo VI, *Catechesis* (8 febrero 1978).

[00243-ES.01] [Texto original: Italiano]

### Traduzione in lingua portoghese

#### *Escutar e jejuar.*

#### *Quaresma como tempo de conversão*

Queridos irmãos e irmãs!

A Quaresma é o tempo em que a Igreja, com solicitude maternal, nos convida a recolocar o mistério de Deus no centro da nossa vida, para que a nossa fé ganhe novo impulso e o coração não se perca entre as inquietações e as distrações do quotidiano.

Todo o caminho de conversão começa quando nos deixamos alcançar pela Palavra e a acolhemos com docilidade de espírito. Existe, portanto, um vínculo entre o dom da Palavra de Deus, a hospitalidade que lhe oferecemos e a transformação que ela realiza. Por isso, o itinerário quaresmal torna-se uma ocasião propícia para dar ouvidos à voz do Senhor e renovar a decisão de seguir Cristo, percorrendo com Ele o caminho que sobe a Jerusalém, onde se realiza o mistério da sua paixão, morte e ressurreição.

#### *Escutar*

Este ano gostaria de chamar a atenção, em primeiro lugar, para a importância de dar lugar à Palavra através da *escuta*, pois a disponibilidade para escutar é o primeiro sinal com que se manifesta o desejo de entrar em relação com o outro.

O próprio Deus, revelando-se a Moisés na sarça ardente, mostra que a escuta é uma característica distintiva do seu ser: «Eu bem vi a opressão do meu povo que está no Egito, e ouvi o seu clamor» (Ex 3, 7). Escutar o clamor dos oprimidos é o início de uma história de libertação, na qual o Senhor envolve também Moisés, enviando-o a abrir um caminho de salvação para os seus filhos reduzidos à escravidão.

É um Deus que nos envolve e, hoje, também vem até nós com os pensamentos que fazem vibrar o seu coração. Por isso, escutar a Palavra na liturgia educa-nos para uma escuta mais verdadeira da realidade: entre as muitas vozes que passam pela nossa vida pessoal e social, as Sagradas Escrituras tornam-nos capazes de reconhecer aquela que surge do sofrimento e da injustiça, para que não fique sem resposta. Entrar nesta disposição interior de recetividade significa deixar-se instruir hoje por Deus para escutar *como* Ele, até reconhecer que «a condição dos pobres representa um grito que, na história da humanidade, interpela

constantemente a nossa vida, as nossas sociedades, os sistemas políticos e económicos e, sobretudo, a Igreja».[1]

### *Jejuar*

Se a Quaresma é um tempo de escuta, o *jejum* constitui uma prática concreta que nos predispõe a acolher a Palavra de Deus. Na verdade, a abstinência de alimentos é um exercício ascético muito antigo e insubstituível no caminho da conversão. Precisamente porque implica o corpo, torna mais evidente aquilo de que temos “fome” e o que consideramos essencial para o nosso sustento. Portanto, é útil para discernir e ordenar os “apetites”, para manter vigilante a fome e a sede de justiça, subtraindo-a à resignação e instruindo-a a fim de se tornar oração e responsabilidade para com o próximo.

Com grande sensibilidade espiritual, Santo Agostinho deixa transparecer a tensão entre o tempo presente e a realização futura que atravessa esta salvaguarda do coração, quando observa que: «Ao longo da vida terrena, cabe aos homens ter fome e sede de justiça, mas ser saciados pertence à outra vida. Os anjos saciam-se deste pão, deste alimento. Os homens, pelo contrário, sentem fome dele, estão inclinados ao seu desejo. Esta inclinação ao desejo dilata a alma, aumentando a sua capacidade».[2] Compreendido neste sentido, o jejum permite-nos não só disciplinar o desejo, purificá-lo e torná-lo mais livre, mas também ampliá-lo, de tal modo que se volte para Deus e se oriente para agir no bem.

No entanto, para que o jejum conserve a sua autenticidade evangélica e evite a tentação de envaidecer o coração, deve ser sempre vivido com fé e humildade. Ele exige um permanente enraizar-se na comunhão com o Senhor, porque «não jejua verdadeiramente quem não sabe alimentar-se da Palavra de Deus».[3] Como sinal visível do nosso compromisso interior de, com o apoio da graça, nos afastarmos do pecado e do mal, o jejum deve incluir também outras formas de privação destinadas a fazer-nos assumir um estilo de vida mais sóbrio, pois «só a austeridade torna forte e autêntica a vida cristã».[4]

Por isso, gostaria de vos convidar a uma forma de abstinência muito concreta e frequentemente pouco apreciada, ou seja, a abstinência de palavras que atingem e ferem o nosso próximo. Começemos por desarmar a linguagem, renunciando às palavras mordazes, ao juízo temerário, ao falar mal de quem está ausente e não se pode defender, às calúnias. Em vez disso, esforcemo-nos por aprender a medir as palavras e a cultivar a gentileza: na família, entre amigos, nos locais de trabalho, nas redes sociais, nos debates políticos, nos meios de comunicação social, nas comunidades cristãs. Assim, muitas palavras de ódio darão lugar a palavras de esperança e paz.

### *Juntos*

Por fim, a Quaresma realça a dimensão comunitária da escuta da Palavra e da prática do jejum. A Escritura sublinha também este aspeto de várias maneiras. Por exemplo, ao narrar no livro de Neemias que o povo se reuniu para escutar a leitura pública do livro da Lei e, praticando o jejum, se dispôs à confissão de fé e à adoração, a fim de renovar a aliança com Deus (cf. *Ne* 9, 1-3).

Do mesmo modo, as nossas paróquias, famílias, grupos eclesiais e comunidades religiosas são chamadas a percorrer, durante a Quaresma, um caminho partilhado, no qual a escuta da Palavra de Deus, assim como do clamor dos pobres e da terra, se torne forma de vida comum e o jejum suporte um verdadeiro arrependimento. Neste contexto, a conversão diz respeito não só à consciência do indivíduo, mas também ao estilo das relações, à qualidade do diálogo, à capacidade de se deixar interpelar pela realidade e de reconhecer o que realmente orienta o desejo, tanto nas nossas comunidades eclesiais como na humanidade sedenta de justiça e reconciliação.

Caríssimos, peçamos a graça de uma Quaresma que torne os nossos ouvidos mais atentos a Deus e aos últimos. Peçamos a força dum jejum que também passe pela língua, para que diminuam as palavras ofensivas e aumente o espaço dado à voz do outro. E comprometamo-nos a fazer das nossas comunidades lugares onde o clamor de quem sofre seja acolhido e a escuta abra caminhos de libertação, tornando-nos mais disponíveis e

diligentes no contributo para construir a civilização do amor.

De coração, abençoo todos vós e o vosso caminho quaresmal.

*Vaticano, na Memória de Santa Ágata, virgem e mártir, 5 de fevereiro de 2026*

LEÃO PP. XIV

---

[1] Exort. ap. *Dilexi te* (4 de outubro de 2025), 9.

[2] Santo Agostinho, *A utilidade do jejum*, 1, 1.

[3] Bento XVI, *Catequese* (9 de março de 2011).

[4] São Paulo VI, *Catequese* (8 de fevereiro de 1978).

[00243-PO.01] [Texto original: Italiano]

### Traduzione in lingua polacca

#### ***Słuchać i pościć. Wielki Post jako czas nawrócenia***

*Drodzy Bracia i Siostry!*

Wielki Post to czas, w którym Kościół z matczyną troską zaprasza nas do ponownego umieszczenia w centrum naszego życia misterium Boga, aby nasza wiara odzyskała zapał, a nasze serca nie rozpraszały się codziennymi zmartwieniami i rozproszeniami.

Każdy droga nawrócenia zaczyna się, gdy pozwalamy, aby dotarło do nas Słowo Boże, i przyjmujemy je z uległością ducha. Istnieje zatem związek między darem Słowa Bożego, przestrzenią gościnności, jaką mu oferujemy, i przemianą, jaką ono dokonuje. Dlatego szlak wielkopostny staje się sposobną okazją, by nadstawić ucha na głos Pana i ponowić decyzję pójścia za Chrystusem, podążając z Nim drogą, która wznosi się do Jerozolimy, gdzie wypełnia się misterium Jego męki, śmierci i zmartwychwstania.

*Słuchać*

W tym roku chciałbym zwrócić uwagę przede wszystkim na znaczenie dawania przestrzeni Słowu poprzez *słuchanie*, ponieważ gotowość do słuchania jest pierwszym znakiem, za pomocą którego objawia się pragnienie nawiązania relacji z drugą osobą.

Sam Bóg, objawiając się Mojżeszowi w płonącym krzewie, ukazuje, że słuchanie jest cechą charakterystyczną Jego istoty: „Dosyć napatrzyłem się na udrękę ludu mego w Egipcie i nasłuchiłem się narzekań jego” (Wj 3, 7). Słuchanie wołania uciśnionego jest początkiem historii wyzwolenia, w którą Pan angażuje również Mojżesza, posyłając go, by otworzył drogę zbawienia swoim zniewolonym dzieciom.

Jest to Bóg angażujący, który dziś dociera również do nas z myślami, sprawiającymi drżenie Jego serca. Dlatego słuchanie Słowa w liturgii wychowuje nas do bardziej prawdziwego słuchania rzeczywistości: pośród wielu głosów, które przewijają się przez nasze życie osobiste i społeczne, Pismo Święte uzdalnia nas do rozpoznania tego wołania, które wznosi się z cierpienia i niesprawiedliwości, aby nie pozostało bez odpowiedzi.

Wejście w tę wewnętrzną postawę wrażliwości oznacza pozwolenie Bogu, aby pouczył nas dzisiaj, byśmy słuchali*tak jak* On, aż po rozpoznanie, że „los ubogich stanowi krzyk, który w historii ludzkości nieustannie domaga się odpowiedzi: od naszego życia, naszych społeczeństw, systemów politycznych i ekonomicznych, a także – co nie mniej ważne – od Kościoła” [1].

### Pościć

Jeśli Wielki Post jest czasem słuchania, to *post* stanowi konkretną praktykę, która przygotowuje do przyjęcia Słowa Bożego. Wstrzemięźliwość od pokarmu jest bowiem bardzo starożytną i niezastąpioną praktyką ascetyczną na drodze nawrócenia. Właśnie dlatego, że angażuje ciało, uwidacznia to, czego odczuwamy „głód” i co uważamy za niezbędne dla naszego utrzymania. Służy zatem rozeznaniu i uporządkowaniu „żądź”, podtrzymywaniu czujnego głodu i pragnienia sprawiedliwości, wyrывая je z rezygnacji, ucząc, by stawało się modlitwą i odpowiedzialnością względem bliźniego.

Św. Augustyn, z subtelnością duchową pozwala dostrzec napięcie między czasem teraźniejszym a przyszłym spełnieniem, które przechodzi przez tę troskę o serce, kiedy zauważa: „W czasie ziemskiego życia udziałem ludzi jest łaknąć i pragnąć sprawiedliwości, natomiast nasycenie nią należy do innego życia. Aniołowie sycą się tym chlebem, tym pokarmem. Ludzie zaś odczuwają jego głód, wszyscy są ku niemu zwrócenii w pragnieniu. To właśnie owo zwrócenie w pragnieniu rozszerza duszę i powiększa jej zdolność”[2]. Tak rozumiany post pozwala nam nie tylko zdyscyplinować pragnienie, oczyścić je i uczynić bardziej wolnym, ale także poszerzyć je, aby zwracało się ku Bogu i kierowało się ku czynieniu dobra.

Jednakże, aby post zachował swoją ewangeliczną prawdę i uniknął pokusy napawania serca pychą, musi być zawsze przeżywany w wierze i pokorze. Wymaga on pozostania zakorzenionym w komunii z Panem, ponieważ „nie pości naprawdę ten, kto nie potrafi żywić się Słowem Bożym”[3]. Jako znak widzialny naszego wysiłku wewnętrznego do wyzbycia się – z pomocą łaski – grzechu i zła, post musi obejmować również inne formy rezygnacji, mające na celu przyjęcie bardziej skromnego stylu życia, ponieważ „jedynie asceza czyni życie chrześcijańskie silnym i autentycznym”[4].

Chciałbym zatem zaprosić was do bardzo konkretnej i często niedocenianej formy wstrzemięźliwości, a mianowicie powstrzymywania się od słów uderzających i raniących naszych bliźnich. Zaczniemy rozbierać nasz język, rezygnując z ostrych słów, pochopnych osądów, mówienia źle o nieobecnych, którzy nie mogą się bronić, oraz unikając oszczerstw. Starajmy się natomiast nauczyć się ważyć słowa i pielęgnować uprzejmość: w rodzinie, wśród przyjaciół, w miejscach pracy, w mediach społecznościowych, w debatach politycznych, w środkach przekazu, we wspólnotach chrześcijańskich. Wtedy wiele słów nienawiści ustąpi miejsca słowom nadziei i pokoju.

### Razem

Wreszcie, Wielki Post uwydatnia wspólnotowy wymiar słuchania Słowa i praktykowania postu. Pismo Święte również na wiele sposobów podkreśla ten aspekt. Na przykład, gdy w Księdze Nehemiasza opisuje, że lud zgromadził się, aby wysłuchać publicznego czytania Księgi Prawa i, praktykując post, przygotował się do wyznania wiary i uwielbienia, aby odnowić przymierze z Bogiem (por. *Ne*9, 1-3).

Podobnie nasze parafie, rodziny, grupy kościelne i wspólnoty zakonne są wezwane do podjęcia w Wielkim Poście wspólnej wędrówki, na której słuchanie Słowa Bożego oraz wołania ubogich i ziemi, stanie się formą wspólnego życia, a post będzie wspierał rzeczywistą pokutę. W tej perspektywie nawrócenie dotyczy nie tylko sumienia jednostki, ale także stylu relacji, jakości dialogu, zdolności do otwarcia się na pytania płynące z rzeczywistości i do rozpoznawania tego, co naprawdę kieruje pragnieniem, zarówno w naszych wspólnotach kościelnych, jak i w ludzkości spragnionej sprawiedliwości i pojednania.

Najdrożsi, prosimy o taką łaskę Wielkiego Postu, która sprawi, że nasze ucho będzie bardziej uważne na Boga i na tych, którzy są ostatnimi. Prosimy o moc postu, która dotknie również języka, aby zmniejszyła się liczba słów, które ranią, a powiększała się przestrzeń dla głosu drugiego człowieka. Podejmiemy też wysiłek, aby nasze

wspólnoty stały się miejscami, w których krzyk cierpiących zostanie wysłuchany, a słuchanie zrodzi drogi wyzwolenia, czyniąc nas bardziej gotowymi i gorliwymi w przyczynianiu się do budowania cywilizacji miłości.

Z serca błogosławię was wszystkich i waszą wielkopostną wędrówkę.

Z Watykanu, dnia 5 lutego 2026 r., w dniu wspomnienia św. Agaty, dziewicy i męczennicy.

LEON PP. XIV

[1] Adhort. apost. *Dilexi te* (4 października 2025), 9.

[2] Św. Augustyn, *De utilitate ieiunii tractatus unus*, 1, 1.

[3] Benedykt XVI, *Katecheza* (9 marca 2011), w: „L'Osservatore Romano”, wyd. polskie 5 (333)/2011, s. 31.

[4] Św. Paweł VI, *Katecheza* (7 lutego 1978).

[00243-PL.01] [Testo originale: Italiano]

### Traduzione in lingua araba

رشع عبالرأل نوال ابابل ةساذق ةلاسر

2026 يني عبالرأل نمزل ةبسانم يف

موصلاو ءاغصلا

ةبوتلا نمز يني عبالرأل نمزلا

أيها الإخوة والأخوات الأعزّاء!

الزّمن الأربعينيّ هو الزّمن الذي فيه تدعوننا الكنيسة، بعنايتها الوالديّة، إلى أن نضع من جديد سرّ الله في مركز حياتنا، لكي يستعيد إيماننا اندفاعه، ولا يضيع قلبنا بين هموم حياتنا اليوميّة وملهياتها.

كلّ مسيرة توبة تبدأ عندما نسمح لكلمة الله بأن تبلغ إلينا ونقبلها بروح وديعة. يوجد رباط بين عطية كلمة الله، ومقدار قبولها من قبلنا، والتّغيير الذي تحدّثه فينا. بهذا تصير مسيرة الزّمن الأربعينيّ مناسبةً ملائمةً للإصغاء إلى صوت الرّبّ يسوع، فنجدد قرارنا باتّباعه، ونسير معه في الطّريق الصّاعد إلى أورشليم، حيث تمّ سرّ آلامه وموته وقيامته من بين الأموات.

### **الإصغاء**

أودّ هذه السّنة أن ألفت الانتباه، أوّلًا، إلى أهميّة إفساح المجال لكلمة الله بالإصغاء، لأنّ الاستعداد للإصغاء هي العلامة الأولى التي بها نبيّن رغبتنا في الدّخول في علاقة مع الآخر.

الله نفسه، الذي ظهر لموسى في العليقة المشتعلة، بيّن أنّ الإصغاء هو سمة مميزة فيه تعالى: "إنّي قد رأيتُ مدلّة

إِنَّهُ إِلَهُ يُشْرِكُ الْآخَرِينَ، وهو يبلغ إلينا اليوم أيضاً بالأفكار التي تملأ قلبه. لهذا، إنَّ إصغاءنا إلى كلمة الله في الليتورجيا تربيّنا على إصغاءٍ أصدق إلى الواقع: بين الأصوات الكثيرة التي تعبر في حياتنا الشّخصيّة والاجتماعيّة، الكتب المقدّسة تجعلنا قادرين على أن نعرف الصّوت الذي يصعد من الألم والظلم، حتّى لا يبقى بلا جواب. أن ندخل في هذا الاستعداد الدّاخليّ للقبول يعني أن نسمح لله اليوم بأنّ يعلمنا أن نصغي مثله، إلى حدّ أن ندرك أنّ "حالة الفقراء هي صرخة تمتدّ على تاريخ البشريّة، ولا تكفّ عن مخاطبة حياتنا ومجتمعاتنا والأنظمة السياسيّة والاقتصاديّة، والكنيسة أيضاً وليس آخراً"[1].

## الصّوم

الزّمن الأربعينيّ هو زمن إصغاء، والصّوم هو ممارسة عمليّة تهينّا لاستقبال كلمة الله. في الواقع، امتناعنا عن الطّعام هو تدريب للقيام بأعمال زهديّة وهو قديم جدّاً ولا غنى عنه في مسيرة التّوبة. ولأنّه يشمل الجسد، فإنّه يُظهر بوضوح ما نحن "جائعون" إليه وما نعتبره أساسيّاً لبقائنا. فهو يُساعدنا إذّا على أن نميّز "بين الأمور التي نستهيها" لننظّمها، ونحافظ على جوعنا وعطشنا إلى البرّ، فنبتعد عن الاستسلام، ونجعل رغباتنا تصير صلاةً ومسؤوليّةً نحو القريب.

القديس أغسطينس، بعمقٍ روحيّ، يبيّن لنا النّزاع بين الزّمن الحاضر وبين كمال المستقبل الذي يهيمن على هذا السّهر على قلبنا، عندما يقول: "في مسيرة الحياة الأرضيّة، يتوجّب على البشر أن يجوعوا ويعطشوا إلى البرّ، أمّا الاكتفاء والشّبع فهو يتمّ في الحياة الأخرى. الملائكة يشبعون من هذا الخبز، ومن هذا الطّعام. أمّا البشر فيجوعون إليه، ويتوقون جميعهم إليه. هذا التّوق في الرّغبة يوسّع النّفس ويزيد قدرتها"[2]. إنّ فهمنا للصّوم بهذا المعنى، لا يسمح لنا فقط بأن نهذب رغبتنا ونطهرها ونزيدنا حرّة، بل يسمح لنا بأنّ نوسّعها أيضاً فننظر إلى الله وتوجّه إلى عمل الخير.

مع ذلك، لكي يحفظ الصّوم حقيقته الإنجيليّة ويتجنّب تجربة امتلاء القلب بالكبرياء، يجب أن نمارسه دائماً في الإيمان والتّواضع. فهو يطلب أن يبقى متجذّراً في الوحدة والشّركة مع الرّب يسوع، لأنّ "من لا يعرف أن يتغذّى من كلمة الله لا يصوم حقّاً"[3]. كعلامة ظاهرة على التزامنا الدّاخليّ بالابتعاد عن الخطيئة والشرّ، بعون نعمة الله، يجب أن يشمل الصّوم أيضاً أشكالاً أخرى من الحرمان تهدف إلى أن تجعلنا نكتسب نمط حياة فيها مزيد من القناعة، لأنّ "التّقشّف فقط يجعل الحياة المسيحيّة قويّة وأصيلّة"[4].

لذلك، أودّ أن أدعوكم إلى طريقة انقطاع عمليّة جدّاً، وقد لا تنتبه إليها مراراً، وهي الامتناع عن الكلام الذي يسيء ويجرح قريّنا. لنبدأ بنزع السّلاح من كلامنا، فتخلّى عن الكلام الحادّ، وعن الحكم السّريع والمباشر، وعن الكلام السيّئ عن الغائب ولا يمكنه أن يدافع عن نفسه، وعن الافتراء. بدل ذلك، لنجتهد ونتعلّم أن ننظّم كلامنا وننمّي اللطف فينا: في العائلة، وبين الأصدقاء، وفي أماكن العمل، وفي وسائل الإعلام، وفي النقاشات السياسيّة، وفي وسائل التّواصل، وفي الجماعات المسيحيّة. إذّاك سترك كلام الكراهية الكثير المجال لكلام رجاء وسلام.

## معاً

أخيراً، الزّمن الأربعينيّ يبيّن البعد الجماعيّ للإصغاء إلى كلمة الله وممارسة الصّوم. الكتاب المقدّس يؤكّد أيضاً هذا البعد بطرق شتى. مثلاً، عندما يروى، في سفر نحemia، أنّ الشّعب اجتمع ليصغي إلى قراءة سفر الشّريعة العلنيّة، فمارس الصّوم، وتهيّا ليعترف بخطاياهم بإيمان وسجود، من أجل تجديد العهد مع الله (راجع نحemia 9، 1-3).

وكذلك، رعايانا، وعائلاتنا، والمجموعات الكنسيّة، والجماعات الرّهبانيّة مدعوّة إلى أن تسير في الزّمن الأربعينيّ مسيرةً مشتركة، يصير فيها الإصغاء إلى كلمة الله، وكذلك إلى صرخة الفقراء والأرض، شكلاً من أشكال الحياة المشتركة، ويكون الصّوم فيها سنداً لتوبة حقيقيّة. في هذا الأفق، التّوبة لا تخصّ ضمير الإنسان فحسب، بل أيضاً أسلوب

أَبْهَ الْأَعْزَاءِ، لِنَطْلُبْ نَعْمَةً زَمَنَ أَرْبَعِينَ يَجْعَلْ آذَانَنَا أَكْثَرَ انْتِبَاهًا وَإِصْغَاءً إِلَى اللَّهِ وَإِلَى الْأَخِيرِينَ. وَلِنَطْلُبْ قُوَّةً فِي صَوْمِ تَشْمَلُ اللِّسَانَ أَيْضًا، فَيَقِلَّ الْكَلَامُ الَّذِي يَجْرَحُ وَيَتَّسِعَ الْمَجَالُ لِسَمَاعِ صَوْتِ الْآخَرِ. وَلِنَجْتَهِدَ لِكَيْ تَصِيرَ جَمَاعَاتُنَا الْكَنْسِيَّةُ أَمَاكِنَ يَجْدُ فِيهَا صِرَاحُ الْمُتَالِّمِينَ تَرْحِيبًا، وَيَلِدُ فِيهَا الْإِصْغَاءُ مَسَارَاتِ تَحْرِيرٍ، فَيَجْعَلُنَا أَكْثَرَ اسْتِعْدَادًا وَمُنْتَبِهِينَ لِلْمُسَاهَمَةِ فِي بِنَاءِ حَضَارَةِ الْمَحَبَّةِ.

أَبَارِكُكُمْ مِنْ كُلِّ قَلْبِي، وَأَبَارِكُ مَسِيرَتَكُمْ فِي الزَّمَنِ الْأَرْبَعِينَ.

مِنْ حَاضِرَةِ الْفَاتِيكَانِ، يَوْمَ 5 شَبَاطٍ/فَبْرَايِرِ مِنْ عَامِ 2026، تَذْكَارِ الْقَدِيسَةِ أَعْتَا، الْبَتُولِ الشَّهِيدَةِ.

لَاوْنُ الرَّابِعِ عَشَرَ

[00243-AR.01] [Testo originale: Italiano]

[B0124-XX.01]

[1] الْإِرْشَادُ الرَّسُولِيُّ، لَقَدْ أَحْبَبْتُكَ (4 تَشْرِينَ الْأَوَّلِ/أَكْتُوبَرِ 2025)، 9.

[2] الْقَدِيسُ أَغُسْطِينُسُ، فَائِدَةُ الصَّوْمِ، 1، 1.

[3] بَنْدَكْتَسُ السَّادِسُ عَشَرَ، التَّعْلِيمُ الْمَسِيحِيُّ أَثْنَاءَ الْمَقَابِلَةِ الْعَامَّةِ (9 آذَارٍ/مَارَسِ 2011).

[4] بُولْسُ السَّادِسُ، التَّعْلِيمُ الْمَسِيحِيُّ أَثْنَاءَ الْمَقَابِلَةِ الْعَامَّةِ (8 شَبَاطٍ/فَبْرَايِرِ 1978).

