

Drazí bratři a sestry,

Půst je časem, kdy nás Církev, vedená mateřskou péčí, vybízí, abychom tajemství Boha znovu postavili do centra svého života, abychom obnovili svou víru a zabránili tomu, aby naše srdce pohltily starosti a rozptýlení každodenního života.

Každá cesta k obrácení začíná tím, že dovolíme Božímu slovu, aby se dotklo našich srdcí, a přijmeme je s pokorným duchem. Existuje vztah mezi slovem, naším přijetím tohoto slova a proměnou, kterou přináší. Z tohoto důvodu je postní cesta vítanou příležitostí naslouchat hlasu Pána a obnovit náš závazek následovat Krista a doprovázet ho na cestě do Jeruzaléma, kde se naplní tajemství jeho utrpení, smrti a vzkříšení.

Naslouchání

Letos bych se nejprve rád zamyslel nad tím, jak důležité je nasloucháním vytvořit prostor pro slovo. Ochota naslouchat je prvním způsobem, jakým projevujeme svou touhu navázat s někým vztah.

Když se Bůh zjevil Mojžíšovi v hořícím keři, sám nás učil, že naslouchání je jednou z jeho charakteristických vlastností: „Viděl jsem utrpení svého lidu v Egyptě, slyšel jsem jeho volání“ (Ex 3,7). Naslouchání volání utlačovaných je začátkem příběhu osvobození, v němž Pán povolává Mojžíše a posílá ho, aby otevřel cestu spásy pro své děti, které byly zotročeny.

Náš Bůh je ten, který se nás snaží zapojit. I dnes s námi sdílí to, co má na srdci. Proto nás naslouchání slovu v liturgii učí naslouchat pravdě reality. Uprostřed mnoha hlasů přítomných v našem osobním životě a ve společnosti nám Písmo svaté pomáhá rozpoznat a reagovat na volání těch, kteří trpí a jsou v úzkosti. Abychom podpořili tuto vnitřní otevřenost k naslouchání, musíme Bohu dovolit, aby nás naučil naslouchat tak, jak to dělá on. Musíme si uvědomit, že „situace chudých je voláním, které v průběhu lidských dějin neustále vyzývá k zamyšlení nad našimi životy, společnostmi, politickými a ekonomickými systémy a v neposlední řadě i nad církví“[1].

Půst

Pokud je postní doba časem naslouchání, půst je konkrétním způsobem, jak se připravit na přijetí Božího slova. Zdržení se jídla je starodávná asketická praxe, která je nezbytná na cestě obrácení. Právě proto, že se týká těla, půst nám usnadňuje rozpoznat, po čem „toužíme“ a co považujeme za nezbytné pro naše živobytí. Navíc nám pomáhá identifikovat a uspořádat naše „chutě“, udržovat živou naši touhu po spravedlnosti a osvobodovat nás od samolibosti. Učí nás tak modlit se a jednat zodpovědně vůči našim bližním.

Svatý Augustin nám svým duchovním vhledem pomáhá pochopit napětí mezi přítomným okamžikem a budoucím naplněním, které charakterizuje tuto péči o srdce. Pozoruje, že: „V průběhu pozemského života je povinností mužů a žen hladovět a žíznit po spravedlnosti, ale nasycení patří do příštího života. Andělé se nasycují tímto chlebem, touto potravou. Lidstvo naopak po něm touží; všichni jsme k němu přitahováni ve své touze. Toto toužebné snažení rozšiřuje duši a zvyšuje její kapacitu.“[2] Takto chápat půst nám nejen umožňuje ovládat naši touhu, očistit ji a osvobodit, ale také ji rozšiřovat, aby směřovala k Bohu a konání dobra.

Abychom však mohli praktikovat půst v souladu s jeho evangelijním charakterem a vyhnout se pokušení, které vede k pýše, musíme jej prožívat ve víře a pokoře. Musí být zakotven ve společenství s Pánem, protože „ti, kdo nejsou schopni se živit Božím slovem se nepostí správně.“[3] Jako viditelné znamení našeho vnitřního závazku odvrátit se od hříchu a zla s pomocí milosti musí půst zahrnovat i jiné formy sebezapření, které nám pomáhají získat strážlivější životní styl, protože „pouze strohost činí křesťanský život silným a autentickým“[4].

V tomto ohledu bych vás rád pozval k velmi praktické a často nedocenené formě zdrženlivosti: zdržet se slov, která urážejí a zraňují našeho bližního. Začněme tím, že odzbrojíme svůj jazyk, vyhýbejme se drsným slovům a unáhleným soudům, zdržme se pomluv a hanlivých slov o těch, kteří nejsou přítomni a nemohou se bránit. Místo toho se snažme vážit svá slova a pěstovat laskavost a úctu v našich rodinách, mezi přáteli, v práci, na sociálních sítích, v politických debatách, v médiích a v křesťanských společenstvích. Tímto způsobem slova nenávisti ustoupí slovům naděje a míru.

Společně

Konečně, postní doba zdůrazňuje společenský rozměr naslouchání slovu a půstu. Samotná Bible tento rozměr zdůrazňuje mnoha způsoby. Například kniha Nehemiáš vypráví, jak se lidé shromáždili, aby naslouchali veřejnému čtení Zákona, připravovali se vyznat svou víru a uctívat Boha půstem, aby obnovili smlouvu s Bohem (srov. 9,1-3).

Stejně tak jsou naše farnosti, rodiny, církevní skupiny a náboženské komunity povolány k tomu, aby se během postní doby vydaly na společnou cestu, na níž se naslouchání Božímu slovu i volání chudých a země stane součástí našeho společenského života a půst základem upřímného pokání. V tomto kontextu se obrácení netýká pouze našeho svědomí, ale také kvality našich vztahů a dialogu. Znamená to nechat se provokovat realitou a rozpoznat, co skutečně řídí naše touhy – jak v našich církevních společenstvích, tak i ve vztahu k lidské touze po spravedlnosti a smíření.

Drazí přátelé, prosme o milost postního období, které nás povede k větší pozornosti vůči Bohu a nejmenším mezi námi. Prosme o sílu, která pochází z půstu, který se vztahuje i na naše používání jazyka, aby ubývalo urážlivých slov a vznikl větší prostor pro hlas druhých. Usilujme o to, aby se naše společenství stala místy, kde je vítán výkřik těch, kteří trpí, a naslouchání otevírá cesty k osvobození, takže jsme připraveni a ochotni přispívat k budování civilizace lásky.

Všem vám a vaší postní cestě uděluji své srdečné požehnání.

Z Vatikánu, 5. února 2026 na památku svaté Agáty, panny a mučednice.

LEO PP. XIV