

wtorek, 17.02.2026

Orędzie Ojca Św. na Wielki Post 2026 - warto przeczytać.

Refleksja ks. Mateusza Czubaka, po przeczytaniu Orędzia Leona XIV na Wielki Post W Orędziu na Wielki Post 2026 Leon XIV proponuje odważne przesunięcie akcentów. Nie zaczyna od rezygnacji z pokarmów, lecz od pracy nad pragnieniem. Post nie ma jedynie zdyscyplinować apetytu. Ma oczyścić pragnienie i uczynić je bardziej wolnym, tak aby zwracało się ku Bogu i ku dobru. Człowiek nie jest istotą bez pragnień. Jest istotą pragnącą. Problemem nie jest intensywność naszych tęsknot, lecz ich kierunek. Źle rozumiany post może stać się walką z ciałem, demonstracją siły woli albo subtelną formą duchowej pychy. Dobrze rozumiany – porządkuje serce. Sprawia, że nie jestem niewolnikiem impulsów, opinii, reakcji. Papież ostrzega: post bez wiary i pokory łatwo zamienia się w ćwiczenie ego. „Nie pości naprawdę ten, kto nie potrafi żywić się Słowem Bożym.” To zdanie odwraca perspektywę. Post nie jest przede wszystkim odejmowaniem, ale karmieniem się czymś głębszym. Jeśli nie ma w nim słuchania, modlitwy, relacji – zostaje tylko dieta. Szczególnie poruszające jest zaproszenie do wstrzemięźliwości od słów raniących. To post, który dotyka najbardziej wrażliwej sfery współczesności: języka. W świecie natychmiastowych reakcji, komentarzy i osądów, powstrzymanie się od ostrych słów bywa większą ascezą niż rezygnacja z posiłku. „Rozbrajać język” – to obraz niezwykle aktualny. Bo słowa potrafią być bronią. Ta propozycja odstania istotę pokuty: nie chodzi o spektakularne gesty, lecz o przemianę relacji. Post, który nie zmienia sposobu mówienia do najbliższych, sposobu reagowania w mediach społecznościowych, tonu debaty – łatwo pozostaje rytuałem bez owocu. Leon XIV przypomina również wymiar wspólnotowy. Wielki Post nie jest prywatnym projektem doskonalenia siebie. To droga „razem”. Jak w Księdze Nehemiasza, gdzie lud słuchał Prawa i pościł, by odnowić przymierze. Słuchanie Słowa i wołania ubogich ma stać się wspólnym rytmem Kościoła. W tej perspektywie nawrócenie nie dotyczy wyłącznie sumienia jednostki. Dotyczy stylu relacji, jakości dialogu, wrażliwości na cierpienie, zdolności rozpoznawania tego, co naprawdę kieruje naszymi wspólnotami. To bardzo dojrzała wizja: duchowość, która nie zamyka się w introspekcji, lecz przekłada się na kulturę spotkania. Najbardziej uderza w tym Orędziu cichość i zaproszenie do uważności: na Boga, na ubogich, na język, którym budujemy lub niszczyliśmy świat wokół siebie. Wielki Post jest czasem odzyskiwania wolności serca. Takiej wolności, która sprawia, że pragnienia przestają krążyć wokół mnie, a zaczynają prowadzić ku Temu, który jest źródłem życia oraz ku ludziom, którzy czekają, by ich wysłuchać. . . Pełny tekst Orędzia Ojca Św. na Wielki Post 2026 .

ORĘDZIE OJCA ŚWIĘTEGO LEONA XIV NA WIELKI POST 2026

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 płonąącym krzewie, ukazuje, że słuchanie jest cechą charakterystyczną Jego istoty: „Dostyc napatrzyłem się na udrękę ludu mego w Egipcie i nasłuchałem 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 zwróceny 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. Prośmy o moc postu, która dotknie również języka, aby zmniejszyła się liczba słów, które ranią, a powiększała się przestrzeń dla głosu drugiego człowieka. Podejmijmy 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).