



XIV. LEÓ PÁPA ÜZENETE 2026 NAGYBÖJTJÉRE

Meghallani és böjtölni A nagyböjt mint a megtérés ideje

Kedves testvérek!

A nagyböjt olyan időszak, amikor az Egyház anyai gondoskodással arra hív bennünket, hogy újra életünk középpontjába állítsuk Isten misztériumát, s így hitünk új lendületet kapjon, és szívünk ne szóródjon szét a mindennapok aggodalmai és zavaró körülményei között.

A megtérés útja mindig akkor kezdődik, amikor engedjük, hogy Isten igéje elérjen bennünket, és készséges lélekkel befogadjuk. Összefüggés van tehát Isten igéjének ajándéka, az előtte megnyitott tér, valamint az általa bennünk végbevitt átalakulás között. Ezért a nagyböjt alkalmas időszak arra, hogy odafigyeljünk az Úr hangjára, és megújítsuk elhatározásunkat Krisztus követésére: vele együtt járva az utat Jeruzsálembe, ahol beteljesedik kínszenvedésének, halálának és feltámadásának misztériuma.

Meghallani

Idén mindenekelőtt arra szeretném felhívni figyelmeteket, milyen fontos teret adni az igének a *hallgatás* révén, mert a hallgatásra való készség annak a váagnak az első jele, hogy kapcsolatba lépünk a másikkal.

Maga Isten is, amikor az égő csipkebokorból kinyilatkoztatja magát Mózesnek, megmutatja, hogy a hallás az ő létének jellegzetes vonása: „Láttam népem nyomorúságát Egyiptomban, és hallottam kiáltását” (Kiv 3,7). Az elnyomott kiáltásának meghallása egy szabadító történet kezdete, amelybe az Úr Mózeset is bevonja, elküldve őt, hogy megnyissa a szabadulás útját rabszolgáskorba taszított gyermekei számára.

Olyan Isten ő, aki bevon, aki ma minket is részesévé tesz annak, ami megindítja szívét. Ezért az ige hallgatása a liturgiában arra nevel bennünket, hogy a valóságot is igazabban hallgassuk: a Szentírás képessé tesz bennünket arra, hogy az egyéni és társadalmi életünkben jelen lévő megannyi hang közül felismerjük azt a hangot, amely a szenvedésből és az igazságtalanságból emelkedik fel, hogy az ne maradjon válasz nélkül. Belépni ebbe a belső befogadó magatartásba azt jelenti, hogy engedjük Istennek, hogy megtanítsa bennünket úgy hallgatni, ahogyan ő hallgat, s így fel tudjuk ismerni: „a szegények helyzete olyan kiáltás, amely az emberiség történelmében állandóan

megszólítja életünket, társadalmainkat, a politikai és gazdasági rendszereket, és nem utolsósorban magát az Egyházat is”.¹

Böjtölni

Ha a nagyböjt a hallás ideje, akkor a *böjt* olyan konkrét gyakorlat, amely alkalmassá tesz bennünket Isten ígéjének befogadására. Az ételtől való tartózkodás ugyanis ősi és nélkülözhetetlen aszketikus gyakorlat a megtérés útján. Éppen azért, mert a testet is érinti, világosabban megmutatja, mire „éhezünk”, és mit tartunk létfenntartásunk szempontjából lényegesnek. Arra szolgál tehát, hogy felülvizsgáljuk és rendbe tegyük „vágyainkat”, hogy elevenen tartsuk igazságosságra való éhezésünket és szomjazásunkat, ne engedjük, hogy az lemondóvá váljon, és arra neveljük, hogy felebarátainkért mondott imádsággá és értük vállalt felelősséggé váljon.

Szent Ágoston – lelki finomsággal – bepillantást enged a jelen és a jövőbeli beteljesedés közötti feszültségbe, mely átjárja szívünknek ezt az őrzését: „A földi élet folyamán az embereknek az a dolguk, hogy éhezzenek és szomjazzanak az igazságosságra, de a jóllakás a másik élethez tartozik. Az angyalok ezzel a kenyérrel, ezzel a táplálékkal lagnak jól. Az emberek viszont éheznek rá, mindnyájan utána vágyakoznak. Ez a vágyakozó ráirányulás kitágítja a lelket, növeli annak befogadóképességét.”² Így értelmezve a böjt nem csupán arra tesz képessé, hogy fegyelmezzük vágyakozásunkat, hogy megtisztítsuk és szabadabbá tegyük, hanem arra is, hogy kitágítsuk, hogy Isten felé forduljon, és a jó cselekedetekre irányuljon.

Ahhoz azonban, hogy a böjt megőrizze evangéliumi igazságát és elkerülje a szív felfuvalkodásának kísértését, mindig hitben és alázatban kell megélnünk. Ez megkívánja, hogy szoros kapcsolatban maradjunk az Úrral, mert „nem böjtöl igazán, aki nem tud Isten ígéjéből táplálkozni”.³ Mint annak látható jele, hogy a kegyelem támogatásával belsőleg el akarunk fordulni a bűntől és a rossztól, a böjtnek más önmegtartóztatási formákat is magában kell foglalnia, amelyek segítenek egy mértéktartóbb életstílus kialakításában, mert „csak a lemondás teszi erőssé és hitelessé a keresztény életet”.⁴

Ezért szeretnék benneteket az önmegtartóztatás egy igen konkrét és gyakran alábecsült formájára hívni: a felebarátunkat sértő és sebző szavaktól való tartózkodásra. Kezdjük el lefegyverezni beszédünket: mondjunk le a csípős megjegyzésekről, az elhamarkodott ítélekezésekről, a távollevők megszólításáról – akik nem tudnak védekezni –, és a rágalmazásról. Törekedjünk inkább arra, hogy megválogassuk szavainkat, és kedvesek legyünk: a családban, barátaink között, munkahelyünkön, a digitális felületeken, a politikai vitákban, a médiában, a keresztény közösségekben. Így a sok gyűlölködő szó átadja helyét a reményt és békét közvetítő szavaknak.

Együtt

Végül a nagyböjt az ige hallgatásának és a böjt gyakorlásának közösségi dimenziójára irányítja figyelmünket. A Szentírás is sokféleképpen hangsúlyozza ennek fontosságát. Például amikor Nehemiás könyvében elbeszéli, hogy a nép összegyűlt, hogy meghallgassa a törvénykönyv nyilvános felolvasását, az emberek böjtöt tartottak,

¹ XIV. Leó pápa: *Dilexi te* apostoli buzdítás (2025. október 4.), 9.

² Szent Ágoston: *A böjt hasznosságáról*, 1, 1.

³ XVI. Benedek pápa: *Katekézis* (2011. március 9.),

⁴ Szent VI. Pál pápa: *Katekézis* (1978. február 8.),

megvallották hitüket és leborultak az Úr előtt, hogy ezáltal megújítsák szövetségüket Istennel (vö. Neh 9,1–3).

Ugyanígy plébániáink, családjaink, egyházi csoportjaink és szerzetes közösségeink is arra kapnak meghívást, hogy a nagybőjtben közös úton járjanak, amelyen Isten igéjének hallgatása, valamint a szegények és a föld kiáltásának meghallása a közös élet meghatározó elemévé válik, és a bőjt valódi bűnbánatra vezet. Ebben az összefüggésben a megtérés nemcsak az egyes ember lelkiismeretére vonatkozik, hanem magában foglalja kapcsolataink stílusát, a párbeszéd minőségét, és azt a képességünket is, hogy engedjük magunkat megszólítani a valóság által, és felismerjük, mi mozgatja valójában vágyainkat, mind egyházi közösségeinkben, mind az igazságosságra és kiengesztelődésre szomjazó világban.

Szeretteim, egy olyan nagybőjt kegyelmét kérjük, amely figyelmesebbé tesz bennünket Istenre és a legelesettebbekre. Kérjük erőt egy olyan bőjthöz, amely nyelvünket is fékezi, hogy kevesebb legyen a sértő szó, és nagyobb tér nyíljon a másik hangja számára. Határozzuk el és tegyünk érte, hogy közösségeink olyan helyekké váljanak, ahol meghallják a szenvedők kiáltását, és ahol a meghallás a szabadulás útjait nyitja meg, készségesebbé és buzgóbbá téve bennünket a szeretet civilizációjának építésében.

Szívből adom áldásomat mindnyájatokra és nagybőjti utatokra.

Kelt a Vatikánban, 2026. február 5-én, Szent Ágota szűz és vértanú emléknapján.

XIV. Leó pápa