

Meddelande från påven Leo XIV inför fastan 2026, 13.02.2026

Nedan följer texten till påven Leo XIV:s meddelande inför fastan 2026, med temat: *"Att lyssna och fasta: fastan som en tid för omvändelse"*:

Heliga faderns budskap

Att lyssna och fasta:

Fastan som en tid för omvändelse

Kära bröder och systrar

Fastan är en tid då Kyrkan, ledd av en moderlig omsorg, uppmanar oss att åter sätta Guds mysterium i centrum för våra liv, för att finna förnyelse i vår tro och hindra våra hjärtan från att konsumeras av vardagens oro och distraktioner.

Varje väg mot omvändelse börjar med att vi låter Guds ord beröra våra hjärtan och tar emot det med en ödmjuk anda. Det finns ett samband mellan ordet, vår acceptans av det och den förvandling det medför. Av denna anledning är fastan en välkommen möjlighet att lyssna till Herrens röst och förnya vårt åtagande att följa Kristus, att följa honom på vägen till Jerusalem, där mysteriet med hans lidande, död och uppståndelse kommer att fullbordas.

Att lyssna

I år vill jag först fundera över vikten av att ge plats för ordet genom att *lyssna*. Viljan att lyssna är det första sättet vi visar vår önskan att ingå en relation med någon.

Genom att uppenbara sig för Mose i den brinnande busken lär Gud oss att lyssnande är ett av hans utmärkande drag: "Jag har sett mitt folks elände i Egypten och hört deras rop" (*Ex 3:7*). Att höra de förtrycktas rop är början på en befrielsehistoria där Herren kallar Mose och sänder honom för att öppna en väg till frälsning för sina barn som har reducerats till slaveri.

Vår Gud är en Gud som vill involvera oss. Än i dag delar han med sig av vad han har i sitt hjärta. Därför lär oss lyssnandet till ordet i liturgin att lyssna till verklighetens sanning. Mitt bland de många röster som finns i våra personliga liv och i samhället hjälper den heliga Skriften oss att känna igen och svara på ropen från dem som är bedrövade och lider. För att främja denna inre öppenhet för att lyssna måste vi låta Gud lära oss att lyssna *som han gör*. Vi måste inse att "de fattigas situation är ett rop som genom hela mänsklighetens historia

ständigt utmanar våra liv, samhällen, politiska och ekonomiska system och, inte minst, kyrkan”.^[1]

Fasta

Om fastan är en tid för att lyssna, är *fasta* ett konkret sätt att förbereda oss för att ta emot Guds ord. Att avstå från mat är en gammal asketisk praxis som är väsentlig på omvändelsens väg. Just eftersom det involverar kroppen gör fastan det lättare att inse vad vi ”hungrar” efter och vad vi anser nödvändigt för vårt uppehälle. Dessutom hjälper den oss att identifiera och ordna våra ”begär”, hålla vår hunger och törst efter rättvisa levande och befria oss från självbelåtenhet. På så sätt lär det oss att be och agera ansvarsfullt gentemot vår nästa.

Med andlig insikt hjälper den helige Augustinus oss att förstå spänningen mellan nuet och den framtida fullbordningen som kännetecknar denna vård av hjärtat. Han konstaterar att: ”Under det jordiska livet är det människors plikt att hungra och törsta efter rättvisa, men att bli mätt tillhör nästa liv. Änglarna är mätta av detta bröd, denna mat. Mänskligheten, å andra sidan, hungrar efter det; vi dras alla till det i vår längtan. Denna strävan i längtan vidgar själen och ökar dess kapacitet.”^[2] Förstått på detta sätt tillåter fastan oss inte bara att styra vår längtan, rena den och göra den friare, utan också att vidga den, så att den riktas mot Gud och mot att göra gott.

För att fastan ska kunna praktiseras i enlighet med dess evangeliska karaktär och för att undvika frestelsen som leder till stolthet, måste den dock levas i tro och ödmjukhet. Den måste grundas i gemenskap med Herren, för ”de som inte kan närma sig Guds ord fastar inte på rätt sätt”.^[3] Som ett synligt tecken på vårt inre åtagande att vända oss bort från synd och ondska med hjälp av nåden måste fastan också omfatta andra former av självförnekelse som syftar till att hjälpa oss att få en mer sober livsstil, eftersom ”endast asketism gör det kristna livet starkt och autentiskt”.^[4]

I detta avseende vill jag uppmana er till en mycket praktisk och ofta underskattad form av avhållsamhet: att avstå från ord som kränker och sårar vår nästa. Låt oss börja med att avvärja vårt språk, undvika hårda ord och förhastade omdömen, avstå från förtal och att tala illa om dem som inte är närvarande och inte kan försvara sig. Låt oss istället sträva efter att väga våra ord och odla vänlighet och respekt i våra familjer, bland våra vänner, på arbetet, i sociala medier, i politiska debatter, i media och i kristna gemenskaper. På detta sätt kommer hatiska ord att ge vika för ord av hopp och fred.

Tillsammans

Slutligen betonar fastan den gemensamma aspekten av att lyssna till ordet och fasta. Bibeln själv understryker denna dimension på flera sätt. I Nehemias bok berättas till exempel hur folket samlades för att lyssna till den offentliga uppläsningen av lagen och förberedde sig för att bekänna sin tro och tillbe genom fasta, för att förnya förbundet med Gud (jfr 9:1-3).

På samma sätt kallas våra församlingar, familjer, kyrkliga grupper och religiösa gemenskaper att under fastan göra en gemensam resa, där lyssnandet till Guds ord, liksom till de fattigas och jordens rop, blir en del av vårt gemenskapsliv, och fastan en grund för uppriktig omvändelse. I detta sammanhang avser omvändelse inte bara vårt samvete, utan också kvaliteten på våra relationer och vår dialog. Det innebär att vi låter oss utmanas av verkligheten och erkänner vad som verkligen styr våra önskningar – både inom våra kyrkliga gemenskaper och när det gäller mänsklighetens törst efter rättvisa och försoning.

Kära vänner, låt oss be om nåden att få en fastetid som leder oss till större uppmärksamhet mot Gud och de minsta bland oss. Låt oss be om den styrka som kommer från den typ av fasta som också omfattar vårt språkbruk, så att sårande ord minskar och ger plats för andras röster. Låt oss sträva efter att göra våra gemenskaper till platser där de lidandes rop välkomnas och lyssnandet öppnar vägar mot befrielse, så att vi blir redo och ivriga att bidra till att bygga en civilisation av kärlek.

Jag ger er alla min hjärtliga välsignelse och önskar er en god fastetid.

Från Vatikanen, den 5 februari 2026, minnesdagen för den heliga Agatha, jungfru och martyr.

LEO PP. XIV