



***Boodschap van de Heilige Vader Leo XIV
voor de Veertigdagentijd 2026***

***Luisteren en vasten.
De Veertigdagentijd als tijd van bekering***

Geliefde broeders en zusters,

De Veertigdagentijd is de tijd waarin de Kerk ons met moederlijke zorg uitnodigt om het mysterie van God opnieuw in het middelpunt van ons leven te plaatsen, opdat ons geloof een nieuw elan vindt en ons hart zich niet verliest in de onrust en de afleidingen van iedere dag.

Iedere weg van bekering begint op het moment dat wij ons laten bereiken door het Woord en dat ontvangen met een volgzame geest. Er is dus een verband tussen de gave van het Woord van God, de ruimte van gastvrijheid die wij het Woord bieden, en de verandering die het te weeg brengt. Daarom wordt de route van de Veertigdagentijd een geschikte gelegenheid om te luisteren naar de stem van de Heer en de beslissing om Christus te volgen te vernieuwen door met Hem de weg af te leggen die naar Jeruzalem voert: daar voltrekt zich het mysterie van zijn lijden, dood en verrijzenis.

Luisteren

Dit jaar zou ik op de eerste plaats weer de aandacht willen vestigen op het belang om ruimte te geven aan het Woord door te *luisteren*, omdat de bereidheid om te luisteren het eerste teken is van het verlangen om een relatie aan te gaan met de ander.

Door zich aan Mozes vanuit het brandende braambos te openbaren laat God zelf zien dat luisteren een kenmerk is van zijn wezen: “Ik heb de ellende van mijn volk in Egypte gezien, de jammerklachten om zijn onderdrukkers gehoord” (Ex. 3, 7). Luisteren naar de kreet van de onderdrukte is het begin van een geschiedenis van bevrijding, waarbij de Heer ook Mozes betreft door hem uit te nodigen om een heilzame weg te openen voor zijn tot slaaf gemaakte kinderen.

Het is een God die erbij betreft, die vandaag ook ons bereikt met gedachten die zijn hart raken. Daarom voedt het horen van het Woord in de liturgie ons op tot een waarachtiger luisteren naar de realiteit: onder de vele stemmen die in ons

persoonlijke en maatschappelijke leven klinken, stellen de Heilige Schriften ons in staat de stem, opstijgend uit het lijden en de ongerechtigheid, te herkennen, opdat die niet zonder antwoord blijft. Zo'n innerlijke houding van ontvankelijkheid betekent zich vandaag door God te laten instrueren om te luisteren zoals Hij, zodat men erkent dat de "toestand van de armen een kreet is die in de geschiedenis van de mensheid voortdurend vragen aan ons leven, aan onze maatschappijen, politieke en economische systemen, en niet als laatste ook aan de Kerk, stelt".¹

Vasten

Als de Veertigdagentijd een tijd van luisteren is, dan is *vasten* een concrete manier die ons in de juiste gemoedstoestand brengt om het Woord van God te ontvangen. Onthouding van voedsel is immers een zeer oude en onvervangbare ascetische oefening op de weg van de bekering. Juist omdat het het lichaam erbij betreft, maakt het dat waar wij naar "honger" duidelijker net als wat wij als noodzakelijk beschouwen voor ons levensonderhoud. Het helpt er daarom bij om de "begeerten" te herkennen en te ordenen, de honger en dorst naar de gerechtigheid waakzaam te houden door zich daar niet bij neer te leggen. Het helpt om het zo in te richten dat vasten een tijd van gebed en verantwoordelijkheid voor de naaste wordt.

De heilige Augustinus geeft ons met geestelijke verfijndheid zicht op de spanning tussen de tegenwoordige tijd en de toekomstige vervulling die deze bewaking van het hart kent, wanneer hij opmerkt: "In de loop van het aardse leven komt het de mens toe honger en dorst naar de gerechtigheid te hebben, maar hierin bevredigd te worden, behoort tot het andere leven. De engelen verzadigen zich aan dit brood, deze spijs. De mensen hongeren er daarentegen naar, zij zien er allen reikhalzend naar uit. Dit reikhalzend ernaar uitzien verruimt de ziel, vergroot het vermogen ervan".² Vasten, in deze zin verstaan, staat het ons toe niet alleen het verlangen te reguleren, te zuiveren en vrijer te maken, maar ook uit te breiden, en wel zo dat het zich tot God keert en erop is gericht het goede te doen.

Om de evangelische waarheid van vasten te bewaren en de verleiding om het hart trots te maken te vermijden, moet het altijd in geloof en nederigheid worden beleefd. Dat vraagt erom geworteld te blijven in de gemeenschap met de Heer, omdat "wie zich niet met het Woord van God weet te voeden, niet werkelijk vast".³ Als zichtbaar teken van onze innerlijke inzet om ons met behulp van de genade te onttrekken aan de zonde en aan het kwaad, moet vasten ook andere vormen van onthechting insluiten die erop gericht zijn een soberdere levensstijl te verkrijgen, omdat "alleen soberheid het christelijk leven sterk en authentiek maakt".⁴

Daarom zou ik u willen uitnodigen tot een zeer concrete en vaak weinig gewaardeerde vorm van onthouding, te weten die waarbij men zich onthoudt van woorden die onze naaste treffen en kwetsen. Laten wij beginnen met onze taal te ontwapenen door af te zien van scherpe woorden, een onmiddellijk oordeel, kwaadspreken over wie niet aanwezig is en zich niet kan verdedigen, laster. Laten wij ons inspannen om onze woorden zorgvuldig te leren kiezen en vriendelijk te zijn:

¹ Apost. exhort. *Dilexi te* (4 oktober 2025), 9.

² De heilige Augustinus, *Het nut van het vasten*, 1, 1.

³ Benedictus XVI, *Catechese* (9 maart 2011).

⁴ De heilige Paulus VI, *Catechese* (8 februari 1978).

in het gezin, onder vrienden, op de werkplek, in de social media, in het politieke debat, in de communicatiemiddelen, in de christelijke gemeenschappen. Dan zullen vele woorden van haat plaats maken voor woorden van hoop en vrede.

Samen

De Veertigdagentijd brengt ten slotte de gemeenschappelijke dimensie naar voren van luisteren naar het Woord en het vasten. Ook de Schrift onderstreept dit aspect op veel manieren. Bijvoorbeeld wanneer zij in het boek Nehemia vertelt dat het volk zich verzamelde om te luisteren naar de publieke lezing van het wetboek en zich door te vasten in de juiste gesteldheid bracht voor het belijden van het geloof en de aanbidding, zodat het verbond met God vernieuwd kon worden” (Neh. 9, 1-3).

Op dezelfde manier zijn onze parochies, gezinnen, kerkelijke groepen en religieuze gemeenschappen geroepen om tijdens de Veertigdagentijd een gedeelde weg af te leggen, waarbij het luisteren naar het Woord van God, evenals naar de kreet van de armen en van de aarde, een vorm van gemeenschappelijkheid wordt en vasten de basis is voor oprecht berouw. Tegen deze achtergrond gaat het bij bekering niet alleen om het geweten van het individu, maar ook om de kwaliteit van relaties en van de dialoog, en om het vermogen om zich te laten uitdagen door de realiteit en te erkennen wat het verlangen werkelijk richting geeft, hetzij in onze kerkelijke gemeenschappen, hetzij in de mensheid die dorst naar gerechtigheid en verzoening.

Geliefden, vragen wij van de genade van de Veertigdagentijd dat deze ons met meer aandacht naar God en de minsten doet luisteren. Vragen wij om de kracht van een vasten waarvan ook onze taal doordrongen is, zodat woorden die kwetsen afnemen en de ruimte voor de stem van de ander groeit. En laten wij ons ervoor inzetten dat onze gemeenschappen een plek worden waar de kreet van wie lijdt, gehoord wordt en het luisteren wegen van bevrijding opent door ons bereidwilliger en sneller te maken in het meebouwen aan de beschaving van de liefde.

Ik zegen u allen en uw weg in de Veertigdagentijd van harte.

Uit het Vaticaan, 5 februari 2026, gedachtenis van de heilige Agata, maagd en martelares.

Leo PP. XIV