

Post v verstvih ali Čemu se postijo verniki?

Ko povprečno izobražen Slovenec sliši besedo *post*, najprej pomisli na odrekanje hrani in pijači. Znano mu je, da se kristjani pripravljajo na praznovanje Kristusovega vstajenja s štiridesetdnevni postnim časom in da v katoliški Cerkvi velja zapoved: *Posti se zapovedane postne dni*. Ne more prezreti, da katoličani ob petkih ne uživajo mesa. V zadnjih letih pa slovenska javna občila sporočajo, kdaj se začne in kdaj konča muslimanski postni mesec – *ramadan*. Večje razgledanosti o pomenu posta ne moremo pričakovati od povprečno razgledanega prebivalca naše domovine.

Katoličani naj bi to spokorno vajo tudi prakticirali. Jezusov štiridesetdnevni post v puščavi je vzorec za krščanski predvelikonočni post. Toda, kaj je ostalo od posta? V postnem času se večinoma na mizi vernih družin ne opazi kakšne bistvene razlike od običajnih dni "med letom". Ob petkih meso nadomestijo ribe, kar je za mnoge boljši obrok kot ostale dni v tednu. Skratka, po štiridesetih postnih dneh nihče ni lačen. Kristjani se izgovarjajo, da odpoved hrani nadomestimo z drugimi odpovedmi (cigaretam, televiziji, slabim razvadam), ter poudarjamo spreobrnjenje srca.

Mnogi verniki imajo post za nekaj nazadnjaškega; skoraj ga enačijo s pomanjkanjem. Morda k takemu mišljenju veliko pripomore naša starejša generacija, ki je po drugi svetovni vojni občutila pomanjkanje hrane zaradi revščine, zato sedaj mlajšim ne privoščijo stradanja. Morda nam zato post ni všeč in v njem ne vidimo vrednote. Ne razumemo, kaj bi z njim počeli. Ne vemo, čemu bi se postili. V moderni ali postmoderni družbi, kot pogosto

imenujemo obdobje, v katerem živimo, človeku ne zadostuje vedenje, zakaj naj bi se postil. Ne zadovolji ga torej argument, da Cerkve zahteva post, temveč utilitaristično vzgojeni vernik sprašuje, kakšne koristi bo imel od posta. Ker ne dobi zadovoljivega odgovora, se danes, pavšalno rečeno, nihče več ne posti. Mislim na post na verski osnovi. Vendar so v naši družbi ljudje, ki se postijo. Zelo postijo. Danes se mnogi resno ukvarjajo s postom, toda ne iz verskih razlogov, temveč iz terapevtskih. In ti bolj zaničljivo gledajo na vernike ter jih imajo za hinavce, ker se niti v postnem času več ne postijo.

Že na spletnih straneh najdemo ljudi, ki spodbujajo k postu in oglašujejo učenje različnih načinov posta. Ti ljudje trdijo, da vse bolezni izvirajo iz nabranih strupov v telesu. Da bi ozdraveli, moramo škodljive snovi najprej izločiti in telo očistiti. To pa najbolje in najlažje dosežemo s postom. Helmut Wandmaker, eden izmed učiteljev posta, je napisal celo "učbenik" za post in ga naslovil *Hočeš biti zdrav? Proč s kuhinjskim loncem*. Avtor pravi, da je že trikrat opravil dolgotrajen post. "V prvih treh dneh, ko telo intenzivno izloča usedline, se človek počuti slabo. Nato pa vsak dan bolje, človek se počuti izredno lahkega, telesno in še zlasti duševno. Včasih je kakšen dan prav evforičen. Najraje se sploh ne bi nehal postiti."¹ Nato kritizira vernike: "Jezus je šel v puščavo in se postil 40 dni in noči. Toda od tega verskega posta ni ostalo malodane nič, kajti ljudje jedo namesto mesa pač ribe! Če v postnem času mohamedanci ne smejo jesti podnevi, potem se pač nažrejo ponoči. Takšen post na papirju je čisto

*navadna prevara.*² Nato razlaga načine postenja in izpostavi prvotni, čisti post - post le ob vodi. Pijemo jo le tedaj, ko smo žejni. Ni kaj! Naporno delo. In mnogo ljudi se posta loti z vso zavzetostjo zaradi učinkov, ki jih pričakujejo. Avtor na kratko predstavi še učinke posta: pomladitev telesa in daljše življenje, ozdravitev bolezni, trajajočih celo dalj časa, obnova živčnih moči, občutna okrepitev miselne moči, večja budnost in ostrejši intelekt, gotovo in trajno znižanje telesne teže, tvori (morda celo rak) izginejo, ker telo absorbira otekline, ki so prepolne beljakovin, krvni tlak se normalizira, če je visok, se zniža, če je nizek, se zviša, občutno se izboljšajo vsa čutila: sluh, vid in vonj, telo se osvobodi duševnega pritiska in čezmernega stresa. Skratka, prepričan je, da je post najhitrejša pot do izjemnega zdravja in pomladitve. Post je torej najbližji vsestranskemu zdravlilu. Postijo se lahko ljudje vseh starosti, otroci in zelo stari. Post je najhitrejša pomoč telesu, ki si prizadeva odstraniti akutne bolezni, bolečine in slabo počutje.

Tako svetuje učitelj novodobnih "spokornikov" tistim, ki želijo biti telesno zdravi. Kako pa je z verskim postom? Ali obstaja interes tudi za verski post? Prav gotovo. V nekaterih religijah je bil post predpisan spomladi, da bi se zmanjšalo število posilstev, ki so v tem obdobju zelo pogosta. Mohamed pravi v 67. suri: "*O mladi, tisti med vami, ki lahko imate družino, poročite se; tisti pa, ki nima sredstev, naj se posti, post bo zanj pomirjujoč*". Ampak to še zdaleč ni osnovni namen verskega posta. Post povezuje številne religije: islam, judovstvo, hinduizem, džainizem, budizem in krščanstvo. Post spodbuja pozornost do revnih in do lačnih. Sikizem ima npr. za versko obveznost nahraniti lačne in dati zavetje tistim, ki ga nimajo. Da si bomo lahko odgovorili na zastavljeno vprašanje, si bomo ogledali, zakaj in čemu post, ki ga najdemo pri vseh verstvih. Ogledali si bomo postno

prakso na indijski podcelini, pri muslimanih, judih in kristjanih.

Post na indijski podcelini³

Izvor askeze v Indiji moramo iskati v davni preteklosti. *Rigveda* (XV. stoletje pred Kristusom) že omenja različne kategorije asketov: *kešin* ("zaraščeni"), *yati* ("urejeni"), *vratya* ("ki so naredili zaobljubo"), *muni* ("tisti, ki so tiho") itd. Vsem tem je skupno, da prakticirajo celo vrsto spokornih vaj, kot so na primer dolg post, odrekanje spanju, pokončno stanje na eni nogi, navajanje na neznosno vročino ali na leden mraz, ohranjanje tišine, obvladovanje dihanja itd. Sprva je brez dvoma šlo za trud, da bi človek sistematično obvladoval telesno energijo, da bi spoznal ekstazo in da bi si pridobil magične moči. V filozofskih in religijskih naukih klasične dobe prepoznamo dvojni namen askeze: podaljšati blaženo stanje mističnega ali gnostičnega spoznanja, ki predpostavlja, da je sposoben odtegniti asketa iz kroga ponovnih rojevanj (*samsara*); drugi namen je pridobitev magičnih moči, ki v tem življenju omogočijo neskončni užitek.

Prvi namen, "intelektualni", predstavlja jo šole, kot npr. samkhya in vedanta. Ta pot predpostavlja začetno ločitev od sveta: "tisti, ki se odpove" (*sannyasin*), zapusti svoje imetje, družino, kasto in celo svoje ime, da se popolnoma posveti iskanju absolutnega odrešenja (*mokša*). Pripadniki teh šol so izbrani iz visokih kast, predvsem iz vrst brahmanov. Njihova družbena ureditev je različna. Obstajajo samotarji, ki vedno ostajajo na istem kraju, samotarji, ki so popotniki, in tudi skupine, ki prebivajo v velikih samostanih. Najpogostejši način ureditve je gozdno ali primestno prebivališče majhnega števila učenec, ki živijo, delajo in se učijo ob učitelju. Čeprav je njihov način življenja ponavadi zelo strog (nobenega osebne posestovanja stvari, vegetarijansko prehranjevanje, nače-

loma prosjačenje), ti brahmanski odpovedniki ne prakticirajo fizičnih strogosti. Njihova prva naloga je študij filozofskih tekstov njihove ločine in predvsem stalno premišljevanje svetih tekstov: Upanišade, Bhagavad-Gita itd. Klasična joga (*yoga-sutra*) se navezuje na to smer in zahteva odpovedi ter disciplino: ne kradi, povej vedno resnico, vzdržnost itd. Te zapovedi niso nič drugega kot predpogoji, ki jih je potrebno izpolniti in kjer fizična askeza (drža in kontrola dihanja) služi le pripravi na napore meditacije in na obvladovanje duha.

Drugi namen pa prepoznamo pri številčnem ljudstvu *sadhu* (sveti možje). Ti ljudje so ponavadi slabo izobraženi, bolj kot nad meditacijo se navdušujejo nad praktičnimi spokornimi vajami. Večinoma so pripadniki *shivites*, so pa razdeljeni v več ločin. Za pripadnike *hatha-yoga* ali "joge nasilnega napora" je pomembna "akrobatska" drža s psihološkimi efekti. Veliko vlogo igrajo spektakularne vaje zadrževanja diha. To je zanimiva oblika askeze, ki je že od antike prisotna v okolju *shivaites*, od ljudstva *Pašupata* do sedanjega ljudstva *Aghorapanthi*. Njeno bistvo je sistematično iskanje asketovega ponižanja z "rokovanjem" z odvratnostjo (iztrebki, trupla itd.).

Vzporedno s tem bogatim razvojem tehnik obvladovanja telesa in duha v hinduizmu sta dve "krivoverski" gibanji, džainizem⁴ in budizem, razvili lastno zamisel o askezi. Razlikujeta se po praksi menihov, ki so se zaobljubili (načeloma se obljube lahko prekinejo) in so podvrženi samostanskemu redu. Praksa zunanjih laikov je podvržena lažjim obveznostim. V džainizmu in budizmu laiki materialno podpirajo menihe, menihi pa jih duhovno vodijo. Džainizem se je vedno pokazal strožji od budizma. Strogost pride do izraza predvsem pri menihih *digambara*⁵, ki petim klasičnim zaobljubam (nenasilje, resnicoljubnost, poštenost, čistost in ubožstvo) in obveznosti beračenja za hrano dodajajo še obvez-

nost golote. Še vrsto neprijetnosti (pike insektov, potrpežljivo prenašanje osorne zavrnitve) morajo menihi potrpežljivo prenašati brez godrnjanja. Prišteti moramo še občasno odrekanje hrani in pijači. Budizem pa je zmernejši - tako kot ustanovitelj, ki je svojo religiozno pot začel z izjemno strogostjo, pozneje pa spoznal, da je to ulica brez izhoda, in izbral "srednjo pot" med laksizmom in samotrpinčenjem, ki ga lahko pripelje do prebujenja in do nirvane. Zato v budističnih samostanih, kjer je najpomembnejša kultura prebuditvenih tehnik (razen morda v Tibetu), ne najdemo nasilne askeze.

Džainizem je poznan po nauku nenasilja. Ta religija,⁶ če si dovolimo džainizem tako imenovati, ima začetke v šestem stoletju pred Kristusom, ko je Mahavira, Budov sodobnik, zavrnil verovanje brahmanov in se odločil za ateizem⁷ učiteljev (*šramanov*) brez imetja. Džainizem vstopa v stik s svetim preko pravila: "živi, pusti živeti in imej rad vse ter vsem služi". Z besedo "vse" razumejo vso naravo, človeka, živali, rastline in tudi zemljo, vodo in zrak ... Bistvo vsakega bitja je duša (*jiva*), ki je tesno povezana z materialnim telesom. Duša pripada Absolutnemu in predstavlja večnost v materialnem svetu. Zato se trudi osvoboditi se materialnega telesa, da bi se združila z Absolutnim. Človek lahko doseže odrešenje s tem, da osvobodi svojo dušo, da prekine njeno navezanost na snovni svet; kakor se prereže novorojenčkova popkovina, da lahko otrok samostojno živi. Vse to pa skuša doseči s strogim spoštovanjem pravila nenasilja (*ahimsa*) in z osebno nalogo, ki ima za cilj zaznavo resničnosti večnega veselja. Samo preko osebnega napora je možno doseči karmo in se rešiti večnega kroga, v katerem je duša ujeta v materijo.

Za razliko od hinduizma, v katerem vernik nima sredstev, s katerimi bi vplival na svojo *karmo* - usodo (*karma* je vsota dobrih in slabih dejanj, ki vplivajo na človekovo

usodo), v džainizmu človek lahko vpliva na karmo - usodo. Vsak človek je obdarjen z lastno dejavno dušo v procesu svoje lastne osvoboditve. Ločitev je nujen prehod, ki omogoča zavetje pri Absolutnem. Izraz *džainizem* opredeli starodavno duhovno pot nenasilja

in izhaja iz besede *jin*, kar pomeni *duhovni zmagovalec*; opisuje tistega, ki je premagal svoje lastne notranje nasprotnike in zemeljske stvari: navezanost, strasti, jezo, strah, egoizem, sovraštvo, zahrbtnost, krutost, brezbržnost, lakomnost ...



Z. Arnšek: Srečanja, 2005, žgana glina, v. 40 cm.

Džainizem predlaga starodavne tehnike meditiranja, ki s pomočjo koncentracije omogočijo obvladovanje notranjih razsežnosti in razvoj intuitivnega mišljenja. Ko se oddaljiš od svojega lastnega telesa in svojega "jaza", si pridobiš čistost, ravnovesje in notranji mir. Džainizem ni religija zunanosti, simbolov in dogem; nima namena spreobrniti množic; nima zakramentov, posrednikov, organizacije, obredov ... Je duhovni nauk. Džainizem vabi človeka, da vstopi vase, vzpostavi stik s samim seboj in da meditira. To je pot k ponižnosti in k osvoboditvi, pot do miru, zdravja, samouresničitve, miru in ravnovesja. Ta pot je že začrtana v srcu vsakega. Človekov "jaz" je naravnan, da se združi z univerzalnim "jazom".

Za džainizem je duša vsakogar, človeka, živali ali drugih elementov, večna in božja in hrepeni, da bi se osvobodila telesa in dosegla stanje "svobodne duše". Cilj džainista je pridobitev popolne duše: popolna duša ima v posesti čisto zavest, čisto razumevanje, osebno moč. Popolna duša se bo lahko osvobodila iz karme, ki je prenapolnjena iz prejšnjih bivanj in bo izšla iz cikla smrti in ponovnega rojevanja. Vredno je prerezati vozle med dušo in materijo, ki ga določajo sadovi storjenih dejanj, bodisi dobri bodisi slabi. Dejanja neizogibno ustvarjajo *karmo* (negativno ali pozitivno). Duši (*jiva*) je podarjena sposobnost zaznavanja in zavedanja. Preko spoznavanja zunanjih objektov duša povečuje poznanje same sebe. Vse duše so potencialno božje. Nobena ni superiorna ali inferiorna drugi. Vse so vsevedne in svete. Svetost ne more priti od zunaj, je že znotraj vsakega, samo najti jo mora, zanjo skrbeti in izpolniti.

Človek se bo rešil kroga ponovnega rojevanja in se bo zlil z Absolutnim, ko se bo osvobodil vsake navezanosti in ko bo popolnoma izpolnjeval zapoved *ahimsa*, to je nenasilje do vseh stvari. Taka je pot osvoboditve.

Džainisti se zavedajo, da je nujno potrebno, da prehodijo to pot, da jedo čisto in ve-

getarijansko hrano, kajti če jedo živalsko hrano, duša sodeluje pri umorih, pri iztrebljanju in pri trpljenju. Okrog džainističnih templjev se zato živalim ni treba bati, nasprotno, džainisti gradijo zavetišča za stare in bolne živali.

V veselju je življenje večno in vsako življenje ima večno dušo, zato džainisti učijo spoštovati vsako obliko življenja, vegetarijanstvo, nenasilje in iskanje izboljšanja človekove duhovnosti. Nasprotujejo vsaki vojni. Džainizem uči prepoznavati sebe v vsaki stvari.

Laiki, menihi in asketi so strogi vegetarijanci. Zaradi industrializacije in izkoriščanja živali so džainisti še bolj poosttrili nauk in odsvetujejo vso hrano, ki je živalskega izvora (mleko, jajca ...), ker izvira iz mučenja živali. Kdor jé hrano, ki je rezultat nasilja in umorov, je sodeloval pri njih. To pa moti dušni napredek in ovira nematerialno telo, da bi se očistilo in okrepilo. Naravna dieta, preprosta in nenasilna, je nujno potrebna za uspeh tehnik meditiranja in koncentracije.

Džainisti se strinjajo, da je nasilje tudi ubijanje rastlin. Najpopolnejša pot, toda zelo težko uresničljiva tudi za askete, je pravzaprav prehranjevanje s sadeži, ki sami odpadejo z dreves. Ker pa vsem ni omogočen ta način prehranjevanja, je že veliko, če se ne prehranjujejo z živalskimi telesi in s produkti, ki izvirajo iz nasilja in izkoriščanja. Džainisti so se omejili na čim manjše škodovanje drugim življenjem. Ne uživajo alkohola, ker destilacija uničuje življenje, ki se porodijo pri fermentaciji, in jedo pred sončnim zahodom, da jim ni treba kuriti ognja, ki bi lahko uničil kakšno življenje.

Džainisti so razdeljeni na dve glavni smeri: *digambara* in *svetambara*. Digambara (oblečeni v nebo) so asketi, ki so se popolnoma odpovedali materialnemu svetu. Živijo pogobljeni v kozmično kontemplacijo in nimajo ničesar v lasti, ne hiše, ne družine, nimajo zadolžitve in ne dela, niti skode ali obleke. Imajo le metlo, s katero pometajo teren pred

seboj, da ne bi uničili kakšnega majhnega bitja, ko hodijo ali ko se usedejo, in pa robec na ustih, ki preprečuje, da bi umorili kakšen insekt v zraku. Ti asketi uživajo le hrano, ki jo dobijo v miloščino. Postijo se, ne govorijo, umikajo se v votline ali v gozdove (predvsem takrat, ko so Angleži in muslimani nasprotno goloti v Indiji) in se skušajo izogniti vsemu, kar bi vznemirjalo njihova čutila.

Zahodnjaki se pogosto norčujejo iz digambarov. Zaradi zgolj površinskega opazovanja njihovega življenja mislijo, da so ti asketi popolnoma izgubili stik z realnostjo. Za digambara pa je najpopolnejši dokaz spoštovanja vsake oblike življenja darovanje svojega lastnega življenja. Najpogumnejši se odločijo za popolno odpoved hrani in pijači, dokler zaradi izčrpanosti ne umrejo (*samlekhana*). Gladovne stavke, za katere se v modernem svetu nekateri odločajo iz političnih ali drugih interesov, so samo druga oblika te prakse. Svetambara so v belo oblečeni menihi, ki imajo le lonček za miloščino - hrano in vodo, metlo, palico iz zelo starega lesa (da ne bi slučajno vseboval kakšnega živega bitja) in robček, s katerim si prekrijejo usta. Svetambara so moški ali ženske, te so celo številčnejše od moških.

Digambara in svetambara ne jedo živali, odklanjajo tudi čebulo, krompir, kalčke, korenje, ker se pri izruvanju iz zemlje ubije rastlina in se ji onemogoči, da bi še obrodila sadove. Izogibajo se vzhajane kruha in prevrete hrane. Ne jedo medu, ker bi z nabiranjem medu ogrozili življenje čebel. Vodo filtrirajo in jo popijejo v petinštiridesetih minutah, če pa je bila prevreta, jo popijejo v štirindvajsetih urah, ker bi se v njej zopet lahko rodilo neko življenje. Hrano prosjačijo pri laikih. Vsi se svobodno odločijo za spoštovanje teh pravil. S svobodno odločitvijo izrazi jo spoštovanje do vseh oblik življenja.

Njihovo početje ima namen. Človek se želi s postom rešiti iz kroga ponovnega rojevanja in se zliti z Absolutnim. Ker mu bo to uspelo,

ko se bo osvobodil vsake navezanosti in ko bo popolnoma izpolnjeval zapoved *ahimsa*, to je nenasilja do vseh stvari, lahko njihov post in odrekanje imenujemo pot osvoboditve.

Post pri muslimanih⁸

Koran muslimanom prepoveduje uživanje naslednje hrane in pijače: alkoholne pijače, svinjino, meso mesojede živali, meso živali, ki jim niso prerezali vratu, meso dvoživke, kot sta žaba ali krokodil, priporočeno pa jim je, da se izogibajo uživanju koristnih živali, kot sta npr. osel ali konj. Sicer pa morajo biti živali, katerih meso bo musliman zaužil, ubite tako, da so obrnjene proti Mekki, kri pa jim mora odteči. Meso je tako *hallal*. Poleg tega pa muslimani obhajajo še poseben "postni čas". Eden izmed petih stebrov islama je post (*siyam*), ki ga muslimani prakticirajo v mesecu ramadanu⁹. Post v mesecu ramadanu predpisuje Koran v 2. suri, 183. vrstici, kjer piše: "*O verniki! Predpisali smo vam post (Al-Siyam)...*".

Cilj vsakega muslimana je, da bi ugajal Bogu in dosegel nebesa. Ugajati Bogu pomeni ljubiti ga, se ga bati in ga ubogati. Zgoraj napisana vrstica iz Korana pokaže, da je post obveznost za vsakega muslimana, ko doseže določeno starost in se je sposoben postiti. Toda post se ni pojavil za časa Mohameda. Obstajal je že tisočletja pred njim. Zato oseba, ki ve, da se mora postiti in bi se lahko, pa tega ne stori, prostovoljno greši. To lahko sklepamo iz 182. vrstice 2. sure, kjer beremo: "*Torej, kdor koli izmed vas je prisoten v tem mesecu, naj se posti*". Zatorej je prvi razlog muslimanovega posta pokorščina Bogu. Mesec ramadan je kot božji blagoslov. Bog zahteva, da mu verniki sledijo, in v prerokih (celo v Jezusu) kaže vzornike. 43. sura, 59. vrstica: "*On (Jezus) je bil le služabnik, ki smo ga obdarovali z darovi in ga pokazali Izraelovim sinovom kot primer*". Tako tudi 60. sura v 4. verzu pravi: "*Abraham in njegovi spremljevalci so vam svetel zgled...*".

Muslimani se zavedajo, da post ni Mohamedova novost. Muslimani, ki Adama imenujejo prvi musliman, se sprašujejo, kateri njegov potomec je zapovedal post. Ni odgovora, jasno pa je, da je bila to razširjena praksa vseh prerokov. Mojzesa in Jezusa, ki sta se

postila štirideset dni, si postavljajo za zgled. David se je postil vsak drugi dan. Mohamed se je pred razodetjem postil tri dni na mesec. Zato pravi v 2. suri, verz 183-2: *“O verniki! Mi smo vam predpisali post (Al-Siyam), kot smo ga predpisali tistim pred vami...”*. Drugi razlog za



Z. Arnšek: *Belo seme*, 2005, žgana glina, v. 37 cm.

post je torej muslimanova želja, da nadaljuje tradicijo islamskih prerokov, ki so vzor pobožnosti vsakemu živemu človeškemu bitju na zemlji. To pobožnost, ki jo Koran pogosto daje za referenco, želijo doseči vsi in post v ramadanu jim pomaga v tem prizadevanju.

V 177. verz 2. sura spregovori tudi o pravi pobožnosti: *“Ni pobožnost v tem, da se z obrazi obračate na vzhod ali zahod, temveč so krepostni tisti, ki verujejo v enega Boga, v oni svet, angele, Knjigo in blagovestnike, in ki od svojega imetja - čeprav jim je pri srcu - dajejo sorodnikom, sirotam, revežem, popotnikom in beračem; ki darujejo za odkup iz suženjstva, ki opravljajo molitev in plačujejo miloščinski davek; ki svoje dolžnosti - ko se jim zavežejo - izpolnjujejo; ki so potrpežljivi v bedi in bolezni in junaškem boju. To so iskreni verniki, Boga se bojijo”*.

Pobožnost je odraz celotnega življenja. Vsak človek je grešnik in lahko zaradi nevednosti prekrši božji zakon. Muslimani morajo zato paziti, da ne bi bili dvoličneži, lažnivci, prevaranti, tatovi itd. Toda, kot ljudje, morajo biti vodeni na pravo pot. V nekem smislu lahko ramadan razumemo kot obdobje, ko se vernik navaja, kako se približati Bogu z mnogimi deli usmiljenja (miloščina, molitev) in kako končati s slabostmi, ki ga vznemirjajo. Med tem mesecem vernik opravlja svojih pet obveznih molitev in se trudi, da bi molil ob uri (na tak način komuniciral z Gospodom in se mu bližal). Na koncu ramadana da musliman letno miloščino. Konča s slabostmi, kot so tobak, alkohol, ki so tako ali tako prepovedane, in misli na svoje zdravje in na zdravje drugih. Odvrne se od strasti, ki ga odvrta od poti k Bogu, ter najde pravo mero in pravo okolje za vse stvari. Post spodbuja k razmišljanju o tistih, ki nimajo hrane. Vernik na svojem telesu izkusi pomanjkanje. Zaveda se vrednosti darov, ki mu jih daje Bog. Tako se izogiba razsipništvu itd..

S tretjim ciljem posta preko svetega meseca bo musliman sposoben povečati svojo

pobožnost. O tem pravi naslednji verz: *“O verniki! Predpisan vam je post (Al-Siyam), kakor je bil predpisan tistim pred vami, da bi se izogibali greha”* (2. sura 183).

Ramadan je zgodovinski trenutek. Med tem mesecem je bil Sveti Koran razodet neke noči, ki se pogosto imenuje *Noč usode* (Laylat-ul Qadr) za preroka Mohameda: *“Meseca ramadana se je začel razodevati Koran, kažipot ljudem z razločnimi znamenji prave poti in ločevanja resnice od laži”* (2. sura, 185. verz). Ta noč je posebna, ker je vredna več kot tisoč mesecev: *“Razodevati smo ga začeli v noči kadr (Al-Qadr). Kaj misliš, da je noč kadr? Noč kadr je boljša od tisoč mesecev. Angeli in Gabriel se tedaj z Gospodovim dovoljenjem spuščajo na zemljo ob vsakem njegovem ukazu. V tej noči ste varni - vse do jutranjega svita”* (sura 97).

Alah vabi vse muslimane k iskanju te noči in k branju Korana, k molitvi. Vabi jih, da bi prosili odpuščanja. Bog in njegov glasnik edina poznata to noč. Mohamed je pustil samo znamenje, da je ta noč na neparni dan in v zadnjih desetih dneh meseca ramadana (torej 21, 23, 25, 27 ali 29). Ta približnost je namerna, ker se musliman ne sme zadovoljiti, da bi molil samo to noč, ampak cel mesec, ki naj mu bo vzorec za preostanek leta. Izkoristiti blagoslov Noči usode, to je četrti razlog, zaradi katerega se musliman posti.

Islam spodbuja tudi k enakosti. Vsa živa bitja na zemlji so enaka pred Bogom; edino merilo, ki ga Bog uporablja, je pobožnost. Ta se mora toliko bolj pokazati med mesecem ramadanom, ker je post obvezen za vsakega vernika, ne glede na socialno stanje in bogastvo. Med mesecem ramadanom vernik prosi odpuščanja za svoje grehe.

Muslimanski koledar se ravna po luninih menah, zato se začetek ramadana, ki je deveti mesec muslimanskega luninega leta, vsako leto v primerjavi z gregorijanskim koledarjem premakne za enajst dni nazaj. Ramadan se konča po tridesetih dneh, ko nastopi novi

mlaj. Ker pa začetek ramadana sovпада z videnjem prvega krajca, prihaja do vsakoletnih nesoglasij muslimanskih narodov, kdaj naj bi se praznovanje res začelo. Suniti oznanijo začetek, ko luno zagleda opazovalec, ki se odlikuje po veri, in to uradno priznajo najvišje verske avtoritete dežele. Začetek je torej odvisen od opazovališča lune in od pogojev vidljivosti. Šiiti pa določijo lunin koledar po znanstvenih metodah. Mesec ramadan je v bistvu obhajanje prvih razodetij, ki jih je bil deležen Prerok (po islamskem izročilu je angel Gabrijel pred približno 1400 leti med ramadanom preroku Mohamedu razodel 114 koranskih sur), zmage Prerokove vojske nad Meko v bitki pri Badru, Huseinovega rojstva (Prerokov vnuk), Alijeve smrti (Prerokov zet) in Kadijine smrti (Prerokova žena).

Post je v islamu zelo strog in veže vernike od pubertete naprej. Med svetim postnim mesecem muslimani med sončnim vzhodom (ko se lahko loči belo nit od črne) in sončnim zahodom ne smejo jesti, piti in kaditi. Podnevi je prepovedano tudi spolno občevanje. Vsak vernik se mora v svojem srcu odločiti, da se bo postil, in poiskati mora namen, ki ga potrdi z besedami in s svojimi deli. Poleg tega se mora vernik truditi, da bi bil boljši, kot je običajno, predvsem na moralnem področju. V državah, kjer so muslimani večinsko prebivalstvo (npr. Savdska Arabija, Egipt ali Turčija), življenje preko dneva kar zamre in oživi šele po sončnem zahodu. Od posta so izvzeti mladoletni, nosečnice, bolniki, popotniki, vojaki in težki fizični delavci, ki lahko post prestavijo na nek drug čas v letu. Post je lahko prekinjen tudi zaradi sprejema infuzije s hranljivimi snovmi (ta dan se verniku ne šteje kot postni dan, zato ga mora v primernem času nadomestiti) ali zaradi transfuzije, zaradi namernega bruhanja, zaradi slabosti ali bolezni.

Po dnevnem postu pa pride veselje noči. Večerni obrok, ki mora biti skromen, je zaz-

namovan z družabnostjo. V tem obdobju leta se pripravljajo tipične regionalne jedi. Post se konča s tridnevnim praznovanjem, *bajramom*, ki je eden najpomembnejših muslimanskih praznikov. Razdeli se miloščina – *zakad*. V vseh arabskih državah so ob bajramu zaprte šole, uradi in banke. V nekaterih državah imajo delavci celo pet dni prosto. Ramadan se najpogosteje vošči: *“Ramazan Šerif Mubarek Olsun”*.

Zanimivo je, da se muslimani v mesecu ramadanu lahko vojskujejo. V islamu so sicer štirje meseci v letu, ko so vojne prepovedane, vendar ramadana ni med njimi. Mohamed je namreč prav v času ramadana dobil svojo prvo večjo bitko: leta 624 je zmagal pri Badru v bližini Medine.

Ramadan naj bi bil za muslimane čas molitve in razmišljanja. To je tudi čas duhovnosti in očiščevanja. Prezir človeških strasti, želja in materialnih potreb pa verniku odpre dostop v duhovne dimenzije bivanja. Ahmed Pašič v knjigi *Islam in muslimani v Sloveniji* navaja štiri razloge za muslimanski post v ramadanu:

1. Izpolnjevanje Božje zapovedi: V poglavju Bekare (Krava) je Bog vsem tistim muslimanom, ki izpolnjujejo pogoje in jim to ne bo škodovalo, v 183. verzu določil post v mesecu ramadanu. Verniku, ki se posti, je obljubljeno odpuščanje grehov: *“Kdor se posti v mesecu ramadanu, z iskreno vero in upanjem na nagrado, se mu bodo oprostili vsi prejšnji grehi”*. Na drugem mestu pa pravi: *“Če bi ljudje poznali vrednost ramadana, bi želeli, da je ramadan celo leto”*.
2. Medicinski razlog: *“Medicina je dokazala, da je post neke vrste remont za telo, saj se preko dneva odpočije in regenerira, po sončnem zahodu pa z vstopom hrane in vode zopet dobi novih moči, ki so potrebne za delovanje telesa.”*¹⁰
3. Post je za človeka duhovna in telesna okrepitev. Telesno odpovedovanje in zatajevanje

okrepi človekovega duha, kar mu omogoči preživetje težkih življenjskih situacij.

4. Post človeka spodbuja k spoštovanju življenjskih dobrin. Odpoved pomaga človeku razumeti tiste, ki si tega niso izbrali, pa živijo v pomanjkanju, ter ga spodbuja k spoštovanju dobrin. V tem kontekstu je tudi četrti steber islama, *zekat* - dobrodelnost. Premožnega muslimana prav post spomni, da mora pomagati revnim.

Kot smo videli, ima post v islamu štiri namene: pokorščina Bogu, nadaljevanje tradicije prerokov, biti pobožen, iskanje Noči usode. Muslimanski post želi omogočati verniku dobro na tem in na onem svetu. Po islamskem nauku bo "tam zgoraj" vsak sojen po tem, kar je storil na zemlji. Ker je človek materialno in duhovno bitje, mu post lahko pomaga v prizadevanju na telesnem in duhovnem področju.

Post v judovstvu

Judje se postijo za praznik dneva sprave (*Jom Kipur*), ki velja za najsvetejši dan v judovskem verskem koledarju. Je zaključek spokornega obdobja, ki se začne na praznik novega leta. Na ta dan molijo, javno priznavajo grehe in se postijo. Pobožen jud se posti od sončnega zahoda na predvečer praznika do sončnega zahoda praznika. Ob sklepu dneva se počuti duhovno prerojenega. Najbolj pobožni judje se postijo tudi ob ponedeljkih in četrtek. Mojzes se je namreč v četrtek povzpel na goro Sinaj in se čez štirideset dni v ponedeljek vrnil z gore in prinesel s seboj tablo postave. Prav z Mojzesom v judovstvo vstopijo predpisi. Za jude je post verska vaja, pri kateri se človek ob določenem času vzdrži hrane in pijače. V Mojzesovi postavi beremo, da je hrana Božji dar: *"Poniževal te je in te stradal, pa te hranil z mano, ki je nisi poznal in je niso poznali tvoji očetje; pokazati ti je hotel, da človek ne živi samo od kruha, kajti človek živi od vsega, kar prihaja iz Gospodovih ust"*

(5 Mz 8,3). Vendar se starozavezni človek posti ob posebnih priložnostih; da bi npr. od Boga prejel odpuščanje za težak greh: *"Ko je Aháb slišal te besede, si je pretrgal oblačila, si nadel raševino na golo telo in se postil, spal v raševini in hodil potrt"* (1 Kr 21,27). Ali da bi se pripravil na prejem Božjega razodetja: *"Bil je tam pri Gospodu štirideset dni in štirideset noči; ni jedel kruha in ni pil vode. Napisal je na plošči besede zaveze, deset besed"* (2 Mz 34,28). Ali iz žalosti nad kakšno nesrečo v družini ali ljudstvu, kot je to primer kralja Davida, ki se je postil, da bi pomagal svojemu sinu, ki je umiral: *"David je zaradi dečka prosil Boga; strogo se je postil"* (2 Sam 12,16). Ko ga služabniki vprašajo, zakaj to dela, je pojasnil: *"Dokler je bil otrok živ, sem se postil in jokal, kajti rekel sem: kdo ve, ali se me Gospod ne usmili in otrok ostane pri življenju?"* (2 Sam 12, 22). S postom je želel pokazati svojo vdanost Bogu in se mu prikupiti, da bi ga uslišal. Vernik se tudi posti, da bi pri Bogu dosegel konec neke katastrofe: *"Tudi zdaj, govori Gospod, se obrnite k meni z vsem svojim srcem, s postom, z jokom in žalovanjem; pretrgajte svoja srca, ne svojih oblačil. Vrnite se h Gospodu, svojemu Bogu, kajti milostljiv je in usmiljen, počasen v jezi in bogat v dobroti in se kesa hudega. Kdo ve, morda se obrne in kesa in pusti za seboj blagoslov, jedilno in pitno daritev za Gospoda, vašega Boga. Zatrobite v rog na Sionu, posvetite post, oznanite slovesen shod, zberite ljudstvo! Posvetite shod, pridružite starčke, zberite otročiče in dojenčke na prsih, naj pride ženin iz svoje sobe in nevesta iz svoje spalnice. Med lopo in oltarjem naj jokajo duhovniki, Gospodovi služabniki. Rekó naj: "Prizanesi, Gospod, svojemu ljudstvu, ne daj svoje dediščine v zasramovanje, da bi jim vladali narodi. Zakaj bi rekli med narodi: »Kje je njihov Bog?"* (Jl 2, 12-17). Ali pred prevzemom neke težke naloge in da bi dosegel milost, ki je potrebna za izvršitev določenega poslanstva: *"Takrat so se napotili vsi Izraelovi sinovi in vse*

ljudstvo in prišli v Betel. Jokali so in ostali tam pred Gospodom. Ta dan so se postili do večera in darovali Gospodu žgalne in mirovne daritve” (Sod 20,26). S svojim postom človek po eni strani izraža, da mora biti zase hvaležen Stvarniku, da ima pravzaprav Bog v rokah njegovo usodo. Po drugi strani hoče verni človek s svojo molitvijo in postom vplivati na Boga, hoče ga do nečesa pripraviti in od njega nekaj doseči. To predstavo bi lahko imenovali magična, ker v veliki meri obvladuje starozavezno postno prakso: Jahveja je treba pomiriti ali potolažiti, nevarnosti in katastrofe je treba odvrniti. Proti takemu razumevanju posta ostro nastopa preroška kritika bogoslužja: *“Pobožni mislijo, da mora Bog upoštevati njihov post”* (Iz 58,3). Toda Bog ne gleda na to, ali kdo upogiba svojo glavo in leži na raševniku in pepelu. To ni post. Post pomeni raztrgati krivične sponе, osvoboditi tlačene, sprejeti trpinčene, lačnim dajati kruha in brezdomcem streho (Iz 58,6-8). Post pomeni spopasti se s stisko brata in mu biti na voljo.¹¹

Tudi v judovstvu vidimo post z “računico”. Vernik se posti zato, da bi prepričal Boga ali da bi od Njega nekaj dobil v zameno. Lahko bi dejali, da je post sredstvo ali pot za dosego nekega cilja.

Post v krščanstvu

V evangeliju beremo, da se je Jezus štirideset dni in noči postil v puščavi. Čeprav ni točno zapisano, kako je zgledal njegov post, si lahko predstavljamo, da se je postil kakor Janez Krstnik. V evangeliju beremo: *“Jedel je kobilice in divji med”* (Mr 1, 6). Če je torej tudi Jezus štirideset dni jedel le kobilice in divji med, predpostavljamo, da je pil tudi vodo, je bil po tem obdobju zares lahko lačen, kakor pove evangelist (prim. Mt 4,2). Prvi kristjani so posnemali Kristusov štiridesetdnevni post v puščavi, zato je bil postni čas posvečen odrekanju in spokornosti. Ka-

toliška cerkev obhaja post od pepelnične srede do velike noči. V postnem času je na pepelnico in na veliki petek strogi post, ko se mora odrasel vernik vzdržati mesa in se lahko do sitedga naje samo enkrat na dan. Druge petke v postnem času se mora vzdržati mesa. Vendar zdržek od mesa in druge hrane ni bistvo krščanskega posta.

Jezus svojim učencem ni ukazal posta - tudi novozavezna pisma ga ne zapovedujejo; religioznemu človeku pa pojasni, kaj je namen posta. Cilj posta je v tem, da se približamo drugemu in hkrati tudi Bogu. Preko odpovedi postajamo duhovno močnejši, bolj sposobni urediti medčloveške odnose, odpustčati, prizanašati in premagovati najrazličnejše slabosti. Vsi vemo, kako težko je premagati samozagledanost, kako težko se je odpovedati slabemu. Kristus pravi: *“Bedite in molite, da ne pridete v skušnjavo! Duh je sicer voljan, a meso je slabotno”* (Mt 26,41). In meso lahko okrepimo ravno s postno vajo. Izkušnja nas uči, da ima slepi pogosto boljši spomin od videčega in da so pri slepih bolj razvita druga čutila. Povejmo drugače. Če se nekatere sposobnosti ne uporabljajo, lahko na nek način pomagajo pri okrepitvi drugih. Popolnoma enako se dogaja pri odnosu med človekovim telesom in duhom. Drevo, ki ga obrežemo, obrodi več cvetov in sadov. Ko se torej postimo, postaja naša vest bolj občutljiva za zlo in zato lažje premagujemo slabo.

Odpoved in z njim premagovanje slabe ga sta v judovsko-krščanski tradiciji zaobsežena v besedi *puščava*. Človeška logika nam pravi, da mora tisti, ki hoče ljudi nagovoriti, iti k njim - v mesta, trge in vasi. Janez Krstnik pa je naredil nekaj popolnoma nasprotnega. Bog ga je poklical, da oznani ljudem Kristusa, on pa gre v puščavo, v samoto, kjer nihče ne prebiva. Namesto da bi se približal poslušalcem, beži od njih. In kaj se zgodi? Tam v puščavi se začno okrog njega zbirati množice poslušalcev.

Puščava - samota – je človeku že kot beseda neprijetna. Nekaj pustega je, praznega, kamor nihče ne zahaja rad. Kljub temu so se preroki vzgajali prav v puščavi. Celo Kristus je na začetku svojega javnega delovanja štirideset dni preživel v puščavi, kjer je molil in

se postil. In tam ni umrl ne on ne preroki, kot bi pričakovali, ampak so živeli intenzivnejšo povezavo z Bogom.

Če beremo Sveto pismo, opazimo, da je v njem marsikatero človeško razmišljanje obrnjeno na glavo. Npr: "Ne *nabirajte* si zakla-



Z. Arnšek: *Prehodi*, 1999, žgana glina, v. 23 cm.

dov na zemlji, kjer uničujeta molj in rja in kjer tatovi vlamljajo in kradejo" (Mt 6,19), ali: "Kdor namreč hoče *rešiti* svoje življenje, ga bo izgubil; kdor pa izgubi svoje življenje zaradi mene, ga bo našel" (Mt 16,25). Ali: "*Dajajte* in se vam bo dalo; dobro, potlačeno, potreseno in zvrhano mero vam bodo nasuli v naročje. S kakršno mero namreč merite, s takšno se vam bo odmerilo" (Lk 6,38). In končno, ali je katera stvar bolj v nasprotju z logiko kot prav Kristusova smrt na križu? Božja pota niso človeška pota. Na koncu se pa izkaže, da človeka lahko reši le Božja logika. Tudi glede posta je tako.

Res je, da je post lahko najučinkovitejše zdravilo za različne bolezni in da pomaga k očiščenju telesa, pripomore k duhovnem očiščenju in človeku odpira pot k duhovni bistrosti in jasnosti. Kadar želiš, da duh obvlada telo, se odločiš za odpoved in uspeš. To je bil farizejski post in post Janezovih učencev. Kar ni nič slabega. Tudi pri drugih religijskih tradicijah naštevajo podobne motive za post: da bi dosegli telesne in duhovne vrednote.

Nekaj pa je lastno pojmovanju posta v krščanstvu: post je izraz vernikove osebne povezanosti z Bogom. To misel lahko izpeljemo iz naslednjih citatov:

"Kadar se postite, se ne držite čemerno kakor hinavci; kazijo namreč svoje obraze, da pokažejo ljudem, kako se postijo. Resnično, povem vam: Dobili so svoje plačilo. Kadar pa se ti postiš, si pomazili glavo in umij obraz. Tako ne boš pokazal ljudem, da se postiš, ampak svojemu Očetu, ki je na skritem. In tvoj Oče, ki vidi na skritem, ti bo povrnil" (Mt 6,16).

Jezus je namreč rekel: "*Ali se morejo svatje postiti, ko je ženin med njimi? Dokler imajo ženina med seboj, se ne morejo postiti. Prišli pa bodo dnevi, ko jim bo ženin vzet, in takrat, tisti dan, se bodo postili"* (Mr 2,19-20).

Za kristjane post pomeni veliko več kot terapija za telesno zdravje, za boljše počutje in za duhovno okrepitev. Za kristjana post

tudi ni le pot odrešenja. Post je tudi odsotnost ženina - Kristusa in zato je post tesno povezan s hrepenenjem po Kristusu. Postimo se zato, ker je bil Kristus od nas vzet in mi ohranjamo povezanost z Njim. Post torej postane izraz vernikovega odnosa do Kristusa. Če je prava ljubezen tista, ki ne "pozna računice", ki je zastojnska, potem tudi kristjanov odnos do Boga ne more biti preprost "daj dam" (postim se zato, da bom zdrav, da bom duhovno močnejši in da me bo Bog sprejel v nebesa).

Kdor sprejme Kristusovo odsotnost ("*ko bo ženin od njih vzet, takrat se bodo postili*") in po njem hrepeni, ta ve, da postiti se pomeni hrepeneti po Odrešeniku.¹² To je "novo vino, ki se daje v nove mehove". To ni post za zdravje ali za duhovno okrepitev. To je post izničenja: "*Kdor bo skušal življenje rešiti, ga bo izgubil, kdor pa ga zaradi mene izgubi, ga bo rešil*" (Mt 16, 25), pravi Jezus. Vernik bo šel prostovoljno "v puščavo" in se bo postil brez računic, brez čakanja na rezultate. Preprosto zato, ker je post izraz njegove povezanosti z Bogom. In ta povezanost zadostuje.

Sklep

V indijskem verovanju, islamu, judovstvu in krščanstvu pri spokornih vajah in postu ugotavljamo skupno točko. Post je vernikom sredstvo za doseg življenja na višjem nivoju, bodisi v zemeljskem bodisi v posmrtnem življenju. Mislim, da lahko to iskanje življenja enačimo z izrazom iskanje odrešenja. Pojem odrešenja je namreč povezan z življenjem samim. Pravo odrešenje je povezano s samim darom življenja. Dejstvo, da živim, ko se torej zavem, "da sem", dokazuje rešitev iz "ne biti" v "biti". Vsako dejanje in vse, kar mi življenje, v katerem sem se (z)našel, omogoča, ohranja in podaljšuje, je torej dejanje odrešenja. Zato je tudi post dejanje, ki mi omogoča odrešenje. Ko iščemo, kako ohraniti svoje življenje, v bistvu iščemo odrešenje. In obratno.

Ko iščemo odrešenje, v bistvu iščemo življenje. Življenje bi radi ohranili in ga podaljšali. Hrepenenje po odrešenju je zavračanje vsega, kar je slabo za naše življenje, in je iskanje tega, kar je dobro za naše življenje. S postom zavračamo slabo in se bližamo dobremu. Indijski verniki dosegajo *mokšo* - odrešenje z nenasiljem, s spoštovanjem vsega živega. Muslimani verujejo, da je post Bogu všeč in da bodo zanj poplačani v onostranstvu. Tudi v judovstvu skuša vernik prav s postom pridobiti Božjo naklonjenost. Kristus pa spodbuja k spreobrnjenju srca, da bi bili bliže bratom in Bogu. In če je post izraz bližine, zadostuje sam sebi, ni potrebno čakati nobenih drugih rezultatov.

Post je izziv za modernega vernika. Da se ne bodo "novodobni terapevtski spokorniki" norčevali iz vernikov, češ saj ne znate uporabljati vrednot očakov, lahko verniki razmišljamo o postu tudi v moderni dobi. Za kaj se bomo odločili? Za post, ki nam bo omogočil zdravo telesno počutje, ali za post, ki nam bo omogočil, da se bomo bolj razumeli z ljudmi, s katerimi živimo, in se s tem približali Bogu? Ali pa za oboje?

1. Wandmaker, Helmut, *Hočeš biti zdrav? Proč s kuhinjskim loncem*, Aura, 1994, 107.
2. Prav tam.
3. Prim. Renou L., *l'Hinduisme*, Paris, Presses Universitaires de France, 1951.
Prim. Zaehner R. C., *Hinduisme*, Oxford, Oxford University Press, 1961.
Prim. Dumont L., *Homo hierarchicus, essai sur le*

système des castes, Paris, Gallimard, 1966.

Prim. Herbert J., *L'Hinduisme vivant*, Paris, Laffont, 1975.

Prim. Bellinger, J. Gerhard, *Hindouisme*, v *Encyclopedie des Religions*, Varese, La Pochothèque, 2001.

Petit Baldinge-Achour, Aline, *Guide des grandes religions*, Liana Levi, 1998.

4. Džainisti so šesta verska skupnost v Indiji; za hinduisti, muslimani, katoličani, siki in budisti; za njimi pa so parsi in judje. Podatki o številu džainistov so zelo različni: od 3 do 10 milijonov vernikov, ki večinoma živijo v Indiji.
5. Leta 79 pred Kr. se je džainizem razdelil na dve veliki šoli: Digambara in Svetambara. Med letoma 100 in 800 so bili napisani številni sveti teksti v skupnosti Digambara in v skupnosti Svetambara. Nekaj skupnih tekstov teh dveh skupnosti so uskladili šele v zadnjih desetletjih prejšnjega stoletja.
6. Bolj kot religija je džainizem skupek navodil, ki človeku pomagajo najti bistvo in čistost življenja.
7. Ne obstaja en Bog ali več bogov stvarnikov vesolja. Namesto tega prepričanja je predlagana znanstvena razlaga začetka vesolja, ki je večno in ni ustvarjeno. Stvarnik je v džainizmu presežen: bog ni oseben, temveč je življenjsko bistvo, ki oblikuje vsako posamezno bitje neskončnega vesolja.
8. Prim. Pašič, Ahmed, *Islam in muslimani v Sloveniji*, Sarajevo, Emanet, 2002.
Prim. Pour savoir, pour comprendre, pour vivre l'Islam, v *Pèlerin Magazin*, Hors serie, Bayard, Paris, 2002.
Prim. Bellinger, J. Gerhard, *Islam*, v *Encyclopedie des Religions*, Varese, La Pochothèque, 2001.
9. Ramadan (ali ramazan) je deveti mesec v muslimanskem letu.
10. Pašič, Ahmed, *Islam in muslimani v Sloveniji*, Sarajevo, Emanet, 2002, 33.
11. Prim. Post v: *Biblični leksikon*, MD Celje, 1984, 572.
12. Ob odhodu (smrti) drage osebe se oblečemo v črno in žalujemo. Tudi to je neke vrste post, ki izraža hrepenenje po ljubljeni osebi in pomeni hkrati ohranitev povezanosti z njo.