

Ramadan Kareem

**Post v ramadanu in
razvijanje
samoobvladovanja**

**Hikmet Isik
Yuksel A. Aslandogan**



DRUŠTVO MEDKULTURNI
DIALOG

Zakaj Bog govori muslimanom, naj se postijo?

Skobčeva zaletavost prispeva k njegovi budnosti in razvoju sposobnosti bega. Čeprav dež, elekrika ali ogenj ljudem včasih škodijo, jih nihče ne preklinja. Postenje je lahko težavno, vendar telesu zagotavlja energijo, aktivnost in odpornost. Otrokov imunski sistem se običajno okrepi z boleznijo. Gimnastika ni lahka, a je skoraj bistvena za telesno zdravje in moč. Človeški duh se prečisti s čaščenjem in meditacijo, pa tudi z boleznijo, trpljenjem in stisko. To ljudem omogoča, da osvojijo raj, saj Bog daje veliko nagrado za majhno žrtev. Stiske in trpljenje povzdignejo ljudi na višje duhovne stopnje, ki se bodo v drugem svetu večkratno povrnila. Zato so vsi Glasniki izkusili najhujše stiske in trpljenje.

Stiske, trpljenje in nesreča so razlog za odpuščanje grehov vernikom, svarijo jih pred grehi in zapeljevanjem Satana in telesnega jaza, pomagajo jim ceniti božje blagoslove in odpirajo pot k hvaležnosti. Prav tako spodbujajo bogate in zdrave, naj poskrbijo za bolne in revne in jim pomagajo. Tisti, ki nikoli niso trpeli, ne morejo razumeti stanja tistih, ki so lačni, bolni, ali ki jih je prizadela nesreča. Poleg tega lahko te stiske pomagajo vzpostaviti tesnejše odnose med različnimi družbenimi sloji.



Kakšna je vloga namena pri postenju?

Namen ima poudarjeno mesto v naših dejanjih, kajti Poslanec nam je povedal, da se našim dejanjem sodi glede na naše namene. Namen je duh naših dejanj, saj brez namena ni nagrade. Če ostanete lačni in žejni od zore do sončnega zahoda, ne da bi se nameravali postiti, Alah tega ne šteje za post. Če se postite brez namena doseči Božje zadovoljstvo, ne prejmete nobene nagrade. Torej nekdo dobi nagrado za to, kar ima v namenu.

Tisti, ki trdno verujejo v Boga, druge stebre vere ter imajo namen verjeti vanje, bodo nagrajeni z večno srečo v rajju. Tisti pa, ki so odločeni ne verovati, ki so iz svojih src odstranili prirojeno težnjo po verovanju, bodo žrtve svoje večne odločenosti in si bodo zaslužili večno kazen. Glede tistih z globoko zakoreninjeno nevero in ki so izgubili zmožnost verovanja beremo v Koranu: »Za nevernike ni razlike: če jih opominjaš ali ne - ne bodo verovali. Bog je zapečatil njihova srca in ušesa in koprena jim prekriva oči.« (2:4-7)(1)

(1) Citati iz Korana so povzeti po prevodu Erika Majarona, Koran, Trzič: Učila International, 2005. (op. prev.)



Kaj pa tisti, ki pravijo, da je tako dolgotrajno postenje nezdravo ali da vpliva na delovno uspešnost ali celo na razvoj naroda?

Človeško življenje je sestavljeno iz dveh različnih moči: duha in telesa. Čeprav včasih delujeta usklajeno, je konflikt bolj običajen - konflikt, v katerem eden premaga drugega. Če se prepustimo telesnim poželenjem, postaja duh vse bolj nemočen, ker postaja vse bolj pokoren tem poželenjem. Če lahko nekdo nadzoruje želje telesa, postavi srce (sedež duhovnega intelekta) nad razum in se zoperstavi telesnim poželenjem, pridobi večnost.

V primerjavi s prejšnjimi stoletji so ljudje morda res premožnejši in uživajo več ugodja in udobja. Vendar pa so ujeti v pohlep, zaljubljenost, odvisnost, potrebo in domišljijo veliko bolj kot kdaj koli prej. Bolj kot zadovoljujejo svoje živalske appetite, bolj norijo, da bi zadovoljili te appetite; več ko pijejo, bolj so žejni; več ko jedo, bolj so lačni. Spuščajo se v zlobne špekulacije, da bi hranili svoj pohlep, da bi zaslužili še več, in prodajajo svoj duh Satanu za najbolj banalne koristi. In tako vsak dan malo bolj prekršijo resnične človeške vrednote.

Žrtvovati lastno uživanje v posvetnih užitkih ima za človeški napredek enak pomen kot korenine za rast drevesa. Tako kot drevo zraste zdravo in močno v neposredni povezavi s trdnostjo in močjo svojih korenin, zrastejo do popolnosti ljudje, ki si prizadevajo osvoboditi se sebičnosti, da bi lahko živeli za druge.



Za katere duhovne prakse in nazore bi si morali v času ramadana še posebej prizadevati?

Muhasaba (Samokritika ali Samopreizpraševanje): Samokritiko lahko opišemo kot iskanje in odkrivanje svoje notranje in duhovne globine ter vlaganje potrebnega duhovnega in intelektualnega napora v pridobitev resničnih človeških vrednot in razvijanje čustev, ki le-te spodbujajo in hranijo. Človek tako loči med dobrim in slabim, med koristnim in škodljivim ter ohranja pokončno srce. Poleg tega omogoča verniku, da oceni sedanjost in se pripravi na prihodnost. Samokritika spet omogoča verniku, da se popravi za pretekle napake in je oproščen v Božjih očeh, saj zagotavlja nenehno udejanjanje Samoprenavljanja lastnega notranjega sveta. Takšno stanje omogoča doseganje stalnega razmerja z Bogom, kajti to razmerje je odvisno od sposobnosti vernika, da živi duhovno življenje in da ostane pri zavedanju, kaj se dogaja v njegovem notranjem svetu. Uspeh vodi v ohranjanje lastne nebeške narave kot resničnega človeškega bitja, kot tudi nenehno obnavljanje naših notranjih čutov in občutkov.

Tafakkur (Refleksija): Refleksija je pomemben korak pri ozaveščanju dogajanja okoli nas in sklepanju iz njega. Je zlati ključ za odpiranje vrat izkustva, vrtna greda, kjer so posejana drevesa resnice, in odpiranje zenice očesa srca. Zato največji predstavnik človeštva, glavni v refleksiji in vseh drugih vrlinah, mir in blagoslov z njim, pravi: »Nobeno dejanje časčenja ni tako hvalevredno kot refleksija. Zato razmišljajte o Božjih darovih in delih Njegove Moči, vendar ne poskušajte razmišljati o Njegovem Bistvu, kajti tega nikoli ne boste mogli doseči.« S temi besedami - poleg tega, da opozori na vrednosti refleksije, slave človeštva, naj bo mir in blagoslov z njim - določa meje refleksije in nas opominja na naše omejitve.



Za katere duhovne prakse in nazore bi si morali v času ramadana še posebej prizadevati?

Shukr (Hvaležnost): Resnična hvaležnost v srcu se kaže v prepričanju in priznanju, da so vsi darovi od Boga, in nato v temu primerni ureditvi svojega življenja. Nekdo se lahko zahvali Bogu ustno in skozi vsakdanje življenje samo, če je osebno prepričan in če voljno prizna, da so njegov ali njen obstoj, življenje, telo, fizična pojava ter vse sposobnosti in dosežki dani od Boga, tako kot vsi pridobljeni in zaužiti darovi. To je navedeno v: »Mar ne vidite, da vam je Gospod podredil vse, kar je v nebesih in na zemlji, da vas obilno obdaruje s svojimi blagoslovi, vidnimi in nevidnimi?« (31:20), in: »In daje vam od vsega, za kar ga prosite. Če bi šteli vse Božje blagoslove, bi jih ne mogli vseh prešteti.« (14:34).

Med ramadanom je seveda treba poskusiti napredovati v vseh vrlinah, saj je to najboljši čas v letu za to.



Post v ramadanu in razvijanje samoobvladovanja

Ramadan je deveti mesec islamskega luninega koledarja. To je poseben mesec v letu za več kot milijardo muslimanov po vsem svetu. Včasih se imenuje tudi »sultan enajstih mesecev«. V tem mesecu se zdravi odrasli muslimani postijo, od zore do sončnega zahoda. Post zahteva abstinenco od jedi, pijače in spolnih odnosov podnevi; torej od približno uro in pol pred sončnim vzhodom do sončnega zahoda. V preroški tradiciji je priporočljiv zgodnji zajtrk pred zoro. Ob koncu dneva se post prekine z obrokom, imenovanim iftar. Po preroški tradiciji se post prekine z datlji, olivami ali malo vode.

Ramadan je čas intenzivnega čaščenja in predanosti Bogu, branja Korana in razmišljanja o njegovih naukih, izčrpne hvaležnosti, podarjanja v dobrodelne namene, vadbe samoobvladovanja in prijaznosti, urjenja sebe, da postanemo duhovno boljša oseba in izboljšanja odnosov z drugimi.



Postenje ni tako zahtevno

Nemuslimanom se morda zdi, da je post v ramadanu čas stiske in prikrajšanja, vendar to ni izkušnja muslimanov. Obstaja vsaj pet dejavnikov olajšanja, zaradi katerih je post veliko lažji, kot se zdi. To so (1) čar namena, (2) duh skupnosti, (3) sposobnost človeškega telesa, da se prilagodi (4) družbeno/kulturno sodelovanje in (5) božja pomoč. Začetni namen bistveno zmanjša domnevno težavnost. Ko se enkrat zavežete postu, ta postane veliko bolj izvedljiv in uresničljiv. Vedeti in videti, da se soverniki postijo skupaj s vami ter z njimi deliti zgodnji zajtrk ali večerjo krepi duh skupnosti. Tretjič, človeško telo je osupljivo prilagodljivo. V prvih nekaj dneh posta se telo prilagodi novemu urniku in človek ne občuti več lakote, kot bi jo običajno. V skupnostih, kjer so muslimani večina ali pomembna manjšina, je tistim, ki se postijo, na voljo pomoč oziroma sodelovanje, na primer prilagodljivi dopusti in delovni čas. Končno obstaja za vsakega častilca božanska pomoč, ki mu olajša nalogo, ko se enkrat zaveže, da jo bo opravil.

Več kot 500 milijonov muslimanov, starih od 7 do 70 let, se posti vsako leto. Post jim ne preprečuje, da bi kot ponavadi opravljali vsakdanje delo ali posel. Kot steber verskega življenja v islamu je post verjetno najbolj izvajana oblika čaščenja. Muslimani gledajo na ramadan kot na nekakšno uglasovanje njihovega duhovnega življenja.



Štiri dimenzije ramadana

Kot tretji »steber« oziroma verska dolžnost v islamu ima post veliko dimenzij: vedenjsko dimenzijo, versko dimenzijo, družbeno dimenzijo in duhovno dimenzijo.

Prva je očitno vedenjska dimenzija. Post v ramadanu je način učenja samoobvladovanja. Zaradi zmanjšane prezasedenosti z zadovoljevanjem telesnih apetitov ob postu v dnevnih urah dobi duh določeno mero prevlade. Duša je osvobodjena verig, ki so jih nadele telesne želje. Post omogoči prekinitev kroga togih navad ali pretiranega uživanja.

Med postom ni treba omejevati samo želodca, ampak tudi jezik, oči, ušesa, druge ude ter srce in um. Tako kot nadzorujemo svoje fizične appetite, moramo nadzorovati tudi svoja negativna čustva in dejanja. Poslanec islama Mohamed, mir z njim, je izrazil, da post ni le vzdržnost pri hrani in pijači, ampak pomeni tudi opuščanje brezbožnih dejanj. Dejal je, da če oseba ne nadzoruje svojih čutov in vedenja, potem Bog od te osebe ne zahteva, da se vzdrži hrane. Dodal je, da če vas nekdo verbalno zmerja, se do vas vede podcenjevalno ali vas celo prizadene, se morate odzvati le z besedami: »Postim se; zares se postim.« Po mnenju mojstrov sufizma je treba duhovno dimenzijo islama, ne samo svojih organov, ampak tudi svoje misli in občutke, v tem mesecu strogo nadzorovati.



Štiri dimenzije ramadana

Kar zadeva družbeno dimenzijo, je post način izkušanja lakote in razvijanja sočutja do manj srečnih ter tako učenje hvaležnosti in spoštovanja do vseh Božjih darov. Post povečuje naklonjenost in sočutje ljudi do tistih, ki so bili prikrajšani za svoja vsakodnevna sredstva za preživetje. Čeprav vsi v abstraktnem smislu vedo, da po svetu obstajajo ljudje, ki trpijo zaradi lakote in revščine, to zavedanje morda ni dovolj, da bi vplivalo na naše vsakodnevno vedenje. Med ramadanskim postom je to znanje ponotranjeno, saj sedaj ne le, da vemo, da obstajajo lačni ljudje, ampak imamo uvid v njihovo izkušnjo lakote. To globlje, ponotranjeno znanje nam pomaga zmanjšati potratnost ter se iskreno potruditi za pomoč tistim v stiski.

Ramadan je tudi čas darežljivosti. Ljudje so bolj darežljivi, bolj srčni in bolj kot v drugih obdobjih leta pripravljeni opravljati dobra in dobrodelna dela. Muslimani pogosto povabijo drug drugega, prijatelje in goste, muslimane in nemuslimane, zlasti sosede, ne glede na veroizpoved, da si delijo večerni obed in si izmenjajo darila in najboljše želje.

Post vzpostavlja kontinuiteto praks z religijami, kot sta judovstvo in krščanstvo, v katerih je post priznan kot pomemben element predanosti Bogu. Že sam verz v Koranu, ki muslimanom zapoveduje post, jih spominja na to povezavo: »O, verniki! Predpisan vam je post, kakor je bil predpisan tistim pred vami.«



Duhovna dimenzija

V duhovni dimenziji je post med ramadanom dejanje pokorščine. Vodi do iskrene hvaležnosti, ki je srce čaščenja. Prav tako opolnomoči našo duhovno plat nasproti našim fizičnim težnjam. Če si naše telo predstavljamo kot plovilo, na primer ladjo, so naš um, srce in telesne želje kot roke, ki skušajo to plovilo obvladati. Post oslabi učinek telesnega jaza in okrepi vpliv uma in srca na nadzor nad telesom.

Izkušnja lakote v postu zlomi iluzorno gospostvo telesnega jaza, oziroma ego, ter ga opominjajoč meseni jaz na njegovo prirojeno nemoč prepriča, da je le služabnik. Samozavedanje ali pojem »jaza« je del »zaupanja«, ki je bilo dano ljudem kot Božjim namestnikom na zemlji (Koran, Ahzab 33:72). »Vsemodri Stvarnik je vsakemu človeškemu bitju zaupal ego, ki vsebuje namige in primere, ki ga spodbujajo in mu omogočajo, da prepozna resnice o lastnostih Gospodarja Stvarstva in njegovih bistvenih značilnostih. Ego je merilo, ki razkriva lastnosti Njegovega Gospostva in delovanje Njegove Božanskosti.« (Nursi, 2005, 552) Čeprav nam je Bog bližje kot naša vratna žila (Koran), Njegovih imen in lastnosti ni mogoče v celoti razumeti, saj so neskončni, mi pa končna, smrtna, omejena bitja. Navidezne lastnosti, ki nam jih Bog daje, lahko služijo kot mera za primerjavo in za boljše razumevanje Božjih imen in lastnosti.



Duhovna dimenzija

Lahko se vprašamo: »Zakaj je Bog naredil naš ego kot sredstvo za spoznavanje njegovih lastnosti in imen?« Nursi na to vprašanje odgovarja takole:

Absolutna in vseobsegajoča entiteta nima omejitev ali pogojev, zato je ni mogoče uobličiti ali oblikovati in je ni mogoče določiti tako, da bi bilo mogoče razumeti njeno bistveno naravo. Na primer, ni mogoče spoznati ali zaznati svetlobe, ki ni določena s temo. Svetlobo pa lahko določimo, če narišemo pravo ali hipotetično mejno črto teme. Na enak način Božanskih Lastnosti in Imen (npr. Znanje, Moč, Modrost in Sočutje) ni mogoče določiti, saj so vseobsegajoča in nimajo meja ali česa podobnega. Zatorej tega, kar v bistvu so, ni mogoče spoznati ali zaznati. Potrebna je hipotetična meja, da postanejo spoznana.

V našem primeru je ta hipotetična meja naš ego. Ego si v sebi predstavlja navidezno gospostvo, moč in znanje ter tako postavlja mejno črto, domneva o omejitvi vseobsegajočih Lastnosti in pravi: »To je Moje, ostalo pa je Njegovo.« Ego torej opravi delitev. Ego s pomočjo miniaturne mere, ki jo vsebuje, počasi dojame pravo naravo Božanskih Lastnosti in Imen.



Duhovna dimenzija

Ni nujno, da mera dejansko obstaja; tako kot hipotetične črte v geometriji, je lahko merska enota oblikovana s hipotezo in domnevo. Ni nujno, da se njegov dejanski obstoj ugotovi s konkretnimi spoznanji in dokazi. Jaz pa včasih pozabi na svojo pravo naravo in si domišlja, da so njegovo »znanje«, »moč«, »lastništvo« in »sposobnost« resnični. Ko jaz pozabi svojo pravo naravo in namen teh občutkov, postane seme, iz katerega lahko zraste v drevo domišljavosti. Nursi opozarja na pomen posta za ohranjanje nadzora nad samim seboj:

Postni ramadan zlomi iluzorno gospostvo telesnega jaza in ga, opominjajoč na njegovo prirojeno nemoč, prepriča, da je le služabnik. Ker telesni jaz ne želi priznati svojega Gospoda, trmasto zatrjuje gospostvo, celo med trpljenjem. Samo lakota spremeni takšen značaj. Božji Poslanec oznanja, da je Vsemogočni Bog vprašal telesni jaz: »Kdo sem jaz in kdo si ti?« Odgovoril je: "Ti si Ti in jaz sem jaz.« Ne glede na to, koliko ga je Bog mučil in ponavljal svoje vprašanje, je vsakič prejel enak odgovor. Ko pa ga je podvrgel lakoti, je ta odgovoril: »Ti si moj Vsesočutni Gospod; jaz sem Tvoj nebogljeni služabnik.« (Nursi, 1995, 222-3)



Sklep

Post v ramadanu se lahko zdi kot težavna oblika čaščenja za tiste, ki ga niso izkusili. Toda veliko dejavnikov je, izmed katerih so nekateri navedeni zgoraj, ki vernikom pomagajo izpolniti njihovo zavezo. Samo Bog pozna pravo modrost v ozadju posta, ampak bežen uvid vanjo dobimo skozi Koran, preroško tradicijo in naše osebno izkustvo. Prvič, post je sredstvo samoobvladovanja, način, kako povečati pobožnost in najti osvoboditev izpod tiranije mesenih želja. Drugič, post ponuja priložnost za refleksijo, intenzivno čaščenje in hvaležnost. Članom skupnosti omogoča, da sočustvujejo s tistimi, ki trpijo zaradi revščine in lakote. V duhovni dimenziji vodi post do iskrenega spoštovanja Božjih darov in globoke hvaležnosti zanje, kar je bistvo čaščenja. Končno, izkustvo lakote v postu opominja jaz na njegovo pravo naravo; to je, na njegove šibkosti in njegovo odvisnost od Božje milosti. Razbije iluzorno gospostvo jaza in opominja meseni jaz na namen njegovega ustvarjenja, ki je vera, spoznanje, čaščenje in ljubezen do Boga, kot tudi služenje človeštvu.

Yuksel A. Aslandogan je podpredsednik Inštituta za medverski dialog v Houstonu v Teksasu.

Muhammed Cetin je urednik in koordinator publikacij IID,⁽¹⁾ Inštituta za medverski dialog.

Reference

- Nursi, S. The Words, The Light, Inc. NJ: 2005.
- Nursi, S. The Letters, Truostar, London: 1995.

(1) V izvorniku: Institute of Interfaith Dialog. (op. prev.)

