



Ivan Platovnjak

Kratek pregled pogledov Katoliške in Pravoslavne cerkve na post

A Brief Overview on Views of Fasting in the Catholic and Orthodox Church

Povzetek: Če se ozremo v zgodovino krščanstva, lahko vidimo, da se je, posebej v Katoliški cerkvi, počasi izgubljalo prvotno navdušenje oziroma prvotna velikodušnost za post. V dokumentih drugega vatikanskega cerkvenega zbora se post omenja samo dvakrat, v Katekizmu Katoliške cerkve pa trikrat. V Katoliški cerkvi je tudi strogi post zapovedan samo dvakrat. Drugače je v Pravoslavni cerkvi, kjer je v cerkvenem letu post zelo pogost. Sicer pa obe Cerkvi poudarjata, da je post pomembno sredstvo za duhovno in telesno življenje ljudi.

V pričujočem prispevku želi avtor na kratko prikazati poglede Katoliške in Pravoslavne cerkve na post in v čem vidita njegov pomen. Avtor postavlja tezo, da je globlje poznavanje pogledov Katoliške in Pravoslavne cerkve na post pot do globljega umevanja njegovega pomena.

Ključne besede: post, duhovno življenje, telesno življenje, (duhovno in telesno) zdravje, zgodovina posta, Katoliška cerkev, Pravoslavna cerkev

Summary: *A look into the history of Christianity reveals that the initial enthusiasm or the primary magnanimity toward fasting has been gradually lost, especially in the Catholic Church. In the documents of the Second Vatican Council fasting is mentioned only twice, and in the Catechism of the Catholic Church only three times. In the Catholic Church complete abstinence is required only twice a year. On the other hand, in the Orthodox Church fasting is rather common. Both Churches emphasize that fasting is important to spiritual and physical lives of people.*

The author of the article aims to present a brief overview on views of the Catholic Church and the Orthodox Church in regard to fasting and also on its purpose. The author argues that deeper comprehension of the view of the Catholic Church and the Orthodox Church on fasting is a way to a deeper understanding of the meaning of fasting.

Key words: *fasting, spiritual life, physical life, (spiritual and physical) health, the history of fasting, Catholic Church, Orthodox Church*

Uvod

Zanimivo je, da je beseda post v današnjem času pogosto navzoča med ljudmi in v medijih, toda ne v povezavi s krščanstvom in drugimi religijami, temveč z različnimi terapijami, ki obljublajo zdravje preko posta. Danes so poznani tudi naslednji posti: politični in družbeni (gladovna stavka), ideološki (nekateri vegetarijanci) in estetski, zaradi hujšanja. Obstaja pa tudi bolezenska oz. patološka oblika posta (anoreksija). Vsekakor je za današnjo družbo postal post dvoumen. Mnogi, ki so izkusili resnično zdravilno učinkovitost posta, se čudijo, kako je mogoče, da kristjani opuščajo post v smislu omejevanja uživanja hrane in da ne vidijo bistvenega namena posta v njegovem zdravilnem učinku.

Menim, da je prav, da se na kratko ozremo v zgodovino krščanstva in tako znova odkrijemo, kakšen je bil prvotni namen posta ter na kakšen način gledata Katoliška in Pravoslavna cerkev nanj v današnjem času. Postavljam namreč tezo, da je globlje poznavanje pogledov Katoliške in Pravoslavne cerkve na post pot do globljega umevanja pomena posta, ki se je med kristjani v sodobni družbi precej izgubil, in da je lahko pogled Pravoslavne cerkve na post spodbuda za Katoliško cerkev.

1. Post v Svetem pismu

V Svetem pismu lahko najdemo dve obliki posta: asketski, ali post kot obred, in preroški, ali post kot dogodek (Cantalamesa 2002). Samo v Mojzesovi knjigi je predpisan post, ki je obvezen za vse in je tako rekoč obredni, tj. post na veliki spravnici dan, jom kipur (3 Mz 16,29-34).

V Stari zavezi ima odličnejše mesto preroški post, ki je bil v posebno težkih ali nujnih okoliščinah predpisan kot odgovor na točno določeno povabilo Boga preko prerokov. Kralj v Ninivah je zapovedal post kot odgovor na Jonovo oznanjevanje (Jon 3,7). Najbolj znan zgled takšnega posta najdemo v knjigi preroka Joela (2,15-16).

Jezus Kristus je svoje javno delovanje začel s 40-dnevnim postom (Mt 4,1). Postijo se tudi učenci Janeza Krstnika. Jezus je na njihovo vprašanje, zakaj se njegovi učenci ne postijo, odgovoril, da se bodo postili potem, ko bo ženin vzet od njih (Mt 9,14-15; Mr 2,19-20). Krščanski post je vedno povezan z velikonočno skrivnostjo in ima zato soteriološko-eshatološki pomen; izraža pričakovanje Ženinove vrnitve. Kakor v

Stari zavezi tudi v Novi verni molijo, se postijo in dajejo miloščino (Mt 6,2-18; Mr 9,29). Post, tako kot molitev in miloščina, se mora opravljati na skrivnem (Mt 6,16-18).

2. Post v prvih stoletjih Cerkve

V *Didache, Nauku dvanajsterih apostolov*, je post omenjen trikrat: post za preganjalce (Did. 1,3), post kot priprava na krst (7,4) in priporočilo, naj se kristjani ne postijo ob istih dnevih kakor Judje (8,1).

Hermas v svojem delu *Pastir* pravi, da mora biti pravi post vedno povezan s pozornostjo tudi na govorjenje, z odpovedjo slabim željam in z očiščevanjem srca. Kar tisti, ki se posti ob vodi in kruhu, prihrani, naj da vdovam ali sirotam ali komu drugemu, ki je potreben pomoči (Herm. 3,5,3).

Prvi kanonični post, iz katerega so se razvili vsi ostali, je bil v dneh tik pred veliko nočjo. Utemeljili so ga z dejstvom, da je bil v teh dneh Ženin vzet (Jejun. 8,1).

V četrtem stoletju so puščavski očetje, anahoreti, način postenja takratne Cerkve še poostriili. Mnogi so jedli le vsak drugi dan v postnem času, nekateri so se postili pet dni zapored in jedli zgolj v soboto in nedeljo. Mnogi so tako kot sv. Anton puščavnik jedli le enkrat na dan, potem ko je sonce zašlo (*Vita e detti dei Padri del Deserto* 1990, 93). To tradicijo je prevzel sv. Benedikt v svoja pravila.

V 5. stol. sta papež Leon Veliki in ravenški škof Peter Krizolog preko pridiganja vodila in razsvetljevala Božje ljudstvo tudi glede posta. Leon Veliki v svojih homilijah govori o pomembnosti tridnevnega posta ob začetku vsake kvarte. Cilj decembrskega posta je bil zahvaljevanje Bogu za vse pridelke in sadove svojega dela; pri tem pa se ne sme pozabiti na reveže (Leon Veliki 1966, 130). Pomladni post je bil povezan s postnim časom in pripravo na veliko noč. Kristjan si je štirideset dni prizadeval posvečevati svojo dušo in telo. Binkoštni (poletni) post je bil po veliki noči. Četrty post pa je bil septembrski. Kristjan je bil povabljen k duhovnemu bogoslužju duše s postom in miloščino (236–237). Cilj posta je bil očiščenje razuma in srca, da bi lahko človek bolje sprejel darove Svetega Duha. Post pomaga kristjanu, da se odpre duhovnim darovom in ga usposobi za graditev Kristusovega telesa, ki je Cerkev. Kristjan se

mora postiti z odprtim srcem in z velikodušnostjo; spremljati ga morajo molitev in dela usmiljenja. Javni in skupni post je bolj posvečen in učinkovit kot zasebni, kajti tako postanejo vsi člani Cerkve eno srce in ena duša (247–248). Krščanski post mora biti hkrati notranji in zunanji. Poleg boja proti mesenim željam se mora kristjan boriti tudi proti poželenju duše (274).

V govorih o postu ravnski škof Peter Krizolog poudarja, da naj bi kristjani post v postnem času zelo cenili, ker ga je Bog sam postavil. Post je smrt greha in življenje kreposti (Serm. 8,3). Biti mora prostovoljen, ne pa obveznost postave (31,2). Pomembno je, da je vključen v bogoslužje in spremljan s petjem. Težo postnega časa lajšajo svete pesmi (7).

Oba sta učila, da mora kristjan s postom posnemati Kristusa. Post je sredstvo posvečenja in pomoč v duhovnem boju. Nikdar ne sme biti ločen od molitve in miloščine.¹

Post je bil redna meniška praksa. S pravilom sv. Benedikta pa se začne postopno popuščanje v zahodni Cerkvi. Benediktinci so še imeli post pozimi (jedli so samo enkrat na dan, ob 15. uri), niso pa ga več imeli po binškojih, saj so jedli dva obroka dnevno (opoldne in zvečer). Edina postna dneva poleti sta bila sredo in petek. Opat je lahko dovolil jesti vsaj opoldne, če je bila žetev ali pa je bila vročina nevzdržna. V postnem času sv. Benedikt za svoje menihe predpiše en sam obrok. Zaužijejo naj ga ob večernicah, pred sončnim zatonom: torej ob 18. uri (*Pravilo svetega Benedikta* 1981, 41).

Od 5. do 8. stoletja menihi in verniki v postnem času niso jedli do večera. Karel Veliki pa je uvedel navado, da se je po večernicah, ob 15. uri. Ta navada se je razširila po dvorih. Postopoma pa je post vedno bolj izgubljal strogost tudi v samostanih in v vsej Katoliški cerkvi (Théotokos 2003, 24).

3. Post in postni dnevi v Katoliški cerkvi danes

Drugi vatikanski koncil vidi post kot eno izmed spokornih vaj v postnem času. Še posebej poudari, naj se »sveti velikonočni post« na veliki petek »povsod drži, po možnosti pa nadaljuje tudi na veliko soboto, da bi z

¹ Mnogo pomembnih razmišljanj o postu od začetka Cerkve do danes lahko najdemo na spletni strani *Fasting for God* (2014).

lahkim in odprtim srcem vstopili v veselje velikonočne nedelje« (B 110). Poudarja tudi, da »pokora postnega časa naj ne bo samo notranja in zasebna, ampak tudi zunanja in občestvena« (B 110). Postni čas pa ima dvojno vlogo: spominjanje na krst in pripravo na obhajanje velikonočne skrivnosti (B 109).²

V svojem apostolskem pismu *Paenitemini* (1966) papež Pavel VI. spodbuja katoličane, naj znova odkrijejo post in ga življenjsko povežejo z drugimi oblikami spokornosti, tj. z deli usmiljenja, pravičnosti in solidarnosti (*Paenitemini* I).

Katekizem Katoliške cerkve (1438) na osnovi dokumentov drugega vatičanskega koncila in *Zakonika cerkvenega prava* poudarja, da je post ena izmed prostovoljnih odpovedi, ki naj jih verniki prakticirajo v časih in dnevih pokore v liturgičnem letu (postni čas, vsak petek v letu v spomin Gospodove smrti), ki so močni trenutki cerkvene spokornosti (B 109–110; ZCP 1249–1253; ZVCP 880–883).

Postni čas se v Katoliški cerkvi začne na pepelnično sredo, traja štirideset dni, zaključuje se z večerno mašo velikega četrtega, z nastopom velikonočnega tridnevja. V postnem času velja za vsak petek zdržek od mesa in mesnih jedi. V času strogega posta, na pepelnico in veliki petek, pa naj bi se le enkrat dnevno najedli do sitega (*Paenitemini* III). Še posebej pa *Katekizem Katoliške cerkve* zelo jasno poudari, da je cilj posta spreobrnjenje srca (KKC 1430; 575). Post ni cilj, temveč le sredstvo (*Rimski misal* 1992, 277–280).

4. Post v Pravoslavni cerkvi danes

4.1 Namen in oblike posta v Pravoslavni cerkvi

Običajna odpoved hrani je namenjena ohranjanju zdravja, post pa je v službi odrešenja. Pravoslavna cerkev vedno zahteva, da je telesni post povezan z duhovnim, tj. z molitvijo in krščanskimi deli ljubezni. Tako telesni in duhovni post postnika vodita v globlji odnos z Bogom, telo prečiščuje s strogo odpovedjo hrani in pijači, dušo pa z molitvijo in krepostmi. Telesni post sam zase ni popoln, v kolikor ne vključuje tudi du-

² Koncil omenja post samo še v dokumentu *Nostra Aetate* (2), kjer pravi, da se tudi muslimani postijo, molijo in dajejo miloščino.

hovnega; a tudi duhovni ni, če ni zraven telesnega (Brjančaninov 2008, 385–394; Debojski 1996, III; Schmemmann 1974, 50–52).

Popolni post ima dva namena: 1) Prvenstveno je sredstvo, ki je potrebno za kristjanovo posvečenje in združitev z Bogom (Mt 17,1; Lk 2,37; 2 Kr 12,16-22; Ps 34,13; 108,24; Iz 58,5). 2) Omogoča živo udeležnost v življenju, trpljenju, smrti in slavi učlovečenega Boga in njegovih svetih. Sam Jezus Kristus je naročil, da se bodo njegovi učenci postili, ko Ženi- na ne bo več med njimi (Lk 5,35) (Deboljski 1996, IV).

Post v Pravoslavni cerkvi ima štiri stopnje. Prva, najvišja, je popolna od- poved hrani. Druga je v tem, da se suha, nekuhana hrana je samo enkrat na dan, po večernicah. Kristjan se hrani samo s kruhom, soljo, sadjem in vodo. Tretja stopnja pomeni, da se kuhana hrana z oljem je dvakrat na dan. Četrta, najlažja, pa je hranjenje z ribami. Ves čas posta ni dovoljeno uživati mesa, jajc, mleka in mlečnih izdelkov ter vina (III–IV).

4.2 Različni posti v Pravoslavni cerkvi

Nekateri pravoslavni posti so nepremični, drugi premični. Prav tako so tudi enodnevni in večdnevni posti.

4.2.1 Večdnevni posti

Večdnevni posti, ki ustrezajo štirim letnim časom, so v Pravoslavni cerkvi pred velikimi prazniki, ki štirikrat na leto kličejo kristjana k du- hovni prenovi v Božjo slavo. Pripravljajo ga, da bo lahko deležen svetih radosti prihajajočih praznikov.

a) Veliki post. Po karnevalski nedelji se s ponedeljkom začenja pomla- danski ali veliki post, ki obsega štirideset dni in veliki teden.

Sveti štiridesetdnevni post. Iz števila postnih dni se ne izvzamejo so- bote in nedelje, ko se obhaja evharistija (Schmemmann 1974, 49), temveč se tudi takrat udejanja tretja stopnja posta. Cerkev je ustanovila sve- ti post pred pasho zaradi dostojnega kesanja in obnovitve kristjanove enosti z Bogom in kot posnemanje štiridesetdnevnega Odrešenikovega posta (Mt 4,1) (Deboljski 1996, IX). Do danes Pravoslavna cerkev po- sebno proslavlja prvi in zadnji teden velikega posta, in sicer na ta način, da zapoveduje prva dva dneva prvega tedna največjo stopnjo. Za pre- ostale dneve zapoveduje drugo stopnjo. Za soboto in nedeljo pa velja

tretja stopnja posta. Najlažja stopnja je dovoljena na praznik Presvete Bogorodice.

Vsak vernik naj si poleg strogega telesnega posta prizadeva tudi za duhovni post: tj. za meditacijo, branje Božje besede, molitev, dobrodelnost in oddaljitev od vsega, kar bi moglo ovirati spreobrnjenje in duhovno rast. Brez prizadevanja za duhovni post nima telesni nobene koristi za vernika (X; Schmemmann 1974, 49–51; 2011).

Post velikega tedna. Po koncu svetega štiridesetdnevnega posta, ki se konča na petek šestega tedna velikega posta, je od vsega začetka običaj, da se takoj začne post velikega tedna, ki temelji na Gospodovi spodbudi (Lk 5,35). V tem tednu Cerkev predpisuje post druge stopnje. To so dnevi joka in ne veselja. V petek in soboto pa je popoln post. Kristjan naj bi ne poskusil ničesar zaužiti do oglašanja petelinov (Deboljski 1996, XIV).

b) Apostolski post. Od prvega ponedeljka po binkoštih, tj. po nedelji Vseh svetih, se začenja poletni, apostolski post, ki je pred praznikom sv. Petra in Pavla. Po prihodu Svetega Duha nad apostole Cerkev spodbuja vernike, naj imajo pred seboj zgled samih apostolov, ki so se s postom in molitvijo pripravljali za oznanjevanje evangelija celotnemu svetu. Tako so se pripravljali tudi na polaganje rok na prezbiterje (Apd 14,23). V času apostolskega posta cerkvena pravila določajo post z nekuhano hrano po 15. uri, tj. po večernicah; brez ribe, vina in olja ob ponedeljkih, sredah in petkih, ob drugih dneh pa sta dovoljena vino in olje, ne pa ribe. Ribe so dovoljene ob sobotah in nedeljah, na dan čaščenja kakšnega velikega svetnika in na dan cerkvene slave (Deboljski 1996, XV).

c) Post Božje Bogorodice. Pred praznikoma Gospodovega spreminjenja in Vnebovzetja Božje Matere je post Božje Bogorodice, ki traja dva tedna, od 1. do 15. avgusta. Ta post vernike usmerja v duhovno preobrazbo in posnemanje Božje Matere. Cerkev predpisuje nekuhano hrano ob ponedeljkih, sredah in petkih. Ob torkih in četrtek je dovoljena kuhana hrana brez olja. Ob sobotah in nedeljah se sme jesti ribe in piti vino (XVI).

d) Post pred praznikom Kristusovega rojstva. Zadnji večdnevni post Pravoslavne cerkve je pred praznikom Kristusovega rojstva, od 15. 11. do 25. 12. Božični post je zimski in pomaga kristjanu, da ozavesti

zaključno dobo leta s skrivnostnim obnavljanjem enosti z Bogom in se pripravi na Kristusovo rojstvo. Pravila božičnega posta so enaka pravilom apostolskega (XVII).

4.2.2 Enodnevni posti

Enodnevni posti spodbujajo vernike k deleženju pri postu, trpljenju in smrti Gospoda in njegovih svetnikov. Enodnevni letni posti so na dan Gospodovega povišanja (14. 9.), na dan obglavljenja sv. Janeza Krstnika (29. 8.) in na predvečer Gospodovega razglašenja (6. 1.). Tedenski enodnevni posti so ob sredah, v spomin na izročitev Jezusa Kristusa v trpljenje in smrt, in ob petkih, v spomin na njegovo trpljenje in smrt. Ta post je navzoč v Cerkvi od njenega začetka (*Constitutions of the Holy Apostles* 2009, 69). Pravoslavna cerkev zelo spoštuje popolni evharistični post pred obhajanjem evharistije oz. prejemom svetega obhajila (Schmemmann 1974, 50–52).³

Sklep

Spoznali smo, da je temeljni namen posta v obeh Cerkvah precej podoben. Namene bi lahko strnili v naslednje točke:

- 1) Prvenstveni namen posta je vernikovo posvečenje in zedinjene z Bogom.
- 2) Verniku omogoča živo udeležnost v življenju, trpljenju, smrti in vstajenju Jezusa Kristusa in njegovih svetih. Jezus sam je naročil, da se bodo njegovi učenci postili, ko Ženina ne bo med njimi (Lk 5,35).
- 4) Post izraža pričakovanje Gospodovega ponovnega prihoda in pripravlja vernike na globlje obhajanje praznikov. Omogoča jim, da so lahko v večji meri deležni milosti in veselja pri obhajanju praznikov.
- 5) Post je sredstvo, ki pomaga verniku na poti nenehnega spreobračanja in očiščevanja od vsega, kar mu onemogoča, da bi mogel v polnosti živeti in delovati v ljubezni do Boga in bližnjih.
- 6) Post mora biti vedno povezan tudi z molitvijo in dobrimi deli.
- 7) Post je del spokornosti, ki naj bi jo kristjani vedno udeležali tako sami zase kot tudi v občestveni povezanosti.

³ Ta post je navzoč tudi v Katoliški cerkvi (*Sveto obhajilo* 1975, 13).

- 8) Skupnostni post ima večjo vrednost kot posameznikov, saj izraža občestveno razsežnost Cerkve.
- 9) Ni dovolj le telesni post, temveč mora biti ta vedno povezan z duhovnim postom.

Kot smo lahko videli, so ti nameni posta vidni že od začetka Cerkve, saj temeljijo na nauku Svetega pisma Stare in Nove zaveze ter na izročilu apostolov. V Katoliški cerkvi se je do sedaj post precej okrnil, vsaj glede pozornosti na telesni post. V Pravoslavni cerkvi pa je ostalo zelo navzoče in živo izročilo apostolov in prvih stoletij Cerkve.

Jezuit Théotokos (2003, 34–36) in pravoslavni teolog Schmemmann (2011) trdita, da je post v Katoliški cerkvi postal preveč juridična in disciplinska stvar in je tako zgubil svojo duhovno moč. Z našo raziskavo težko potrdimo to, toda zelo jasno smo lahko videli, da Pravoslavna cerkev še vedno daje velik poudarek telesnemu postu in ima zelo različne poste skozi vse leto, tako večdnevne kot enodnevne; pozna pa tudi štiri stopnje posta. Z vsemi temi posti veliko bolj jasno pokaže, da resničnega posta ni mogoče živeti le na duhovni ravni, temveč da mora biti vedno vključeno tudi telo, razen če to onemogoča telesno stanje vernika. Vsekakor se je post v Katoliški cerkvi skrčil precej na »odpoved od« (Cantalamesa 2002), zato lahko katoličani v nauku in spodbudah Pravoslavne cerkve bolj jasno vidijo povezanost treh temeljev krščanskega življenja in duhovnosti, ki so nakazani že v Stari zavezi: molitev, post in miloščina oz. dela ljubezni (Schmemmann 1974, 93–105; Solovjov 2000, 60–74; Brjančaninov 2008, 386–393).

V današnjem času mnogi izven obeh Cerkva in drugih religij poudarjajo velik terapevtski pomen telesnega posta, še posebej kot nenadomestljivo sredstvo osvobajanja od raznih uničujočih razvad in odvisnosti ter sredstvo doseganja celovitega življenja. Resnično je mnogim težko razumeti, da tega ne vidijo mnogi kristjani. Pred obema Cerkvama je zato velika naloga, da še bolj spodbujajo svoje vernike pri odkrivanju pomembnosti telesnega posta, ki je povezan z molitvijo in deli ljubezni, za osebno in občestveno duhovno prenavo in rast. Pri tem lahko veliko pripomorejo tudi teologi obeh Cerkva s svojimi raziskavami o pomenu posta za človekovo telesno, duševno, duhovno življenje.

Reference

- Cantalamesa, Raniero.** 2002. Fasting, Prayer, Charity for the Gift of Peace. 23. januarja. [Http://www.ewtn.com/library/SPIRIT/FASTING.HTM](http://www.ewtn.com/library/SPIRIT/FASTING.HTM) (pridobljeno 18. oktobra 2014).
- Constitutions of the Holy Apostles.** VIII. 2009. [Http://www.newadvent.org/fathers/07158.htm](http://www.newadvent.org/fathers/07158.htm) (pridobljeno 10. oktobra 2014).
- Deboljski, Grigorije S.** 1996. *Dani bogoslužjenja (knjiga o postu) pravoslavne soborne istočne Cerkve.* [Http://www.svetosavlje.org/biblioteka/VelikiPost/Knjigaopostu/Lat_KNJIGAOPOSTU01.htm](http://www.svetosavlje.org/biblioteka/VelikiPost/Knjigaopostu/Lat_KNJIGAOPOSTU01.htm) (pridobljeno 11. oktober 2014).
- Didache. Nauk dvanajsterih apostolov.** 1973. Ljubljana: Beseda evangelija.
- Katekizem Katoliške cerkve.** 2008. Ljubljana: Slovenska škofovska konferenca.
- Koncilski odloki.** 1980. Ljubljana: Nadškofijski ordinariat.
- Leon Veliki.** 1966. *L'osservanza cristiana.* Alba: Paoline.
- Osredkar, Mari Jože.** 2006. Post v verstvih ali čemu se postijo verniki? *Tretji dan* 35 (3–4): 64–77.
- Pavel VI.** 1966. *Apostolic constitution Paenitemini*, 17. februarja. [Http://www.vatican.va/holy_father/paul_vi/apost_constitutions/documents/hf_p-vi_apc_19660217_paenitemini_en.html](http://www.vatican.va/holy_father/paul_vi/apost_constitutions/documents/hf_p-vi_apc_19660217_paenitemini_en.html) (pridobljeno 9. oktober 2014).
- Peter Krizolog.** 1996. *Sermoni I.* Milano: Biblioteca Ambrosiana; Roma: Città Nuova.
- Pravilo svetega Benedikta.** 1981. Stična: Cistercijanski samostan.
- Rimski misal.** 1992. Ljubljana: Slovenska škofovska liturgična komisija.
- Schmemmann, Alexander.** 1974. *Great Lent. Journey to Pascha.* New York: St Vladimir's Seminary Press.
- — —. 2011. *Great Lent: A School of Repentance.* [Http://www.gutenberg.org/files/36415/36415-h/36415-h.htm](http://www.gutenberg.org/files/36415/36415-h/36415-h.htm) (pridobljeno 23. aprila 2014).
- Solovjov Sergejevič, Vladimir.** 2000. *Duhovne osnove življenja.* Ljubljana: SKAM.
- Sorč, Ciril.** 2006. »Kadar pa se ti postiš ...«. Krščanski pogled na post. *Tretji dan* 35 (3–4): 39–47.
- Sveti Ignjatije Brjančaninov.** 2008. *Enciklopedija pravoslavnog duhovnog života*, 2. izd. Православна мисионарска школа при храму Светог Александра Невског: Београд.
- Sveto obhajilo in češčenje euharistične skrivnosti izven maše.** 1975. Ljubljana: Slovenska škofovska liturgična komisija.
- Tertulijan.** 2014. On fasting. [Http://www.earlychristianwritings.com/text/ter tullian33.html](http://www.earlychristianwritings.com/text/ter tullian33.html) (pridobljeno 9. oktobra 2014).
- Théotokos, Ilboudo Jean de la.** 2003. *Il digiuno christiano. La Chiesa d'Africa riscopre il digiuno.* Roma: [s. n.].
- Vita e detti dei Padri del Deserto, I.** 1990. Roma: Città Nuova.
- Zakonik cerkvenega prava.** 1983. Ljubljana: Nadškofijski ordinariat.