

AÇLIK VE AZ YEMEK

Yemek, içmek, uyumak, konuşmak ve şehvet duygusu birbirine bağlı şeylerdir. Çok yiyen çok su içer, çok su içen çok uyur, çok konuşur, nefis ve şehvetine düşkün olur. Tenbellik ve gevşeklikten de kurtulamaz.

Halbuki az yiyip midisini tıkabasa doldurmayan kimsenin kalbi yumuşak, gönlü uyanık, nefsi kırık, dikkati ve zekâsı parlak ve vücudu sıhhatli olur. Kulluk neşesi artar. İbadetten tad alır. Şımarıklıktan uzaklaşır, tevâzu hâkim olur. İnsandaki "*kötülüğü emreden nefsin*" terbiye edilerek, şehvet duygularının kırılmasının en iyi yolu az yemek ve oruca devam etmektir.

Doç. Dr.
H. Kâmil YILMAZ

AÇLIK ve AZ YEMEK

YA

297.7
YIL.N
115934

Nefs Terbiyesinde AÇLIK VE AZ YEMEK

Doç. Dr. H. Kâmil YILMAZ



Nefs Terbiyesinde

AÇLIK ve AZ YEMEK

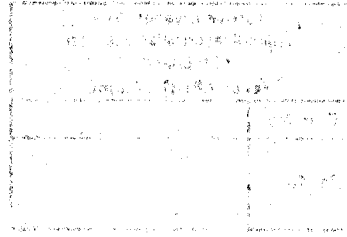
Doç. Dr. H. Kâmil YILMAZ

**ERKAM YAYIN VE SANAYİ
MAMÜLLERİ A.Ş.**

Ankara Caddesi 60/5 Cağaloğlu - İstanbul
Tel: (0.212) 513 35 80 - 81 Faks: 513 27 03



**ERKAM
YAYINLARI**



Dizgi : Saray Ajans
baskı, kapak baskısı, cilt:
Eramat, 506 71 25

ÖNSÖZ

Hamd, âlemlerin Rabbi Cenâb-ı Mevlâ'ya, Salât ü selâm ve her türlü ihtirâm Kâinatın Efendisi Hazret-i Muhammed Mustafa'ya, Ehl-i beyt ve ashâb-ı müctebâ'ya.

Nefis, insana en yakın ve en kavî düşman. Nebîler ve velîler onun şerrinden Allâh'a sığınmışlar her zaman. Nitekim Hazret-i Yûsuf (a.s.), "*Ben nefsimi temize çıkarmam. Çünkü nefis kötülüğü emreder*" (Yûsuf Sûresi, 53) demiştir. Peygamberimiz (s.a.)'de duâlarında: "*Allah'ım göz açıp kapayıncaya kadar hattâ ondan daha kısa bir süre beni nefsimi bırakma!*" (1) buyurmuşlardır.

Vâris-i enbiyâ olan evliyâ ve mürşid-i kâmiller, bu yüzden nefsi en büyük düşman olarak görmüşler; ıslahının ise oruç, açlık ve az yemekle mümkün olabileceğini ısrarla ve mükerreren belirtmişlerdir. Nitekim bu meâlde pek çok hadîs-i şerif mevcuttur.

Nefs Terbiyesinde Açlık ve Az Yemek adını taşıyan bu nâçiz eser de, nefsin amansız pençesinden kurtulma yolundakilere ışık tutmak maksadıyla hazırlanmış bulunmaktadır.

Eser üç bölümden müteşekkildir, Giriş'ten sonraki **Birinci Bölüm**'de Züh'dün Hakikati Asr-ı saâdetten örneklerle anlatıl-

1. Ebû Dâvud, Edeb. 101; İbn. Hanbel, Müsned, V. 42

miş ve Tasavvuf'un gerçek mânâda Zühd'e ermeyi ve insân-ı kâmil yetiştirmeyi hedef aldığı belirtilmiştir.

İkinci Bölüm'de Zühd'e ulaşmada az yemenin tesiri, çok yemenin zararları ve az yemenin faydaları anlatılmıştır.

Üçüncü Bölüm'de ise yeme-içme âdâbı anlatılarak az yemeye alışmada âdâba riâyetin önemi gösterilmeye çalışılmıştır.

Netice kısmında nefse ve mideye hâkimiyet kazanmada az yemenin tesirleri ana hatlarıyla özetlenmiştir.

Cenâb-ı Allah söyleyip yazdıklarımızı -önce şahsımızda tatbiki müyesser kılarak- te'sirini ve teshîrini halk buyursun, âmin.

Ve minallahî't-tevfik.

H. Kâmil YILMAZ

GİRİŞ

Tasavvuf, Kur'an'da "tezkiye ve takvâ", sünnette "İhsân ve zühd" olarak ifâdesini bulan kalb tasfiyesi ve nefis tezkiyesinin ilmi ve tatbikatıdır. Cenâb-ı Hakk'ın kendisine "halîfe" olarak "en güzel sûrette" yarattığı "mükerrer varlığı" yaratılış sırrına uygun şekilde terbiye etme; ilâhî emir ve yasaklara tam teslimiyetle, gönlünü mâsivâdan yâni Hakk'ın dışında herşeyin sevgisinden arındırarak Rasûlullah'ın ahlâkıyla yetiştirme olayına verilen isim tasavvuftur. Şu halde **tasavvufun gayesi Peygamberimiz'in şahsında tecessüm eden "üsve-i hase-ne" örneğine uygun "insan-ı kâmil" yetiştirmektir**, diyebiliriz.

Yaratılış gayesi Hakk'a kulluk olması sebebiyle insan, ubûdiyet özelliği taşımaktadır. Ubûdiyet, kulun bütün mâsivâyı unutarak Hakk Teâlâ ile huzûr bulmasıdır. Nitekim Cenâb-ı Hakk, "Ben insanları ve cinleri ancak bana kulluk etsinler diye yarattım" buyurmaktadır. Bu âyetin mefhûm-ı muhâlifinden Cenâb-ı Hakk'a kul olmayan insanların başka şeylere kul olmaları anlaşılmaktadır. Gerçekten de Hakk'a kul olarak gerçek hürriyete kavuşamayanlar, nefse, paraya, kadına ve mevkie kul

1. el-Bakara, 30
2. et-Tîn, 4
3. el-İsrâ, 70.
4. ez-Zâriyat, 56.

olarak esârete düşerler. Bu yüzden insanın en bâriz özelliği, Cenâb-ı Hakk'a kul olmak sûretiyle halîfelik şerefini ihrâz etmiş bulunmasıdır. Bu âlemdaki her şey Cenâb-ı Hakk'a halîfe olan insanın emrine musahhar kılınmıştır. Yâni Hakk'a kul olan, her şeyin efendisidir. Çünkü gerçek halîfelik ve gerçek vekâlet o zaman tahakkuk edebilir. İnsan özü itibarıyla Cenâb-ı Hakk'tan geldiği gibi yine O'na dönecektir. Bu yönüyle o, ezeli ve ebedidir. İnsan dünyada iken özünü Hakk'a bağlayabilirse vuslata ermiş ve Allah dostu velîler kervanına katılmış demektir.⁵ İnsân-ı kâmilin kalbi Cenâb-ı Hakk'ın tecelligâhı, nazargâhı ve evidir. Yâni kalb-i mümin, Arş-ı Rahman'dır. Nitekim:

کعبه بنیاد خلیل آزر است

دل نظرگاه جلیل اکبر است

"Kâbe, Âzer'in oğlu Hz. Halil İbrâhim'in eseri, binâsıdır. Gönül de Celil olan Allah'ın nazargâhıdır." denilmiştir.

Kâmil insan, sözleri, hareketleri ve ahlâkı ile temâyüz eden ve bu üç özelliğiyle kemâl sahibi bulunan kimsedir. Bu yüzden denilmiştir ki, "Bu âlem tek bir insan farzedilse insân-ı kâmil onun nurlu kalbidir." Başka bir ifâdeyle, varlık âlemini bir ağaca benzetecek olursak, insan bu ağacın meyveleri olduğu gibi, insân-ı kâmil de bu meyvenin zübde ve özüdür. O, bilgi cihetinden kâinât ağacının tamamını kavramıştır. Zirâ o, Allah'a ulaşan gönlüyle eşyanın tamamının hikmetlerini anlamış ve esrârına muttali olmuştur. Kâmil insanlar da iki kısımdır: Birinci grupta bütün peygamberler, ikinci grupta ise Rasûl-i Ekrem Efendimiz'e uymaları sebebiyle Hakk'a vâsıl olan bütün evliyâullah bulunuyor. Evliyâullah'ın hepsi kâmil ve mükemmil olmakla birlikte hepsi irşâda memur degillerdir. İnsan-ı kâmil'in irşâda me-

5. İbrahim Hilâl Velâyetullah ve't-Tarîk İleyhâ, Kahire, 1969,223

mur olanlarına "mürşid-i kâmil" denilir ki, "peygamber vârisi velîler" işte bunlardır.

İnsan-ı kâmil, mâsivâ kirine bulanmış özünü Allah'a döndürmek için seyr u sülûkle yapılan nefis cihâdını kazanarak aslî hüviyet ve hürriyetine kavuşmuş kimsedir. İnsan ezeli varlığın bir parçası olduğundan ebediyete tutkundur. Ancak ondaki ebediyet duygusu çoğu zaman fânî şeylere takılır kalır. Halbuki nefis terbiyesi ve kalb tasfiyesiyle bu duygu Bâki ve Ebedî olana yönlendirilirse aslî hüviyetine kavuşmuş olur. Bu da gerçek "ubûdiyet" ile sağlanır. Gerçek ubûdiyet ise şehvet ve dünya meylinde kurtularak zühde ermek. Zühde ulaşan, gerçek hürriyet ve ubûdiyete ulaşmış sayılır. Dünyâ ve âhiret saâdeti ancak zühde sayesinde sağlanabilir ki, o da fânî olanı bırakıp Bâkî'ye sarılmaktır. Zühde, bir şeylere sâhib olmayı terketmek değil, eşyanın insana sahip olmasını önlemek için dünyaya râğbeti azaltmak, hırs ve tûl-i emeli terketmektir.

İbâdet, "Hakk'ın râzı olduğu her iş" diye tarif edilirken Ubûdiyet, "Kulun Hakk'ın fiilinden; takdir ve kazasından râzı olması" şeklinde anlaşılmaktadır. Bu mânâda ubûdiyet, zühde ve rızâ ile eş-değer demektir ki, şâirin:

Hoştur bana senden gelen
Ya gonca gül yahud diken
Ya hıl'at ü yahud kefen
Lütfun da hoş, kahrın da hoş.

mısralarında ifâdesini bulmuştur. Bu anlamda mâsivâdan tecerrüd ve teferrüd, ancak zühde ulaşmakla mümkündür. Öyleyse "Zühde nedir?" Bu sorunun cevabını bundan sonraki bölüme bırakalım.

Tasavvuf, insanı bir bütün olarak ele almakta ve onu "irâde, duygu, beden ve zekâ" eğitimine tâbi tutmaktadır. Çünkü insanın kemali insandaki bu dört unsurun kemaline bağlıdır. Zekâ eğitiminden geçmiş, fakat duygu ve irâde eğitimi görmemiş bir insana mükemmel insan denilemediği gibi, duyguları eğitilmiş, fakat irâdesi ve zekâsı kuvvet bulmamış kimseye de "kâmil insan" diyebilmek kabil değildir.

Tasavvuf ve tarikatlar, uyguladıkları terbiye ve irşâd usulleriyle sâliklerini sağlam bir irâde, duygu ve zekâ eğitiminden geçirmektedirler. Hatta bazı tekkelerin beden terbiyesi ile dahi meşgul olduğunu söyleyebiliriz. Meselâ pehlivanlar ve okçular tekkelerinin yaptığı faaliyet, buna örnek olarak zikredilebilir.

Tarikatlarda az yemek ve açlıkla başlayan, az konuşmak, az uyumak, insanların arasına fazlaca karışmaktan sakınmak ve Hakk'ı zikre devam etmek şeklinde çok yönlü olarak devam eden terbiye usûlünün hedefi, irâdeyi sağlamlaştırmak, duyguları güçlendirmek, zekâyı kâinattaki ilâhî gerçekleri kavrayabilecek seviyeye yükseltmek ve bedeni rûhun emrine itaatkâr hale getirmektir.

ZÜHD'ÜN ESASI

Zühd, lügatte vazgeçmek, yüz çevirmek veya az yapmak mânâlarıdır. Tasavvufta ise: Dünyaya değer vermemek, dünyadan yaşayacak kadar istifâde etmek ve fazlasını musîbet telâkkî ederek Allah yolunda harcamaktır. Zühd yolcusunun adı zâhiddir. Tasavvufî anlamda zühd karşılığı olarak Kur'an'da "Tebettül" kelimesi kullanılmıştır:

"Rabbının adını an ve her şeyi bırakıp O'na yönel"¹ âyet-i kerimesinde tebettül'den kasdolunan tasavvuftaki zühd'dür.

Zühd, "sevdiğini daha çok sevgiye lâayık olanla değiştirmek-tir." İnsan nefsinin sevdiği dünyadır, fakat o fanîdir. Bâkî olan Allah, sevgiye daha lâayıktır. Sonra Allah kendisinden başkasından yüz çevirenleri sever, onları başkalarına muhtaç etmez. Nitekim O:

— "Biz yeryüzünde olan şeylere, insanların hangisinin amelinin daha güzel olacağını deneyelim diye, husûsî bir zînet verdik."²

— "Kendilerini fitneye düşürmemiz; denememiz için insanlardan bir gruba verdiğimiz dünya hayatına âid zînet ve

1. el-Müzzemmil, 8.

2. el-Kehf, 7.

debdebelere sakın iki gözünü dikme! Rabbinin rızkı hem daha hayırlı, hem daha sürekli dir."³ buyuruyor.

Peygamberimiz'e bir zat gelerek şöyle der:

— Yâ Resûlâllah, bana öyle bir amel göster ki, onu işlediğim zaman Allah'ın rızasını kazandığım gibi insanlar tarafından da sevileyim.

Peygamberimiz şöyle cevap verir:

— "Dünyadan zühd eder, yüz çevirirsen Allah seni sever, insanların elinde olandan yüz çevirdiğin takdirde insanlar tarafından sevilirsin."⁴

H. Mevlânâ: "Dünya nedir? Dünya ne kumaş, ne para, ne kadındır. Dünya insanı Allah'tan gafil bırakan şeydir." diyor. Mevlânâ'nın bu sözleri şu âyet-i kerimeden mülhem olmalıdır:

— "De ki, eğer babalarınız, oğullarınız, kardeşleriniz, eşleriniz, akrabalarınız, kazandığınız mallar ve kaybetmekten korktuğunuz bir ticâret ve hoşunuza gitmekte olan meskenler size Allah'tan, O'nun peygamberinden ve O'nun yolundaki cihaddan daha sevgili ise artık Allah'ın azab emri gelinceye kadar bekleyin. Allah fâsıklar gürûhunu hidâyete erdirmez."⁵

Zühd, denizde geminin yüzmesi gibi kulun dünya nimetleri içinde bulunduğu halde onların sevgisini gönlüne yerleştirmesidir. Çünkü gemi suyun içinde yüzer, fakat su geminin içine girecek olursa gemi batır. Kulun servete ve eşyaya sahip olması, servet ve eşyanın kula sahip olamaması, veya başka bir

3. Tâhâ, 131.

4. İbn. Mâce, Zühd, I.

5. et-Tevbe, 24.

ifâde ile kulun nazarında varlık ile yokluğun mûsâvi hale gelmesidir.

Ne varlığa sevinirim

Ne yokluğa yerinirim

Aşkın ile avunurum

Bana seni gerek seni.

Zühde ulaşmada zenginlik kadar fakirlik de engeldir. Zira nice fakirler vardır ki, gönüllerindeki servet hırsı ve mal biriktirme hevesi Allah'a yer bırakmaz. Halbuki bir kalbde iki sevginin birleşmesi düşünülemez. Çünkü Allah "İnsanın göğsünde -biri mâsivâyâ, diğeri Mevlâ'ya âid olmak üzere- iki kalb yaratmamıştır."⁶ Kalbde Allah'tan başkasına yer vermeyi "Tefrikatü'l-kalb" olarak niteleyen sûfîler, Hakk'ın dışındaki varlıkların sevgisinin Hak sevgisini gölgelemesini "şirk-i hafî" olarak kabul etmektedirler. Bu hale göre mâsivâ sevgisi ile dolu bir kalbin Hakk'ın tecellîsine mazhar olabilmesi muhaldır. Nitekim şair şöyle diyor:

Sûr çıkar ağyârı dilden tâ tecellî ede Hak

Pâdişah girmez saraya hâne ma'mur olmadan

Zühd, arzu ve istekleri frenlemek ve hırsı kurtularak dünyaya meyli azaltmaktır. Halbuki dünyadaki her nimet ve zînet ona meyli artıracak çekiciliktir. İnsanda bu câzib dünya nimetlerine karşı aşırı bir arzu ve istek vardır. "Tûl-i emel" denilen bu isteklerin tamamının tatmini mümkün değildir. Biri tatmin edilse hemen arkasından yenileri daha kuvvetle ortaya çıkar. Nitekim

6. el-Ahzâb, 4.

Cenâb-ı Peygamber (s.a.v.) insandaki bu rûhî zaafî şöyle anlatır:

— "İnsanoğlunun iki vâdî dolusu altını olsa bir üçüncüsünü arzular. Onun karnını (ve gözünü) kara topraktan başkası doyuramaz."⁷

İnsanoğlunun bu hırs ve açgözlülüğü bütün mânevî çöküntülerin sebebidir. Hırs gönülden atılmazsa, insana yıllar sonrasının hazırlığını yaptırır da hemen bitişiğindeki komşusunun halini görmeye perde olur.⁸ Rızık endişesi insanı Hak'tan halka yönel-tir.⁹ Peygamberimiz:

— "Yiyemiyeceğiniz şeyleri yığıp depolamaktan dolayı Allah'tan hayâ etmiyor musunuz?"¹⁰

— "Yiyemiyeceğinizi depolamayın, oturamayacağınız meskenleri yapmayın, bırakıp gideceğiniz şeylere göz dikmeyin."¹¹

— "Komşusu açken tok yatan bizden değildir."¹² buyuruyor. Rızık ve îâşe konusunda istikbal endişesi Allah'a îmân zaafından kaynaklanır.

İnsandaki dünya tutkusunu kamçılayan hususlardan biri de zenginlerle düşüp kalkmak, hâli, vakti kendinden iyi olan kimse-

7. Müslim, Zekât, 117; İbn Hanbel, Müsned, III/247, 341.

8. Öztürk Y. Nûri, Kur'ân ve Sünnet'e Göre Tasavvuf, 272-352.

9. Sülemî, Tabakatü's-süfiyye, Kahire, 1986, 178.

10. Levâkih, 558 (Taberânî)

11. İhyâ, IV/218

12. İbn Hanbel, Müsned, I/55.

lerle ülfet edip onlara bakmak, kendinden fakir olanları görmektir.¹³ Nitekim Ebû Zerr'e (r.a.) Peygamberimiz (s.a.v.): "Kendinden yukarıda olanlara değil, aşağıda bulunanlara bakmayı, fakirleri sevmeyi ve onlara yakın olmayı; akrabaları seni terketse bile sıla-i rahime devam etmeyi"¹⁴ tavsiye etmiştir. Zühd, yamalı ve eski elbiseler giymek, âdî gıdalar yemek, ibtidâî evlerde oturmak ve az mala sahip olmak demek de değildir. Zühd, "kişinin dinini koyun sürüsü içine salıverilmiş bir kurt gibi dağıtıp mahveden hıristan"¹⁵ kurtulmak ve elindeki-nin, zarûrî ihtiyacından fazlasını dağıtmaktır. O halde "İnsanın zarûrî ihtiyaçları nelerdir?" Bu husustaki haddi, "Dünya hayatının bir yolculuk olduğunu; dünyadaki nasibin de yolcunun azığı kadar olması gerektiğini"¹⁶ söyleyen Efendimiz (s.a.v.)'den dinleyelim:

1 — Açlığı giderecek kadar yiyecek,

2 — Örtünecek bir elbise,

3 — Gölgeleyen barınacak bir ev¹⁷

•
Ebû Tûrâb en-Nahşebî "Dervişin rızık bulduğu, elbisesi örtündüğü, evi de barındığı yerdir."¹⁸ derken aynı noktayı ifade

13. Tirmizi, Libas, 38; İbn Mâce, Zühd, 1; İbn Hanbel, Müsned, V/428. Ayrıca bk. Keşfu'l-Hafâ, I/210.

14. Levâkih, 533 (Taberânî; İbn Hibbân)

15. Dârimî, Sünen, II/303.

16. Levâkih, 548 (Tirmizi, Zühd, 3,7).

17. a.e., 547 (Tirmizi, Hâkim, Beyhakî'den)

18. Tabakat-ı Süfiye, 149.

etmek istemiştir. Türkçemizdeki: "Bir lokma, bir hırka" tabiri de, bu hadîs-i şerif ve sözlerden mülhem olmalıdır. Pek tabiidir ki, bütün bunlardan kasdedilen mânâ, bazılarının zannettiği gibi zengin olmamak veya servetten uzaklaşmak için tembel tembel yatmak değildir. Aksine "kırk yıl sonra aç kalırım" endişesiyle mal depolamaktan vazgeçip âyet-i kerimde ifade buyurulduğu gibi "ihtiyacın dışındakini infak"tır.¹⁹ Hadîs-i şerifte de "Azığı fazla olanın, olmayana vermesi gerektiği"²⁰ sarahaten ifade buyurulmaktadır. Zaten "Zenginin malında isteyen ve isteyemeyen fakir ve yoksulun hakkı vardır."²¹ Fakirin zenginde emaneti demek olan servetin ihtiyac sahiplerine verilisinin nihâi sınırı "bir lokma, bir hırka" kalıncaya kadardır. Yoksa bundan fazlasına tâlip olmamak ve zenginlikten yüz çevirmek değildir. Veya başka bir ifadeyle dünya işlerinde nefse hazz veren şeylerden yüz çevirmek; dünyalığın kaybından mahzûn olmamak ve kazancından sevinmemektir.

Abdulkadir Gılânî Hazretleri: "Dünyayı kalbinden çıkar, onu elinde tut veya cebine koy; zira o haliyle dünya sana zarar vermez." derken bunu kasdetmektedir. Nitekim **Hilyetü'l-evliyâ** müellifi; "Ömer b. Abdulaziz'in zühd'ü, Üveys el-Karânî'nin zühd'ünden üstündür." diyor. Çünkü Üveys el-Karânî yokluk içinde, Ömer b. Abdulaziz servet ve saltanat içinde zühd'ü gerçekleştirmiştir.²² Servete ve zenginliğe sabretmek ve bunlarla taşkınlık göstermemek gerçekten zor iştir. İnsan, tabiatı icâbı servette tuğyana düşmeye daha müstaidir. Bunu bilen Allah Rasûlü, Yemen'e vâli olarak gönderdiği Muâz b. Cebel'e şöyle nasihat ediyordu:

19. el-Bakara, 219

20. Bk. Ebû Davud, Zekât, 323; Müslim, Nikâh, 88; İbn Hanbel, Müsned, III/24

21. el-Meâric, 24-25.

22. Hilye, VIII/272.

— "Nimete dalmaktan sakın, zira Allah'ın has kulları dünya nimetlerine aldanmaz."²³

Âyet-i kerimde de şöyle buyurulmuştur:

— "Eğer Allah kullarına bol rızık verseydi, yeryüzünde taşkınlık eder, azarlardı. Fakat O, ne kadar dilerse o kadar verir. Şüphesiz ki, O hakkıyla her şeyden haberdardır."²⁴

Kalbin eşyanın sâhibine çevrilmesi zühd olarak ifade edilebildiği gibi, kulun bütün kötülüklerden uzaklaşarak Allah'a sığınması da zühd'dür. Dünyaya ve eşyaya bağlılık gönlü karartır, kalbi hasta eder, bunlardan kurtulmanın yolu zühd'e sarılmaktır. Zühd haram ve şüphelilerin dışında helâllerde olur. Nitekim **Gazâlî**, "Allah'tan başkasına ihtiyacını arz etmemek" diye tarif ettiği fakrı beş dereceye ayırarak en üstün derece olarak zühd'ü kabul etmekte ve onu şöylece tanımlamaktadır: "Kişinin muhtaç olduğu mal kendisine ulaşsa da ondan memnûn olmayıp kendisini Allah'tan gafil kılacağını düşünerek şerrinden korunmak, yani onu Allah yolunda infak etmektir."²⁵

Zühd, canın yongası olan malı infak, başkalarının elindekine göz dikmemek, başkasından bir şey talep etmemek, şöhet, riyâset ve itibar duygularından sıyrılmak ve insandaki sevme duygusunu behimî şehvetin esâretinden kurtarmakla kemâle erer.

İnsanın canı gibi sevdiği malını vermeyi, Cenâb-ı Hakk, birr ve ihsânın şartı saymaktadır. Nitekim:

— "Siz sevdiğiniz şeylerden infak etmedikçe birr, (ihsan ve zühd) duygusuna erişemezsiniz."²⁶ buyurmaktadır. Zaten birr sâhibi ebrar için, "zühd'den daha güzel bir zînet yoktur."²⁷

23. Levâkîh, 777; İbn Hanbel, Müsned, V/243, (Taberânî)

24. eş-Şûrâ, 27.

25. İhyâ, IV/186.

26. Âl-i İmrân, 92; Ayrıca bk. eş-Şifâ, I/201 vd.

27. Levâkîh, 546 (Ebû Ya'lâ'dan)

Âyetle verilmesi gereken şey "sevdikleriniz" şeklinde kayda bağlanmıştır. Böylece verilmesi gereken şey sadece mal değil, sevilen her şeydir. Aslında sevmek, vermek demektir. Veren sever veya seven verir. Öyleyse insan sevdikçe verir, verdikçe sever. Sevdığı için veren ise zühd'e ilk adımını atmış demektir. "Gerçek aşk" (aşk-ı ilâhî)'ye giden yol da Allah için vermekten geçer. Allah'ı (Halik)'ı seven mahlûku da sever. Nitekim Yunus:

Elif okuduk ötürü

Pazar eyledik götürü

Yaratılanı severiz

Yaratanından ötürü

derken bu nükteye işaret etmek istemiştir.

"Başkasının elindekine göz dikmemek" Allah emri ve Peygamber tavsiyesi olarak zühd'ün gereğidir. Allah Teâlâ "Onlardan bir sınıfa, -kendilerini fitneye düşürmemiz için- verdiğimiz dünya hayatına âid zînet ve debdebelere göz dikme!"²⁸ buyururken, Peygamberimiz de "Kişinin dünyalık bir isteğini gidermesi, âhiretteki isteklerine perde olur. Kim gözünü varlık ve servet sahiplerinin zînet ve nîmetlerine dikecek olursa, bu durum, kendisine âhirette aşağılık sebebi olur."²⁹ buyuruyor.

Başkasından istememek meselesine gelince, insan başkasından bir şey istediği zaman iki vahim âkıbetle karşı karşıyadır: Ya istediği verilecek ve kendini minnet altına sokacak, ya da reddolunup mahcûbiyetin kahredici pençesine düşecektir. Her iki halde de isteyen faziletinden bir şeyler eksilmektedir. Bu yüzden insan "yâr olduğuna bâr olmamayı" prensip haline getir-

28. Tâhâ, 131.

29. Levâkîh, 547 (Taberânî'den)

melidir. Başkasından istemeyi gerektirecek şekilde açılmamalı, "ayağını yorganına göre uzatmalı" ve elinin emeğiyle geçinmeyi peygamber hasleti olarak düstûrlaştırmalıdır. İnsan şahsiyetini zaafa uğratan "başkasından istemek" konusunda, Peygamberimiz'in şu hadîs-i şerifi hayat düstûrumuz olmalıdır:

Avf b. Mâlik el-Eşcâî anlatıyor:

"Biz yedi-sekiz veya dokuz arkadaş Rasûlullah'ın huzurunda bulunuyorduk. Efendimiz:

— Allah'ın Rasûlüne bey'at etmez misiniz? dedi. Biz de daha önce bey'at etmiş bulduğumuzdan:

— Yâ Rasûlallah, sana daha önce bey'at etmiştik, dedik. Sonra o iki defa daha bu soruyu tekrarlayınca biz:

— Biz daha önce bey'at etmiştik. Şimdi ne üzerine bey'at edeceğiz? dedik. O buyurdu:

— "Allah'a ibadet edip ona hiçbir şey ortak koşmamanız, beş vakit namazı kılmanız, itaâtkâr olmanız üzerine," dedi ve sonra yavaş bir sesle "Hiç kimseden bir şey istememek üzere" diye ilâve etti. Râvî diyor ki, ben bu cemaattan öylelerini gördüm ki, herhangi birisinin kamçısı düşerdi de onu uzatacak kimseden onu istemez, kendi iner ve alırdı.³⁰

Şöhret, riyâset ve itibar duygusu veya mevki tutkusu insan da mevcûd en kuvvetli içgüdülerdendir. Riyâset ve itibar duygusu, Gazâlî'nin ifadesiyle sâlikten en son çıkan nefsânî duygudur.³¹ Şekil ve üslûp değiştirerek daima insana musallat olur. Çoğu zaman da "hizmet duygusu" şeklinde ortaya çıkarak insanı ikbal ve dünyalığa sevkeder. Halbuki Cenâb-ı Peygamber (s.a.v.) riyâset ve idareciliğe "tâlib değil, matlûb olmayı" tavsiye buyurmaktadır. Nitekim Efendimiz:

— "Sakın emirlik ve riyâsete tâlip olma! Eğer sen tâlip

30. Müslim, Zekât, 35.

31. İhya; İmam Rabbani, Mektûbat, 1/82 vd. (72 ve 73. Mektup).

olduğın halde sana emirlik verilecek olursa istediğın şeyle başbaşa bırakılırsın. Eğer sen matlûb olduğın halde sana riyâset verilirse o takdirde Allah'ın yardımına mazhar olursun."³² buyurmuştur.

Zühd, "Terk-i dünya, terk-i ukbâ, terk-i hestî, terk-i terk"tir. Nitekim Hazret-i Ebûbekir de şöyle buyurmuştur: "Ben insanları iki kısım gördüm. Bir kısmı tâlib-i dünya, bir kısmı tâlib-i ukbâ. Ben ise tâlib-i Mevlâ olmayı tercih ettim." Şâir de âdeta bunları terennüm eder gibi şöyle demektedir:

*Ehl-i dünya dünyada
Ehl-i ukbâ ukbâda
Herbiri bir sevdâda
Bana Allah'ım gerek*

Cenâb-ı Hakk, dünyanın câzibesini ve dünyalıkların zînetini insanlar için imtihan vesilesi kılmıştır. "Biz insanların hangisinin amelinin daha güzel olduğunu deneyelim diye, yeryüzünde bulunan şeylere bir zînet ve güzellik verdik."³³ âyetindeki "güzel amel"den maksad, zühd'dür.³⁴ Cenâb-ı Hakk'ın bir imtihanı olmak üzere "âhireti dileyene âhiret kazancı artırılıp kolaylaştırıldığı gibi, dünyayı isteyeneye de dünyalık nasibi verilmektedir."³⁵

Peygamberimiz de şöyle buyurur:

— "Dünya hoş bir yeşilliktir. Allah Teâlâ ne yapacağınızı görmek için sizi yeryüzünde halife kılmıştır. İsrailoğulları dünyevî vaziyetleri düzelip refâha kavuştukları zaman elbi

32. Buhârî, Ahkâm, 5, 6; Müslim, İmâre, 13; Ebû Dâvud, İmâre, 92; Tirmizî, Nüzur, 5; Neseî, Kudat, 5; Dârimî, Nüzur, 9.
33. el-Kehf, 7.
34. İhyâ, IV/211 vd.
35. eş-Şûrâ, 20.

se, koku, süs ve kadınlarla zevke daldılar."³⁶ "İnanmayanların âhireti tercih edip sevdiği"³⁷ dünyanın şirin görünüşü ve câzibesi mümini aldatmamalıdır.³⁸ Çünkü "dünya metâi âhirete göre çok azdır."³⁹

Zühd'ün Mertebeleri

Zühd, bir kalb ve gönül işi olduğundan onun gerçekleşmesi de kalb ile olur. Zühd, tahakkuku bakımından üç mertebeye incelebilir:

1 — Kişinin nefsi dünyaya meylettiği; kalbi ona alâka duyduğu halde kalbi mücâhede ile ondan yüz çevirmek. Bu durumda bulunana mütezehhid denir. Mütezehhid ile zâhid arasındaki fark şudur: Mütezehhid önce nefs tezkiyesi yapar, sonra nefsinin heveslerini gönlünden çıkarır. Zâhid ise evvelâ nefsinin heveslerini gönlünden çıkarır, sonra da ibâdetle onu tezkiye eder.)

2 — Cennete nisbetle dünyayı hor görerek gönül rızasıyla dünya meylinde geçmektir. Veya cehennem azabından korkarak dünya endişe ve gâilesini azaltmaktır.

3 — Ne elem ve kederlerden kurtulmak ve ne de hazz ve zevklere ulaşmak için değil, ancak Allah için ve Allah'a ulaşmak için yapılan zâhidliktir. Bu mertebeye bulunanın bütün emeli Allah ve O'nun rızasıdır. Allah'tan başkasına tâlib olan, matlûbuna kulluk eder. Arayan aradığının kulu olduğuna göre mâsivâyâ tâlib olan gizli şirke düşmüş olur.⁴⁰

36. Tirmizî, Fiten, 26; İbn Mâce, Fiten, 19; Dârimî, Rikak, 37; İbn Hanbel, Müsned, III/7, 19, 22.
37. İbrahim, 3.
38. Lukman, 33.
39. en-Nisâ, 77.
40. İhyâ, IV/220 vd.

Zühd'ün en üst derecesinin alâmeti üçtür:

1 — Varlığa sevinmemek, yokluğa üzülmemek. Bu durum malda olur. Nitekim Allah Teâlâ:

"Elinizden kaçırdığınıza üzülme yesiniz, size verdiğiyle de sevinip şıarmayasınız diye." ⁴¹ âyetiyle buna işaret buyurmaktadır.

2 — Zemm ile medhi müsâvî görmek. Bu, mevki ve itibar sahibi olma duygusuna karşı zühd'ün alâmetidir.

3 — İbâdet ve tâatın zevkine vararak Allah ile ünsiyyetten zevk almak. İnsan gönlü, hiçbir zaman sevme zevkinden mahrûm değildir. Ya dünyaya, ya Mevlâ'ya aid bir sevgi insan kalbinde dâima vardır. Ancak birinin varlığı diğerine mânidir. ⁴²

Sünnette ve Asr-ı Saâdette Zühd:

Tasavvufun, Asr-ı saâdetteki "zühd" hareketinin daha sonraki asırlarda aldığı ad olduğu bilinmektedir. Gerçi bazı müellifler (bilhassa müsteşrikler), tasavvuf ile "zühdî yaşayışı" ayrı şeyler olarak mütâlâa etme eğiliminde iseler de umûmî ve yaygın telâkkiye göre tasavvuf, zühd'ün daha sonraki uzantısının ismidir. Sûfilerin ser-halka kabul ettikleri Cüneyd el-Bağdâdî'nin tasavvufu anlatan "Biz tasavvufu söz ve lafla değil, açlık, dünyayı terk ve hoşla giden şeylerden alâkayı kesmek sûretiyle elde ettik" ⁴³ sözü aslında zühd'ün tarifinden ibârettir. Bu duruma göre zühd ile tasavvuf, tarihî seyr içinde aynileşmiştir diyebiliriz. Asr-ı saadetteki zühd tatbikatı, "tasavvufun zühd'ün uzantısı olduğu" iddiamızı güçlendirecektir. Dünyanın zemmine ve zühd'ün

41. el-Hadid, 23.

42. İhyâ, IV/237 vd.

43. Tabakat-ı Sûfiye, 158.

önemine dâir hadîs-i şeriflerden bazılarını şöylece sıralayabiliriz:

— "Kimin gayret ve himmeti dünyaya âid olursa Allah onun işini ~~zorlaştırır~~ malını, malzemesini dağıtır ve onu aç-gözlü kılar. Fakirliği gözünün önünde canlanır. Halbuki dünyadan ona nasibinden fazlası verilmez. Ahiret gayret ve himmetine sahip olanın ise işini Allah Teâlâ kolaylaştırır, varlığını korur, gönlünü zenginleştirir. Kendisi dünya malından yüz çevirdiği halde dünyalıklar ona yönelir." ⁴⁴

— "Kendisine çok konuşmama ve zühd duygusu verilen kimseyi gördüğünüz zaman ona yaklaşınız; zira o, hikmet telkin eder." ⁴⁵

Kendisine zühd duygusu verilen, "dünyanın müminin zindanı, kâfirin cenneti" ⁴⁶ olduğunu bilir. Çünkü "Allah indinde dünyanın değeri sivrisineğin kanadı kadar bile değildir. Eğer öyle olmasaydı Allah Teâlâ "kâfire bir yudum su bile nasîb etmezdi." ⁴⁷ "Dünya ve dünyadakilerin mel'ûn olduğunu" ⁴⁸, "dünya sevgisinin her hatâ ve günahın başı bulunduğunu" ⁴⁹ bilen mümin, "dünyayı sevdiği sürece bunun âhîretine zararlı olacağını; âhîreti sevdiği de Bâkî olanı fânî üzerine tercih etmiş" bulunacağını şuûrundadır. Çünkü Peygamberimiz (s.a.v.) "Ebedî olan âhîrete inandığı halde mesâîsini aldatıcı ve fânî dünyaya hasredenlere" ⁵⁰ şaşırıp acıdığını haber vermektedir. "Mal çokluğu sizi gaflete

44. İbn Mâce, Zühd, 3; Tirmizî, Kıyâme, 30.

45. İbn Mâce, Zühd, 1; Levâkîh, 546 (Ebu Ya'lâ'dan)

46. Müslim, Zühd, 1; Tirmizî, Zühd, 16; İbn Hanbel, Müsned, III/197, 323, 389, 485.

47. İbn Mâce, Zühd, 3; Tirmizî, Zühd, 13.

48. Tirmizî, Zühd, 14; İbn Mâce, Zühd, 3; Aynca Beyhakî şu meâlide bir rivâyete yer verir: "Allah Teâlâ dünyadan daha sevimsiz bir şey yaratmamış ve onu yarattığından beri bir kerre olsun ona nazar buyurmamıştır."

49. Beyhakî, İbn Ebî'd-dünya, Keşfu'l-Hafâ, I/345.

50. İbn Hanbel, Müsned, IV/412; Bezzâr, Taberânî, İbn Hibban.

düşürdü. İnsanoğlu "malım, malım" der durur. Halbuki insanın servetinden hissesi, ya yiyip içerek yok ettiği veya Allah yolunda tasadduk edip ebedileştirdiğidir.⁵¹ Bu hadîs-i şerif, insanın kendi hayrına yaptığı kalıcı tek şeyin "Allah için yapılan amel, harcanan mal, emek ve zaman" olduğunu belgelemektedir.

Nitekim:

— **Hesap verecek mal bırakmadan ölen müslümanlar, Allah'ın huzuruna getirildiği zaman bilâ-hisâb cennete dâhil olacaklardır.**⁵² buyurulmuştur.

Bundan dolayı olmalıdır ki Peygamberimiz:

— **"Allahım! Beni fakir olarak yaşat, fakir olarak öldür ve fakirlerle haşret!"**⁵³ diye duâ ederlerdi.

Bir defasında Hz. Aîşe (r.a.):

— Niçin böyle duâ ediyorsunuz yâ Rasûlallah! diye sormuş, O da:

— **"Çünkü fakirler, zenginlerden kırk sene önce cennete gireceklerdir de ondan."**⁵⁴ buyurmuştu.

Cenâb-ı Peygamber (s.a.v.), "Allah'ın sevdiği kulunu dünya gâilesinden muhâfaza buyuracağını"⁵⁵ haber verdiğine göre dünya gâile ve sevgisinden kurtulmak Allah'ı sevmeye, Allah'ı sevmek de dünya sevgisinden kurtuluşa bir vasıta olacak demektir.

51. Müslim, Liân, 5; Buhârî, Talak, 52, 53; Ebû Dâvud, Talâk, 27; Tirmizî, Zühd, 31; Nesefî, Vesâyâ, 1; İbn Hanbel, II/368.52. Levâkîh, 532 (Taberânî'den).

53. a.e., 533 (Hâkim ve Beyhakî'den)

54. İbn Hanbel, Müsned, III/224; Dârimî, Rikak, 118.

55. Levâkîh, 551 (Hâkim ve Taberânî'den).

Malını hâl-i hayatında Allah için kullanmayan, yığdığı servetine bekçilik eden zenginler ise yine Rasûlullah'ın ifadesiyle "kadınlarla birlikte cehennem ehlinin ekserisini"⁵⁶ teşkil edeceklerdir. Cenâb-ı Mevlâ böylelerinden **"Altın ve gümüşü depolayıp da Allah yolunda harcamayanlar"**⁵⁷ diye bahsetmektedir. Böyleleri milyarlara da sahip olsa yine fakirdirler. Çünkü "gerçek zenginlik olan gönül zenginliğinden"⁵⁸ mahrumdurlar. Halbuki "Önümüzde gelecek olan sarp (âhîret) yokuşundan ancak malını Allah için dağıtarak ağırlıklarını azaltıp yüklerini hafifletenler geçebilecekler."⁵⁹ Yüklü hafifletmenin yolu ve ölçüsü ise "Üç günlük azıktan fazlasını infak etmektir."⁶⁰

"Düşünce ve arzusu dünya olan kimse, Allah katında hiçbir değer taşımaz. Allah Teâlâ bu gibilerin gönlünü dört şeye bağlar:

- 1 — Ardi arkası kesilmeyen bir telâş,
- 2 — Bitmek tükenmek bilmeyen bir meşgale,
- 3 — Asla zenginliğe baliğ olmayan bir yoksulluk duygusu,
- 4 — Sonu gelmez boş kuruntu ve emeller."⁶¹

Dünya sevgisi beraberinde bu mânevî hastalıkları da getirir. Dünya insanın ensesine bindikçe biner ve onu kendine sâdık bir bende ve iyi bir köle yapar. Bundan kurtulmanın yolu zühd'den geçer. Çünkü;

— **"Allah bir kulun iyiliğini dilerse onun din bakımından**

56. İbn Hanbel, Müsned, II/172.

57. et-Tevbe, 34.

58. Buhârî, Rikak, 15; Müslim, Zekât, 120; Tirmizî, Zühd, 40; İbn Mâce, Zühd, 9; İbn Hanbel, Müsned, II/243 vd.

59. Levâkîh, 541 (Taberânî)

60. Levâkîh, 531 (Taberânî)

61. a.e. 549 (Taberânî)

derinleşmesini ister, dünyadan zühdünü yani el-etek çekmesini (dünya sevgisini gönülden çıkarmasını) kolaylaştırır ve kendisine kusurlarını gösterir."⁶²

— "Zühd ve vera' her gece kalpleri dolaşırlar. Eğer iman ve hayâ bulunan kalbe tesadüf ederlerse orada ikamet ederler. Böyle kalb bulamazlarsa geçip giderler."⁶³

— "İmanın alâmeti ve kalplerin iman nuruna ulaşmasının delili ise aldanma yeri olan dünyadan yüz çevirip ebedî hayata yönelmek ve ölüm gelmeden ölüme hazırlanmaktır."⁶⁴

Bilhassa şu hadîs-i şerif, Peygamberimiz'in dünyaya karşı zühd'ünü göstermesi bakımından oldukça mühimdir.

— "Kul veya melik peygamber olmak hususunda muhayyer bırakıldım. Cebrâil bana tevâzu göstermemi işaret etti. Ben de, kul peygamber olacağım, dedim."⁶⁵

— "Cibril bana: "İstersen şu dağları altın yapayım da, hep senin olsun" dedi.

Ben de:

— "Yâ Cibril! Dünya, evi olmayanın evi, malı olmayanın malıdır. Akli olmayan onu cem' eder." buyurdu. Bunun üzerine Cebrâil:

— Yâ Muhammed, Allah seni sağlam söz üzerinde sâbit ve dâim kıldı."⁶⁶ dedi.

62. İbn. Mâce, Taberânî; Beyhakî

63. İhyâ, IV/218.

64. Hâkim, Müstedrek.

65. Levâkîh, 545 (Taberânî)

66. eş-Şifâ, I/280 (Beyhakî) Ayrıca bk. İbn Hanbel, Müsned, VI/71.

Peygamberimiz, Allah'a ve Rasûlü'ne inanan mü'minlerin dünya ve mâsivânın şerrinden kurtulabilmeleri için şöyle duâ buyuruyor:

— "Bana inanan ve benim, Senin nezdinden gönderilmiş hakk peygamber olduğumu tasdik edenin mal, evlâd (ve dünya sevgileri)ni azalt! Sana kavuşmalarını kendilerine sevimli göster. Onlar hakkındaki hükmünü çabuklaştır. Kim de bana inanmaz ve benim hakk peygamber olduğumu tasdik etmezse onun mal, evlâd (ve dünya sevgi)sinin artır, ömrünü uzat."⁶⁷

Efendimiz, mucizevi bir teşhisle "Bu ümmetin evvel gelenlerinin zühd-i yakîn ile salâh bulduğu gibi sonradan geleceklerinin cimrilik ve tûl-i emel ve felâkete sürükleneceklerini"⁶⁸ 1400 sene evvel bildirmiş ve bundan kurtulmak için "Bir münâdînin devamlı sûrette "dünyayı ehline bırakın" diye nidâ ettiğini ve dünyadan kendisine kâfi gelecek miktardan fazlasını almaya çalışanların gafletle birgün ölümün amansız pençesine düşeceğini"⁶⁹ haber vererek müslümanları dünyaya karşı uyanık bulunmaya çağırmıştır.

"Uhud dağı kadar altınım olsa -borcum için ayırdığım müstesnâ- o bende bulunduğu halde gecelemem beni sevindirmez."⁷⁰ diyen Peygamberimiz'e bir def'asında bir miktar dinar gelmiş ve onları altı dinar kalıncaya kadar dağıtmıştı. Geri

67. İbn Mâce, Zühd, 8; Levâkîh, 534'de benzer bir hadîsin İbn Ebi'd-Dünya ve İbn Hibban tarafından rivayet edildiği kaydedilir.

68. Levâkîh, 546 (Taberânî)

69. a.e., 546 (el-Bezzâr)

70. Buhârî, Temennî, 3; Zekât, 4; İstizân, 30; Rikak, 14; Müslim, Zekât, 31, 34; İbn Mâce, Mukaddime, 10.

kalan bu altı taneyi de zevcelerine gönderip elinden çıkarmadıkça gözüne uyku girmemiş ve "Şimdi rahatladım"⁷¹ buyurmuştur.

Vefat ettiği zaman zırhı bile ehlinin nafakası için rehin bulunan⁷² ve "Yâ Rabb, Muhammed ailesinin rızkını gün be-gün ver."⁷³ diye duâ eden Efendimiz (s.a.v.)'in önüne birgün Hz. Berîre bir yemek koydu. Allah'ın Rasûlü onu yedi. Berîre, ikinci gün de aynı yemeği getirince:

— Kiyamet gününde sen bu yemeğin buharı olup yanmaktan korkmuyor musun? Yarın için bir şey saklama; zirâ Cenâb-ı Hakk, her günün rızkını verir⁷⁴ buyurdu.

Yine bir defasında ashâbıyla turfanda ve yaş hurma yemiş ve soğuk su içmişlerdi de Allah'ın Rasûlü:

— Kiyamet gününde bu nimetlerden de mes'ûl olacaksınız, buyurmuştu. Bunun üzerine Hazret-i Ömer (r.a.):

— Bunlardan da mı sorumlu olacağız ya Rasûlallah? deyince:

— Evet, şu üç şey müstesnâ hepsinden sorumlusunuz:

1 — Örtünecek bir elbise,

2 — Açlığınızı giderecek birkaç lokmacık,

3 — Soğuk ve sıcaktan korunacak bir yuva"⁷⁵

Cenâb-ı Peygamber, zarûrî ihtiyaç maddelerini genel olarak bu üç esasta hulâsa etmekle birlikte kendisinin ömrü boyunca

71. eş-Şifâ, II/203 (İbn Sa'd)

72. Buhârî, Müslim, Tirmizî, Neseî.

73. eş-Şifâ, I/278 (Buhârî, Müslim, Tirmizî, İbn Mâce)

74. Kitabu'l-Lüma' 134.

75. Levâkîh, 547 (Müsned).

sadece bir defa bir yıllık yiyeceğini sakladığını sîret ve hadîs kaynaklarından öğreniyoruz. Sûfiler azığın sınırını:

1 — Açlığın şiddetini def'edecek, hastalığa kuvvet olacak kadar yemek,

2 — Bir aylık veya kırk günlük yiyeceğini depolamak,

3 — Bir senelik kadar yiyeceğini saklamak, şeklinde ifade ediyorlar.

Erzak depolamanın bu son derecesi zâhidlerin zayıflarına münhasırdır. Bundan fazlası ise tûl-i emele müncer olacağından sahiplerine zâhid denilemez.⁷⁶ Ancak ticaret için elinde bulunan mal bu ölçüye dahil değildir. Ebû Tûrâb en-Nahşebî kanaâtî, "rı-zık ve azığı Allah'tan alabilmektir."⁷⁷ diye tarif ederken zühd'ün kanaatle ilgisini de göstermiş bulunmaktadır.



Yahyâ b. Muâz er-Râzî de zâhid-i sâdık'ı şöyle anlatır:

"Yiyeceği bulduğu, giyeceği vücûdunu örtecek şey, meskeni bulunduğu mevki, dünyası zindan, kabri istirahatgâh, meclisi halvet, itibârı fikir, sözü Kur'an, yoldaşı Hazret-i Mennân, refiki zikir, karîni zühd, şânı hüzn, şîârı hayâ, rızkı cû' (açlık ve az yemek), kelâmı hikmet, yatağı toprak, azığı takvâ, ganimeti sükût, itimâdî sabr ve tahammül, dayanağı tevekkül, delili akıl, san'atı ibadet, makarîni da Allah kısmet ettiyse cennettir."⁷⁸

Hadîs-i şeriflerinde zühd'e büyük ehemmiyet veren Şanlı Peygamberimiz'in bunu hayatının her safhasında yaşayıp uyguladığını ve ümmetine bu vâdide de örnek olduğunu müşahade etmekteyiz.

76. Riyazu'l-Mûknîn, 247.

77. Tabakat-ı Sûfiye, 151.

78. Riyâzu'l-Mûknîn, 248.

O, varlık zamanında da darlık zamanında da dünya metâna asla rağbet etmemiştir. Nitekim peygamberliğinin son yıllarında yeryüzünün hazineleri, memleketlerin anahtarları kendisine verildiği, peygamberlerden ilk defa ganimet kendisine helâl kılındığı, sağlığında Hicaz, Yemen ve Arap yarımadasının tamamı fet-hedilerek Sûriye ve Şam havalisine kadar bölgelerin her türlü vergileri kendisine ulaştığı halde, elinde bir dirhem bile bırakmadan hepsini ihtiyaç sahiplerine ve ashabına dağıtmıştır.⁷⁹

O, bütün bu servetlere aldırılmaz, ya yünden kaba bir elbise giyer ya da keten veya pamuk parçasından dikilen bir gömleği sırtına geçirir, içi hurma lifiyle dolu deri bir yatak üzerinde yatmaktan çekinmezdi.⁸⁰ Hatta bir defasında Hz. Hafsa'nın anlattığına göre; yattığı yatağı kalınlaştırmak için dörde katlamışlardı da, O bu yüzden gece namazına kalkamamıştı. Bunun üzerine:

— Bana bu gece ne serdiniz? diye sormuş, Hz. Hafsa da:

— Altınızdaki kilimi dörde katlayıp serdik, deyince O:

— Yine eskisi gibi yapın. Zira yatağın yumuşaklığı beni gece namazından alıkoydu,⁸¹ buyurmuştu.

Hz. Aîşe (r.a.) şöyle anlatıyor: "Rasûlullah'ın karnı asla doymadı. Fakat bu halinden dolayı da hiç kimseye şikâyetçi olmadı. Fakirliği zenginlikten daha çok severdi. Açlıktan sabahe kadar karnı bükülmüş olsa bile bu hal onu ertesi gün oruç tutmaktan men'etmezdi. Halbuki O, dileyseydi Rabb'i'nden yeryüzünün bütün hazinelerini ve nimetlerini, hayat refâhını isteyebilirdi. Nitekim Mekke vâdîsi altın kılınmak üzere kendisine arz olunmuştu da O: "Hayır istemem yâ Rabb! Ben bir gün doyayım ve bir gün aç kalayım. Aç kaldığım gün sana yalvarayım.

79. eş-Şifâ, I/202.

80. a.e., I/282 (Buhârî, Müslim)

81. a.e., I/282 (Tirmizî)

Doyduğum gün ise Sana hamd ve senâ edeyim."⁸² diye mukabele etmişti. Hz. Aîşe devam ediyor: "Ben O'nun bu haline acır da aç karnını meshederek kendi kendime, "Nefsim sana fedâ olsun, hiç olmazsa sana yetecek kadar bir azık ve rızka ulaşaydın." derdim. O da derdi ki:

— "Yâ Aîşe, dünya benim neme gerek. Peygamberlerden ülü'l-azm kardeşlerim bundan daha şiddetlisine sabrettiler ve bu hal üzere Rablarına kavuştular. Cenâb-ı Hakk, onların âhiretlerini güzel yaptı ve onlara ikram ile bol ecir ve mükâfat verdi. Eğer ben müreffeh olarak yaşayacak olursam yarın onlardan aşağı kalmaktan hayâ ederim. Oysa ki benim için onlarla beraber olmaktan daha hoş bir şey yoktur." ⁸³

Hz. Aîşe (r.a.) bir başka rivayetinde "Rasûlullah'ın üç gün peşpeşe karnını doyurmadığını"⁸⁴ bazan evinde bir ay kadar ateş yanmadığını ve böyle zamanlarda hurma ve su ile karınlarını doyurduklarını⁸⁵ Allah Rasûlünün Hakk'a ulaştığı zaman ne bir dinar, ne bir dirhem miras bırakmadığını⁸⁶ anlatmaktadır. Dünya malı olarak geride bıraktıkları da "silâhı, katırı ve bilâhare tasadduk edilen Fedek arazisinden ibarettir." "Peygamberler miras bırakmazlar, bıraktıkları ümmeti için sadakadır"⁸⁷ hadîsi mûcibince Fedek arazisi müslümanların malı olmuştu.

Ölüm döşeğinde, tasadduk edilmek üzere hanımına verdiği üç dinarın unutulup dağıtılmadığına muttali olunca:

82. a.e., I/279 (Tirmizî)

83. eş-Şifâ, I/282 vd.

84. Buhârî, İlim, 42; İbn Mâce, Et'ime, 48; Müslim, Zühd, 32.

85. Buhârî, Hibe, 1; Müslim, Zühd, 27; İbn Mâce, Zühd, 10.

86. eş-Şifâ, I/278 vd.

87. Buhârî, Hums, 1; Müslim, Cihad, 49; Ebû Dâvud, İmâre, 19; Tirmizî, Siyer, 44; Neseî, Fey', 9; Muvattâ, Kelâm, 27.

— Bu para bende iken Rabbıma ne yüzle giderim, diyerek derhal tasadduk edilmesini emretmişti.⁸⁸

Bir defasında ashâb-ı suffeden bazı kimseler:

— Yâ Rasûlallah, hurma yemekten ciğerlerimiz kavruldu, demişlerdi. Allah Rasûlü de onlara:

— Medineliler bize ne veriyorsa biz de size onu veriyoruz. Medine'nin yiyeceği hurmadır. Bizim de ağızımız iki aydan beri hurmadan başka bir şey değildir, diye cevap vermişti.⁸⁹

O, yiyecek, giyecek ve mesken konusunda son derece zâhidâne bir tavır içindeydi. Zaruret ölçüsünün dışına çıkmaz, bulduğunu yer, bulduğunu giyerdi.⁹⁰ O'nun bu zâhidâne yaşayışına tahammül edemeyen zevceleri bir ara ondan dünyalık ve zînet istemişlerdi. O da Allah ve Rasûlü ile dünyayı tercih hususunda onları muhayyer bırakmış ve bir süre onlardan ayrı yaşamıştı. O sırada Allah Rasûlünü ziyarete gelen Hz. Ömer O'nu bir hasırın üzerine yatmış ve hasır mübarek vücudunda iz bırakmış bir halde bulunca kendini tutamayarak ağlamıştı. Peygamberimiz Ömer'e, "niçin ağladığını" sormuş, o da "gördüğü manzardan müteessir olarak ağladığını" söylemişti. O zaman Efendimiz: "Dünyadan yüz çevirmek gerektiğini ve ona lüzumundan fazla rağbet göstermenin zararlı olduğunu" söylemişti.⁹¹

Peygamberimiz'in zevceleri, aradan geçen bir aya rağmen O'ndan istedikleri dünyalığı elde etmeye muvaffak olamıyacaklarını anlamışlardı. Bu arada şu âyet-i kerime nâzil oldu:

88. Ateş, Süleyman, İslâm Tasavvufu, 16.

89. Tirmizî, Büyü', 7; İbn Mâce, Zühd, 10.

90. eş-Şifâ, I/204.

91. Hüseyin Heykel, Hz. Muhammed Mustafa, trc. Ömer Rıza Doğrul, 405; El-malîlî, Hak Dini Kur'an Dili, VI/21 vd.

"Ey Peygamber, zevcelerine söyle! Eğer dünya hayatını ve zînetini murad ediyorsanız, gelin sizi donatayım ve güzellikle salıvereyim. Yok eğer Allah ve Rasûlü ile âhiret yurdunu murad ediyorsanız biliniz ki, Allah sizden iyilik sahibi bulunanlara büyük bir ecir hazırlamıştır."⁹²

Bu âyet nâzil olunca Cenâb-ı Peygamber'in zevceleri Allah'ı ve Rasûlünü tercih ederek dünyalık talebinden vazgeçtiler. Görülüyor ki, Hazret-i Peygamber'in zühdi yaşayışı ve hadîs-i şerifleri zâhidlerin ve mutasavvıfların benimsedikleri riyâzetlerin ve mûcâhedelerin, mertebe ve makamların ana kaynağı olmuştur. Ashâbının yaşayışı da O'nunkinden farklı değildi. Ashâb-ı kiram da zühd'ü kendilerine şiar edinmişler ve dünyanın âlâyiş ve zînetinden kendilerini korumasını bilmişlerdir. Bir an için nazarlarımızı ondört asır öncesinin Hicaz bölgesine çevirecek olursak bunun kutlu örneklerini çokça görürüz.

Allah Rasûlü'nün en yakın arkadaşı Hz. Ebûbekir'de zühdi yaşayış kemal seviyedeydi. O, son derece yufka yürekli ve sehâvetli bir zattı. Bütün servetini Allah ve Rasûlü için seve seve harcamasını bilmişti. Nitekim bir defasında Allah'ın Rasûlü "Orduya yardım ediniz" dediği zaman servetinin tamamını getirmiş ve Cenâb-ı Peygamber'in:

— Çoluk çocuğuna ne bıraktın yâ Ebâbekir! sorusuna:

— Allah'ı ve Rasûlünü, cevabını vermişti.⁹³

Hilâfeti zamanında İslâm ülkelerinin sınırları genişleyerek geniş bir servet ve ganimete sahip olduğu halde bile kendisinde en ufak bir değişiklik olmamış, iğne ile tutturduğu hırkasını giymeye devam etmiştir. Hz. Ebûbekir'in arada altı gün açlığa de-

92. el-Ahzâb, 28-29

93. el-Lumâ, 169.

vam ettiğini ve "müslüman olduğumdan itibaren karnımı doyurarak yemek yemedim, kana kana su içmedim" dediğini biliyoruz. O "kul, dünya sūsüne aid bir şey yüzünden gururlanırsa, o sūsü atıncaya kadar Cenâb-ı Allah ondan tiksindir." derdi. "Cömertliğin takvâda, zenginliğin sağlam inançta, şerefın de alçak gönüllü olmakta bulunduğunu" söylerdi. O'na âid, kaydedeceğimiz şu söz, zühd'ün hakikatına ışık tutan bir meş'ale gibidir: "Kim marifetin hâlis olanını tadarsa bu zevk onu Allah'tan başka her şeyden alıkoymaya kâfidir."⁹⁴ Çünkü Allah ona yeter.

Adâletiyle meşhûr olan Hz. Ömer'in hayatı da son derece zâhidâneydi. Halife seçildiği zaman minbere çıktığında sırtında ki hırkada tam bir düzine yama vardı. Halife olduğu halde elbiselerini kendi eliyle yıkar, etrafındaki refaha yabancı kalmayı tercih ederdi. "Yeryüzü dolusu altınım olsa Allah'ın azabından kurtulmak için onu sadaka olarak verirdim."⁹⁵ diyen Hz. Ömer her haliyle Peygamberinin isr-i pâkinden ayrılmadığını göstermiştir.

Bir gün bir adam, Hz. Ömer'e geldi ve fakirlikten yakındı. Hz. Ömer:

— Yanında bir günlük yiyeceğin var mı? diye sordu. Adam:

— Evet var, deyince:

— O halde sen fakir değilsin, dedi.⁹⁶

Hz. Ali'nin "Onlar ki, iman ettiler, sâlih ameller işlediler, sonra takvâ sahibi oldular. Sonra inanıp tekrar takvâ sahibi olarak ihsanda bulundular. Şüphesiz Allah ihsan sahiplerini sever"⁹⁷ zümresinden olduğunu haber verdiği Hz. Osman, ken-

94. Doğrul, Ömer Rızâ, İslâmın Geliştirdiği Tasavvuf, 13.

95. Doğrul, Tasavvuf, 13.

96. el-Luma', 174.

97. el-Mâide, 93.

disini dünyadan zühd'e alıstırmış, bütün varlığını Allah, Rasûlü ve Kitabı uğrunda harcamaya hasretmişti. Gündüzleri oruç, geceleri ibadet ve Kur'an kırâatı ile geçirir ve "Bu Kur'an Rabbimizin kullarına mektubudur. Efendisinden mektup alan kulun vazifesi de her gün o mektubu okuyarak Efendisinin dediklerini yapmaktır." derdi.

Büyük servete mâlik olan Hz. Osman, bu servetini Allah yoluna sarfetmesini bilmişti. "Eğer ben, İslâm'da açılan bir gediği bu malla kapatacak olmasaydım bunu toplamazdım; biriktirmezdim." derdi.

Hz. Ebûbekir'in hilâfeti zamanında, muazzam bir kıtlığın hükmü sürdüğü bir sırada Hz. Osman'ın Şam'dan yüz deve yükü buğday kervanı gelmişti. Ashâb-ı kiram, Hz. Osman'ın kervanının geldiğini, satılık buğday olduğunu işittiler. Gidip satın almak istediler. "Bir ölçeğe yedi dirhem kıymetinde para" teklif ettiler. Hz. Osman:

— Hayır veremem, dedi. Sebebinin sordular.

— Sizden daha fazla veren var, kim fazla verirse ona vereceğim, dedi. Ashâb-ı kiram üzümlere geri döndüler ve durumu Halife Hz. Ebûbekir'e anlattılar:

— Yâ Emîre'l-mü'minin Osman'ın bugün malı geldi. Bir ölçek buğdaya yedi dirhem verdik, vermedi. "Sizden daha fazla veren var, sizden daha iyi alıcım var, ona vereceğim" diyor. Rasûlullah'ın ashabına bu yapılır mı? Bu kıtlık zamanında muhâcir ve ensâr gibi üstün vasıflı kimselere vermeyecek de bu malı kime verecek? Bu ona yakışır mı? dediler.

Hz. Ebûbekir:

— Siz Osman hakkında kötü düşünmeyiniz. O, Allah Rasûlünün Me'vâ Cennetinde refikidir. O'nun damadı olmak şerefini kazanmıştır. Herhalde siz onun sözünü yanlış anlamış olmalısınız, gelin bir de beraber gidelim, buyurdu. Birlikte kalkıp Hz. Osman'ın yanına vardılar. Hz. Ebûbekir, Hz. Osman'a:

— Yâ Osman! Ashâb-ı kiram senin bir sözüne üzülmüşler, deyince o, hemen şu cevâbı verdi:

— Evet yâ Halife-i Rasulullah! Onlardan daha iyi olan alıcım var ki, O, bire yediyüz veriyor. Bunlar bire yedi vermişlerdi. Biz buğdayı bire yediyüz verip alana verdik, dedi ve arkasından yüz deve yükü buğdayı Medine-i Münnevve're'de bulunan fakirlere dağıttı. Yüz deveyi de kurban etti. Ebûbekir (r.a.) buna çok sevinerek kalktı ve Hz. Osman'ı alnından öptü. Arkasından şunları söyledi:

— Ashâb-ı kiramın senin sözündeki inceliği anlamadıklarını sezmiştim.



H. Ali zühdi yaşayış konusunda sahabîlerin önde gelenlerindendir. O, yiyeceğine şüpheli bir şey karışmasın diye bir küpe koyar ve ağzını sıkı sıkıya bağlardı.⁹⁸ Gömleğini kendi eliyle yarmadı. Bir defasında "Niçin bu zahmete katlanıyorsun yâ Emire'l-mü'minin?" demişlerdi de o: "Tâ ki kalb ürpersin ve müminler bizi örnek edinsin" cevabını vermişti.

Bir gün hazine kapısında durarak: "Ey altınlar ve gümüşler siz başkasını aldatın." diyerek onlara iltifat etmediğini ve iltifat edilmemesi gerektiğini göstermişti. İbn Uyeyne, O'nu "Ashâbın en zâhidi" olarak tavsif ederken, İmam Şâfiî de O'ndan

98. Hilye, I/82.

"zâhidlikte pek ileriymiş" diye bahsetmektedir.⁹⁹ Gerçekten de şehid edildiği zaman oğlu Hasan'ın halka hitâben yaptığı konuşmada söyledikleri bu sözleri te'yid etmektedir: "Ey Kûfeliler! Emîru'l-mü'minin katledildi. Allah'a yemin ederim ki, geriye dört yüz dirhemden başka bir dünyalık bırakmamıştır. Onu da kendisine bir hizmetçi satın almak için ayırmıştı."

Zühdi yaşayış, Peygamberimiz'in ve Çihâyâr-ı Güzîn'in dışında diğer sahâbîlerin hayatına da şâmil idi. Hattâ ashâb-ı kiram içinde bir zümre vardı ki, bunlar İslâm zühd ve tasavvufunu örnek sîmâlarını oluşturan ashâb-ı suffedir.

Ashâb-ı suffice, Hazret-i Peygamber'in mescidi dışında avlunun bir bölümünde yaşayan, hayatlarını Allah Resûlünün sohbet meclislerinde geçiren ve O'ndan ayrılmayan zâhid kimselerdi. Sayıları 40 ile 400 arasında değişen bu sahâbîler, muhâcirlerle ensârın en fakirleriydi. Malları ve âileleri yoktu. Evleri ve barınakları mescidin sofası, yiyecekleri de Allah Rasûlünün ve ashâbının kendilerine getirdikleri yiyeceklerden ibâretti. Bunlar, **Hilyetü'l-evliyâ** müellifinin tabiriyle "Cenâb-ı Hakk'ın kendilerini fânîye güvenmekten koruduğu, dünyaya aldanmaktansa Allah'a yönelmeyi"¹⁰⁰ tercih eden kimselerdi. Dünya nâmına fevtettikleri hiçbir şey için üzülmemişler, âhiret için kazandıklarına sevinmişlerdir. Suffede yetişen sahâbîler İslâm beldelerine muallim olarak neşr-i din hizmetine gönderilirlerdi.

Ashâb içinde Temîm ed-Dârî, Ebû Zerr el-Gıfârî, Huzeyfe b. el-Yemân, Ebû'd-Derdâ ve Selmân el-Farisî gibi zühd ve takvasıyla meşhur olmuş sahâbîler pek çoktu.

Bütün bu sıraladıklarımızdan Rasûlullah'ın ve ashâbının hayatında zühd telâkkisinin gerçek anlamıyla yaşandığı ve bunla-

99. Doğrul, Tasavvuf 14.

100. Hilyetü'l-Evliyâ, I/337 vd.

rın islâm tasavvufunun temellerini oluşturduğu anlaşılmaktadır. Yine bu örneklerden, dünyaya, servete, şöhrete ve şehvete meyilli olan insanoğlunun bunlara karşı tam muâfiyet kazanmasının zühd'e ulaşmakla mümkün olacağı gerçeği ortaya çıkmış bulunmaktadır. Zühd'e ulaşmak da **killet-i taâm** (az yemek), **killet-i menâm** (az uyumak), **killet-i kelâm** (az konuşmak), uzlet ani'l-enâm (insanlardan belli bir süre uzak kalmak) ve **zîkr-i müdâm** sayesinde sağlanabilecektir. Hattâ denilmiştir ki, "dünya karnındır, dünyadan zühdün, karnının korunmasına bağlıdır."¹⁰¹



101. Avârîf, 242.

ZÜHD VE AZ YEMEK

Rıza-i İlâhî ve vuslat Hak yolcusunun ulaşacağı nihâî hedef-tir. Bu ana hedef, tasavvufun gerçekleştirmeyi arzu ettiği ana gâyedir. Bunun tahakkuku için birtakım mânilerin aşılması lâzmdır. Bunların başında dünya ve mâsivâ gelmektedir.

Tasavvuf, insan gönlünü dünya ve mâsivâdan çevirip Mevlâ'ya yöneltmek (zühd) için iki esaslı yol takib etmektedir:

1 — Ruhu tasfiye yolu: Ruhu güçlendirerek nefsi ona râm etmektir. Farzların dışında nâfilelere devam sayesinde gerçekleşir. İnsan ruhunu tasfiye edecek nâfile ibadetlerle (oruç, namaz, hac, sadaka, zikir ve Kur'an tilâveti gibi) gönlünü arıtarak Hakk'ın tecellîlerine erişir ve şu kudsî hadîs-i şerifin mânâsına mâ-sadak olur: "Kulum bana nâfilelerle yaklaşır, ta ki Ben onun gören gözü, işiten kulağı, tutan eli, yürüyen ayağı olurum."¹

2 — Nefsi tezkiye yolu ki, nefsin isteklerini azaltarak onun beden üzerindeki hâkimiyetini kırmak ve bu sûretle rûhun hû-

1. Buharî, Rikak, 38; İbn Hanbel, Müsned, 6/256.

kümrânlığına imkân sağlamak. Bu da nefsi ezecek, irâdeyi güçlendirecek riyâzat yoluyla; az yiyip içerek, az uyuyarak ve az konuşarak sağlanır.²

Az yemekle insan, dünya ve mâsivâ ile münasebetini azaltacağından gönlünden sevgisini çıkarmaya da muktedir olur. İnsan dünya ve mâsivâ ile alâkasını artırdığı ve dünyevî işlere fazlaca emek harcadığı sürece dünyayı sevmeye devam eder. Çünkü "insan, emeğini sever." İnsan rızık ve mal endişesiyle dünyaya sarıldıkça, ipek böceğinin durumuna düşmekten kurtulamaz. İpek böceği de durmadan kendisi için ipek dokur, sonra onun içinden çıkmak ister, ama boğulmadan çıkamaz. Dokuduğu ipek içinde kendisi ölür, faydasını başkaları görür. İnsan da dünyalığa daldıkça ve dünyalık yığıldıkça, bir gün bunun içinde mânen ve maddeten ölür. Ondan başkaları istifâde eder. Biriktirdiği malı dünyada kendisine yaramadığı gibi âhırette de hesâbından kurtulamaz.

Yemesini, içmesini azaltarak, şehvet ve isteklerini kontrol imkânını bulanlar, dünya lezzetlerine karşı hırs ve tamâ eksilterek bu vâhim âkıbetten kurtulabilirler. Bu yüzden "zühd" denilen mutlu âkıbete ve kutlu saâdete erişmek isteyenlerin önce mala ve dünya nimetlerine düşkünlüğü azaltan "killet-i taâm" (yemeyi azaltma)'dan işe başlamaları gerekir. Çünkü zühd sayesinde ki insana kemâl ve vuslat kapıları açılır.

2. Tasavvuf ve tarikatlarda terbiye usulleri hakkında daha geniş bilgi için bk. İrfan Gündüz, "Tarikatlarda Seyr u Sülûk Usulleri" adlı basılmamış seminer tezi.

YEMEDEN GAYE NEDİR?

Her iş ve amelin belli bir hedefi ve gayesi vardır, daha doğrusu kul, her işin başında o işin ne maksatla yapıldığını gösteren belli bir niyyet taşır. Bu niyyet, amelin değerini ve işin kıymetini tayin eder. Yemek de böyledir. Hangi niyyet ve maksad için yenilirse onun için güç ve kuvvet olur. Ehlullah ve ehl-i irfan nazarında yemekden gâye, "zevk ve lezzet alarak nefsin isteklerine râm olmak değil, Allah'a kulluk ve ibâdete güç kazanmaktır." Yani sûfiler için yemek bizzât gaye değil, belki gayeye giden yolda bir vâsıtaadır.³ Çünkü yemeğin âdâbından biri de yemeğe başlarken; "kulluğa kuvvet olması" duâsında bulunmaktır.⁴ "Allah'a ibadete vesile olan her amel, ibadettir."⁵ kaidesi gereğince aşağıda tesbit edilen ölçülerde yenilecek yemek elbette ibadete kuvvet ve dolayısıyla ibadettir.

Yemede tehlike, tokluk sebebiyle masiyet ve günah çukuru-na düşmektir. Yoksa Allah'ın emrine imtisal niyyetiyle yenilen yemek:

3. Havvâ Said, *Ruh Terbiyemiz*, 407.

4. *Avârif*, 249.

5. a.e., 247.

"Size verdiğimiz rızıkların temiz olanından yiyiniz."⁶ âyet-i kerimesinin ruhuna uygun düşmektedir. Bu niyyetle yenilen lokmalar ıslah-ı nefse bâdi olacaktır.⁷ Yemekten kasdı, ıslah-ı nefis ve Hakk'a kulluk olan kimse, karnını tıkabasa doyuramaz. Bu sûretle de Allah'ın zikrinden gâfil kalmadığı gibi hamd ve şükürden de fâriğ bulunamaz.⁸

Hak yolunun yolcularının nâfile oruçtan maksadları da nefsi kırarak isteklerinin sınırını daraltmak, nefsi zarûret ölçüsünde yemeye alıştırmaktır. Çünkü yemenin zaruret ölçüsünde tutulması, nefsi fuzûlî söz ve davranışlardan alıkoyarak zaruret ölçüsünde hareket etmeye alıştıırır. Böylece nefis, zaruret mikdarı uyumaktan, zaruret mikdarı konuşmaktan fazlasını terkeder.⁹ Çok yemenin insana en büyük zararı ise çok yemekle fuzûlî ve mâlâyânî davranışlara mübtelâ olmaktır. Kişinin kendini az yemeye zorlaması, ibadete kuvvet için yediğini gösterir. Doyunca ya kadar yemek insanı ibadetten alıkor. İbadet niyyetiyle yemenin şartlarından biri de şehvetleri kırmak ve kanâati israfa tercih etmektir.

6. el-A'raf, 160.

7. Şerh şir'atî'l-İslâm, 251.

8. a.e., 252.9.

9. Avârif, 244 vd.

AZ YEMENİN FAYDALARI

A- MÂNEVÎ BAKIMDAN

1. Kalb safâsı ve zihin zindeliği:

{ Açlık, kalbe giden kanı azaltır ve bu sûretle kalbin ağarması sağlanır, kalb ağarınca nurlanır ve kalbin yağı erir. Kalbin yağı eriyince de kalb safâ, zihin zindelik kazanır. Tokluk ise kalbi körleştirir. Sarhoşluk gibi beyni ve zihni tesiri altına alır, düşünme merkezlerine ve hâfızaya tesir eder, kalbin yükü ağırlaşır. Karnı tok olan, anlayış, idrâk ve sûr'at-i intikal kabiliyetini yitirir, ayrıca tokluk unutkanlık yapar. Nitekim: }

"Tokluk, fetaneti giderir."¹⁰

darb-ı meseli bu makamda söylenmiştir. Çocuklar bile çok yedikleri zaman hafıza güçleri dumura uğrar, idrâkleri azalır, -tâbir

10. Marifetnâme, 309.

câizse- kalın kafalı olurlar.¹¹ Çünkü mide dolunca insan vücudundaki kanın büyük bir kısmı diğer organlardan çekilerek karın nâhiyesine pompalanır ve bu sûretle mide ve kalp civarındaki damarlarda kan yoğunlaşır. Diğer organlardaki kan, belli ölçüde çekilip azalarak gerekli gıdâ ikmâli yapılamadığından insana bir gevşeklik ve uyku hâli âriz olur. Bu halde insan ne dinlediğini ve okuduğunu anlayabilir, ne de yaptığından zevk alabilir. Nitekim donma olaylarındaki uyku halinin de kanın iç bölgelere doğru çekilmesi sonucu meydana geldiği bilinmektedir.

Yemeyi azaltmaktan maksad, nefsin hayvanî isteklerini azaltıp cesedi rûha râm ederek şehveti kırmaktır.¹² Midesine kul olanın akıl, idrak, göz ve kulak gibi organlarının hepsi şehvetin kulu olur. Ömrünü şehvetine kurban eder. Açlık ile hayvanî nefis zayıflar ve gönülde ruh kuvvetlenir.¹³ Toklukta gönülden hikmet zâil olur. Açlıkta her ilim ve irfan hâsıl olur. Çünkü kalbin incelmesi ve cilâlanması beş şeye bağlıdır.¹⁴

1. Halâ-yı batn (az yemek)
2. Namazı huşû ile kılmak, Kur'an'ın mânasını tedebbür ederek okumak,
3. Zikir-i daim üzere bulunmak,
4. Seherlerde uyanık olmak,
5. Dâima sâlihlerle beraber olmak.

Çok yemek yiyince kan mideye hücum ettiğinden kalbin yükü artar ve sıkışır. Çünkü insanın kalbi midenin üst tarafında onun kapağı gibidir. Yani tok mide kaynayan bir tencereye ben-

11. İhyâ 3/81 vd.; Şerh Şir'atî'l-İslâm, 246.

12. Marifetnâme, 307.

13. a.e., göst. yer.

14. a.e., 306.

zetilirse kalb de midenin üzerinde tencere kapağı gibi buhardan müteessir olur.¹⁵ Tokluğun verdiği gevşeklikle sinirler de tam vazife yapamaz olur, dikkat dağılır. Karnı aç bir kimsenin dikkat süresiyle, tok olanın dikkat süresi bir değildir.

Nitekim haberde şöyle vârid olmuştur:

— "Kalplerinizi az gülmek ve az yemekle diriltin ve açıklıkla temizleyin ki parlaysın ve incelsin."

— "Midesini aç bırakanın düşüncesi ilerler, zekâsı açılır."

— "Karnını doyuranın ve uykuya düşkün olanın kalbi kasvetli olur. Her şeyin zekâtı vardır. Bedenin zekâtı da az yemektir."¹⁶

Yahya b. Muâz der ki: "Çok yiyen tez ölür ve şehvet âteşine yanar. Açlık ise öyle bir yemektir ki, Allah hâsları ondan doymuşlardır. Açlık müride riyazettir, tâiblere tecribettir, âriflere mekremettir."¹⁷

2. Kalbe incelik ve yumuşaklık kazandırması:

Rikkat-i kalbden maksad zikirden zevk alacak ve münacattan haz duyacak bir kalb yumuşaklığıdır. Rikkat-i kalb, kasvet-i kalbin zıddıdır. Kalb açlık safâsıyla zikrin nurlarını kabule kabiliyet kazanır.¹⁸

Cenâb-ı Hakk'ın sevdiği, Allah için gözyaşı dökabilen kimse-

15. Marifetnâme, 309.

16. İhyâ, 3/82 (İbn Mâce)

17. Attâr Feridüddin, Tezkiretü'l-Evliyâ, Erkam Yayınları, sh.125

18. Marifetnâme, 307; Şerh Şir'atî'l-İslâm, 246

ler, karnı aç, boynu bükük, kalbi rakik olanlardır. Karnı tok olanın gözyaşı döküp ağlayabilmesi mümkün değildir.¹⁹ Maksud ve gayesi Mevlâ olanın bu maksadına ulaşması az yemeye devam sayesinde gerçekleşir. İnsan bu sûretle Rabbinin huzuruna dâhil olmaya hakk kazandığı gibi iradesine hâkim olmayı öğrenir. Ama hayvanlar ve şeytanlar gürûhuna katılmaktan çekinmeyenler çok yemeye me'zûndurlar.²⁰

Karnı aç olanın kalbi dünya ve ukbâ gâilesinden geçip Mevlâ'ya yönelir. Açlık kalbi hikmetle doldurur. Allah'a açılan en büyük kapı cesedin gıdasını kesmektir. Nitekim **Bişr el-Hafî**: "Açlık kalbi tasfiye eder, nefsin isteklerini öldürür ve insana ilm-i dakik îrâs eder."²¹ diyor. Açlık sayesinde gönül aynasında meydana gelen nûrlar, nefse yansıyor kalb, Rabb'in nûruyla aydınlanır.²² İnsan gözleri kapalı olduğu halde Hakk'ın tecellîlerini görmek istiyorsa vücûdundan bir şeyler eksiltmek zorundadır.²³ Nitekim **Hz. İsmâ**, havâîlerine: "Karnılarınızı aç tutunuz ki, kalbinizle Rabbinizi görebilesiniz..."²⁴ diyor.

Şeyh Şiblî'ye:

— Yakın nedir? diye sorulduğunda onun:

— Açlık, açlık, açlık, diye cevap vermesi²⁵ bunu te'yid etmektedir.

Ebû Süleyman Dârânî'nin: "Benim ibâdetten en çok tad aldığım ânım, karnım sırtıma yapışacak derecede aç olduğum zamandır." ²⁶ demesi de bunu doğrulayan ifadelerdir.

19. Kasvet-i kalb için, el-Bakara, 74; el-En'âm 43; el-Hadid, 16; el-Mâide, 13; el-Hacc, 53; ez-Zümer, 2 âyetlerine bakılmalıdır.

20. Levâküh, 549.

21. Avârif, 241.

22. Marifetnâme, 307.

23. Tasavvufî Hayat, 93.

24. İhyâ, 3/82; Marifetnâme, 307.

25. Tasavvufî Hayat, 90

26. İhyâ, 3/82.

Yine **Süleyman Dârânî** der ki: Her şeyin pası vardır. Gönülün pası da çok yemektir. Her kim çok yerse, altı belâya hazırlansın:

1 — Kıldığı namazın tadını bulamamak,

2 — Unutkanlık,

3 — Şefkat azlığı; zirâ kendisi tok olduğundan âlemi de tok sanır,

4 — Tâatta tenbellik,

5 — Şehvetin gâib olması,

6 — Müslümanlar mescide varınca onun helâya varması.

Çok yemek şehveti aç kılar. Durmadan bir şey ister. Eğer kişinin karnı aç olursa şehveti tok olur. Bir şey istemez. Açlık âhret kapısı açar. Tokluk dünya kapısını açar. Çok yemek akli giderir. Açlık nefsi kahreder ve bağı yufka eder ve gönül nurlandırır; tokluk da gönül karartır. Ârifin gönül gözü açılınca gaflet gözü yumulur. Mü'min odur ki zikir onun gıdası ve üns onun rahatı olur.

Yine Ebû Süleyman Dârânî der ki:

Kalbin zikir ve münâcattan zevk alarak Allah'a yakınlık hissetmesi açlığın ve az yemenin sağladığı faydalardandır. Çok yeme ve içmek ise israf olmanın yanısıra kasvet-i kalbe ve neticede kalbin ölmesine sebep olmaktadır. Nitekim şöyle bir söz vardır:

"Çok yiyip içerek kalblerinizi öldürmeyin. Çünkü kalb bitki gibidir. Çok su dökerseniz ölür. Hiç su vermezseniz de kurur."²⁷

Haram yiyeceklerle, şüpheliler kalbi karartıp öldürdüğü gibi helâldan fazlalıklar da aynı tesiri gösterir.²⁸ Nitekim Allah dostları "Üç şey kalbe kasvet verir: Çok yemek, çok uyumak, çok konuşmak."²⁹ demişlerdir.

27. Şerh Şir'atü'l-İslâm, 549.

28. Krş. Levâküh, 549.

29. Marifetnâme, 306.

Kalbin incelmesi mükâşefe yolunun açılması demektir. Kalbin kasâvetinin artması perdelenmesine sebep olduğu gibi kalbin incelmesi de mükâşefe yollarının açılmasını sağlar. Kalb tasfiyesine talib olan kimse, önce haramdan korunmalı, sonra da az yiyerek helâlin fazlasından kaçınmalıdır ki, marifet ve muhabbet yoluna ulaşabilsin.

Hamdun Kassâr, "Cümle hastalıkların aslı çok yemektir. Din'in âfeti de çok yemektir."³⁰ diyor. İbn Atâ da: "Müminlerin gıdası zikir ve tâattır. Münâfıkların gıdası yemek, içmektir."³¹ derken aynı noktanın ehemmiyetini daha değişik açıdan ifade ediyor.

3. Alçakgönüllülük ve boynu büküklüğün gerçekleştirilmesi:

Açlıktan daha çok insan nefsini kıran ve zillete düşüren hiçbir şey yoktur. İnsan acıktığı zaman huşû ile Hakk'a yönelir ve O'nun huzurunda aczini ve zilletini daha iyi anlar. Cenâb-ı Hakk bu halde bulunan kulunu sever. Nitekim hadîs-i kudsi'de:

— "Ben, benim rızam için kalbi münkesir; boynu bükük olanlarla beraberim."³² buyurulmuştur. Aslında kendi acz ve zilletini anlamayan Rabb'inin izzet ve kahrını anlayamaz.³³ Halbuki gereksiz ferah ve taşkınlığın başlangıcı, büyük mahrûmiyetlerin sebebi olan iftihar ve böbürlenme duygusu, insan için ne kadar küçültücü bir davranıştır. Çünkü bu duyguya sahip olan kimse kendisinin olmayan bir şeyle böbürlenmiş olmaktadır. Oysa ki, Allah'ın Rasûlü bize bu hususta örnek olacak hatt u hareketi şöylece tayin buyurmuştur:

— "Bana dünya ve arzın hazineleri sunuldu da ben onla-

30. Tezkiretü'l-Evliyâ, 141.

31. a.e., 174.

32. Keşfü'l-Hafâ, I/203.

33. İhyâ, 3/82.

rı reddettim. Birgün aç, birgün tok olarak yaşar giderim, dedim. Aç olduğum zaman sabreder ve Allah'a sığınır, tok olduğum zaman da O'na şükr ederim."³⁴ dedim.

Mide ve şehvet cehennem kapılarından bir kapıdır. Bunların temelinde de tokluk vardır. Doyuncaya kadar yemek, hem şehveti tahrik eder, hem insandaki taşkınlık ve şımarıklık duygularını kamçılar.³⁵ Sûfilerden birisi "Rûhî âfet ve belâların hepsi doygunluk ve toklukta toplanmıştır. Hayır ve bereket aç karındadır."³⁶ diyor. Peygamberimiz (s.v.a.) bunu te'yiden "Ademoğlu karnından daha kötü bir kap doldurmamıştır."³⁷ buyuruyor. Karnı aç iken mütezellil ve mütevâzî olanların karınlarını doyurup ellerine servet geçince azıp taştıkları çok görülmüştür. Nitekim Kur'an-ı Kerim'deki:

"Ama insanoğlu kendini müstağnî sayarak azgınlık ve taşkınlık gösterir."³⁸ âyet-i kerimesi bu kabil kimseleri kasdetmektedir. Ayrıca "Eğer Allah kullarına bol rızık verseydi, yer-yüzünde muhakkak taşkınlık eder, azarlardı."³⁹ âyeti ise isyân ve tuğyanın çoğu zaman servet u sâ mâna ve nimete bağlı olduğunu belirtmektedir.

4. Şehvetleri kırarak nefse hâkimiyet sağlaması:

Nefs, az yemek sayesinde zayıflar, ruh da nefsin elinden kurtularak yaratılış sırrına erer.⁴⁰ Yaratılış sırrı ise ubûdiyettir. Çünkü bu, Kur'an'da: "Ben insanları ve cinleri bana kulluk et-

34. Tirmizî, Zühd, 35; İbn Hanbel V/254.

35. İhyâ, 3/82.

36. Tasavvufî Hayat, 90.

37. Tirmizî, Zühd, 48; İbn Hanbel, IV/132.

38. el-Alâk, 6-7.

39. eş-Şûra, 27.

40. Marifetnâme, 308.

sinler diye yarattım."⁴¹ âyetiyle tasrîh edilmiştir.

Insandaki bütün isyanların başı kuvvet ve şehvettir. Bunun kaynağı da yemek ve içmektir. Nitekim **Abdülkadir Gîlânî** "Nef-sine mâlik olmak isteyenini onu doyurmamasını" yâni isteğini yerine getirmemesini tavsiye ediyor. "Çünkü nefis doyurulacak olursa sen ona değil, o sana hakim olacaktır."⁴²

Insan nefsi çocuk gibidir. Ne zaman bir şeyden men'edilse, ona daha çok arzu duyar ve direnir. Bu hususta nefsi tedâvi etmenin yolu, ona muhalefet etmek ve onu zora koşturmak. Bu sûretle nefsi boş şeylerle uğraşmaktan men'etmek ve iyi şeylere alıştırmakla kabil olabilir. Nefsi meşgul eden nefsânî havâtırın sebebi yine şehvet, rahat ve refah arzudur. Şehvet ya nefsânî olur veya cismânî olur: Nefsânî şehvet, yükselmeyi, mevkii sevmek, öfke anında gadaplanmayı, hata ve kusur bulmayı sevmek gibi şeylerdir. Cismânî şehvet ise yemek, içmek, evlenmek, elbise, süs ve benzeri şeylerdir. Nefsin bunlara ihtiyacı vardır.⁴³ İnsan bunlara sahip oldukça nefsin tuğyan ve azgınlığı çoğalır. Bu istekleri azaltmanın yolu da yemeyi azaltmaktır.

Insanın karnı tok olursa gözü haram ve mâlâyânîye bakmak, kulağı onları dinlemek, dili onları konuşmak, eli onları tutmak, ayağı onlara varmak ister. Şehveti de ihtiyacını gidermek diler. Eğer insanın karnı aç olacak olursa organların hepsi sakinleşip hiçbir şeye tama'ları kalmaz, boş ve haramlara uzanmaz. Mide öyle bir organdır ki, o aç olunca diğer azalar tok olur. O tok olunca diğer azâlar aç olur.⁴⁴ Bu bakımdan midenin ıslahı diğer organların ıslahından daha zordur.⁴⁵ Mide bütün nefsânî isteklerin kaynağı, dertlerin ve âfetlerin ocağıdır. Şehvet duygu-

41. ez-Zâriyat, 56.

42. Fethû'r-Rabbânî, 220.

43. Cüneyd Bağdâdî'nin Mektupları 159-161.

44. Levâkîh, 775.

45. Marifetnâme, 309.

su da önce mideye bağlıdır.⁴⁶ Bu yüzden nefsânî hastalıkların çoğu, mideye giren çıkana iyi kontrol edememekten ve mideyi tıkabasa doldurmaktan meydana gelir.

Insanın sözleri ve hareketleri yemesine ve içmesine göredir. Yani, eğer mideye haram yiyecek girerse ondan haram fiiller ve sözler sâdır olur. Eğer mideye helâl, fakat fazla yiyecek girecek olursa insandan mâlâyânî sözler ve yersiz hareketler sâdır olur. Yenilen ve içilen şeyler âdetâ söz ve fiillerin tohumudur.⁴⁷ Peygamberimiz'in "Tevâzû ve vakar koyun güdende, kibir ve gurur deve çobanıdır."⁴⁸ hadîs-i şerifi ictimâî ve tabîî - coğrafi çevrenin insan ruhuna tesirini göstermesi bakımından dikkat çekicidir. Bugün yiyeceklerin cins ve çeşitlerinin de aynı şekilde insan karakteri üzerinde tesiri olduğu tesbit edilmiş bulunmaktadır. Nitekim et ve etli gıdalarla beslenenlerin huy ve tabiatlarıyla; toprak mahsulleri; sebze ve meyvelerle beslenenlerin huy ve tabiatları birbirinden farklıdır. Bu konular, fizyopsikoloji denilen yeni bir ilmin doğuşuna âmil olmuştur. Mutasavvıflar, çok önceden keşfettikleri⁴⁹ bir incelikle riyâzat dönemlerinde müridlerin et ve etli gıdalarla beslenmesini yasaklayarak mütecâviz değil, mûnis tabiatlı olmalarını hedef edinmişlerdir. Çünkü her fizyolojik hadise rûh üzerinde tesir yapmaktadır.

Insan beslenmesi itibarıyla bitkilere, şehveti bakımından hayvanlara benzer. Ademoğlunun faziletli olan cihetiye ilim ve irfanıdır. Mutasavvıflar sadece bedenini güçlendirmek için yiyecek peşinde koşanları bitki derecesinde, şehvetlerini teskin ve tatminle uğraşanları hayvan mertebesinde mûtalâa ederler. Allah Tealâ böyleleri hakkında: **"Onlar hayvanlar gibidirler, hattâ onlardan da aşağı."**⁵⁰ buyurmaktadır. Akıllıya yakışan, bu iki bayağı mertebeden kalb tasfiyesi ve nefis tezkiyesiyle kur-

46. İhyâ, 3/77.

47. Levâkîh, 776; Marifetnâme, 309.

48. Buhârî, Bed'ül-halk, 15; Müslim, İman, 85; Tirmizî, Fiten, 61.

49. Yemeğin tabiata tesiri için bk. Avârif, 248 vd.

50. el-A'râf, 179.

tulmak ve ibadete kuvvet olacak kadar yiyerek insanlık mertebesine yükselmeye gayret göstermektir.⁵¹ Nimet içinde yüzüp onlara dalmak ve aldanmak mü'min için dünyada bir ayıp, ukbâda ise mânevî bir kayıptır. Çünkü ömrünü yiyecek içecek uğrunda geçiren hayal ve serap peşinde koşuyor, demektir. Ekmeği kemirenin aslında hayatını kemirerek ölüme yaklaştığı daima gözden kaçmaktadır.

Oruç ve az yemek insan vücûdunun fitrî olarak ihtiyaç duyduğu tabîî bir perhiz rejimidir. Ömrü boyunca bu perhize riâyet göstermeyenler, yaşları kırka ulaşınca doktorlara koşmakta, hekimler de kendilerine birçok yiyeceği yasaklayarak bu fitrî kanunun kaçınılmazlığını fiilen göstermektedirler. Allah için oruca ve açlığa yanaşmayanlar bu sefer doktor tavsiyesiyle ömür boyu açlığa tâlim etmektedirler. Halbuki bu ilâhî-fitrî kanuna riâyetle oruç tutan ve az yemeye devam edenlerin böyle bir sıkıntıya girmeleri söz konusu değildir. Nitekim: "Yiyen yenir, o halde akıllı olan, yeme isteğini azaltıp boş yere nefsini beslemeyendir."⁵² denilmiştir.

İnsan vücudunda şeytanın yeri şehvetle dolu kan damarlarıdır. Nitekim hadîs-i şerifte de:

"Şeytanın hilesi Ademoğlu'nun kan damarlarında dolaşmaktadır. Oruçla onun yolunu daraltın."⁵³ buyurulmuştur.

İnsandaki nefis ve şehvet sevgi bineği; muhabbet mahalli olarak bilinir. İnsan bu özelliğiyle meleklerden daha üstün derecelere yükselmeye lâyık olduğu gibi, hayvanlardan daha aşağı derekelere düşmeye de namzeddir. İnsan sevmeyi bu sâyede

49. Yemeğin tabiata tesiri için bk. *Avârif*, 248 vd.

50. *el-A'râf*, 179.

51. *Marifetnâme*, 307, *Kırş. Tasavvufî Hayat*, 59.

52. *Mârifetnâme*, 308.

53. *Buhârî*, *Ahkâm*, 21; *Ebû Dâvud*, *Savm*, 78; *İbn Mâce*, *Sıyam*, 65; *Darimî*, *Rikak*, 66.

öğrenir. Muhabbet duygusunu Allah'a rabtederek hevâ ve heveslerinin dünyevî meyillerine hâkim olanlar dünyada huzûra, âhirette saâdete ererler. Nitekim Peygamberimiz:

— "Ben sizin hakkınızda ancak mideleriniz ve tenasül uzuvlarınız konusundaki aşırılıklardan ve nefsanî sapıklıklardan korkarım."⁵⁴

— "Peygamberlerinden sonra bu ümmete âriz olacak ilk belâ, çok yemek ve tokluktur. Milletin karnı doyduğu zaman bedenleri yağlanır ve fakat buna mukabil kalblerine zaaf âriz olur, şehvî duyguları ise gemi aزیya alır."⁵⁵ buyurmuştur.

Nefse hakimiyet, onu aç bırakmak ve her istediğini vermekle mümkündür. Çünkü açlık, en çok şehvet ve çok konuşma konusunda geçerli olan bir perhiz ve ilaçtır. Az yiyerek nefsinin açlığa alıştıran, dilini oynatmaya mecâli olmayacağından insanların ekserisini cehenneme sürükleyen lisânının âfetlerinden sâlim kalır.

Yahyâ b. Muâz: "Melekler, çok yemeye mübtelâ olana merhametlerinden ağlar. Yemek hırsına kapılan obur kimse şehvet ateşiyle yanar. İnsanoğlunda bin kadar şerr organı vardır ki, bunların hepsi şeytanın elindedir. İnsan karnını aç bırakmak sûretiyle şeytanın tesirinden kurtulmuş olur. Fakat kendini leziz yemeklerin arasında tokluğa salıverirse şeytanın oyuncağı olmaktan kurtulamaz. Tokluk, insan nefsinde şeytanın dolaştığı ve şeytanın hezîmete uğradığı bir nehidir."⁵⁶ der. Şu halde oruç ve açlığın hikmeti dünyaya değer vermeme alışkanlığı kazandırmasıdır. Şehvet ve irâdeyi kontrol altına alabilmektir. Gözümüzün önündeki câzip nimetlere aldırmmamak ve nefsinin bu konu-

54. *Levakih*, 777 (*Taberânî ve İbn Hanbel'den*); *Şerh Şir'ati'l-İslâm*, 241.

55. *Levâkih*, 777 (*Buhârî, Duafâ'dan*); *Şerh Şir'ati'l-İslâm*, 241.

56. *Avârif*, 241

daki isteğini frenleyebilmektir.

Kur'an'daki: **"Bir millet kendini bozup değiştirmedikçe Allah onların durumunu değiştirmez."**⁵⁷ âyet-i kerimesinde "bozulup değişme"den murad, şehvetlerin azgınlığı sebebiyle ortaya çıkacak "tegayyür"dür. Çünkü şehvetler, şeytanın yayılıp eğlendiği mer'â ve otlak yerleri gibidir. Şehveti artıran gıdalar ziyâdeleştikçe şehvetler de çoğalacağından böyle bir vücuttan şeytan eksik olmaz. İnsan vücudunda şeytanın dolaşmasına imkân sağlayan çok yeme ve tokluk önlenmedikçe kula "celâl-i ilâhî"nin münkeşif olması müyesser olamaz.⁵⁸ Çünkü arz ve semâvatın melekûtuna dahil olabilmek, aç kalmaya ve az yemeye bağlıdır.⁵⁹

Tasavvufî eserlerde müridin dört günden fazlasını oruçsuz geçirmesi iyi karşılanmaz. Çünkü helâlde alışkanlık ve ifrat da neticede harama bâlîğ olabilir. Tokluğun âdet halinde nefiste yer tutması şehvet duygusunu kuvvetlendirir,⁶⁰ iradeyi zayıflatır. "Orucun kötülöklere karşı kalkan"⁶¹ olduğunun Peygamber lisâniyle haber verilisinin hikmeti de bu olmalıdır.

Tasavvuf yoluna giren müridlerin nefis terbiye usullerinden biri de "nefse hoşlanmadığı güçlükleri ve bedenî zorlukları yüklemektir." Bu mücadele ise daha çok açlık, susuzluk, uykusuzluk ve dünyaya bağlanmamak sûretiyle olur. Nitekim Tasavvuf'ta "ölmeden evvel ölmek" sırrına erenlerin durumlarına göre şu isimlerle yâd edildiğini görmekteyiz:

a — **Mevt-i ebyaz** (Beyaz ölüm): Nefsi açlıkla terbiye,

57. er-Ra'd, 11.58.

58. İhyâ, III/73.

59. Şerh Şir'at'l-İslâm, 245.

60. Avârif 242.

61. Buhârî, Savm, 2; Tevhid, 25, 50, Libâs, 78; Müslim, Sıyâm, 164, 165.

b — **Mevt-i ahmer** (Kırmızı ölüm): Nefsin, isteklerine, şehvetlerine muhalefetle terbiye edilmesi.

c — **Mevt-i esved** (Siyah ölüm): Eziyet ve belâyâ tahammül ile terbiye.

d — **Mevt-i ahdar** (Yeşil ölüm): Nefsin azgınlığını kırmak ve dünya malını horlamak için işi riyâyâ vardırmandan yamalı elbise giyerek benliği ezmek ve nefsi bu sûretle eğitmek.⁶²

Nefsin orucu, dilek, hırs ve şehvetten kesilmek, kalbin orucu dünya zînet ve muhabbetinden yüz çevirmek, rûhun orucu âhiret ve cennet lezzetlerinden geçmek,⁶³ sırrın orucu Makk'ın vücudundan başkasını görmemektir.)

5. İbâdete devamı kolaylaştırması:

Çok yemek veya yemeğe düşkünlük ibâdete manidir. Çünkü çok yemeye düşkün olan önce yenilecek şeyi kazanıp elde etmek için, ikinci olarak onu hazırlamak için, üçüncü olarak yemeği pişirip hazmetmek için ve bu yüzden bedende meydana gelen hastalıkları tedavi etmek için kalbî bir meşguliyet ve bedenî bir yorgunluk içinde bulunur. Bunlar gönül huzuruyla ibadete mânî şeylerdir.⁶⁴ Ayrıca çok yemek insan için bir zaman kaybı olduğu gibi, böyle dünyevî meşguliyet meleklerin insandan uzaklaşmasına, Kur'an okumaya ve namaz kılmaya bile perde olur.⁶⁵

Bir sûfiye:

— Niçin ekmek yemeden sadece çorba içiyorsun? diye sorulduğunda:

62. Rûhu'l-Beyan, 8/504; Sülemî, Tabakat, 101.

63. a.e., I/292.

64. Marifetnâme, 309 vd.

65. Tasavvufî Hayat, 90.

— Ekmeği çiğneyip yutuncaya kadar harcayacağım zaman içinde Allah'ın kitabından birkaç âyet okurum, diye cevap vermiştir.⁶⁶

Yahyâ b. Zekeriya (a.s.) anlatıyor:

Birgün üzerinde birtakım tuzaklar olduğu halde iblis bana zâhir oldu. Ona:

— Bunlar nedir? diye sordum. O da:

— İnsanlara hazırladığım şehvet tuzaklarıdır, dedi.

— Benim için hazırladığın bir tuzağın var mı?

— Hayır, ancak sen bir gece çok yedin, ben de sana namaz ve zikri ağır gösterme yani gaflet tuzağını kurmuştum, diye cevap verdi. Bunun üzerine:

— Madem öyle, ben de ebediyen karnımı doyurmam, dedim. İblis de:

— Ben de hiç kimseye nasihat etmem, dedi.⁶⁷

Çok yemek yüzünden organlarda gece ve gündüz ibadete karşı bir ağırlık ve tenbellik meydana gelir.⁶⁸ Bu yüzden hakk yolunun yolcusu gerçek sâlih, nefsinin istediği şeyi yemekten korkar. Çünkü bilir ki, şehvetle aldığı gıdâ, Rabbına ibâdete perdedir. Rabbına ibâdete kuvvet için yiyen, iyice acıkmadıkça yemez, doymadan sofradan kalkar.⁶⁹ Nitekim Peygamberimiz (s.a.v.) "Kıyamet gününde insanların uzun süre aç kalacak olanları dünyada iken tok olanlardır."⁷⁰ buyurmuşlardır.

66. a.e., göst. yer.

67. Avârif, 241.

68. Levâkih, 776.

69. Şerh Şir'at'l-İslâm, 245.

70. Tirmizî, Kıyame, 27; İbn Mâce, Et'ime, 50.

Hiz. Aîşe Vâlidemiz, "Peygamberimiz'in asla karnını doyurmadığını" haber vermiştir.⁷¹ Çünkü arz ve semâvâtın melekûtuna dahil olabilmek aç olmaya ve az yemeğe bağlıdır.⁷²

Çok yiyen kimse ibâdetten lezzet almaz. Tokluk organlara gevşeklik vererek ibâdete perde olur. Nitekim Lokman Hekim oğluna: "Mideni doldurursan düşünme kabiliyetin zâyî olur, hikmet ve kavrayışın azalır, organların ibâdetten gafil düşer."⁷³ diye nasihat ettiği gibi Şakik Belhî de: "İbâdet öyle bir san'attır ki, onun dükkânı halvet, aletleri açlıktır."⁷⁴ diyor. Hiz. Ebûbekir (r.a.) de: "Rabbıma ibâdetten lezzet ve tad almak için müslüman olduğumdan bu ana kadar, karnımı doyurarak yemek yemedim, kana kana su içmedim."⁷⁵ buyuruyor.

İnsan için en kıymetli sermaye ömrüdür. İnsan ömrünü Allah yolunda sarfettiği sürece ömrü bereketlenir. İbadetlerden zevk almak ise bunu kolaylaştırır. Açlık ve az yemek de ibadetten zevk almayı sağlar. Açlık, zikir, fikir, namaz ve Kur'an okuma gibi ibâdetleri kolaylaştırdığı gibi devamlı abdestli bulunmayı ve oruca devamı da kolaylaştırır. Çok yiyip içenin uzun süre abdestli bulunması zordur. Kezâ çok yemeye alışmış kimsenin nâfile oruca devamı da müşkildir.

6. Vesveseleri azaltması:

Az yemenin sağladığı faydalardan biri de açlığın insan zihnini ve kalbini meşgul eden vesveselerin zâyî olmasıdır. Cınnet getirmiş delilerin bile aç bırakıldığında akıllarının başına geldiği çok görülen hadiselerdendir. Bu yüzden "Açlık ibret tarlası ve

71. Buhârî, Müslim.

72. Şerh Şir'at'l-İslâm, 245.

73. eş-Şifâ, I/187; Avârif, 242; Şerh Şir'at'l-İslâm, 245.

74. Avârif, 241; Marifetnâme, 309.

75. a.e., 310.

hikmet pınarı olarak" tavsif edilmiştir.⁷⁶ Toklukta ârız olan vesveseler sâbit ve kalıcı olduğu halde açlıktaki vesveseler gelip geçicidir. Zira vesvese tohumunu eken şeytandır. Şeytana insan vücudunda hükümrânlık imkânı hazırlayan şey ise tokluk ve çok yemektir. Az yemekle şeytanın yolları daralmış olacağından onun insana ilka edeceği vesvese ve vehim tehlikesi de ortadan kalkmış olacaktır.⁷⁷ Cenab-ı Hakk; **"İnsanların gönüllerine vesvese veren o sinsî şeytanın şerrinden kendisine sığınılmasını"**⁷⁸ emretmektedir. Bunun yolu da şeytanın insan vücudundaki yolunu daraltmak, yani az yemek ve oruçtur.

7. Kıyamet gününün açlığını hatırlatması:

Karnını doyurmaya alışmış bir insan kıyamet gününün açlığını düşünemez.⁷⁹ Fakat az yemek ve açlıkla nefsin terbiye eden kimse, Hz. Rasûlullah'ın:

— **"İnsanların dünyada karınları tok olanları, kıyamette en fazla aç olacak kimselerdir."**⁸⁰ Yâni kıyamet gününde azâbı en uzun olacak olanlar, dünyada iken çokça yiyenlerdir şeklinde haber verdiği vahim neticeden kurtulmuş olacaktır.⁸¹

Kur'an'daki: **"Geçmiş günlerde peşinen işlediklerinize mukabil âfiyetle yiye için."**⁸² âyet-i kerimesinde midesini hâlî bulunduran oruçluların kasdedildiği bazı müfessirler tarafından ifade edilmiştir.⁸³ Şairin dediği gibi hedef dünyada açlığa ve dünya nimetlerine karşı bî-gâneliğe yol aramaktır:

76. Marifetnâme, 306; krş. Rûhu'l-Beyân, 8/504.

77. Marifetnâme, 305 vd.

78. en-Nâs, 4-5.

79. Marifetnâme, 310.

80. Tirmizî, Kiyâme, 27; İbn Mâce, Et'ime, 50.

81. Levâkıh, 777; el-Adavî, Tefsir Vakıa, 167.

82. el-Hâkka, 24.

83. Rûhu'l-Beyân, 10/143.

Tatlısı tuzlusuyla murada erer damak

Halbuki asıl murad, açlığa yol aramak.

Yine Kur'an'daki: **"Allah'a tevbe eden, kullukta bulunan, O'nu öven, O'nun uğrunda seyahat eden"**⁸⁴ kimselerden bahseden âyet-i kerimedeki **"seyahat edenler"**den maksadın oruç tutanlar olduğunu söyleyenler de vardır. Çünkü oruçlular, açlık ve susuzluklarıyla Hakk'a yol aramakta ve O'nun rızasına doğru seyahat etmektedirler,⁸⁵ âhıret nimetlerine kavuşmak için dünya ni'metlerine iltifat etmezler onlar.

8. Ruh tasfiyesi sağlaması:

İnsan vücudu, toprak, hava, su ve ateş dediğimiz **"anâsır-ı erbaa"**dan müteşekkildir. Nitekim büyük mutasavvıf Sühreverdî, insanın terkiibinde kuru (toprak), yaş (su), sıcak (ateş) ve soğuk (hava) olmak üzere dört unsur bulunduğunu ifade etmektedir.⁸⁶ Bu dört unsurdan toprak ve hava insanın maddî yapısını; hava ve ateş de rûhî yapısını kuvvetlendirmektedir. Çok yiyip içenler vücudlarında toprak ve suyun galibiyetine imkân vermekte; böylece hava ve ateşi azaltarak ruhu inkıbaz haline sokmaktadırlar. Az yiyip içenler ise vücudlarındaki toprak ve su miktarını azaltmakta; ateş ve havanın artmasını ve dolayısıyla cesedde ruhun hükümrân olmasını sağlamaktadırlar. Nitekim, şişman, mütelahım kişilerin duyarlılığı ile zayıf ve normal kimselerin duyarlılık ve heyecanı aynı seviyede değildir. İnsan ruhu kesif madde oluşturmundan ibaret olan ten kafesine girince yiyecekler sebebiyle toprağa bulanmakta ve gönül aynası tozlanmaktadır. İnsan ruhunun toprak ve su ile kirlenmesi demek, zevk için nefsin arzu-

84. et-Tevbe, 240.

85. Avârif, 240.

86. Avârif, 246 vd.

suyla yiyip içmek demektir.⁸⁷ İnsan ruhu ancak zaruret miktarı yemek suretiyle ten kafesindeki esaretinden kurtulabilir ve mâsivâdan tasfiye imkânına kavuşabilir.

9. Harama düşme tehlikesini azaltması:

Çok yemenin âfetlerinden biri de harama düşme tehlikesidir. Zira helâl insana azar azar geldiği halde, haram her cihetten bolca ve çokça gelir.⁸⁸ Tavsiye edilen az yeme, helâl yiyeceklerdedir. Haram ve şüpheli olanların hali ise buna göre takdir olunmalıdır.⁸⁹ Nitekim İbrahim b. Edhem, helâl ve temiz yiyeceğin oruca devam ve geceleri ihyaya vesile olacağını⁹⁰ belirterek akşam yemeğinde terkedilen ve azaltılan her helâlin nefse karşı cihad olduğunu⁹¹ söylemektedir. Helâl, fıkıh âlimlerinin "helâl" olarak tesbit ettikleri "tıyb" ise insan gönlünün içinde günah bulunmadığına kani olduğu şeylerdir.⁹² Şer'i ölçülere göre şüpheli ve haram olan gıdalar, onları yiyen ekâbir-i evliyâdan bile olsa kalbe kasvet verir.⁹³ "Dünya malının helâlinde hesâb, haram olanından azab göreceğimiz"⁹⁴ unutulmamalıdır. Şûfiler, takvâ icabı haramı, verâ gereği şüpheliyi, züh'd'den dolayı helâlde bol-luk ve isrâfı terkederek helâlden müyesser olan az bir mikdara rızâ göstermişlerdir.⁹⁵ Onlar, helâl olduğu bilinen yerler, helâl ve haram olduğu bilinmeyen şüphelilerden sakınırlar.⁹⁶

87. Tasavvufî Hayat, 75, 77.

88. Marifetnâme, 310.

89. Levâkîh, 775.

90. a.e., 776.

91. Rûhu'l-Beyân, 8/504.

92. Şerh Şir'at'l-İslâm, 240.

93. Levâkîh, 776.

94. Keşfu'l-hafâ, II/368.

95. Ruh Terbiyemiz, 408.

96. a.e., 412.

10. Samed sıfatının tecellisine erdirmesi:

Oruç ve açlık, yeme, içme ve benzeri ihtiyaçlardan kesilmek demek olduğundan sûfilerce, Cenâb-ı Hakk'ın "Sâmed" sıfatının tecellisi olarak kabul edilir.⁹⁷ Samed: Başkasına muhtaç olmayan demektir. Oruçta ve açlıkta insanın Allah'tan başkasına ihtiyacı kalmadığından Samed sıfatı tecellî etmektedir. Bundan dolayıdır ki, ibâdetler içinde sâdece orucu, Cenab-ı Hakk kendine izâfe ederek "Oruç benim içindir, onun mükâfatını ben veririm."⁹⁸ buyurmuştur. Cenâb-ı Mevlâ'nın oruç hakkında böyle buyurmuş olmasında iki hikmet hatıra gelmektedir:

1. Oruç, mücerred sabır ve irade eğitiminden ibaret gizli bir ibadet olduğundan her türlü riya endişesinden uzaktır. Bu yüzden oruç, "ihşân" duygusunun; Allah'ı görüyormuşçasına ibâdet etme şuûrunun en iyi gerçekleştiği bir ibâdettir. İnsanın gönlünü tam bir râbîta ile Hakk'a bağladığından gözü gördüğü, gönlü eridiği halde tenhada bile "Allah görüyor" şuûruyla oruçlunun eli yiyeceğe uzanamaz. İhsan duygusunun aslı da budur. Bütün ibâdetlerde ana hedef bu duyguyu yakalamaktır.

2. Oruç ve açlık Allah'ın düşmanı olan şeytanı kahrretmek için en güzel vesiledir. Çünkü şeytanın insana nüfûzu şehvetler cihetindendir. Şehvetler de yemek içmekle kuvvetlenir. Halbuki oruç ve açlıkla şehvetlerin tesiri asgariye indiğinden kontrol imkânı artar.

97. Avârif, 240; Marifetnâme, 311.

98. Buhârî, Savm, 3; Müslim, Sıyam, 54; Neseî, Sıyam, 41; İbn Mâce, Edeb, 58.

B- BEDEN AÇISINDAN FAYDALARI:

1. Sıhhata faydaları:

Hastalıkların sebeplerinin başında oburluk ve çok yemenin geldiği herkesce bilinir. Mide tok olduğunda vücudun kanı mideye hücum edecek ve diğer organların gereği gibi beslenmesi sağlanamayacaktır. Peygamberimiz (s.a.v.)'in

— "Oruç tutunuz, sıhhat bulursunuz,"⁹⁹ emri orucun ve az yemenin sağlık açısından tesirini göstermektedir.

Yine Peygamberimiz (s.a.v.):

— "İnsanoğlu midесinden daha kötü bir kap doldurmadır. Ademoğlu'na belini doğrultacak birkaç lokmacık yeter. Eğer bunu yapamıyorsa bari midесinin üçte birini yemeye, üçte birini suya, geri kalanını da teneffüs için hava boşluğuna ayırsın."¹⁰⁰ buyuruyor.

99. Keşfu'l-Hafâ, I/443 (İbn Hanbel'den, Taberânî'den)

100. Tirmizî, Zühd, 47; İbn Mâce, Et'ime, 50; İbn Hanbel, Müsned, IV/132.

Çok yiyen insan, ihtiyacından fazla gıda alacağından şişmanlar, kalbi yağ bağlar ve sıhhatini kaybeder. Nitekim asr-ı saâdetde müslüman hastaları tedavi için İran'dan bir doktor gelir. Uzun zaman Medine'de ikâmet ettiği halde kendisine müracaat eden hasta olmayınca birgün Rasûlullah'a:

— Şu kadar zamandır hastalarınızı tedavi maksadıyla Medine'de bulunuyorum. Ancak bugüne kadar hastalığından şikâyetle tedaviye başvuran olmadı. Bunun sebebi nedir? diye sorar. Efendimiz (s.a.v.) de:

— Buranın sâkinleri, karınları acıkmadıkça yemek yemezler. Yedikleri zaman da yedikleri kadar daha yiyebilecekken yani doymadan sofradan kalkarlar, bu yüzden de hasta olmazlar, buyurmuştur.¹⁰¹

Rivayete göre Şeyh Tayâlisî, kuru bir ekmeği suya batırıp tuzla katık ederek yerken bir adam çıkıp gelir ve ona:

— Bunu iştahın nasıl çekebiliyor? der. Şeyh Tayâlisî de:

— Tam acıkıp iştahım çekinceye kadar hiçbir şey yemiyorum, hepsi bu kadar, der.¹⁰²

Oruç tutmanın ve az yemenin sıhhi faydalarını üç ana grupta toplamak mümkündür:

a. Sinir sistemi bakımından:

Az yiyen ve nafîle oruca devam eden insan, beslenme faaliyetinin azalması neticesinde farkında olmadan birçok fuzûlî yorgunluklardan sakınır, karaciğer istirahat halinde bulunduğu vücutta zararlı birçok zehirli maddeleri tahrib ederek sinir sistemini yorgunluktan kurtarır. Bu yüzden insan az yediği ve oruca devam ettiği zamanlarda kendini hafif hisseder.

101. Bk. Ramazanoğlu M. Sâmi, Musâhabe 4, sh. 102.

102. Avârif, 241.

b. Kalb ve kan dolaşımı bakımından:

Kalb üzerinde menfi tesir yapan üç âmil vardır: Damar sertliği, sinir yorgunluğu ve midenin kalbi sıkıştırması. Oruca devam eden, açlık ve az yemeyi alışkanlık haline getirenlerde bu üç illetin hiçbirine rastlanmaz. Bir kerre oruçlu olan ve az yemeye devam edenlerde öğleden sonra tansiyon biraz düştüğü için kalp tıkanması olmaz. Açlıkta kandaki kollesterin seviyesi düştüğünden damar cidarlarındaki kollesterin artıkları da kan dolaşımına karışarak sertliklerini kaybederler.

Ayrıca kanda bulunan çeşitli gıda maddeleri, müdafaa malzemeleri gibi kimyevî terkipler, belli bir kan seviyesinde dönüp dolaşır. Bu maddeler yoğunluklarını artırdıkça, vücûd bunu telâfi için çetin bir faaliyet göstermek zorunda kalır. Az yiyenlerde ve oruçlularda bu maddeler en düşük seviyede kaldığından kimyevî olaylar büyük bir kolaylıkla cereyan eder.

c. Sindirim sistemi açısından:

İnsanoğlu'nun doğumuyla faaliyete başlayan sindirim sistemi, ölüme kadar devamlı sûrette çalışmak zorundadır. Oruç tutanlarda az ve seyrek yiyenlerde ise sindirim sistemi günde ortalama üç-dört saat kadar dinlenme imkânı elde eder. Açlık sayesinde, insan vücudunda her türlü kimyevî olayı yapan karaciğer bile büsbütün olmasa dahi kısmen istirahatata geçerek revizyon imkânına sahip olur. Karaciğer insan organizmasının en önemli uzuvlarından biridir. Pekçok vazifeleri vardır. Kısmen faaliyetini yavaşlatması bile onun için bir dinlenme sayılabilir.

İnsan vücudunda böbrekler, gıdalardaki yanma ürünlerini süzmektedirler. Devamlı olarak bu işi yapan böbreklerin ancak oruç ve açlıkla günde üç-dört saat kadar dinlenme imkânı vardır.¹⁰³

103. Dr. Nurbaki, Halûk, "Orucun Tıbbî Hikmetleri" İlim-Araştırma. Zafer Dergisi, Adapazarı, Haziran, 1983, s.78, sh.16-17.

Şüphesiz bütün gıda maddeleri insan için yaratılmıştır. Her gıdada insan için pekçok faydalar olduğu ve insanın her cins besin ve vitamene ihtiyacı bulunduğu muhakkaktır. Fakat bunu teminin yolu her öğün, her cins yiyeceği sofraya dizip "hepsinden yiyeyim ve besin ihtiyacımı sağlayayım" diyerek midneyi doldurmak değildir. Değişik zamanlarda bütün besin maddelerinden gereği kadar yiyerek bunu sağlamak en uygun olan şekildir. Çünkü insan, gerektiği kadar besin alınca yediği gıda ona kuvvet olur ve insanı taşır. Gereğinden fazla olarak alınan gıda ise insan için yük olduğu gibi hastalık sebebi de olur. Halbuki insan-oğlunun vazifesi gıdalardan meydana gelen et ve yağın hamalı olmak değil, mukaddes yüke hamal olmaktır.

◀ Nitekim Erzurumlu İbrahim Hakkı: "Tokluk hastalığın davetçisi, hastalık da elemelerin kaynağıdır. Açlık ise hastalıklara devadır. Her kimin ki, taâmı (yemeği) kalîl (az) olur. Onun sıkıntıları halîl (çözülmüş), sıhhati tavîl (uzun süreli) olur. Açlık ile hastalık bir arada bulunmaz. Nefsi değişik yemekler yemeyi arzulayan ve onlarla meşgul olan hastalığı celbeder, sıhhatini ifsad eder."¹⁰⁴ diyor.▶

Yemek üstüne yemek ise her türlü derdin başıdır.¹⁰⁵ Çünkü "Allah'ın tok karınla tekrar yemek yiyene buğz ettiğini"¹⁰⁶ Peygamberimiz haber veriyor. Yenilen yemek hazmolmadan ikinciye yemek kişiyi mide fesadına uğratar. Bu hususta ölçü: "İyice acımadan yememek ve doymadan geri çekilmektir."¹⁰⁷ Sıhhatin ana şartı "Can boğazdan gelir" diye yemek değil, canın boğazdan çıkacağını düşünerek yemeyi azaltmaktır. Nitekim yemeden dolayı midede meydana gelen fesad ve hazımsızlık gibi rahatsızlıkların tedavisi için doktorlar, hastayı bir müddet yemeden iç-

104. Marifetnâme, 305 vd.

105. Adavî, Tefsîr Sûre Vâkıa, 167.

106. Keşfü'l-Hafâ, I/248. (Deylemî'den)

107. İhyâ, III/84.

mede men'ederek perhize alırlar. Hasta bu suretle sıhhatına kavuşur. Şu halde vücudda hastalığın sebebi hava, su ve yemeği ölçülü kullanmamaktır. Bilhassa gençler buna dikkat etmediklerinden zararını yaşlanınca görürler, fakat artık ilaç da fayda vermez.¹⁰⁸

2. İnsana ağırlık veren uykuyu azaltması:

Çok yiyen, çok su içen, çok su içenin ise bedeni ağırlaşır, uykusu galip gelir. His ve kuvvetlerine gevşeklik gelir ve neticede ibâdât u tâattan âvâre kalır.¹⁰⁹ Çok uyumak, "ibadet için en bereketli zaman" olan seheri heder eder ve seher vaktinin bereketinden insanı mahrum bırakır. Süfyan Sevrî: "Az yersen seherin faziletine malik olursun!" diyor. Seleften bazıları da: "Çok yemeyin, çok su içmek zorunda kalırsınız. Çok su içince de çok uyursunuz neticede husrânınız çok olur."¹¹⁰ diyorlar. Halbuki Cenâb-ı Hakk, Kur'an-ı Kerim'inde:

"Geceleyin uyanıp nâfile olarak namaz kıl"¹¹¹ âyet-i kerimesiyle Peygamberimiz'in şahsında biz ümmetine teheccüd namazı kılmayı emretmektedir. Bu bakımdan Efendimiz'e teheccüd namazı kılmak, vâcib hükmünde idi. Biz ümmetine ise müekked sünnettir. Bir başka âyet-i celîle'de Cenâb-ı Hakk:

"Seher vakitlerinde afv ve mağfiret dileyenler..."¹¹² buyurarak seher vakitlerini Allah'a istiğfarla değerlendirenleri senâ etmektedir. Çok yiyen kimse uyku galebesiyle bu faziletten mahrumdur.¹¹³

108. Tasavvufî Hayat, 56 vd.

109. eş-Şifâ, I/186; Marifetnâme, 309.

110. eş-Şifâ, I/186.

111. el-İsrâ, 79.

112. Âl-i İmran, 17 ve krş. ez-Zâriyât, 18.

113. İhyâ, III/83.

C- İKTİSÂDÎ BAKIMDAN FAYDALARI:

Geçim kolaylığı:

Az yemeyi alışkanlık haline getiren kimse az ile geçinebilir, mütevâzî yaşamaktan hoşlanır ve kanaat ehlinde olur. Kanaat ise gönül zenginliğidir. Nitekim gönül zenginliğini de Peygamberimiz: "Zenginlik servet çokluğu değil, gönül zenginliğidir."¹¹⁴ buyurarak övmüştür. Bu yüzden "kanaat tükenmez bir haline olarak" tavsif edilir.

Çok yemeyi alışkanlık haline getiren de ihtirâs ve dünya sevgisi artar, lüks ve israfa meyil çoğalır. Fuzûlî ve fantazî şeyler, onun gözüne ihtiyaç gibi görünür. İnsan nefsi çocuk gibidir. Bir şeyi arzu edip de ona kavuştu mu, hemen bir başkasını ister. Bir şeyden men ettiğiniz zaman ilk önce tepki gösterip daha ısrarla istese de zamanla bu ısrarından vazgeçer. Bu bakımdan çok yiyerek nefsin daha çok şeyler istemesine fırsat verilmemelidir. Çünkü onun isteklerini tatmin etmek tuzlu su ile harareti teskin etmek gibidir. Şâir insandaki bu duyguları şöyle ifade eder:

Ümmîd cihandan da büyük, zevk ise mahdûd
Her sâniyesi ömrün emel-efzâ elem-efzûd

114. Buhârî, Rikak, 15; Müslim, Zekât, 120; Tirmizî, Zühd, 40; İbn Mâce, Zühd, 9; İbn Hanbel, Müsned, II/243.

Günümüzdeki lüks ve israf düşkünlüğünün temelinde Allah Teâlâ'nın "Yiyiniz, içiniz, fakat israf etmeyiniz. Çünkü Allah israf edenleri sevmez."¹¹⁵ âyet-i kerimesine önce müslümanların muhalefet etmiş olmaları gerçeği yatmaktadır. Çok yemekle başlayan israf, hayatın her safhasına sirâyet ederek arzuları, istek ve ihtiyaçları artırıyor, neticede bu durum, iktisâdî bakımdan birtakım sıkıntılar meydana getiriyor. Bu sıkıntılara çare bulmanın ilk yolu yeme, içme gibi tabîî ihtiyaçlarımızdaki israfı ortadan kaldırmak, zaruret ölçüsünü aşmamaktır. Nitekim Allah Rasûlü: "Açlıkla cennetin kapısını çalmaya devam edin."¹¹⁶ buyurmaktadır.

Az yemenin sağladığı geçim kolaylığı, insanı dünyevî alâkalardan koparıp gönlünü mâsivâyâ değil, Mevlâ'ya rabtette imkânı sağlar. Çünkü insanları helâke götüren şeylerin başında dünya hırs ve muhabbeti gelir. Nitekim Peygamberimiz (s.a.):

— "Her hatânın başı, dünya sevgisidir."¹¹⁷ buyurmuştur. Dünya sevgisinin başlıca sebepleri de mide ve şehvete düşkünlüktür.¹¹⁸ Çok yemek; oburluk ve hırsın delili; az yemek de nefse hakimiyet ve kanaatin işaret ve ifadesidir.¹¹⁹

Ayrıca açlık denilince, sadece midenin boş bırakılması hatıra gelmemelidir. Açlık, bütün isteklerin -zaruret dışında- doyurulmaması, arzuların frenlenerek iradî olarak aç bırakılmasıdır. Dünya nimetlerinden aşırı doyunluk, insanı hayattan koparmakta; hatta dinî duyguları zayıf toplumlarda intiharın en önemli sebebi olmaktadır. Zengin ve şöhrat sahibi kimseler arasında yaygınlaşan intihar olaylarının temelinde hep bu dünya nimetlerinden aşırı doyunluğun yattığı bilinmektedir.

115. el-A'raf, 31.

116. Avârif, 241 (Hakim, Müstedrek'ten)

117. Keşfü'l-Hafâ, I/345 vd. (Beyhakî ve Deylemî'den)

118. İhyâ, III/85.

119. eş-Şifâ, I/174.

D- İÇTİMÂÎ BAKIMDAN FAYDALARI:

1. Muhtaç ve fakirleri hatırlatması:

Oruç ve açlığın sağladığı içtimâî faydalardan biri de "Tok'un aç'ın halinden haberdar olmasını" temin etmesidir. Karnı tok olan kimse, açlığı ve aç olanları unuttur. Az yiyip oruca ve açlığa devam eden kimseler ise daima açlıktan ve açların hâlinde haberdardır. Zillate, fakirliğe düşmeyen, hasta olmayan, sıkıntı çekmeyen bu durumlarda bulunanların halini bilmediği gibi âhireti de hatırlamaz. Bu yüzden insan daima kendini ibtilâyâ alıştırılmalı ve bu sûretle nefsin pençesinden kurtulmaya çalışmalıdır. Nitekim Mısır'da hazine nazırı olduğu halde açlığı ve az yemeyi i'tiyâd haline getiren Hz. Yusuf (a.s.), kendisine:

— Elinde Mısır'ın hazineleri bulunduğu halde niçin aç durursun? diye sorarlara:

— Karnını doyurunca açları unutmaktan korkuyorum da ondan, diye cevap vermiştir.¹²⁰

120. İhyâ, 3/83; Şerh Şir'at'l-İslâm, 246.

Karnını doyuranın açları hatırlatması mümkün olmadığından Hz. Yusuf, bile az yemeğe ve oruca devamı alışkanlık haline getirmiştir. Biz, durumumuzu buna kıyaslamaya çalışalım!..

2. Artırabildiğini yoksullara infak imkânı:

İslâmiyet cemiyete yönelik bir din ve nizam olduğundan bütün emirlerinde içtimâî tesânüdü esas almıştır. İslâmın bütün emir, yasak ve tavsiyelerinde içtimâî bir yön mutlaka vardır. Meselâ; "az yiyip israf etmemeyi" emreden dinimiz, sadakayı teşvik ettiğinden, şuurlu müslüman ihtiyacından fazla olan kazancını yetim ve yoksullara vererek "kıyamet gününde sadakasının gölgesine sığınma" imkânına sahip olacaktır. Az yemeği alışkanlık haline getiren müminler, yiyecek depolama sevdasına düşmezler. Nitekim âyet-i kerîme'de de "**Sana neyi infak edeceklerini soruyorlar. De ki: Artanı, fazlasını**"¹²¹ buyurulmuştur. Gerçek mümin yeme-içme ve diğer hususlarda ihtiyac duyduğu miktarı ayırır ve geri kalanını tasadduk eder.¹²² Fazla yiyecek mideyi yormak yerine fakiri görmek daha faziletlidir. Nitekim Peygamberimiz, göbeği şişkin, midesi dolu bir adamı gördüğünde göbeğini göstererek:

— "**Bu fazlalık göbeğinden başka yerde olsa daha iyi olurdu**"¹²³ buyurarak fazlalığı âhiret için ayırıp bir fakire versen senin için daha hayırlı olurdu, demek istemiştir.¹²⁴

Kur'an-ı Kerim'de, Cenâb-ı Hak sadece midesini düşünerek dünyaya bağlanan kâfirlerin halini şöyle anlatıyor:

121. el-Bakara, 219.

122. *Ruh Terbiyemiz*, 407.

123. Hakim, *Müstedrek*; İbn Hanbel, *Beyhâkî*.

124. *İhyâ*, 3/86.

— "**Küfür bataklığına düşmüş olanlar dünya hayatının zevklerine dalarlar ve hayvanların yediği gibi yerler. Sonunda onların gidecekleri yer, cehennemdir.**"¹²⁵ Bilindiği gibi hayvanlar, buldukları yiyeceği hemen oracıkta, nereden ve kimden olduğunu düşünmeden yerler.¹²⁶ Zira karınlarını doyurmak için belli bir zamanları yoktur. Hayvanların dünyadan iki nasibi vardır: Karınlarını doyurmak ve şehvetlerini teskin. Cenâb-ı Hak, "**Seslerin en çirkinisi eşek sesidir.**"¹²⁷ buyurmaktadır. Eşegin sesinin çirkinliği onun bağırmasının sebeplerine bağlıdır. Çünkü eşek, ya acıktığı ve yiyecek gördüğü; ya da karşı cinsini gördüğü ve şehveti kabardığı zaman anırır.

Bu iki âyet-i kerime arasında bir münasebet kurulduğu zaman görülür ki, midesi ve şehveti için uğraşanlar bu dünyada hayvanların durumuna düşmekte, asıl insanlık şerefini oluşturan ubûdiyet faziletinden mahrûm kalmaktadırlar. Çünkü ancak kâfirler, boğazlarına aşırı düşkünlüklerinden gafletle yerler ve nimeti verenden gâfil bulunurlar. Nitekim Peygamberimiz (s.a.v.):

— "**Kâfir yedi kap yer, mümin ise tek kapla doyar**"¹²⁸ buyuruyor. *Buhârî*'nin rivayetine göre hadîs-i şerifin sebep-i vürûdu şöyledir: "Son derece boğazına düşkün bir kâfir vardı. Nihayet bir gün bu adam müslüman oldu ve az yemeye başladı. Durum Peygamberimiz'e haber verilince:

— "**Mümin bir kapla doyar, kâfir yedi kap yer,**" buyurdular.

Müslim'in rivayetine göre ise hadîs-i şerifin sebep-i vürûdu şöyledir: Rasûlullah (s.a.)'a bir misafir geldi. Efendimiz o zat için bir koyun sağılıp getirilmesini emir buyurdular. Koyun sağıldı,

125. Muhammed, 12.

126. *Rûhu'l-Beyân*, XIII/504.

127. Lukman, 19.

128. *Buhârî*, Et'ime, 12; *Tirmizî*, Et'ime, 3; *Dârimî*, Et'ime, 13.

süt getirildi ve misafir sütü içti. Bir koyun daha sağılarak sütü getirildi. Adam onu da içti. Böylece yedi koyunun sütünü midesine indirdi. Aynı misafir sabahleyin müslüman oldu. Peygamberimiz yine süt sağılıp kendisine ikram edilmesini emir buyurdular. O zat bu sefer sütün ilkinin içti, fakat ondan sonrakini içemedi. Bunun üzerine Efendimiz şöyle buyurdu:

— "Mümin bir kap içer, kâfir ise yedi kap."¹²⁹

Kâfirle müminin yeme içme anlayışları arasındaki en bâriz fark şudur: "Mümin rızkını kazanırken veraa yani harama düşmemeye dikkat eder, yiyeceğini hazırlarken hüsn-i edebe itinâ gösterir ve yediğini ibadete kuvvet olması için yer. Kâfir ise yediğini, hırs ve tama' ile kazanır; şehvetle yer; gafletle yaşar. Bu yüzden "çok yemede âr ve melâmet vardır." denilmiştir. Mümin azık için uğraşır, münafık zînet peşinde koşar, kâfir zevke dalar ve şehvetini kuvvetlendirir. Şu kadarı unutulmamalıdır ki, çalışması ve himmeti midesi ve şehveti olanın değeri ve kıymeti de onlar kadardır. Veya başka bir ifadeyle gayreti ağzına koyacağı şeye münhasır bulunanın kıymeti ihrâç ettiği şey kadardır.¹³⁰

Velhasıl kâfirlerin bütün gayret ve himmetleri midelerinden ve şehvetlerinden ibaret bulunduğu onlar âhiret işleriyle hiç meşgul değildirler, vakitlerini küfür ve günahla zâyî etmişlerdir. Hayvanlar gibi sadece yemişler ve içmişlerdir bu dünyada. Müminler ise Allah'ın zikir ve tâatıyla meşgullerdir. Riyâzat ve mücâhede ehlidirler. Bu yüzden onlar, Allah'ın kendilerine lutfettiği nimetleri ihtirasla yemezler, karınlarını tıkabasa doyurmazlar, başkalarını da bu nân u nimetlerle perverde etmeye çalışırlar. Çünkü onlar, mükâfatlarının nezd-i ilâhide zâyî olmayacağından emindirler. Ve yine onlar, Sevgili Peygamberimiz'in;

129. Müslim, Eşîbe, 34.

130. Rûhu'l-Beyân, 8/503. Krş. Marifetnâme, 308.

"Dünya mümine zindan, kâfire cennettir."¹³¹ hadîsinin mânâsına vakıftırlar. Ve yine onlar bilirler ki, dünyada nimetlerin lezzetlerine aldanmak manevî bakımdan zarar, âhiret cihetinden hasardır.¹³² Nitekim Cenâb-ı Mevlâ:

"İnsanın dünyadan aldığı lezzet kadar, âhiret lezzetinden mahrum olacağını"¹³³ haber vermiştir. Çokça ve zevkle yemek dünya lezzetlerinden biridir. Bu bakımdan uyanık olmak lâzımdır. Nitekim rivâyete göre Hazret-i Halid b. Velid, Hazret-i Ömer için bir ziyafet hazırlatarak kendisini davet etti. Hz. Ömer sofrayı görünce:

— Bu yemek bizim için midir? diye sordu. Hazret-i Halid:

— Evet, dedi. Hz. Ömer:

— Peki, o zaman arpa ekmeğiyle karnını doyurmadan âhirete göçen kardeşlerimiz için ne var? diye sordu. Hz. Halid:

— Yâ Emire'l-mümînin! Onlar için cennet vardır, dedi.

— Onlar cennetle kurtuldu. Bizim dünyada nasibimiz bu güzel yemek olduğundan onlar bizden uzaklaştılar ve gerçek kurtuluşa erdiler, dedi¹³⁴ ve kendisine böyle mükellef sofranın manevî kayıp olarak kabul etti.

131. Müslim, Zühd, 1; Tirmizî, Zühd, 16, İbn Mâce, Zühd, 3; İbn Hanbel, Müsned, III/197, 323, 389, 485

132. Rûhu'l-Beyân, VIII/504.

133. el-Ahkaf, 20.

134. Marifetnâme, 310.

ÇOK YEMEYE HİÇ Mİ MÜSAADE YOK?

Buraya kadar çok yemenin âfetlerini, az yemenin faydalarını özetlemeye çalıştık. Bütün bunlardan sonra şöyle bir sual hatıra gelebilir: "Acaba vasattan fazlaca yemeye hiç mi müsâade yok?" Bu suâlin cevabını Cenab-ı Peygamber (s.a.v.) bizzat şöyle veriyor:

"Kul üç çeşit fazlaca yemekten dolayı hesaba çekilmez:

1 — Oruca kuvvet olması için sahurda çokça yemek.

2 — İftarda yenilen fazlaca yemek.

3 — Din kardeşleriyle yenilen lokmalar."¹³⁵

Bir başka hadîs-i şerifte bu üçüncüsü, "misafire ikram olmak üzere hane sahibinin fazladan yediği lokmalar" olarak ifade buyurulmuştur.¹³⁶ Çünkü misafire ikram büyük bir fazilettir. Nitekim hadîs-i şerifte:

— "Misafirini ağırlamayanda hayır yoktur,"¹³⁷ buyurulmuştur.

Yukarıda zikredilen hadîs-i şerifte, "üç yerde yenilen fazla lokmalardan kulun hesaba çekilmeyeceği" belirtilmekte ise de perhizi korumak ve alışkanlığı devam ettirebilmek için bu ahvâlde de kontrolü muhafaza etmek daha uygundur. Hadîs-i şerif, vüçüb değil, ruhsat gösteriyor. Takvâ ehline yakışan ruhsatla değil, azîmetle ameldir.

135. İhyâ, II/9 (Ezdî, Duâfa'dan); Adavî, Tefsîr Vakıa, 167.

136. İhyâ, II/9.

137. İbn Hanbel, Müsned, IV/155.

YEME-İÇMEDE ORTA YOL

Dinimiz, "işlerin hayırlısı orta hal üzre (mutedil) olanıdır."¹³⁸ hadîs-i şerifinin ışığında her mes'eledede orta yolu izlemeyi esas olarak kabul etmiştir. Çok yemenin zararları ve az yemenin faydaları hakkında dercettiğimiz bilgiler, bu hususta orta yolu temin içindir. Bu hususta gösterilecek musamaha nefse daha büyük kapılar açtıracığından bu konudaki öğütler oldukça ağırdır. Yeme-içme hususunda Cenâb-ı Hakk orta yolu:

— "Yiyiniz, içiniz fakat israf etmeyiniz. Allah israf edenleri sevmez."¹³⁹ âyetiyle çizmiştir.

Bu âyete göre yeme-içmenin fikhî hükmü şöyledir: Yemenin, hayatı devam ettirip ölmeyecek kadarı farz, çalışmaya ve kulluğa kuvvet kazandıracak ölçüde olanı müstehap, kilo alıp beslenmek ve yağlanmak için olanı mekrûh, doyduktan sonra mideyi zorlayacak derecede bulunanı ise haramdır.¹⁴⁰

138. Keşfü'l-Hafâ, I/391.

139. el-A'raf, 31.

140. Zihni, Ni'met-i İslâm, I/9 vd.

Allah dostları bu fikhî hükmü şu sözlerde en iyi şekilde düstûrlaştırmışlardır: "Yemeyi o kadar ye ki, o seni taşısin. Çok yeme ki, sen onu taşımayasın. Yemeği öyle ye ki, sen onu yemiş olasın. Öyle yeme ki, o seni yemiş olmasın."¹⁴¹ Takattan düşecek derecede aşırı aç olmamak ve fakat doyma derecesinden fazlasını yememek bunun ölçüsüdür.¹⁴² Nitekim Zünnûn Mısırî: "Yemek yediğim zaman karnımı doyurmam, su içtiğim zaman susuzluğumu kandırmam. Günaha düştüğüm zamanlar müstesnâ"¹⁴³ diyor.

Peygamberimiz (s.a.) de: "Midenin üçte birini yemek, üçte birini su için ayırmayı; geriye kalan kısmı ise nefes almak için boş bırakmayı"¹⁴⁴ tavsiye buyurmaktadır. Sûfiler bunu "iyice acıkmadıkça yememek ve doymadan kalkmak; iştahı varken yemeği bırakmak"¹⁴⁵ şeklinde ifade etmektedirler. Hele tok karınla; yemek üstüne yemek sûfilerce haram addedilmiştir.¹⁴⁶ Çok yemeğe düşkün olanların durumlarını buna göre tashih etmeleri gerekir. Zira mârifet yoluna girmenin temel şartlarından biri de budur. Nitekim bir tâlib-i irfan, mürşid-i kâmil İbn Sîrîn'e:

— Bana marifet yolunu gösterir misin? demiş. O da, bu tâlibin yemeğe düşkünlüğünü keşfederek:

— Sen önce git, yeme-içmenin hududunu öğren, ondan sonra mârifete tâlib ol, demiştir.¹⁴⁷

141. Marifetnâme, 308.

142. Tasavvufî Hayat, 89.

143. Tirmizî, Zühd, 48; İbn Mâce, Et'ime, 50.

144. Tirmizî, Zühd, 48; İbn Mâce, Et'ime, 50.

145. Avârif, 251; Şerh Şir'ati'l-İslâm, 258. Ayrıca bk. Keşfü'l-Hafâ, I/248.

146. a.e., 259.

147. a.e., 240; Krş. Marifetnâme, 308.

Dinimizde oruç ibadetinin hikmetlerinden biri de, kula, az yemeye alışkanlık kazandırarak isteklerini kontrol altında tutabilme özelliği temin etmesidir. Bu yüzden oruç tutan müslümanın, yeme ve içmesini oruçlu olmadığı zamanlarda da azaltması âdâbdan sayılmıştır. Eğer oruçlu gündüz yiyemediği yemekleri birleştirip iftar sofrasında yiyecek olursa oruçtan hâsıl olan fazileti zâyî etmiş olur.¹⁴⁸ Nitekim Peygamberimiz'in şu hadîsi bu hususta bir ölçüdür: Kendisine eğer dilerse Mekke vâdisi dolu altın verilebileceği Cebrail tarafından söylenince O:

— "Hayır istemem, yâ Rabb! Ben bir gün doyayım, bir gün aç kalayım. Aç kaldığım zaman Sana yalvarayım ve Seni zikredeyim. Doyduğum zaman sana hamd ve şükredeyim."¹⁴⁹ diye cevap vermişti. Yine bu hadîs-i şerifi teyid eder mahiyette diğer bir rivayette Efendimiz (s.a.v.): "Bir günde iki öğün yemeyi israf"¹⁵⁰ saymışlardır.

Bursalı İsmail Hakkı, bu âyet ve hadîslerin ışığında yemenin ölçüsünü şöylece tayin ve tesbit ediyor:

Riyazat ehli, günde bir öğün yer, diğer sâlikler ve sülûke girmemiş müminler ise, "Onların sabah-akşam rızıkları vardır."¹⁵¹ âyetine göre günde iki öğün yiyebilirler. Günde üç öğün yemek, israf olarak mütalâa edilir.¹⁵²

Bir kısım sûfiler, yeme-içmeyi âdetâ ilaç seviyesine indirerek bunun bir gün ve gecede ki ağırlığının 50-100 dirhem olması ge-

148. Avârif, 244.

149. Tirmizî Zühd, 35; İbn Hanbel, Müsned, V/254; Krş. Levâkıh, 535.

150. Levâkıh, 777; Tefsir Vâkıa, 167 (Beyhakî'den)

151. Meryem, 19, 62.

152. Tasavvufî Hayat, 51; Krş. Ruh Terbiyemiz, 413.

rektiğini, suyun da bu ölçüye dâhil bulunduğunu ifâde etmişlerdir.¹⁵³

Diğer bir kısım sûfîler ise yemeğin miktarını:

Yirmidört saatte yarım rıtl,

Yirmidört saatte bir rıtl,¹⁵⁴

Yirmidört saatte bir müdd¹⁵⁵ olarak, cinsini de:

Yenebilecek cinsten bir kepek ekmeği,

Arpa veya darı ekmeği,

Elenmemiş undan yapılan buğday ekmeği şeklinde tesbit etmişlerdir. Bu ekmeklerin yanında katığın en azı, tuz, bakla veya sirke; ortası zeytin, yahut yağ; en iyisi ise haftada bir veya azamî iki defa et yemek. Bunların vakitleri de şöyle olmalıdır:

Oruçlu ise yirmidört saatte bir yemek,

Gündüz oruçlu olup gece sadece su içmek veya sadece yemek yiyip su içmemek,

Üç gün nihayet bir haftadan fazla oruçsuz geçirmemek.¹⁵⁶

Görüldüğü gibi, bu ölçülerde insanların büyük bir kısmı için bir tefrit söz konusudur. Bunlar ancak erbâbına mahsus ölçüler-

153. Marifetnâme, 307.

154. Rıtl: 128 dirhem ağırlığında bir ölçü birimidir. 1 dirhem 3.17 gr. olduğuna göre bir rıtl: 405.76 gramdır.

155. Müdd: İki rıtl ağırlığında bir ölçü birimi olduğuna göre 811.52 grama tekebül eder.

156. Riyâzu'l-mûkinîn, 248.

dir. Konumuza ışık tutması ve okuyucuya fikir vermesi için dercettik. Yoksa, midneyi bozan ve yemeğin israfına sebep olan aşırı doygunluk yani ifrat nasıl memnû ise, vücudu takattan kesecek ve ibadet ve tâattan geri bırakacak derecede tefrit de aynı şekilde yasaktır. Yemeğin ölçüsü herkesin bünyesine ve yaptığı işe göre değişir. Değişmeyen bir şey varsa kişinin ihtiyacından fazla olarak, nefsinin arzusu istikâmetinde fazla yemekten sakınmak zarûretidir.¹⁵⁷

Tanzimattan sonra Avrupalılaşma hareketiyle beraber günlük öğün sayısını ikiden üçe çıkaran çağımızın müslümanları, yeme-içme konusundaki aşırılıklarından şişmanlık ve buna bağlı hastalıklarla çeşitli sıkıntılara düşmektedirler. Şüphesiz öğün sayısını çoğaltmak, sünnetten değildir. Bunun yegâne istisnâsı bir hastalığa dûcâr olan kimsenin hastalığının günde üç-beş öğün yemeyi gerektirmesi zarûretidir.¹⁵⁸

Tasavvuf ve tarikata intisabla yemeyi azaltmaya tâlip olan sâlikler için en uygun şekil, ifrat ve tefritten uzak, orta yoldur. Bu da sünnet üzere günde iki öğün yemekle gerçekleşir. Bu öğünlerin vakitlerini kişi kendi durumuna göre tayin etmelidir. Meselâ: Bu öğünlerden biri kuşluk veya öğle civarında, diğeri de akşam vaktinde olabilir. Ancak akşam yemeğinde çok ölçülü olmak, midneyi tıkabasa doldurmamak gerekir. Sadece ekmeksiz çorba ve meyve ile iktifâ edilmelidir. Hadîs kitapları "Peygamberimiz'in bilhassa akşamları yatmazdan önce süt içtiğini"¹⁵⁹ haber verdiklerine göre, iki öğünün dışında ve arasında süt, sütlü kahve, sâde

157. Marifetnâme, 307; Ruh Terbiyemiz, 406, 413.

158. a.e., 415.

159. Bu konuda hadîs kitaplarının Et'ime ve Eş'ribe bölümlerinde muhtelif rivayetler mevcuttur.

kahve ve çay gibi meşrubattan içmek herhalde sünnete muhâlif olmasa gerektir.

Yemeyi ve öğün sayısını azaltarak meydana gelen açlık, insanda huşû, hudû, tevâzû, tezellül ve ibâdetten lezzet gibi faydalar sağlar. Bu açlığın ihtiyârî olanıdır.¹⁶⁰ Bunun tahkîk erbâbına aid bir de ızdırarî olanı vardır ki, sahibinin rikkat-i kalb ve safâ ile mâsivâdan sıyrılıp Rabbânî tecellîlere ulaşmasını temin eder. Bu duruma yükselen kimsenin nefsi, hitâb-ı llâhî'ye mazhardır: "Ey itmînâna ermiş nefis, dön Rabbine, sen O'ndan, O senden râzı olarak."¹⁶¹ Bu mertebeye ulaşmış, nefis ve tabiatın tesirinden kurtulmuş ârif-i kâmile açlık zarar vermez. Bilhassa üns ve heybet¹⁶² makamına erenler için maddî açlık söz konusu değildir. Nitekim zâhidlerin büyüklerinden Süfyan Sevri, yemeği bolca yiyen, buna mukabil ibâdet ve taatı çok olan ve ibâdetinden hazz duyan bir zâhid idi.¹⁶³ Bütün mesele o mertebeye erebilmekte.

160. Marifetnâme, 311.

161. el-Fecr, 27-28.

162. Heybet ve Üns: Heybet, Allah'ın azamet celâlinden Allah'ın rahmet ve cemâline sığınmak. Üns, Allah'a yakınlık pâyda etmektir.

163. Fethu'r-Rabbânî, 220.

AZ YEMEYE ALIŞMANIN YOLLARI

1. Çok yemenin zararlarını düşünmek:

İnsan, çok yemenin meydana getireceği maddî ve mânevî zararları düşünerek kendini az yemeye alıştırmalıdır. Bunun için önce yemek yeme özlem ve düşüncesini gönülden çıkarmalıdır. Yemek hazır olduğunda hazır olanı yemeli ve daha başkasını istememelidir. Nefsinin arzuladığı nefis ve lezîz yiyeceklerle fazlaca kendini kaptırmamalıdır. Zira insanın kısmeti olmayan bir şeyi düşünmesi kendini Allah'ın tâat ve zikrinden alıkor, murakabeye mâni olur.¹⁶⁴ Kısmeti olan şey ise zaten kendisine ulaşır.

2. Az yemenin faydalarını düşünmek:

Yemeğe düşkünlüğün tedavisi ancak mânevî bir hekimin, kâmil bir mürşidin göstereceği şekilde yemeği azaltmak, nâfile oruca devam sûretinde mümkün olabilir. Pazartesi, perşembe

164. Gunyetu't-Tâlibîn, 247 vd.

oruçları ve her ayın ilk, son ve onbeşinci günleri ile eyyam-ı biyz orucu bu hususta pek müessirdir. Eyyâm-ı biyz, kamerî ayların 13., 14. ve 15. günleridir.¹⁶⁵ Ay'ın hareketlerinin dünyamızın coğrafi ve tabii durumuna tesiri olduğu gibi insanların bedeni ve rûhî durumlarına da etkisi bulunduğu bilinmektedir. Bu cümleden olarak ay'ın hilâl'den dolunay oluncaya kadarki süresi içinde insan vücudundaki kan deveranında belli bir artışın meydana geldiği gözlenmektedir. Kamerî ay'ın 13., 14. ve 15. günlerinde kan deveranının hızlanmasıyla beraber şehvet duyguları da arttığından o günler oruçla geçirilecek olursa nefsin insana kuracağı tuzak hafif atlatılmış olur.¹⁶⁶

3. Obur kimselerle birarada yemekten sakınmak:

Marifet yolunun yolcusunun kalbi ve arzusu yemek yemek üzerine olmadığından bu tip insanların sofralarından uzak durarak kendini açlıkla terbiye etmeye devam etmelidir. Kişi az yemeye alışınca kadar kendini hasta kabul etmeli ve bu hastalığından şifâ bulmak için yeme, içme ve şehvetini iyi kontrol etmelidir. Asıl hastalık istek ve emel peşinde koşmaktır. Yeme-içme sözünün çok edildiği meclislerde alâka, ister-istemez o yöne sevkedilecek ve nefis, bu lezîz taâmları yemeyi arzulayacaktır. Bu durumda hem kalb hem cesed mânevî vazîfelerini ifâya muktedir olamayacaktır.

165. Rivayete göre Âdem (a.s.) yeryüzüne indirildiğinde günahından dolayı cesedi simsiyah kesilmişti. Cenab-ı Hakk'a tevbe edince Allah ona eyyam-ı biyz orucunu emretti. Üçüncü günün sonunda cesedi bembeyaz nurlandı. Bk. *Avârif*, 244.

166. Bu konuda geniş bilgi için bk. Gündüz İrfan, "Ayın Yeryüzündeki Tesirleri" *İslâm Dergisi*, 1983. Sayı: 3, sh. 28.

4. Öğün sayısını ve lokmaları azaltmak:

Meselâ; yirmidört saatte bir defa yemek sûretiyle mide her geçen gün biraz daha küçülmüş olacaktır. Nitekim Hasan Basrî: "İki katığı bir arada ve bir öğünde yemek münâfıkların işidir." dediği gibi büyük sûfilerden bazıları: "Midesi çeşitli gıdalarla bozulan zâhidden Allah'a sığınırız."¹⁶⁷ demişlerdir.

Sahabîlerden Semûre b. Cündeb de, karnını tıkabasa doyurduğundan dolayı hastalanan oğluna: "Eğer bu hastalıktan ölse yedim cenazeni kılmazdım." demiştir.¹⁶⁸

Yemeği tartıyla veya daha başka ölçülerle azaltarak yemek de bu hususta en müessir usûldür. Nefsi yavaş yavaş, ürkütmeden ve zorlamadan açlığa alıştırarak yol da budur.¹⁶⁹

5. Yemeğe ihtiyac duymadıkça ilgilenmemek:

Sık sık yemekten ve yiyeceklerden bahsetmek insanın ona olan iştihâsını gösterir. Ayrıca bu hal pekçok manevî hale perde olur.¹⁷⁰

Yemek yerken Allah'ın huzurunda olduğunu düşünmeli ve nefsinin isteklerine Cenâb-ı Hakk'ın nâzır bulunduğunu bilmelidir ki, bu da yemeyi azaltmaya vesile olur.¹⁷¹ Nitekim Erzurumlu İbrahim Hakkı'ya, şeyhinin intisab anında söyledikleri bu hususta bize bir fikir vermesi bakımından câlib-i dikkattir:

167. *Avârif*, 242.

168. *Şerh Şir'atü'l-İslâm*, 251.

169. *Marifetnâme*, 310. Bu konuda daha fazla bilgi için bkz. Hatemî Hüsrav, *Hastalıkta ve Sağlıkta Beslenme İst.* 1980 *Dergâh Yayınları*.

170. *Ruh Terbiyemiz*, 405.

171. *Levâkih*, 364.

— İbrahim! Ben birgün bir gecede (yirmi dört saatte) bir ke-
recik hazırda bulunandan birkaç lokmacıkla iktifâ ediyorum. Her
hafta mevcûd yemekle iki çörek yiyorum. Et suyu riâyata mâni
değildir. Altı günde bir iki fincan ölçüsünde bir bardak su içiyo-
rum. Yatsıdan sonra teheccüd için kalkıncaya kadar uyuyorum.
Teheccüde kalkınca da sabah namazı vaktine kadar nâfile na-
maz kılıyorum. Pazartesi, perşembe günleri de oruç tutuyo-
rum.¹⁷²



172. Marifetnâme, 309.

YEME-İÇME ÂDÂBI

Mutasavvıflardan bazıları, Tasavvuf'u, edeb, diye tarif etmiş-
lerdir. Aslında İslâm'ın ve O'nun yüce Peygamberinin insanlığa
öğretmek istedikleri en önemli esas: **Edeb'dir. Edeb'den mak-
sad, kulun Allah'a karşı vazifelerinin sınırını, kullara karşı
görevlerinin hududunu bilmektir.** Edeb ve âdâbın hedefi gü-
zel ahlâkî huy ve refleks haline getirmektir. İslâm Peygamberi-
nin ümmetine ibâdât ü tâatlardan yeme-içmeye ve yatmaya va-
rıncaya kadar her türlü davranışa belli edebler getirmesinin he-
defi, "ihşan" duygusunu canlı tutmaktır. Şekle bağlı gibi görülen
bu esasların ana gayesi müslümanın hayatını nizama sokmak-
tır.

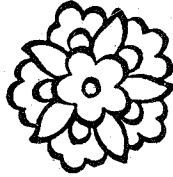
Hayatta muvaffak olanlar ve manevî derecelerini yükseltebi-
lenler, yaşayışlarını âdâb'a riâyette disipline sokabilenlerdir. Za-
manının kıymetini bilmeyen, disiplin ruhundan uzak ve dağınık
kimselerin varabilecekleri nihâî nokta koskocaman bir "hiç"ten
ibarettir. Günlük hayatımızda bunun pekçok örneklerini görmek
mümkündür, kendince mühim sayılan mes'elelerde âdâb'a
riâyette edip, yine kendince basit görülen hususlarda dağınıklık-

tan kurtulamayanların hâli için en uygun tabir: Denizi geçip de-
rede boğulmaktır. Bazen bunun aksi de variddir. Yani basit
mes'elelerde aşırı hassâsiyet gösterip mühim konularda acz ve
dağınıklık. Her ikisi de hoş değil. Hedef, büyük, küçük her konu-
da Allah Rasûlü'nün gösterdiği âdâba riâyet olmalıdır ki insan,

Edeb bir tâc imiş nûr-i Hudâdan

Giy o tâcı emîn ol her belâdan

sırrına erişilebilsin.



YALNIZ YEMENİN ÂDÂBI

A- YEMEKTEN ÖNCEKİ ÂDÂB:

1. Elleri yıkamak:

Yemekten önce ellerin yıkanması, nimete saygı ve şükrün
ifadesidir.¹ Şükür ise nimet ve bereketi artırıcı ve yoksulluğu gi-
dericidir.² Nitekim hadis-i şerifte de:

— "Yemekten önce elleri yıkamak yoksulluğu, yemekten
sonra yıkamak ise günahları giderir."³ buyurulmuştur. Başka
bir rivayette ise:

— "Yemekten evvel ve sonra elleri yıkamak fakirliği or-
tadan kaldırır."⁴ denilmiştir.

1. Şerh Şir'atü'l-İslâm, 247.

2. Avârif, 248.

3. Keşfü'l-Hafâ, II/336. Ayrıca bk. Ebû Dâvud, Et'ime, 11; İbn Mâce, Et'ime,

4. İhyâ, II/4 vd. (Taberânî, Evsat'tan).

2. Yemeği yerde ve yaygı üzerinde yemek:

Yemek yerken yemeğin yere konulması sünnete daha uygundur. Nitekim Peygamberimiz (s.a.), masa veya masayı andıran yüksek sofa üzerinde yemek yememiştir.⁵ Bunun iki hikmeti olmalıdır:

Birincisi, masaya oturulduğunda, oturuş daha rahat olacağından çok yemeye daha elverişli olması,

İkincisi, masada oturmanın kibir alâmeti sayılmasıdır. Yere oturulduğunda ise bu iki endişe belli ölçüde zâil olmaktadır. Çünkü yere oturmak Peygamberimiz tarafından tevazû alâmeti olarak kabul edilmiştir.⁶ Nitekim O:

—**"Ben bir kulum, kul gibi yer, içer, kul gibi otururum."**⁷ buyurmuştur.

Yere oturuşun şekli de ya sol ayağın üzerine oturup sağ bacağı dizden katlayıp dikmek veya her iki dizini büküp bacaklarının üzerinde, bir yere yaslanıp dayanmadan oturmaktır.⁸ Bu oturuş şekillerinde karın iyice sıkıştığından midenin tam olarak doyması önlenmiş olur. Ayrıca Peygamberimiz'in "Yemek yerken bir yere yaslanmadığı"⁹ mervîdir. Bir yere yaslanarak veya bağdaş kurarak oturmak, çok yemeye davetiye çıkaran oturuş şekilleridir.¹⁰

Bu hadîs-i şeriflerin ışığında masada ve bir yere yaslanarak yemek yerine, yerde oturarak ve sofa üzerinde yemek yemenin daha muvafık olduğu ortaya çıkmaktadır.

5. Buhârî, Rikak, 16; Tirmizî, Et'ime, 1; Zühd, 38.

6. Bk. Avârif, 250; Şerh Şir'ati'l-İslâm, 243, 245.

7. eş-Şifâ I/188 (Bezzâr, Ebû Yâla ve İbn Sa'd'den)

8. İhyâ, II/4; Şerh Şir'ati'l-İslâm, 245.

9. Buhârî, Et'ime, 13; Ebû Dâvud, Et'ime, 16; Tirmizî, Et'ime, 28; İbn Mâce, Mukaddime, 21.

10. eş-Şifâ, I/188.

Yol üzerinde oturarak, ayakta veya yürüyerek yemek yemek ise İslâmî âdâba uygun değildir.¹¹

3. Hazırda bulunana kanaat göstermek:

Hazırda bulunana kanaat ederek ekmeğin yanında çok çeşitli katıklar aramamak. Kişiyi ayakta tutan ve onun ibâdet ve tatına kuvvet olan yiyecek berekettir, onu yemek mahz-ı ibâdettir.¹² Allah dostları yemeyi azımsamaz ve ayıplamazlar. Nitekim Peygamberimiz de, **"hiçbir yemeği beğenmezlik etmemiş, iştahı varsa yemiş, değilse yememiştir."**¹³ Kendilerine takdim edilen yemek az da olsa memnuniyetle karşılamış, bol ve bereketli olması için dua etmiştir.¹⁴

İnsan bazı yemekleri diğerleri kadar arzulamayabilir. Bu tabiidir. Tabii olmayan, yemeği kötölemek ve azımsamaktır. Peygamberimiz (s.a.):

—**"İnsanın canının istediği her şeyi hemen yiyivermesi de israf cümlesindendir."**¹⁵ buyurmuşlardır. Yeme-içmede ölçüyü bu hadîsin ışığında ayarlayıp hazır bulunanla iktifa etmek ve canının istediği her şeye meyletmemek gerekir.

11. Şerh Şir'ati'l-İslâm, 257.

12. İhyâ, II/5, Avârif 251.

13. Buhârî, Et'ime, 31; Ebû Dâvud, Et'ime, 13; İbn Mâce, Et'ime, 4; İbn Hanbel, Müsned, III/427 Et'ime, 4; İbn Hanbel, Müsned, III/427.

14. Şerh Şir'ati'l-İslâm, 257.

15. İbn Mâce, Et'ime, 51.

B- YEMEK ESNÂSINDAKİ ÂDÂB:

1. Yemeğe besmele ile başlamak:

Yemeğin besmele ile kazanılıp hazırlanması ve pişirilmesi âdâbdan olduğu gibi¹⁶ yerken besmele çekilmesi de âdâbdandır. Yemeğe başlarken çekilen besmele, hem hayır ve bereketi artırır,¹⁷ hem de yemeğe şeytanın müdâhalesini önlemiş olur. Nitekim hadîs-i şerifte:

— "Üzerine Allah'ın ismi anılmayan; besmele çekilmeyen yemeği şeytan benimser."¹⁸ buyurulmuştur.

Bir defasında Peygamberimiz, beş-altı sahâbî ile oturmuş yemek yiyorlardı. O esnada bir ârâbî geldi ve sofradaki yemekleri iki lokmada bitirdi. Bunun üzerine Efendimiz (s.a.):

— "Şâyed şu zât besmele çekmiş olsaydı bu yemek hepinize yeterdi."¹⁹ buyurdu.

Müslümanın yemeği hırs ve tama' ile kazanmaması, yerken gaflet üzere bulunmaması yemeğe başlarken besmele çekmekle mümkün olabilir.²⁰ Nitekim Şeyh Efdaluddin isimli bir sûfî, yemek yerken her lokmada "Destûr ya Allah!" dermiş. Bir kere unutmuş ve bundan dolayı yetmiş defa istiğfar ederek şöyle demişti:

16. Bk. Avârif, 248; İmam Şârânî, Ali el-Havâss'ın şöyle dediğini nakleder: "Besmele çekmeden yemek pişiren aşçının, besmelesiz ekmek yapan fırıncının ekmeği yenmez. Zira besmelesiz yapılan her şey ölü hayvan eti gibi murdardır." Levâkîh, 773.

17. Şerh Şir'ati'l-İslâm, 248, Buhârî, Müslim, Ebî Davud ve Tirmizî'nin "Et'ime" bölümlerinde bu konuda muhtelif rivayetleri vardır.

18. Müslim, Et'ime

19. Tirmizî, Et'ime

20. Gunyetu't-Tâlibîn, 247.

— Allah'ın huzurunda olmalarına rağmen, insanların lokmalarını gafletle yemelerine şaşarım.²¹

Yemeğin âdâbından biri râbitadır. Rabıtada da besmeleyle başlar. Çünkü yemeğe başlarken besmeleyi unutmak gaflete müncer olur. Bu yüzden "Besmele yemeğin başında unutulur ve ortasında hatırlanırsa

بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَأَوَسَطِهِ diyerek,

sonunda hatırlanırsa

بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ diyerek

kazâ edilmelidir²² ki, gafletten kurtulmak mümkün olabilsin.

2. Yemeğe tuzla başlamak:

Yemeğe tuzla başlamak sünnettir. Yemekten önce ağıza alınan ve mideye ulaşan tuzun mideyi yemeğe hazırlaması bakımından müsbet tesirî vardır. Mideye ulaşan tuzla mide, özsu salgılamaya başlar ve yemeği kabule hazır hale gelir. Peygamberimiz, Hz. Ali'ye hitaben:

— "Yâ Ali! Yemeğine tuzla başla. Çünkü tuz, yetmiş derde devadır."²³ buyurmuştur.

3. Sağ elle yemek:

Yeme-içme ve benzeri işlerde sağ eli kullanmak sünnettir. Peygamberimiz (s.a.):

21. Levâkîh, 773.

22. Ebû Dâvud, Et'ime, 15; Tirmizî, Et'ime, 47.

23. Avârif, 250; Şerh Şir'ati'l-İslâm, 249.

— "Kimse sol eliyle yiyip içmesin, çünkü şeytan sol eliyle yer ve içer."²⁴ buyurmuştur. Bir başka rivayette de Peygamberimiz'in;

— "Sol elinizle alıp vermeyin; zira şeytan sol eliyle alıp verir."²⁵ buyurduğu mervîdir.

Yemek elle yenirken de üç parmakla yani baş, orta ve işaret parmağıyla yenmelidir. Diğer iki parmağın yemeğin içine sokulmaması gerekir.²⁶

Ekmekle, karpuz veya benzer bir katık beraber yenildiği zaman ekmeğe sağ, katık sol elle tutulabilir. Bunun dışında ihtiyaç duyulmadıkça sol el kullanılmaz. İhtiyaç duyulduğunda sol elin sağ ele yardımcı olmasında beis görülmemiştir.²⁷

4. Lokmaları küçük küçük atmak:

Yemek yerken lokmaların küçük küçük atılması insanı az yemeye alıştıran hususlardandır. Lokmalarını küçük atanlar neticede az yemiş olurlar; çünkü midede doyum haberini beyne götüren sinirler, bu vazifeyi belli bir süre içinde yaparlar. Yemek, büyük lokmalar halinde ve hızlıca yenirse aynı süre içinde insan daha çok yemiş olur. Lokmalar küçülür ve yavaşlarsa bu müddet daha çabuk geçeceğinden doyum haberi çabucak beyne ulaşacak ve mide tıkabasa şişmemiş olacaktır.

Lokmanın birini iyice çiğneyip yutmadan öbürünü almamak da âdâbdandır.²⁸

24. Müslim, Eşribe, 105, 106; Ebû Dâvud, Et'ime, 19; Tirmizî, Et'ime, 6.

25. İbn Mâce, Et'ime, 8; Dârimî, Et'ime, 9.

26. Müslim, Et'ime; Şerh Şir'atü'l-İslâm, 249.

27. a.e., göst. yer.

28. Avârif, 250.

5. Ekmeğe saygıda kusur etmemek:

Ekmeğe saygı göstermek; onun yere düşen kırıntılarını almak, üzerine kap-kaşık koymamak ve ısıarak yememek şeklinde olur. Nitekim Peygamberimiz:

— "Ekmeğe saygı duyun. Allah Teâlâ, onu göklerin bereketlerinden indirmiştir."²⁹ buyurur. Ekmekte başka tabiat olaylarını tedvirle görevli büyük melek Mîkâîl olmak üzere yüzlerce san'atkârın emeği vardır. İşin bu yönünü de düşünerek ekmeğe hürmeten, onunla ağız ve yemek kabı silmemelidir. Eğer kap, sünnetlenmek niyetiyle ekmeğe silinmişse, o takdirde ekmeğe atılmaz, yenir. Ekmeğin artıklarını atmak, nimete hürmetsizlik olabilecek her türlü hareket ve davranışlarda bulunmak israfa ve neticede kıtlığa sebep olabilir.³⁰

6. Yemeğe üflememek:

Sıcak yemeği üfleyerek yemek mekrûhtur.³¹ Bu bakımdan yemeği soğuyup yenilecek seviyeye gelinceye kadar bekletmek en uygun şekildir. Çünkü sıcak yemek, gerek mide, gerek ağız ve dişler açısından zararlıdır. Peygamberimiz (s.a.), "Yemeği üflemeği, yemek kabının içine solumayı yasaklamıştır."³² Zira yemeği üflemeğe bereketi giderir.

7. Lokmayı ağza koyarken yemek kabına eğilmemek:

Yemek yerken kabin üzerine eğilmeden ve önünden yemek âdâbdandır. Ancak hurma, elma, üzüm gibi daneli meyvaları

29. Şerh Şir'atü'l-İslâm, 249; Keşfü'l-Hafâ, I/170.

30. Şerh Şir'atü'l-İslâm, 250.

31. a.e., 246.

32. Buhârî, Vudû, 18; Eşribe, 35, 36; Müslim, Tahare, 41; İbn Mâce, Eşribe, 23

yerken kişinin elini tabağın üzerinde dolaştırması câiz görülmüş-tür. Bu tür yiyecekleri çekirdeklerini yiyenin elinde biriktirmesi da-ha muvafıktır.³³

8. Altın ve gümüş kaplarla yememek:

Peygamberimiz, altın ve gümüşü, yemek kabı olarak kullan-mayı yasaklamıştır. Nitekim hadîs-i şerifte:

— "Altın ve gümüş kaptan yemek yiyenin karnında san-ki cehennem ateşi kaynar."³⁴ buyurulmuştur.

9. Elinden düşen lokmayı alıp yemek:

Yemek yerken insanın elinden düşen lokmanın yerden alı-narak üflenip tozları giderildikten sonra yenmesi âdâbdan sayıl-mıştır. Nitekim Peygamberimiz (s.a.):

— "Birinizin elinden lokması düştüğü zaman, ondaki to-zu toprağı gidererek yesin ve onu şeytanlara bırakmasın!"³⁵ buyurmuştur.

10. Parmakları yalamak, yemek kabını iyice sıyırmak:

Peygamberimiz, "Yemekte bereketin nerede olduğu belli ol-madığından"³⁶ parmakların da yalanması gerektiğini ifade bu-

33. İbn Hanbel, Müsned, I/330.

34. Müslim, Libas, 4, 5; Buhârî, Et'ime, 29; Libas, 25, Eşribe, 28; Neseî, Zîne, 87, 91; İbn Mâce, Eşribe, 35; İbn Hanbel, Müsned, I/321.

35. Müslim, Eşribe, 134, 136; Ebû Dâvud, Et'ime, 49; Tirmizî, Et'ime, 11; İbn Mâce, Et'ime, Dârimî, Et'ime, 7; İbn Hanbel, Müsned, III/100.

36. Buhârî, Et'ime, 52; Müslim, Eşribe, 130, 131, 133, 136; Ebû Dâvud, Et'i-me, 11; İbn Hanbel, Müsned, III/290, Dârimî, Et'ime 10; Timizî, Et'ime, 10; İbn Mâce, Et'ime, 9.

yurmaktadır. "Yemek yenilen kabın iyice sıyrılıp temizlenmesi" de Peygamber emridir.³⁷

11. Sofrada sirke (salata) veya bakliyat bulundurmak:

Üzerinde baklagillerden bulunan sofraya meleklerin de ha-zır olmak üzere ineceği rivayet edilmektedir. Bu yüzden bazı sûfiler, sofrada bakliyat bulundurmak konusu üzerinde fazlaca durarak "baklasız sofraya, akılsız ihtiyar gibidir" demişlerdir.³⁸ Pro-teinin bakımından oldukça zengin olan baklagillerin sofradan ek-sik edilmemesinin mânâsı bu olsa gerektir. Çünkü et yemeye muktedir olamayanlar, etten alacakları gıdayı (proteini) baklagil-lerle (nohut, fasulye, mercimek, bakla, bezelye, barbunya) kar-şılayabilirler. Bu yüzden Türkçemizde: "Fasulye fakirin etidir." denilmiştir.

Ümm Sa'd'ın rivayetine göre: Ümm Sa'd ile Hz. Aişe bera-berce yemek yerlerken Hz. Peygamber (s.a.) gelir ve:

— Hani yiyecekleriniz ve katıklarınız? diye sorar. Onlar da:

— İşte hurma, ekmek ve sirke, derler. Bunun üzerine Efen-dimiz (s.a.):

— "Sirke ne güzel katıktır. Allahım sen sirkeyi mubarek kıl. Sirke benden önceki peygambelerin de katığıydı. İçinde sirke bulunan ev, katıksız sayılmaz."³⁹ diye cevap verir.

37. Avârif, 251.

38. Şerh Şir'at'l-İslâm, 243.

39. Avârif, 252, Şerh Şir'at'l-İslâm, 248, 263.

12. Yemek esnasında fazla su içmemek:

Yemek yerken içilen su, mideyi genişleteceğinden iştihâyı artırır ve insanın gerekenden fazla yemesine yol açar. Bu hal ise Allah Rasûlü'nün tavsiyesine uygun düşmez. Çünkü O: "Midenin üçte birinin yiyecek, üçte birinin su, geri kalan kısmının ise teneffüs için boş bırakılması gerektiğine"⁴⁰ işaret etmektedir.

C - YEMekten SONRAKİ ÂDÂB:

1. Yemeğe Allah'a hamd ile son vermek:

Yemek yenildikten sonra sofradan:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ

diyerek bir miktar tuz alıp kalkılır.⁴¹ Kişi kazancının helâl olduğundan eminse duâsında:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَمَّ الصَّالِحَاتُ وَتَنَزَّلُ الْبَرَكَاتُ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ اللَّهُمَّ أَطْعِمْنَا طَيِّبًا وَاسْتَعْمِلْنَا صَالِحًا

lafızlarını da ilâve eder.

Eğer kazancından emin değil, şüphe endişesi varsa:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَلَى كُلِّ حَالٍ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَلَا تَجْعَلْهُ عَلَى مَعْصِيَتِكَ

demesi ve istiğfarını artırarak şüpheli kazancından dolayı göz-yaşı dökmesi ve hâlini ıslaha çalışması lâzımdır.⁴² Çünkü yiyip ağlayanla, yiyip gülen mûsâvî değildir.

40. Avârif, 252.

41. Avârif 252; Şerh Şir'atü'l-İslâm, 248, 263.

42. a.e., göst. yer.

Yemek duâsı:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ. اللَّهُمَّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَاحْفَظْ صَاحِبَ الطَّعَامِ وَالْأَكْلِينَ. وَلِمَنْ سَعَى فِيهِ وَلِجَمِيعِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ. اللَّهُمَّ نَوِّرْ قُلُوبَنَا بِأَنْوَارِ مَحَبَّتِكَ وَذِكْرِكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ. اللَّهُمَّ أَحْيِنَا حَيَاةً طَيِّبَةً بِالصُّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ وَالْعَافِيَةِ فِي الدِّينِ وَالْدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ تَمَامَ النِّعْمَةِ وَدَوَامَ الْعَافِيَةِ وَحُسْنَ الْخَاتِمَةِ. اللَّهُمَّ زِدْ وَلَا تَنْقُصْ بِحُرْمَةِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَبِحُرْمَةِ الْفَاتِحَةِ.

2. Yemekten sonra elleri yıkamak:

Yemekten önce olduğu gibi yemekten sonra da elleri yıkamak âdâbdandır. Eller ve ağız yıkanırken sağ elin işaret ve baş parmağıyla dişler oğulur.⁴³ Mümkün olursa misvakle veya fırça ile yıkanması daha da uygun olur.

3. Kürdan kullanmak:

Yemekten sonra diş aralarında kalan yemek kırıntılarını temizlemek için kürdan kullanmak câizdir. Kürdanla diş arasından çıkarılan kırıntıyı yutmamak gerekir. Dil ile çıkarılan kırıntılar yutulabilir.⁴⁴

43. Avârif, 252.

44. a.e., göst. yer.

4. Kureyş ve İhlâs sûrelerini okumak:

Yemekten sonra Kureyş ve İhlâs sûrelerini okumak⁴⁵ lisan ile şükürün bir ifadesidir. Bu sûrelerin okunması kalbi de şükre yönlendirir.

5. Yemekten sonra hemen yatmamak:

Yemekten sonra hemen yatıp uyumak, insana ağırlık verir ve sıhhi bakımdan zararlıdır. Çünkü tok mide ile yatağa yatıldığında hazım zorlaşır. Yemekten sonra tabii ve yumuşak hareketler faydalıdır. Nitekim:

"Yediklerinizi namaz ve zikirle eritiniz!" denilmiştir.⁴⁶



45. Şerh Şir'atü'l-İslâm, 248.

46. a.e., 263.

MÜŞTEREK YEMENİN ÂDÂBI

Yeme-içme konusunda buraya kadar anlatılan âdâb, yalnız başına yiyenin riâyet etmesi gereken edelerdi. Ailesi ve din kardeşiyle bir arada yemek yiyen kimsenin yalnız yiyenden fazla olarak uyması gereken bazı âdâb vardır.

Dinimiz, müslümanların yalnız başına değil, din kardeşleriyle beraberce yemelerini teşvik etmektedir. Hattâ sûfler, "İhvân ile yemek, evlâd u ıyâl ile yemekten efaldır."⁴⁷ demişlerdir. Onların toplu olarak ihvân ile yemeyi tercihlerinin sebebi; yemeğe çok sayıda elin uzanması ve bu sayede bereketin artmasıdır.⁴⁸ Nitekim Efendimiz (s.a.):

—"Yemeklerin Allah'a en hoş geleni, içine uzanan ellerin çok olduğu yemektir."⁴⁹ buyurmuştur.

Peygamberimiz:

—"Yiyoruz, fakat doymuyoruz" diyenlere:

47. Avârif, 253.

48. Ruh Terbiyemiz, 415.

49. eş-Şifâ, I/186 (Ebû Yâ'lâ'dan)

— "Topluca yiyin ve Allah'ın adını anarak yiyin, yemeği-
niz bereketlenir."⁵⁰ buyurmuşlardır.

Peygamberimiz'in dört kişinin zor taşıdığı bir kazanı vardı. Halka ve bilhassa suffice ashâbına onunla yemek hazırlatırdı.⁵¹

Büyük sûfi Cüneyd Bağdâdî Hazretleri, "İhvân ile yemek yemek süt kardeşliğine benzer bir yakınlık meydana getirir. Bu yüzden kiminle yemek yediğinize dikkat edin!" demektedir. Şu halde şerir kimselerle değil, iyi ve sâlih kimselerle yiyip içmek gerekmektedir. Böyle insanlarla yiyip içmek ve ülfet etmek, hikmet ve marifet meydana getirir.⁵²

Birlikte yenilen yemeklerde dikkat edilmesi gereken edebleri şöylece hulâsa edebiliriz:

1— Topluca yemek yenileceği zamanlarda, yemekten evvel, el yıkanırken önce gençlerin, sonra yaşlıların ellerini yıkamaları, yaşlıların sofrada başında gençleri beklememeleri bakımından âdâba daha uygundur.⁵³

2 — Yemeğe, yaş, ilim, amel veya vera' cihetinden en üstün olanın başlamasını beklemek âdâbdandır. Mecliste bu durumda olan kişi "metbû" yâni kendisine uyulan imam gibidir.⁵⁴

3 — Yemek yerken sağa sola ve etrafına bakınmamak, kendi önüne bakmak. Başını yukarı kaldırmadan lokmasını çiğnerken ağzını şapırdatıp açmadan yemek ve yemek tevzi edilen tarafı tarassut etmemek.⁵⁵

4 — Yemeği kendi önünden yemek ve başkalarının önüne uzanmamak. Hele başka sofralara uzanmak ise büsbütün

50. Avârif, 250; Şerh Şir'atî'l-İslâm, 244; Ebû Davud, Et'ime, 51.

Şerh Şir'atî'l-İslâm, 244; Ebû Dâvud, Et'ime, 17.

52. Şerh Şir'atî'l-İslâm, 246.

53. a.e., 248.

54. a.e., 254; Avârif, 250.

55. a.e., 250; Şerh Şir'atî'l-İslâm, 250.

ayıptır.⁵⁶ Nitekim Peygamberimiz:

— "Konulan yemeğin ortasından değil, önünüzden yiyin, çünkü bereket kabın ortasına iner ve oradan dağılır."⁵⁷ buyurmuşlardır.

5 — Yemek esnasında konuşmanın ölçüsünü ayarlamak: Yemeği hırsla yiyip hiç konuşmamak, açgözlülük ve oburluk alâmeti sayılmıştır. Yemek esnasında konuşulabilir, fakat konuşmaların dinî olması, sâlihlerin menkıbelerine âid bulunması en iyi olanıdır.⁵⁸ Tiksinilecek, iğrenç şeylerin anlatılması ise bir o kadar çirkindir.⁵⁹ Hele ağızda lokma varken konuşmak iyice sâkildir. Ancak; bazı velîler yemek esnâsında, yemeğe hürmet ve nimete lâıyk olunmadığı duygusu ile sükûtu tercih etmişler ve mecbur olmadıkça konuşmamışlardır.

6 — Yemek esnasında herkes oturduğu yerde kalmalı ve izdihama sebebiyet verecek şekilde başka yere geçme arzusunda bulunmamalıdır. Ayrıca yemek yerken başkasına yer vermek için ayağa kalkmak da yemek âdâbına muvâfık değildir.⁶⁰

7 — Yemeğe devam edildiği sürece yemeği kaldırmamak. Sofrada bulunanlar büsbütün ellerini çekmedikçe, yemeği sofradan kaldırmamak, yemekten canı çekmese bile sofradakiyle beraber yemeye devam etmek.⁶¹

8 — Sofrada bulunanları iğrendirecek hareketlerden sakınmak: Elini tabağa daldırmak, ağzını yemeğe doğru yaklaştırmak, ağzından çıkardığı iğrenilebilecek şeyleri sofradakilere

56. a.e., 256.

57. Avârif, 251, Buhârî, Müslim, Ebû Dâvud'un Et'ime ve Eşribe kitapları.

58. Ruh Terbiyemiz, 412.

59. Şerh Şir'atî'l-İslâm, 256.

60. Gunyetu't-tâlibin Terc. 247.

61. Avârif, 251.

gösterecek şekilde hareketler yapmak sofrâ âdâbına uygun değildir.⁶²

9 — Hizmetçisini de sofraya oturtmak, çeşitli sebeplerle hizmetçisiyle aynı sofraya oturmak mümkün olamıyorsa -hiç olmazsa- pişirilen yemeklerden ona da yedirilmelidir. Nitekim Peygamberimiz:

— "Sizden birinize hizmetçisi bir yemek getirdiği zaman onu beraber sofraya oturtamayacaksa bari ona o yemekten birkaç lokmacık tattırsın. Çünkü o yemeğin sıcaklığı ve buharı onu yeteri kadar yormuştur."⁶³ buyurmuştur.

10 — Yemek esnasında riyâyâ varacak tasannu ve gösterişlerden sakınmak. Tek başına yediğinde nasıl yiyorsa halk arasında da öylece yemek. Çünkü böyle yapmacık davranışların temelinde daima riyâ endişesi vardır.⁶⁴

Şu hikâyeye buna güzel bir misaldir.

Rivayete göre zahidlik iddiasında bulunan bir zât padişaha misafir olur. Zâhid kılıklı zât, sofrada âdetinden az yemek yiyecek ve her zamankinden fazla namaz kılarak kendisinin zâhid olduğu kanaatini te'kid etmek ister. Evine gelince de âilesinden yemek ister. Oğlu:

— Babacığım, sultan dâvetinde bir şey yemediniz mi? diye sorar. O da:

— Yedim, ama kâr edecek bir şey değil, diye cevap verir. Bunun üzerine ferasetli oğlu:

62. İhyâ, II/1.

63. Buhârî, Unuk, 18; Et'ime, 55; Müslim, Eymân, 42; Ebû Dâvûd, Et'ime, 50; Dârimî, Et'ime, 33; İbn Hanbel, Müshed, III/259.

64. Krş. Avârif, 252.

— Öyleyse babacığım, namazlarınızı da kaza etmelisiniz, herhalde makbul bir namaz kılmamışsınızdır, der.⁶⁵

11 — Sofraya konulan yemeği horlamamak. Ashabdan bazıları, "Biz şu iki şeyden hangisinin daha büyük günah olduğunu tefrik edemiyoruz: Kişinin kendisine ikram edilen yemeği küçümseyip azımsayarak horlaması mı? Yoksa hazırda bulunan yemeğini takdime lâıyk görmemesi mi?"⁶⁶ derlerdi. Her ikisi de hoş değildir. Nitekim Peygamberimiz (s.a.) "Kendisine ikram edilen hiçbir yemeği beğenmezlik etmemiş, canı çekerse yemiş, değilse yememiştir."⁶⁷ Ailesi efradından kendisi için herhangi bir yemeği hazırlamalarını da istememiştir.⁶⁸

Yemek az, fakat iştah çekici olduğu zaman başkalarını kendine tercih ederek ikram etmeye "İsâr"⁶⁹ denilir. Asıl fazîlet de bundadır.

12 — Yemek sahibi misafirleri yemeye teşvik ederek istediklerini yemelerine imkân vermelidir.⁷⁰ Nitekim hadîs-i şerifte:

— "Din kardeşine canının çektiğini yedirenin günahları bağışlanır. Kardeşini sevindirenden Allah da memnun olur."⁷¹ buyrulur. Gelen misafirler için aşırı külfete girmemek ve hazırda bulunanı takdim etmek aslolandır. Nitekim: "Misafir umduğunu değil, bulduğunu yer" sözü bu mânâyadır. Hele parası olmayanın borç ederek külfetle misafir ağırlaması hiç de uygun değildir. Külfetten kasıt, kendinin ve ailesinin yiyemediğini

65. Ebû Nasr Muhammed b. Ali, el-Hutabu'n-Nebeviye, Terc. M. Şefik Arvâsî, Ist. 1983, 94.

66. Avârif, 253.

67. Buhârî, Et'ime, 31; Ebû Dâvud; Tirmizî, Et'ime, 13.

68. eş-Şifâ, I/186 vd.

69. İsâr: Kendisi muhtaç olduğu halde kardeşini kendine tercih ederek ona ikram etmek, demektir.

70. İhyâ, II/12.

71. Bezzâr; Taberânî

misafirine ikram için sıkıntıya girmektir. Veya başka bir ifadeyle varını yoğunu misafire ikram edip aile efradına bir şey ayırmaktır.⁷² Nitekim Peygamberimiz (s.a.): "Kendimizde bulunmayan şeyi misafir için almak sûretiyle külfete girmemizi ve mevcud ile yetinmemizi"⁷³ emretmektedir: "Misafir için külfete girmeyin, sonra misafirin buna canı sıkılır. Kim misafiri darıltırsa Allah'ı darıltmış olur. Allah'ı darıltana da Allah buğzeder."

13 — Yemek yenilen yerin kapısının açık bulundurulması ehlullah'ın âdetidir. Yemek yenilen yerin kapısı açık olursa, ihtiyaç sahipleri de gelip karınlarını doyurabilirler. Bu suretle yemek sahibi tam bir ecir alır, gerçek İslâm kardeşliği ve ictimâî adâlet de böylece gerçekleşir.

Topluca yemek yenilen yerde ev sahibi kalkıp misafirlerin eline su dökmek isterse buna mani olunmamalıdır.⁷⁴ Çünkü Allah için yapılan hizmet ve ikram reddolunmaz. Yemekten sonra eller yıkanırken sıra -yemekten öncekinin aksine- yaşlılardan gençlere doğru olmalıdır. Eller yıkandıktan sonra ıslaklığıyla gözleri meshetmek müstehab olduğu gibi, havlu ile kurulamak da câizdir.⁷⁵

14 — Yemeği mümkün mertebe takvâ ehli kimselerle yiyip şerirlerin sofralarından uzak bulunmak. Müskirat ve benzeri haramlar bulunan sofralara oturmak ise memnûdur, haramdır. Nitekim Peygamberimiz (s.a.):

— "Allah'a ve âhiret gününe iman eden, üzerinde içki içilen sofraya oturmasın."⁷⁶ buyurmuştur.

72. İhyâ, II/11.

73. Buhârî, Tekellüf'ten Men.

74. Gunyetu't-Talibîn, Terc. 247.

75. Şerh Şir'atî'l-İslâm, 247.

76. Tirmizî, Edeb, 43 Krş. Şerh Şir'atî'l-İslâm, 246.

Aynı şekilde zâlimliğiyle şöhet bulan kimselerin sofralarında bulunmamak ve yemeklerini yememek de âdâbdandır. Zâlimden maksad, zâlim krallar, zâlim idareciler, hırsızlar, hakk devlete başkaldıranlar, fâsid muâmelelerde bulunan ve haramdan sakınmayanlardır. Çünkü zâlimlerin yemeğini yemek:

a) Helâl olmayan bir yakınlıkla zâlimlerin gönüllerinin alınmasına yol açar, zira zâlimler, sâlihlerin kendilerinin sofrasında bulunmasından hoşlanırlar.

b) Mallarının haram olduğuna inananlara, bu vesileyle hakaret etme imkânı bulurlar.

c) Zâlimler, sâlihlerin sofralarına oturmaları sebebiyle, kendilerini, ehl-i hayırdan sanıp zulûmlerini artırırlar, yaptıklarını isabetli zannederler.

d) Zâlimlerin yemeğini yemek onlara muhabbete vesile olur. Çünkü "İnsan, ihsânın kölesidir."

e) Zâlimin yemeğini yemek zillet ve mefsedete zemin hazırlar. Nitekim çok kimsede bu yüzden şahsiyet bozuklukları görülmüştür.

f) Sâlih kimseler, zâlimin yemeğini yiyince halka ruhsat kapısı açılmış olur.⁷⁷ Halk, sulehânın zâlimin yemeğini yediğini görek, bunun meşrûiyetine kail olabilirler ki, bu durum halk için sû-i misaldir.

77. Ruh Terbiyemiz, 411 vd. Ayrıca krş. Avârif, 253.

SU İÇME ÂDÂBİ

İslâm'da yemek yemenin olduğu gibi, su ve benzeri meşrûbatı içmenin de bir âdâbı vardır. Bu âdâba göre, mümkün olduğu takdirde su, bardakla içilmelidir. Zira Peygamberimiz (s.a.), büyük su kabının içinden ve su tulumundan doğrudan ağızla su içmeyi nehyetmiştir.⁷⁸

Su, bardak sağ elde olduğu halde üç nefeste besmele ile içilir. İlk nefeste besmele ile başladıktan sonra dudağını sudan ayırınca: "Elhamdülillahi" ikinci nefeste ve üçüncüde de "Elhamdülillahi Rabbi'l-âlemin" demelidir. Suyu bir nefeste içmek kerahetten hâlî değildir. Nitekim Peygamberimiz:

— "Suyu yudum yudum için, çabuk çabuk içmeyin"⁷⁹ buyuruyor. Nitekim hızlıca içilen su ile mideye hava da gireceğinden midenin diyafram ve akciğeri sıkıştırarak rahatsızlık meydana getirdiği bilinmektedir.

78. Avârif, 775; (Ebû Dâvud, İbn Hıbban'dan)

79. Deylemî, Ebû Dâvud.

Su ve meşrûbat ayakta ve bir yere yaslanmış olarak değil, oturarak içilmelidir.⁸⁰ Su içerken suyun içine bakmak ve suyun üzerine damlamamasına çalışmak da âdâbdandır. Ancak bardağın içine solumak ve suyu üflemek câiz değildir. Suyun içinde çör-çöp bulunduğu takdirde su, içinden çör-çöp düşünceye kadar dökülür.

Su içildikten sonra bardak ağızdan uzaklaştırılırken şöyle duâ edilir:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَهُ عَذْبًا فَرَاتًا بِرَحْمَتِهِ وَلَمْ يَجْعَلْهُ مَلْحًا أَجَا بِذُنُوبِنَا

"Suyu rahmeti eseri olarak tatlı ve temiz yaratan Allah'a hamdolsun ki, O günahlarımız yüzünden onu tuzlu ve tatsız kılmaıştır."⁸¹

Bir mecliste su, limonata, süt ve benzeri meşrûbat dağıtılırken bardağın sağ elde tutulması ve dağıtana göre sağ taraftan başlanması sünnettir. Nitekim Peygamberimiz (s.a.), süt ve şerbet gibi şeyler içtiği zaman bir yudum aldıktan sonra yanında bulunanlara da birer yudum içirirdi. Bardak dâima sağdan dolaşırdı. Rasûl-i Ekrem'in sağ tarafında da dâima Hz. Ebûbekir (r.a.) bulunurdu. Bir gün bir bedevî, Hz. Ebûbekir'in yerini boş bularak oraya oturdu. Hz. Ebûbekir gelince yerine bedevinin oturduğunu görerek münasip bulduğu bir boş yere oturdu. Bu sırada Peygamberimiz'e yine süt takdim edilmişti. O da mu'tâdı vechile bir yudum aldıktan sonra bardağı sağdan başlamak üzere orada bulunanlara vereceği sırada mecliste bulunan Hz. Ömer, Hz. Ebûbekir'i işaret etti. Bunun üzerine Hz. Rasûlullah:

80. Bu konuda bu ve benzeri hadisler için bk. Riyâzu's-Sâlihîn, Terc. II/166-178.

81. Taberânî, Duâ, Ebû Ca'fer'den.

— Hayır sağdan başlayın, sağdan, buyurdu.⁸²

Yine bir başka rivayette şöyle anlatılıyor: Bir gün Rasûlullah'a içecek bir şey getirdiler. O da içti. Bu sırada Rasûlullah'ın sağ tarafında bir çocuk, sol yanında yaşlılar buluyorlardı. Rasûlullah (s.a.) çocuğa dönerek:

— Bunu yaşlılara verebilir miyim? diye sordu. Çocuk:

— Hayır, vallahi olmaz yâ Rasûlallah! Senden kazanacağım hayrı kimseye bağışlayamam, dedi. Peygamberimiz de kabi çocuğun eline verdi.⁸³



82. İhyâ, II/6; Buhârî, Musâkat, 1; Müslim, 125, 126.

83. Buhârî, Musakat, 10; Mezâlim, 12; Eşribe, 19; Müslim, Eşribe, 127. ayrıca hadîsin şerhi için bk. M. Yaşar Kandemir **Mutlu bir Son İçin** Diyanet Vakfı Yayınları 31-38.

DÂVETE İCÂBETİN HÜKMÜ

Konumuz, yeme-içme âdâbına inhisar edince dâvetten de bahsetmeden geçemiyeceğiz. Dâvete icâbet sünnettir. Hele bu dâvet, velîme yani düğün yemeği ise o zaman daha da ehemmiyet kazanır. Bazıları, kibirlerinden bu tip dâvetlere icâbet etmek istemezler ki, hatadır. Bir kimsenin tasannu' ve gösteriş duygusuyla dâvete icâbet etmesi, kibirinden dolayı icâbeti terketmesinden daha az gûnahtır.

Rivayete göre Peygamber torunu Hz. Hasan'ın yolu, birgün yol kenarında yemek yiyen bir grubun üzerine vardı. Hz. Hasan, onlara selâm verdi. Onlar da selâmını alıp O'nu sofraya davet ettiler. Hz. Hasan:

— **Peki geleyim. Çünkü Allah, mütekebbirleri sevmez, diyerek geldi ve onlarla beraber yemek yedi.**⁸⁴

Dâvetsiz olarak yemeğe denk gelecek şekilde ziyârete gitmek ise âdâba muvâfık değildir. Nitekim âyet-i kerime'de:

— **"Ey müminler! Peygamber'in evlerine, yemeğe çağrılmaksızın vakitli vakitsiz girmeyin, fakat davet edilerseniz gi-**

84. Avârif, 253.

rin ve yemeği yiyince dağılın."⁸⁵ buyurulmaktadır. Bu âyet-i kerime Peygamberimiz'in şahsında bütün müminlerin evlerinin muhterem ve mahrem olduğunu ve bu mahremiyetin rastgele ihlâl edilmemesi gerektiğini göstermekte ve böylece müslümanlara edeb öğretmektedir.

Hadîs-i şerifte:

— "Kim çağırılmadığı bir yemeğe giderse hali fısk, yediği haram olur. Âdetâ hırsız gibi girdiği bu yerden hâli değişmiş olarak çıkar."⁸⁶

Dâvetsiz olarak gidilen yerde tesadüfen sofraya rastlanırsa dâvet olunmadıkça sofraya oturmamalıdır. Yemeğe dâvet olduğunda, dâvet edenlerin vaziyetine bakar, gönülden ve seve seve çağırıyorsa oturur, utandıklarından veya nezâket kabilinden "buyur" diyorlarsa oturmaz ve "karnım tok, aç değilim." gibi mazeretlerle geçirir. Gönülden dâvet vâkı olduğunu hisse derse o zaman oturur.⁸⁷

Diğer taraftan kişi, dostlarının ve nazının geçeceğini; ziyaretinden memnun olacağını bildiği kimselerin yanına karnını doyurmak maksadıyla gidebilir. Bunda şer'i bir mahzûr olmadığı gibi mânevî bir sakınca da yoktur. Nitekim Peygamberimiz (s.a.)'in Hz. Ebûbekir ve Hz. Ömer'le birlikte yemek yemek maksadıyla Hz. Ebû Eyyûb el-Ensârî'nin evine gittikleri tarihen sâbittir.⁸⁸

Aslında kişinin yemek yemek için kardeşinin evine gitmesi ona ikrâmdır. Hatta kardeşi evde bulunmasa bile zımnen rızası ve izni bulunduğundan yemeğinden yemesi câiz görülmüştür. Ki bu, gerçek kardeşlik ve sevginin ifadesidir. Nitekim: Nûr sûresindeki:

85. el-Ahzâb, 53.

86. Beyhakî'den Şerh Sir'atü'l-İslâm, 252.

87. Krş. Avârif, 252; İhyâ, II/9 vd.; Şerh Sir'atü'l-İslâm, 252.

88. Riyazu's-Salîhin Terc. I/523 vd.

— "Size de kendi evlerinizden, yahut babalarınızın evlerinden, yahut annelerinizin evlerinden, yahut kardeşlerinizin evlerinden, yahut kız kardeşlerinizin evlerinden, yahut amcalarınızın evlerinden, yahut halalarınızın evlerinden, yahut teyzelerinizin evlerinden, yahut dayılarınızın evlerinden, yahut anahtarları ellerinizde bulunan evlerden, yahut dostlarınızın evlerinden yemenizde bir güçlük yoktur."⁸⁹ âyetindeki "dostlarınız" ibâresiyle buna işaret edilmiştir.

Rivayete göre Süfyan Sevrî'nin arkadaşları, bir gün kendisini ziyarete geldiler. Süfyan'ı evde bulamayınca kapıyı açarak içeri girdiler ve bir sofraya kurarak yemeğe başladılar. Tam o sırada Süfyan Sevrî çıkageldi ve onlara:

— Bu hareketinizle siz bana selefin ahlâkını hatırlattınız, ne iyi ettiniz de geldiniz ve sofraya oturdunuz, diyerek memnuniyetini izhâr etti.⁹⁰

Kişinin, yemeğini yediği kimseye:

أَفْطَرَ عِنْدَكُمْ الصَّائِمُونَ وَآكَلَ طَعَامَكُمْ الْآبَرَارُ وَصَلَّتْ عَلَيْكُمُ الْمَلَائِكَةُ

"Yanınızda oruçlular iftar etsin, yemeğinizi iyiler yesin, melekler size dua etsin." diye dua etmesi uygundur. Veya "Gündüzleri oruçla, geceleri namazla ihyâ eden, fâcir ve günahkâr olmayan iyilerin duâsı üzerinize olsun." diye duâ etmelidir.

89. Nûr, 61.

90. Avârif, 253.

NETİCE

"Dünya hayatını âhiretin tarlası olarak"⁹¹ kabul eden dinimiz, insanlığın gerçek mutluluğunu sağlamak için bu dünyada yapılması gereken birtakım emirler ve sakınılması gereken bir kısım yasaklar koymuştur. Ayrıca bu emir ve yasakların dışında, insanların yapması veya yapmaması hususunda serbest bırakıldığı, diğer bir ifadeyle yapılmasından dolayı sevap, yapılmamasından dolayı ceza gerekmeyen mubahlar ve helâller vardır. İslâm'da zühd, işte bu mubah ve helâl olan şeylerin fazlasından nefsi men' ederek, gönlün bunlara takılıp kalmasını önlemek, kalbi asıl sâhib ve malikine tahsis etmektir. Yeme-içmede orta yol, hatta bazan azaltma ve eksiltme zühd'e ulaşmada en müessir usûldendir.

Yüce kitabımızda Ulu Mevlâmız, bu konuda şöyle buyurur:

"Yiyiniz, içiniz; fakat israf etmeyiniz. Çünkü Allah israf edenleri sevmez."⁹²

91. Keşfü'l-Hafâ, I/412.

92: el-A'râf, 31.

Yemek ve içmek aslında mubah olmakla beraber bu âyetin ışığında her hususta olduğu gibi yeme-içme konusunda da orta-yolu izleyip aşırılık ve isrâftan kaçınmak gerektiği anlaşılmaktadır. İslâmî anlamda yemenin hayatı sürdürüp ölmeyecek kadar olanı farz, çalışmaya, kulluğa kuvvet kazandıracak ölçüde olanı müstehab, kilo alıp beslenmek ve yağlanmak için olanı mekrûh, doyduktan sonra mideyi zorlayacak derecede bulunanı ise haramdır.⁹³ Bunun bir tek istisnâsı vardır ki, o da misafire ikrâm için ev sahibinin misafirle beraber fazladan yediği lokmalardır.⁹⁴

Peygamber Efendimiz (s.a.):

— "İnsanın doldurduğu kapların en fenası kendi midesidir. Âdemoğluna belini doğrultacak kadar yemek yeterlidir. Eğer bu kadarla yetinemiyorsa midesini üçe bölmeli, üçte birini yemek, üçte birini su için ayırmalı, geri kalan üçte birini de teneffüs için boş bırakmalıdır."⁹⁵ buyuruyor.

Kaynaklar, Peygamberimiz'in "bir günde iki defa yemek yemediğini, üç gün peşpeşe arpa ekmeğiyle karnını doyurmadığını"⁹⁶ haber veriyorlar. Bu O'nun ashâbına ve bize örnek davranışlardır. Ki ashâb da bu yolu izleyerek çok yemekten kesinlikle sakınmışlardır. Nitekim İran'dan müslüman hastaları tedavi için gelen ve "birkaç yıl Medine'de kaldığı halde kendisine müracaat eden hasta olmadığını" söyleyen doktora karşı Peygamberimiz'in sözleri bunu göstermektedir:

— Benim ashâbım karınları acıkmadıkça yemek yemezler. Yedikleri zaman da iştihâları olduğu halde doymadan sofradan kalkarlar. Bu yüzden de mide rahatsızlığı ve dolaşısıyla hastalık görmezler.

93. Mehmed Zihni, Ni'met-i İslâm, I/9 vd.

94. İhyâ, II/9.

95. Tirmizî, Zühd, 48; İbn Mâce, Et'ime, 50.

96. Buhârî, Müslim, Ebû Dâvud.

İslâm'ın kısaca tarifi: "Yaraticımız Yüce Mevlâ'ya kulluk ve ibadet, O'nun yaratıklarına şefkat ve merhamettir." Bu tarife göre müslümanın düstûru "Yemek için yaşamak değil, yaşamak için yemek" ve yaşadıkça da Allah'a kul, yaratıklarına makbûl olmaktır. Yemek, içmek ve uyumak gibi davranışlar, insanlarla hayvanlar arasında ortak özelliklerdir. İnsan yemek için yaşadığı zaman insanlık görevlerini unutmuş ve gayretini boğazına tahsis etmiş demektir. Evet, "Can boğazdan gelir." derler ama, canın yine boğazdan çıkacağı unutulmamalıdır.

Yemek, içmek, uyumak, konuşmak ve şehvet duygusu birbirine bağlı şeylerdir. Çok yiyen, çok su içer, çok su içen çok uyur, çok konuşur, nefis ve şehvetine düşkün olur. Çok yiyen tenbellik ve gevşeklikten de kurtulamaz. Halbuki az yiyip midesini doldurmayan kimsenin kalbi yumuşak, gönlü uyanık, nefsi kırık, dikkati ve zekâsı parlak ve vücudu sıhhatli olur. Az yemeye dikkat gösterende kulluk neş'esi, ibadetten tad alma duygusu artar. Çünkü açlıkta tokluğun verdiği taşkınlık ve şımarıklık gider. Onun yerine gönül kırıklığı ve tevâzu hâkim olur. Ramazan ayında müslümanların ibâdete diğer aylardan daha fazla sarılmalarının sebeplerinden biri de orucun sağladığı bu duygudur. Az yemek ve açlık, fakirlerin halinden anlamak için en güzel vasıta. "Tok açın halinden anlamaz" sözü bunun için söylenmiştir.

İnsandaki "kötülüğü emreden nefsin"⁹⁷ terbiye edilerek şehvet duygularının kırılmasının en iyi yolu da az yemek ve oruca devam etmektir. Peygamberimiz'in "Evlenmeye gücü yetmeyen gençlere, nefislerinin kötülüklerinden korunmak ve şehvetlerini kırmak için oruç tutmayı"⁹⁸ tavsiye buyurmaları bundandır. Az yemek ve oruçla insan, şeytanın kötülüklerinden de korunmuş olur. Nitekim Peygamberimiz (s.a.):

97. Yûsuf, 53.

98. Buhârî, Müslim.

"Şeytan Ademoğlu'nun kan damarlarında dolaşır. Oruçla onun yolunu daraltınız."⁹⁹ buyuruyor.

İslâm tasavvufunda manevî olgunluğa ermek için yeme, uyuma, konuşma ve insanlarla zarûretten fazla görüşmenin azaltılması usûl olarak kabul edilmiştir. Çünkü bunların zarûretten fazla olanları, insanın organlarını lüzumsuz yere meşgul ederek gaflete sevketmektedir. Nasıl ki, bu dünyada karşı cinsten birini seven âşık, aşkı süresince yemekten, içmekten kesilir, gözüne uyku girmez ve tenhalarda sevgilisinin hayalini düşünerek dolaşırsa "gerçek âşık" demek olan Hakk dostu da Mevlâ'nın aşkıyla yanıp tutuştuğundan yemeyi uykuyu ve konuşmayı azaltarak Allah sevgisiyle dolup taşar. Şairin dediği:

*Allah, Resûl aşkıyla yandım, bittim kül oldum
Öyle zayıfladım ki, sonunda herkül oldum.*

mânevî güç ve olgunluğuna erer.

İslâm'da "helâl lokma" ibâdetlerin ve duaların kabulüyle gerçek kulluğa ermekte büyük önem taşır. "Haram lokma" insanı nasıl ibâdetten alıkoyarsa, helâl bile olsa midneyi tıkabasa doldurmak da bu konuda ondan farklı değildir. İslâm'da zarûret halinde "ölmeyecek kadar" haram yemeye bile müsâade edilmiştir. Az yemeye dikkat eden kimse, kazancında haram şüphesi bulunsa bile, zarûret mikdarı yemek sûretiyle bu ruhsattan istifade ederek haram lokmadan hesap vermekten kurtulacaktır. Fakat ruhsatı aşarak fazla yiyecek olursa bu hükme dahil olamaz. İnsanın az yemeye alışkanlık kazanması, iştihâsını kontrol etmekle sağlanabilir. Bunun yolu da hergün yemeğini azaltarak midneyi küçültmektir. Şüphesiz bütün gıdalar insan için yaratılmıştır. Her

99. Buhârî, Ahkâm, 21; Ebû Dâvud, Savm, 78; İbn Mâce, Şıyam, 65; Dârimî, Rikak, 66.

gıdada bizim için pekçok faydalar vardır. Üstelik insanın her cins vitamin ve besine ihtiyacı bulunmaktadır. Fakat bunu teminin yolu, her öğün, her cins yemeği sofraya dizip "hepsinden yiyeyim ve besin ihtiyacını sağlayayım" diye mideyi doldurmak değildir. Değişik zamanlarda bütün besin maddelerinden gereği kadar yiyerek bunu sağlamak en uygun olan şekildir. Çünkü insan gerektiği kadar besin alınca yediği gıda ona kuvvet olur ve kendisini taşır. Gereğinden fazla alınan besin ve gıdayı ise insan taşımak zorunda kalır. Herhalde Ademoğlunun bu âlemdeki vazifesi gıdalardan oluşan et ve yağın hamallığını yapmak değildir.

Yemenin ölçüsü herkesin bünyesine ve yaptığı işe göre değişir. Değişmeyen bir husus varsa o da herkesin eritemeyeceği ve kendisine yük olacak tarzda yemekten sakınmasıdır. Böyleslerini Cenâb-ı Hakk, "**Zevk ve safâ için davarlar gibi yiyenler**"¹⁰⁰ diye kınamaktadır.

Oruç, az yemeyi alışkanlık haline getirmek için en güzel fırsattır. Oruçla bütün gün boşalan ve küçülen mideyi akşam iftar sofrasında çeşitli yiyeceklerle şişirmezsek orucun sağladığı maddî ve mânevî kazancı devam ettirmiş oluruz. Aksine akşamleyin bütün gün aç kalmanın acısını çıkarır gibi yiyecek olursak, orucun ruhumuzda ve bedenimizde yapacağı tesirleri asgarîye indirmiş oluruz. Bu yüzden netice olarak diyebiliriz ki, yemenin azı karar, ortası yarar, fazlası maddî ve mânevî zarardır.

Açlık denilince sadece "midenin yemeklerden aç olması"nı kasdetmiyoruz. Bütün helâl lezzetlerin ve meşrû zevklerin karârında bırakılması ve belli ölçülerden ileri götürülmemesi din-i celîl-i İslâmın öğrettiği düsturlardandır. Bu yüzden açlık tabiri içinde bütün duygular ve duyular yer almaktadır. Göz bakmaktan, kulak dinlemekten, damak lezzetten, şehvet tatminden do-

100. Muhammed, 12.

yurulmamış olmalıdır. Çünkü bunlarda aşırı doygunluk, açlıktan daha beterdir ki, onu teskîn için hiçbir tatmin vesilesi bulunmaz. Bugün Batı cemiyetlerini ve müreffeh toplumları mahveden hastalık bu aşırı doygunluktur.

İslâm'da bütün isteklerin doygunluğunun belli ölçüleri aşmaması için dolaylı tedbirler konulmuştur. Meselâ, gusûl abdesti şehvetten aşırı doygunluğu önleyici tedbirdir. Oruç ve az yemek nimetten doygunluğu önleyici bir tedbirdir. Tesettür, bakmadan doygunluğu önleyici bir tedbirdir.

el-Hasıl, bütün helâllerde belli sınırı aşmamak gerçek tatmindir. Her bakımdan sağlıklı bir cemiyet, ancak bu isteklerini iradesiyle kontrol melekesi kazanan, nefis eğitiminden geçmiş kimselerden oluşan cemiyettir.



İÇİNDEKİLER

Önsöz	5
Giriş	7
ZÜHD'ÜN ESASI	11
Zühd'ün Mertebeleri	21
Sünnette ve Asr-ı Saâdette Zühd	22
ZÜHD VE AZ YEMEK	39
YEMEDEN GAYE NEDİR?	41
AZ YEMENİN FAYDALARI	43
A) Mânevî bakımdan	43
B) Beden açısından	62
C) İktisâdî bakımdan	67
D) İctimâî bakımdan	69
ÇOK YEMEYE HİÇ Mİ MÜSAADE YOK?	74
YEME-İÇMEDE ORTA YOL	75
AZ YEMEYE ALIŞMANIN YOLLARI	81
YEME-İÇME ÂDÂBİ	85
YALNIZ YEMENİN ÂDÂBİ	87
A) Yemekten Önceki Âdâb....	87
B) Yemek Esnasındaki Âdâb	90
C) Yemekten Sonraki Âdâb	96
MÜŞTEREK YEMENİN ÂDÂBİ	99
SU İÇME ÂBÂBİ	106
DÂVETE İCÂBETİN HÜKMÜ	109
NETİCE	112

KİTABIYAT

- el-Aclûnî İsmail b. Muhammed, **Keşfü'l-Hafâ**, Beyrut, 1351 2 cild.
- el-Adavî Muhammed b. Osman, **Tefsiru Sûreti'l-Vakıa**, İstanbul, 1305, İbrahim Efendi Matbaası.
- Ateş Süleyman, **Cüneyd Bağdâdî'nin Mektupları**, İstanbul, 1970, Sönmez Neşriyat.
- Ateş Süleyman, **İslâm Tasavvufu**, Ankara, Tarihsiz.
- Attar Feridüddin, **Tezkiretü'l-Evliyâ**, İstanbul, 1984, Erkam Yayınları.
- Bursalı İsmail Hakkı, **Rûhu'l-Beyân**, İstanbul Eser Yayınları.
- Doğrul Ömer Rızâ, **İslâmın Geliştirdiği Tasavvuf**, İstanbul, 1948.
- Ebu Nasr Muhammed b. Ali, **Peygamber Efendimiz'den Hutbeler ve Sohbetler**, İstanbul, 1983. Terc. M. Şefik Arvası, Erkam Yayınları.
- Erzurumlu İbrahim Hakkı, **Marifetnâme**, (Osmanlıca Baskısı) İstanbul, 1305.
- Eyyûb Sabri Paşa, **Riyâzü'l-Muknîn**, İstanbul, 1398.
- Gazzâlî Muhammed, **İhyâü Ulûmi'd-din**, Mısır, bilâ-tarih 5 c. **Avarifü'l-Mearif** ile birlikte.
- Gilânî Abdülkadir, **el-Fethu'r-Rabbânî ve'l-Feyzu'r-Rahmanî**, Mısır, 1973.
- Gilânî Abdülkadir, **Gunyetü't-Talibin**, Terc., İst. 1303, Terc. Süleyman Hasbî.
- Gündüz İrfan, "Ayın Yeryüzündeki Tesirleri" **İslâm Dergisi**, Sayı: 3, 1983.
- Gündüz İrfan, **Tarikatlarda Seyr ü Sülûk Usulleri**, Basılmamış doktora semineri.
- Hâtemi Hüsrev Prof. Dr. **Hastalıkta ve Sağlıkta Beslenme**, İstanbul, 1984, Altın Kitaplar Yayınevi.
- Hâtemi Hüsrev **Zayıflama ve Beslenme**, İstanbul, 1980, Dergâh Yayınları.
- Havvâ Said, **Ruh Terbiyemiz**, Terc. İbrahim Samıuş/Said Şimşek, Konya, 1980.
- Heykel Hüseyin, **H. Muhammed Mustafa**, Terc. Ömer Rıza Doğrul, İstanbul, 1948.
- İsbahanî Ebu Nuaym, **Hilyetü'l-Evliyâ ve Tabakü'l-Asfiyâ**, Beyrut, 1387/1967 10 cild.
- İbn Sa'd, **et-Tabakatü'l-Kübrâ**, Beyrut, bilâ-tarih, 9 cild.
- Kadı İyâz, **eş-Şifâ**, Dimaşk, bilâ-tarih, 2 cild.
- Kandemir M. Yaşar, **Mutlu Bir Son İçin** Ankara, 1953, Diyanet Vakfı Yayınları.
- Kara Mustafa, **Tasavvufî Hayat**, İstanbul, 1980, Dergâh Yayınları.
- Nurbaki Haluk Dr., "Orucun Tıbbî Hikmetleri", **Zafer Dergisi**, Adapazarı, Haziran, 1983.
- Öztürk Yaşar Nûri, **Kur'an ve Sünnete Göre Tasavvuf**, İstanbul, 1979.
- Ramazanoğlu Mahmud Sami, **Musahabe 4**, İstanbul, 1984, Erkam Yayınları.
- Serrâc Ebû Nasr, **Kitabu'l-luma' fi't-tasavvuf**, Mısır, 1380/1960.
- Seyyid Alizade Yakub Efendi, **Şerh Şir'atü'l-İslâm**, İstanbul, 1299, H. Muharrem Matbaası.
- Sühreverdi Şihâbüddin, **Avarifü'l-meârif**, İhyâ Zeylinde Mısır, 1387/1968.
- Sülemi Ebu Abdîrrahman Muhammed, **Tabakatü's-Süfiyye**, Mısır, 1327/1953.
- Şârânî Abdülvehhâb, **Levâkuhi envari'l-kudsiyye fi beyani'l-uhûdî'l-Muhammediyye** Mısır, 1393/1973.
- Şevkânî, **Velâyetullah ve't-tarik ileyhâ**, İbrahim Hilal neşri, Mısır, 1969.
- Yazır M. Hamdi (Elmalılı) **Hak Dini Kur'an Dili**, Eser Yayınları, 9 cild.
- Zihni Mehmed Ef, **Nîmet-i İslâm**, İst. 1393, 2 cild, İslâm Kitabevi.

ERKAM YAYINLARI

* Ramazanoğlu MAHMÜD SÂMÎ'den:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1. Hazretî İbrahim Aleyhisselam | 10. Hz. Ali (r.a.) |
| 2. Hazretî Yusuf Aleyhisselam | 11. Hazretî Hâlid bin Velid (r.a) |
| 3. Yunus ve Hud Sûreleri Tefsiri | 12. Ashâb-ı Kırâm (1-2) |
| 4. Bedir Gazvesi ve Enthal Sûresi Tefsiri | 13. Musâbe (1-6) |
| 5. Uhud Gazvesi | 14. Fâtîha Sûresi Tefsiri |
| 6. Tebûk Seferi | 15. Bakara Shuresi Tefsiri |
| 7. Hazretî Ebu Bekir (r.a) | 16. Mükerrerem İnsan |
| 8. Hazretî Osman (r.a.) | 17. Duhalat ve Zikirler |
| 9. Hazretî Ömer (r.a.) | |

* Altın Oluk Dizisi:

1. İslâm Kahramanları (1-3) Sâdik Dâna
2. Altın Oluk Sohbetleri (1-3)
3. Hadislerle Gerçekler (1-2)
4. Hadis Öğrenimi / Prof. Dr. İsmail L. Çakan
5. Sonsuz Biat / Ahmet Taşgetiren
6. Sistem Sancısı / Ahmet Taşgetiren
7. Gönül Eriği / Doç. Dr. H. Kâmil Yılmaz
8. Sultânul-Arifin M. Sâmî -ks. / Sâdik Dâna
9. Canım Arzular Seni / Prof. Dr. M. Yaşar Kandemir
10. Peygamberimizin Günlük Hayatı / H. Kâmil Yılmaz.
11. Altın Silsile / H. Kâmil Yılmaz.

* Gençlik Serisi

1. Temel Din Bilgileri -32 Farz- / İsmail Özcan
2. Peygamberimiz / İsmail Özcan
3. Özlü Sözler / İsmail Özcan
4. Kıssadan Hisseler / İsmail Özcan
5. Bilmeceler / Asmail Özcan
6. Hikâyeler Çocuklara Kırk Hadis / M. Yaşar Kandemir
7. Gönül Doktoru / M. Yaşar Kandemir.

* Diğer Eserlerimiz

1. İslâm İlmihali / Doç. Dr. Hamid Döndüren
2. Altın Öğütler / Ahmet Taşgetiren
3. Âdâb / Muhammed Hânî
4. Aziz Mahmud Hüdâyî I Doç. Dr. H. Kâmil Yılmaz.
5. tevhide Giriş (Faslu'l Hitab) / terc: Ali Hüsrevoğlu
6. Tasavvufun Esasları / (Avârifu'l-Meânî) / Sühreverdî
7. Tezkiretü'l-Evliya / Ferîdüddin Attâr
8. İlim-Amel-Seyr ü Sülûk / Aziz Mahmud Hüdâyî
9. Risâle-i Es'adiyye / M. Es'ad Erbilî
10. Hadis Öğrenimi / Doç. Dr. İsmail L. Çakan
11. 1001 Hadis (Kenzu'l-Irfân) M. Es'ad Erbilî
12. Divân-ı Es'ad / M. Es'ad Erbilî
13. Mektûbât / M. Es'ad Erbilî
14. Hak Yolcusunun Düstûrları / Ahmed er-Rufâî
15. Hasan-ı Basrî/ Abdurrahman Ibnu'l-Cevzî