

Peygamberimizin Ve Sırra Erenlerin Az Yemek Hakkındaki Sözleri

— redfer · 10 Ekim 2023

*
*

"Az yemek ve az içmek suretiyle nefsinizle cihat ediniz. Az yeme ve az içmenin sevabı tıpkı düşmanlarla cihat etme sevabı gibidir. Allah katında bundan daha makbul bir sevap yoktur."

"Midesini yemekle dolduranın gök melekûtuna (sırlar âlemine)yükselmesine izin verilmez."

"Allah katında en sevimlilerin; çok düşünen ve az yemek yiyenlerdir. En sevimsiz olanlar ise; çok yiyenler, çok gülenler ve çok uyuyanlardır."

"Çok yemek ve içmekle kalbinizi öldürmeyiniz. Kalp ekin gibidir, fazla sulanan ekin çürür."

"İnsanın doldurduğu en kötü kap; karnıdır."

"Karnınızın üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini teneffüs etmeye ayırın (yani boş bırakın ki daralmayasınız)."

"Karnınızı tam doldurmuyasınız ki ibadet ve zikre gücünüz olsun."

"Şeytan insan vücudunda kan gibi dolaşır. Az yiyiniz ki, şeytanın yolları tıkansın."

"Kalbiniz Allah'ı görsün, dilerseniz midenizi aç ve susuz bırakınız." (Hz. İsa)

"Cennetin kapısını açlık ve susuzlukla çalınız. Mutlaka cevap gelir." (Hz. Aişe)

"Kendine yetecek kadar gıdası olan ve kimseye muhtaç olmadan sabahlayan kişi, dünyanın en bahtiyar insanıdır." (Malik bin Dinar)

Az Yemenin Faydaları:

1. Kalbi Parlatır- Aydınlatır: Az yemek kalbî fonksiyonların artışına vesile olacaktır. Çok yemek ise zekâyı köreltir.

"Kalp, az yemekle saf ve ince olur."

"Az yemeye devam edenler, zeki-akıllı ve fikren kuvvetli olurlar."

"Yemeği doyasıya yemeyiniz ki; kalbinizde marifet ateşi sönmesin. Marifet cennet yolu, az yemek de marifetin kapısıdır."

2. Kalp İnceliği ve Fikir Artar. Bu da Zikir ve Duadan Lezzet Almayı Sağlar. Çok yemek, kızgınlık-öfke ve uyku verir. Çok yiyen, ibadete cesaret ve kuvvet bulamaz. İbadet etse, zikir yapsa dahi bu dilde kalır, kalbe, gönle inmez, lezzeti ruhuna işlemez.

"Sofra Allah ile sizin aranızda perdedir. Sofraya düşkün olanın duadan, zikirden haz alması imkansızdır."(Cüneyd-i Bağdadi)

3. Az Yemek Acizlik ve Kırıklık Verir. Çok yemek başkaldırıcı, isyankâr nefsi körüklemektir. Az yiyen

mütevazı, kırık ve aciz olur. Kul kendi acziyetini görmedikçe, Allah önünde gerçek anlamda secde etmiş olmaz. Acziyetini hissetmenin bir yolu da az yemektir. Az yiyen, Allah'ın nimetlerine şükretmeyi, O'nun önünde yalvarmayı daha fazla başaracaktır.

Yeryüzünün hazineleri Resulullah (asm)'a sunulunca şöyle buyurdu:

“İstemem!..Bir gün oruçlu olup, bir gün iftar etmeyi daha fazla severim. Çünkü oruçken sabreder, iftar edince şükrederim.”

4. Açlık; Aç Olanları Hatırlatır, Şefkat ve Merhamet Artar. Açlık cehennem ehlinin sıkıntısını, susuzluk mahşer yerinin kızgınlığını hatıra getirir. Açlık çekmeyen kişi, akşamdan sabaha yiyecek lokması olmayan fakir ve miskinlerin halini hiç anlayamaz. Az yiyen, zaman zaman oruç tutan kimse; fakirlerin halini daha iyi anlar. Bu da merhamet-şefkat duygularının canlanmasına; sadaka-zekâtın ve yardımlaşmanın artmasına vesile olur. Merhamet ve şefkat, cennetin anahtarlarındandır.

Hız.Yunus (as)'a: “Sen yeryüzü hazinelerine sahipsin, neden aç durursun?” diye sordular. “Tok olursam açların halini unutturum.” diye cevap verdi.

5. Çok Yemek Nefsi Azdırır.

Nefsin azması ise;kişinin başta şehvet olmak üzere, tüm hayvanî duygu ve dürtülere teslim olması, onların emrine girmesi demektir. Nefis, en iyi açlıkla terbiye edilir.Doyasıya yemek; günahlara kendi eliyle davetiye çıkarmak demektir.

6. Az Yemek Yiyen, Az Uyur.

Çok yemek uyku ve gafleti çağırır. Bu ise tembelliği, çalışmaya, ibadete karşı isteksizliği beraberinde getirir. Bunlar, insanın felaketine neden olurlar. Tembel kişi gerek zihinsel gerekse fiili çalışmalarda kendine gereken enerjiyi bedeninde bulamayacaktır.

7. Az Yiyenin Zamanı Çok Olur.

Yemeğe az vakit ayıran kişi, ilim tahsili-okuma-çalışma-dinleme-ders gibi yararlı işlere daha fazla vakit bulacaktır. En basit ifade ile yemeği hazırlamak, satın almak, taşımak gibi zahmetlere ayracağı vakit kendine kalacaktır.

8. Az Yiyen Hastalıktan-İlaçtan, Doktorlardan Kurtulur. Hastalıkların temelinde abur-cubur yeme vardır. Bütün doktorların baş tedavi unsurunun perhiz olduğunu düşünürsek, az yemenin başka bir faydalı yönü kendiliğinden anlaşılacaktır.

“Oruç tutunuz ki, sağlık bulasınız.”

hadisinin ne derece anlamlı olduğunu modern tıp tasdik etmiştir.

9. Az Yiyenin Masrafı Az Olur.

Çok yiyen kişi mala, servete ihtiyaç duyar. Az yiyen ise zaten kanaatkar olacaktır. Bu sebeple harcamaları, masrafı az olur.

İbrahim Edhem pazarda gezerken, bir malın pahalı olduğundan şikâyetlenen birine şöyle dedi:

“O malı ucuzlatmak ister misin?” Adam,

“Evet!..” dedi. İbrahim Edhem şöyle dedi:

“Malı ucuza almanın en kolay yolu, onu satın almamaktır.”

10. Az Yiyen Sadaka-Sabır ve Kanaate Güç Bulur.

İsraf etmeden yiyen kişi, sadakaya da ayıracak mal ve imkânı kendinde bulabilecek, sabrı ve kanaati herkesten daha fazla kavrayacaktır.

Resulullah (asm), göbekli bir sahabe'nin karnına dokunarak şöyle buyurdu:

“Buraya koyduğunu başka yere koysa idin senin için faydalı olurdu.”

Ayşe validemiz buyuruyor;Aylar geçirdi evimizde ateş yanmazdı, yediğimiz su ile hurma olurdu...

Rabbim hepimize sade hayat nasip eylesin.Amin

redfer-ilyas kaplan