

Dini Bilgiler > Oruc Ve Ac Durmak

Soru: Bazilari ac ve susuz durmanın ne faydası olur ki diyorlar. Oruc tutmaktan maksat nedir?

CEVAP

Oruc, yalnız ac ve susuz kalmak ...

...degildir. Bir hayvani veya inanmayan bir kimseyi bir odaya hapsedip ac, susuz bırakmakla oruc tutturulmuş olmaz. Orucun, sabir, şukur, nefis terbiyesi gibi diğer ibadetlerle irtibatı vardır. Onun için hadis-i şerifte, (Her şeyin bir kapısı vardır. İbadetlerin kapısı ise oruçtur) buyuruldu. (İbni Mubarek)

Sinir sistemimizin vucuttaki yeri çok önemlidir. Dil sinirleri felc olan konuşamaz. Bacaktaki sinirler felc olursa, insan yürüyemez. Sinirimizin bozulması nispetinde hayatımız, az veya çok tehlike içindedir. Siniri bozuk kimse, huzursuz olur, sabredemez. Cemiyetteki kavgaların, cinayetlerin çoğu sinirli olmaktan, sabredememekten ileri gelmektedir. Hadis-i şerifte, (Oruç sabrin, sabir da imanin yarısıdır) buyuruldu. (Ebu Nuaym)

Boylece orucun imandan olduğu görülmektedir. İmanlı olan da, imanının kuvvetine göre suç ve günah işlemez. Sinirine hakim olur. Her şeyin bir zekatı vardır. Vucudun zekatı ise aclıktır. Oruç tutarak ac kalanın arzuları kırıldığı için sabretmesi kolay olur. Oruç tutan ac durur. Ac durmak iyidir: Ac duranın basireti açılır. Anlayış kabiliyeti artar. Hadis-i şeriflerde, (Ac duranın idraki artar, zekası açılır) ve (Tefekkür, ibadetin yarısı, az yemek ise tamamıdır) buyuruldu. (İ. Gazali)

Çok yiyen çok uyur, çok uyuyan da omru bosa geçmiş olur. Çok yiyen sarhos gibi olur, dimağı yorgunlaşır. Zekası, zihni dumura uğrar. Aclık, kalbde incelik doğurur. Hadis-i şerifte, (Az yiyenin içi nurla dolar ve Allahu teâlâ, az yiyip içen ve bedeni hafif olan mümini sever) buyuruldu. (Deylemi)

Aclıkta arzular kırılır, nefsimiz uysallasır, serkesliği kalkar. Çok yemek, gafleti doğurur. Azgın bir atı zaptetmek zor olduğu gibi, çok yedirmekle azan nefsi zaptetmek de zordur. Aclıkla terbiyesi kolaylaşır. Hadis-i şerifte buyuruldu ki: (İnsan kalbi tarladaki ekin, yemek ise yağmur gibidir. Fazla su ekini kuruttuğu gibi, fazla gıda da kalbi öldürür.) [İ.Gazali]

Her zaman tok olan sefkatsiz ve merhametsiz olur. Tok, acın hâlini bilmez. Çok yiyen sert ve kati kalbli olur. Hadis-i şerifte, (Çok yiyip içmekle kalbinizi öldürmeyin!) buyuruldu. (İmam-i Gazali)

Sinirlerine hakim olan kimse huzurlu olur. Aclık, günah işleme arzusunu kırar, kotuluk etmeye mani olur. Hadis-i şerifte, (Aclık ve susuzlukla nefisle cihad etmek, Allah yolunda cihad gibidir) buyuruldu. (İmam-i Gazali)

Çok yiyen çok su içer. Çok su içen çok uyur. Çok uyuyan omru uyku ile geçtiği için dünya ve ahiret kazancına mani olur. Demek ki aclık, sinirleri uyanık, zinde tutar. Fazla tokluk ahmaklığa yol açar. Okuduğunu ezberlemesi ve hatirinde tutması zor olur. Hadis-i şerifte, (Her gün bir defa yemek yenmesi itidaldır) buyuruldu. (Beyheki)

İki günde üç defa yemek yemenin normal olduğu bildirilmiştir. (Teshil-ul-menafi)

Hastalıkların çoğu çok yemekten ileri gelir. Hadis-i şerifte, (Çok yiyip içmek hastalıkların basıdır) buyuruldu. (Dare Kutni)

Az yiyenin vücudu sıhhatli olur. Hadis-i serifte, (Oruc tutan sağlıklı olur) buyuruldu. (Taberani)

Cok yiyende acima hissi azalir. Arzulari artar, harama dalar. Gayri mesru arzulari harekete geciren yollari tikamak gerekir. Aclik seytanin yolunu tikar. Hadis-i serifte, (Seytan, damardaki kan gibi, vucutta dolasir, aclik ile yolunu daraltin) buyuruldu. (Ihya)

bilgicenneti.com