

# Riyazet Orucu

**Said Okur: “Riyazet orucu nedir? Az yemek sünnettir; bu tamam. Bundan başka bazı şeylerin yenmemesi, bazı şeylerin belli ölçülerde yenmesi gibi dinde bir riyazet orucu var mıdır?”**

Din-i Mübinde riyazet orucu adıyla bir oruç çeşidi yoktur. Bu ifade, muhtemelen, riyazeti kendine düstur edinenlerin, bu işe verdikleri mecazi bir isim olsa gerektir.

Riyazet, zühd ve takvaya ulaşmak maksadıyla nefsi dünya zevklerinden uzak tutmaya, bu hedefe ulaşmak için yeme içmeyi, konuşmayı ve uyumayı son derece azaltmaya verilen tasavvufi bir isimdir.

Tasavvufta ruh ve nefis terbiyesini sağlamak için az yemek, az konuşmak ve az uyumak önemli bir düstur kabul edilmiştir. Şam'ın büyük velilerinden Ebu Süleyman Dârânî: “Dünyanın anahtarı tokluk, ahiretin anahtarı açlıktır.” derdi.

Az yemek, az konuşmak ve az uyumak hakikat mesleğine de uygun düşmektedir. Nitekim Bediüzzaman Hazretleri açlığın Rahman ismine ulaşmanın bir vesilesi olduğunu bildiriyor.<sup>1</sup>

Peygamber Efendimiz de (asm) yeme içmeye dikkat çekerek: “İnsanoğlu karnından daha kötü bir kap doldurmamıştır. İnsana belini doğrultacak bir kaç lokma yeter.” buyurmuştur. Peygamber Efendimiz (asm) birçok hadisinde dile de işaret buyurarak, dilini muhafaza edenin kurtulacağını müjdelemiştir.

## **Dipnot:**

1- Barla Lâhikası, s. 188.