

"Ramazan-ı Şerifte, oruç vasıtasıyla bir nev'i perhize alışır, riyâzete çalışır ve emir dinlemeyi öğrenir. Biçare zayıf mideye de hazımdan evvel yemek yemek üzerine doldurmakla hastalıkları celb etmez..." İzahı?

"Ramazan-ı Şerifte, oruç vasıtasıyla bir nev'i perhize alışır, riyâzete çalışır ve emir dinlemeyi öğrenir. Biçare zayıf mideye de hazımdan evvel yemek yemek üzerine doldurmakla hastalıkları celb etmez. Ve emir vasıtasıyla helâli terk ettiği cihetle, haramdan çekinmek için akıl ve şeriatın gelen emri dinlemeye kabiliyet peyda eder. Hayat-ı mâneviyeyi bozmamaya çalışır."(1)

Riyazet, nefsi disiplin altına almak, rehabilite edip ehlileştirmek anlamlarına geliyor. Nefis azgın, yabani, ham ve asi bir karaktere sahip olduğu için, onu ehlileştirip ibadete yatkın bir hale getirmek için bir takım riyazi disiplin ve perhizlere ihtiyaç var. **Nefsi ıslah etmenin en kısa ve etkili yolu ise oruçtur.**

Nefis çarkının işleyebilmesi yeme ve içmeye bağlıdır. Yeme ve içme işi belli bir disiplin ve kontrol altına alınabilirse nefsi yönetmek, nefsi kalıba sokmak, nefsin emir dinlemesini sağlamak daha kolay hale gelir.

Bu yüzden **tarikât ve tasavvuf erbabı, nefsi ehlileştirmek için riyazet yolunu kullanmışlardır.** Tarikatta riyazetin karşılığı az yemek, az uyumak az konuşmak ve belli bir süre münzevi yaşamak şeklinde tarif edilmektedir ki bu tarif ile Ramazan Orucu birbirine çok yakındır. İnsan Ramazan ayında az yer az konuşur az uyur ve biraz daha kendini dinler.

Tıp ilminde de perhiz bir hastalığın tedavi edilmesinde güzel ve etkili bir yol olarak tatbik edilir. Doktor hastasına hastalığından kurtulabilmen için "**şunları yemeyecek şunlardan uzak duracaksın**" diye bir takım diyet ve talimatlar verir. Ve bu yolla hastalığı tedavi eder. Nefsin ham ve asi hali bir cihetle hastalıktır bunun diyeti ve tedavisi de oruçtur.

Nefsin en büyük hastalığı emir dinlememektir. Oruçta insan serbestçe yaptığı yeme içme işlemini yapamıyor, haliyle bu yasak nefse bir sınırının olduğunu, bir kuralın ve bu kurala uyulması gerektiğini hatırlatır ve haramlardan çekinme konusunda bir antrenman yapmış olur.

Ramazan orucu aynı zamanda insanı rutin alışkanlıklardan kurtarır, yeme

ve içmeden yorulmuş mideyi dinlendirir. Mide istirahat edince bedenin diğer azaları da rahat bir nefes alıp kendine gelir, bu da orucun sağlık ve sıhhat ile ilgili faydalarıdır.

Kısaca oruç öyle mükemmel bir perhizdir ki, insanın hem bedenini hem de ruhunu geliştirir ve sağlıklı yapar.

(1) bk. [Mektubat, Yirmi Dokuzuncu Mektup, İkinci Risale \(Ramazan Risale\)](#)