

RİYAZET

Riyazet, az yemek suretiyle ruhu inceltmektir. Dolu bir mideyle hikmet ve hakikat alemlerinde dolaşmak çok zordur. **Riyazet, ruh sultanının beden ülkesine hâkimiyetini sağlar.**

Her mistik akımın temel özelliklerinden biri, riyazettir. Tasavvufun temel esaslarından birisi de, az yemek anlamındaki **killet-i taamdır.**

Çok yemek, bedenimize zarar verdiği gibi, manevî hayatımıza da zarar verir. İnsan tika basa yediğinde, şehvanî istekler kuvvetlenir, nefis azgınlaşır, kalb ve aklın sözlerini dinlemez olur. İbadetler nefse zor gelmeye başlar, uyku galebe eder.

Hz. Peygamber (asm) pazartesi ve perşembe günleri oruç tutardı. Ayrıca, her kamerî ayın 13-14-15. günlerinde oruçlu olurdu. Recep ve Şaban ayları geldiğinde daha ziyade oruçlu olmaya gayret ederdi. Zaten oruçlu olmadığı zamanlarda da fazla yemezdi. Evinde aylarca duman tütmediği olurdu.

Hz. Peygamber, midenin üçe ayrılmasını tavsiye eder. Üçte biri yemeğe üçte biri suya, üçte biri havaya.

“Acıkmadan yememek, doymadan kalkmak” nefse hâkimiyette ihmal edilmemesi gereken önemli bir düsturdur.