

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

ILIMLI VE ÇEŞİTLİ BESLENİN

Es-salamu aleykum ve RahmetuLlahi ve Berekatuhu.

Euзу bi-Llahi mine ş-şeytani r-racim. BismiLlahi r-Raḥmāni r-Raḥīm.

Ve s-salatu ve s-salamu ‘ala Rasulina Muhammed’in Seyyidi l-evveline vel abirin.

Meded yā ResūlaLlāh, meded yā Sādāti ‘Ashābi ResūliLlāh, meded yā Meşāyihinā,

Destur Mevlāna Şeyh Abdullah el-Fa’iz ed-Dağistani, Şeyh Muhammed Nazım el-Hakkani. Meded. Tarikatuna es-Sobbe vel hayru fil Cemiyeh.

Peygamber Efendimiz şallā Llāhu ‘aleyhi ve-sellem buyuruyor,

الْمَعِدَةُ بَيْتُ الدَّاءِ وَالْحَمِيَّةُ رَأْسُ الدَّوَاءِ

“Al-mi’dah bāytu d-dā’i wa l-ḥimya ra’su d-dawa’i”, “Mide hastalıkların evidir, beslenme ise en iyi ilaçtır.” Şadaqa Rasūlu Llāh ﷺ fi ma qal aw kamā qal. (Peygamber Efendimiz ﷺ söylediği sözde doğruyu söylüyor). Mide insanların hastalığın yeridir, evidir, diyor Peygamber Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem. Perhiz de ilaç, ilaçların başıdır.

Onun için, yemek yerken ne yediğine bakacaksın. Ölçülü yiyeceksin. İlaç olarak da ne dokunuyorsa ondan uzak duracaksın. Onu yahut az yiyeceksin. Her şeyin fazlası zarardır. Azı karar, fazlası zarar derler. Onun için, eskiden bu kadar yemek imkânı yoktu. İnsanlar bu kadar fazla bulamıyordu. Şimdi bulunca da hududu, sınır tanımıyor. Nefsi istedikçe yiyor. Günde normalde bir defa olması lazım; hadi iki meşayihlerin sünnetidir, üç normal insanlar. Üçlerine yetinmiyor insanlar. Bütün vakit yiyorlar. Yediklerine de, dediğimiz gibi, dikkat etmiyorlar.

Şimdi gene diyorlar, et şu kadar oldu pahalı, bu kadar şey oldu pahalı. Bütün vakitte et yemek gerekmez. Peygamber sallAllahu aleyhi ve sellem buyuruyor, “سَيِّدُ الطَّعَامِ اللَّحْمُ”, yemeklerin en kıymetlisi ettir diyor. Ama bütün vakitte tabi et bulamaz insan. Sebze de yiyecek. Allah Azze ve Celle’nin helal ettiği bize, hepsinde şifa var. Her şeyden yemesi lazım. Şimdi tek şey millet alışmış, bir şey yiyorlar, başka istemiyorlar. Sebze desen fazla yanaşan yok. İlla et olacak. Yani vücuda dengeleyecek şeyler olacak. Et yenecekse et fazla yemeye gerek yok. Sebzesinden, hububundan, her şeyden yemesi lazım insan.



SheikhMuhammedAdil



Sheikh Muhammed Adil



MawlanaSultan



Mawlana Sultan TV

Mawlana Shaykh Muhammad Adil er-Rabbani

Eski insanlar her şeyden yemek yaparlardı, çeşit vardı. Osmanlı sofrasında, Sultanlar sofrasında elli çeşit olurmuş. Fazla da olur; en azından elli çeşit. O da hepsi değişik değişik. Tabi şimdi o kadar insan yapamaz ama artık insanlar evde de yemek yapmaya üşeniyorlar, dışardan getiriyorlar. Dışarda da ne koydukları belli değil, ne yedikleri belli değil. Bir de bir hayli acayip şeyler çıkmış. Tadını daha iyi yapıyor diye maddeler koyuyorlar. O maddeler insanın vücudunu zehirliyor. İçindeki organları mahvediyor. İçecek desen, o bin beter.

Onun için, bu hastalığın yeri midedir diyor Peygamber Efendimiz şallâ Llâhu ‘aleyhi ve-sellem. O ne koyduğunu ne ettiğini dikkat et. Tatlı bir şey, yani güzel güzel yiyoruz, güzel tadı diye her şey miktarıyla ölçülü yemek lazım. Elinizden geldiği kadar evdeki yemeklerden yesin çoluk çocuk. Onlara hem fayda olur hem sıhhat olur. Allâh ﷻ nimetler vermiş. Her şeyin bir şıfası var. Şifadan mâde o’nun verdiği vücuda, ruha verdiği faydalar var. Vücut için değil ruhanîyet için de mühimdir.

Onun için, dikkat edin yediğiniz içtiğiniz, çoluk çocuğa ne yedirdiniz. Çocuğu da alıştırın küçüklüğünden, her şeyi yesin diye. Şimdiki çocuklar dört ayaklı mahlukat gibi. Onlar bile bütün vakit saman koydun mu, saman yiyorlar. Ama dışarıya çıkarttın mı, onlar da otları, yaprakları filan daha fazla yemeye uğraşıyorlar, seviyorlar. Onları bile Allah Azze ve Celle o şeyi verdiği göre, insanoğlu daha mühimdir, daha akli başında. Onu anlaştırmak lazım, her şeyi yesinler. Şifa olsun diye, nur, iman olsun diye niyet etsinler. Yerken de ellerini yıkayıp Besmeleyle. Şimdi çoğu insan el yıkama diye bir şey yok. Besmele zaten çoğu bilmez. Ondan sonra da hastalıklar çoğaldı, niye çoğaldı diye soruyorlar. Allâh ﷻ yardım etsin. Yediğimiz şifa olsun, nur iman olsun inşaAllah.

Ve-min Allahi t-tevfik. El-Fatiha.

Mevlana Şeyh Muhammad Adil er-Rabbani
19 Nisan 2025/ 21 Şevval 1446
Sabah Namazı – Akbaba Dergahı, İstanbul



SheikhMuhammedAdil



Sheikh Muhammed Adil



MawlanaSultan



Mawlana Sultan TV