

# Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

## SÜNNETE GÖRE BESLENME

*Es-selamu aleykum ve RahmetuLlahi ve Berekatuhu.*

*Euẓu bi-Llahi mine ş-şeytani r-racim. Bismillāhi r-Raḥmāni r-Raḥīm.*

*Ve s-salatu ve s-selamu ‘ala Rasulina Muhammed’in Seyyidi l-evveline vel ahirin.*

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

*Destur Mevlāna Şeyh Abdullāh el-Fa’iz ed-Dağistāni, Şeyh Muhammed Nazım el-*

*Hakkani. Meded. Tarikatuna es-Sohbe vel hayru fil Cemiyyeh.*

Bismi Llāhi r-Raḥmāni r-Raḥīm:

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

(Kur’ân 07:31). ‘vekulû veşrabû velâ tusrifû’, ‘Yiyin, için fakat israf etmeyin.’ Şadaka Llāhu l-‘Aẓīm. Allah ﷻ buyuruyor ki, yiyin, için, ama israf etmeyin. “İsraf etmeyin” demek, size yetecek kadarını tüketin, fazlasını değil. Peygamber Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem de bunu söylüyor: Yediğinizde yüzde yüz doymayın, belki yüzde seksen, yüzde yetmiş, yüzde doksan doyabilirsiniz, ama asla yüzde yüz değil.

Şimdi insanlar sadece yüzde yüz değil, ihtiyaçlarından fazlasını yiyorlar. Ve yeme edebina aykırı yiyorlar. Bu hastalık yapar, ağırlaştırır ve beden için iyi değildir, maneviyat için de iyi değildir. Sadece midelerini doldurmayı seviyorlar. İbadetiniz için, işiniz için midenizi yeterince doldurun. Ne kadar ihtiyacınız varsa onu yiyin; ama çok daha fazlasını değil. Fazla yediğinizde bu sizin için hastalık olur, ağırlaştır.

Onun için, Peygamber Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem’i takip etmelisiniz. Peygamber Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem buyuruyor: “نحن قومٌ لا نأكل حتى نجوع وإذا “أكلنا لا نشبع”, “Biz, acıkana kadar yemeyen, yediğimizde de doymayan bir kavimiz.” Yemek yerken doymayız. Bu, Peygamberimiz sallallahu aleyhi ve sellem’in sünnetidir.

Ve elbette, sünnetten bir diğer şey de, tuzdan başlayarak, ayakta değil, oturarak yemektir. Ayakta yemek yemek Peygamber Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem’in sünnetinden değildir. İçerken ve yerken oturmak gerekir. Bu da çok önemli. Belki de günümüzde çoğu insan - şeytan, Peygamber Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem’in söylediklerine karşı her şeyi yapıyor. Fast food’u ayakta yemelisiniz. Ayakta su içmelisiniz. Hatta bazen maraton veya benzeri etkinliklerde koşuculara su verdiklerini görüyorum. Bu çok kötü, çok kötü. Özellikle yorgunsanız, yürürken veya koşarken, bir iki dakika kadar oturmalı, sonra su içmelisiniz. Koşarken su içmemelisiniz. Ya da ayakta su içmek, ayakta içmek. Kim ayakta yemek yer ki? Sadece hayvanlar. Oturarak yemiyorlar. Oturamadıkları için sürekli ayakta duruyorlar. Hayvanlar böyle yiyor ve içiyorlar. Hatta yürürken bile

# Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

yemiyorlar. Yemek istediklerinde durup yiyorlar. Su içmek istediklerinde de durup içiyorlar.

İnsanlar her türlü kötü şeyi ve kötü alışkanlığı yapıyorlar. Ayakta yemek yemek insanlar için bir alışkanlık haline geldi. Çok az insan oturarak, tuzla başlayıp, “Bismi Llâhi r-Raḥmāni r-Raḥīm” ve dua ile başlıyor. Ve bitirdiğinizde de dua etmelisiniz. Ve ondan sonra işe, ders çalışmaya veya yaptığınız herhangi bir şeye gidin. Bunu yapmalısınız. Ayrıca, oruçluyken sahur yapmalısınız. Peygamber Efendimiz sallāhu ‘aleyhi ve sellem, sahurun bereket ve sağlık olduğunu buyurmuştur. İftar için de hurma ile açmalısınız, hurma yoksa da su içebilirsiniz. Bu bir sünnettir.

Elhamdülillah, yirmi dört saatimiz ve on iki ayımızda her şeyde Peygamber Efendimiz sallāhu ‘aleyhi ve sallam bize nasıl yapacağımızı, nasıl yaşayacağımızı, nasıl onun ﷺ yolunda olacağımızı anlatıyor. Peygamber Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem’in yolunda olmak her şeyden önce bir bereketdir; ikinci olarak da sağlık, mutluluk ve her türlü iyiliğin kaynağıdır; onun ﷺ yolunda olmak. Allah ﷻ bizleri onun ﷺ yolunda tutsun ve şeytanın ve ordusunun bu yeni öğretisinden uzak tutsun. Onlardan sakınmalıyız. Onlar her türlü kötülüğü, her türlü felaketi, hastalığı, üzüntüyü, sefaleti istiyorlar. Onların istediği bu. Ama Peygamber Efendimiz sallallahu aleyhi ve sellem Elhamdülillah bizi bundan kurtarıyor, inşaAllah.

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

Mevlana Şeyh Muhammad Adil er-Rabbani

31 Ocak 2026 / 12 Şaban 1447

Sabah Namazı – Şeyh Nazım Dergahi; Londra, İngiltere