Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

HERKES İÇİN BİR SAĞLIK TAVSİYESİ

Es-selamu aleykum ve RahmetuLlahi ve Berekatuhu.
Euzu 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 Mevlâna Şeyh Abdullāh el-Fa'iz ed-Dağistāni, Şeyh Muhammed Nazım el-Hakkani. Meded. Tarikatuna es-Sohbe vel hayru fil Cemiyyeh.

Allah Azze ve Celle buyuruyor, Bismi Llāhi r-Raḥmāni r-Raḥīm,

وَكُلُّ شَيْءٍ عِندَهُ بِمِقْدَارٍ

"Vekullu şey-in 'indehu bimikdâr", "Her şey O'nun katında bir ölçü iledir." (Qur'ān 13:08). Her şeyin bir ölçüsü var. O ölçüye riayet etmek lazım.

خَيْرُ الْأُمُورِ الْوَسَط

"Hayru'l-umûri evsatuhâ", "Her şeyin ortası hayırlıdır." Peygamber Efendimiz ṣallá Llāhu alayhi wa sallam buyuruyor, her şeyin orta hali, en hayırlısı odur. Aşırıya gitmemek hayırlıdır.

Şimdiki insanlar aşırı şey - kendi kafalarına göre bir şeyler yapıyor. Bir şey yaptı mı çok aşırı olarak gidiyorlar. Aşırı gitmek iyi değil. Bir şey yapacaksan onu devam ettirmek güzeldir. O da aşırı gidip de yapamayacağın şeyi yapma. Niçin oluyor öyle? Çünkü vücut bir şeye alıştı mı onu devam ettirmesi lazım ki o şeyden düşmesin, vaziyetinden düşmesin. Ama tabi insanın yaşlılık var, her türlü hayat şartları var. Muhakkak insan bir şey yaptığını çok fazla aşırı yapıyorsa devam ettiremez. Ama normal hayat gibi, her gün namazını, abdestini, şey yapar, okumasını filan yaparsa onun onu devam ettirir.

Bu zamanki insanlar tam tersini yapıyorlar. Hele kendi şeylerinin ruhaniyeti değil de cismaniyete ehemmiyet veriyorlar. "Cismaniyet çok mühimdir. Cismaniyet nedir? Her gün iki saat koşturmamız lazım. At gibi koşturacaksın. Takır tukur, takır tukur koşturacak." E bunu sen bir sene yaptın, iki sene yaptın, üç sene yaptın. Bıkarsın. Yani boş boş koşuyorsun ne bir şey var. Ondan sonra şey yapacağım, vücudumu geliştireceğim. Her gün bir kilo, yarım kilo et yiyorsun. Ondan sonra yani o vücudu için mühim olan şey normal yemek. Fazla yemek iyi değil. Onun için yiyor yiyor, ondan sonra bu göbek oldu. Nasıl yitireceğim? Koşturacağım. Onu değil, spor yapacağım. Bu yapacağım. Adaleler mi çıkmış? Adaleler çıkıyor. Güzel güzel böyle şey gibi eller kıllar yürüyemiyor ondan sonra. O adalenin çoğundan yürümesi bile olmuyor. Ondan sonra bıkıyor, bırakıyor. Bakıyorsun çuval gibi olmuş. Her taraftan sarkıyor. E ne fayda etti?

Mawlana Shaykh Muhammad Adil ar-Rabbani

İşte yani bunu baştan çocuklara, büyüklere, gençlere hepsi nasihatimiz: Bu işler faydalı bir işler değil. Onun üstüne üstlük bir de şey yapıyorlar, toz alıyorlar inek gibi şişmanlasınlar diye, adale çıksın diye. O tozu bıraktı mı vücut daha berbat ediyor. Ne böbrek kalıyor, ne kalp kalıyor, ne ciğer kalıyor. Ondan sonra da neymiş efendim, iki sene adaleli geçti. Kimin faydasın o? Ne kendisinin faydası ne ailesinin faydası, ne ümmetin faydası nedir bu? Faydası olacaksan günlük yaptığın yani yapabildiğin şeyler güzel hareketler filan, yürüyüş yaparsın. Yürürken boş boşuna da yürüme. Tesbihat çek. Aklında bir şey varsa, ezberinde bir şey varsa onu devam etir. Bizim ma shā'a Llāh bizim Allah ﷻ selamet versin. İmam Abdurrahman hem spor yapar, hem yürüyüş yapar. Ama yürürken hiç boş yürümez o. Günde yedi, sekiz cüz ezberdi diye onu gene okur. Şimdiki bütün zaten hafızlık, hafız yetişiyor, hafız yetişiyor. Hafız yetişiyorsun, bir sene sonra aklında bir şey kalmıyor. Ne fayda şey yaptım ben bu şeyden? Hafız yetişiyor, onun sonrası da var.

Onun için, yani bu boş vakit olmasın. Yürürken de tesbihat yapacaksın, şey yapacaksın. Koşturma, hiç koşturmayın. Koşturma yaramaz. Koşturma askerlere yarar ki onlara Allah ﷻ yardımcı olsun, savaştır, şudur. Koşturma asker mağlup olur. Biz askerlik yaptık. Komutanlardan bu aklımızda kaldıydı. Koşturmak askere yarar. Ama normal insan kalkıp da neye koşturuyorsun, vücudunu yoruyorsun, dizler gidiyor, ayaklar gidiyor. Yok yürü. Peygamber Efendimiz ṣallá Llāhu alaihi wa-sallam'in sünneti yürümek sünnettir. Peygamber Efendimiz ṣallá Llāhu alaihi wa-sallam'in sünneti. Yürü yarım saat, bir saat yürü. Sabah biraz yürü, akşam yürü, öğlen yürü. Olur.

Yani bu nasihat bütün gençlere de, ihtiyarlara da, her şeye, kadınla erkeğe, hepsine olması lazım. Bir de bilmediği - bir şey çıkıyor, hemen herkes atlıyor. İğne çıkıyor. "Bir iğne hap aldım, zayıfladım," iyi halt ettin. Ondan sonra yine çıktı, yine de şey yaptı, yine de olmadı. Bilmem ne yapacak, serum mu koyacak daha fazla zayıflasın diye. Bir hayli saçma sapan insanlar her şeye inanmasın. İnanmayın her şeye. Her duyduğunuza inanmayın. Allah Azze ve Celle'nin Peygamber Efendimiz'in ﷺ gösterdiği yol. Ona inanacaksınız. Başka şeye inanmayın. Allah ﷻ muhafaza etsin. Millet para için insanların sıhhatiyle, afiyetiyle oynuyorlar. Allah ﷻ yardımcımız olsun.

İnşaAllah herkes kendini muhafaza etse bir şey olmaz. Ufak tefek şeyler için de doktora gitmeye gerek yok. Çok fazla bir şey olursa, o vakit insan gider. Şimdi doktorlar çoğu para için bir şey varsa vesvese koyar kafası insanı, daha beter ediyor. Ama tabii bazı şeyler de, tedavi olması lazım olanlar da, olacak. Yok vesveseyle ben şuydum bu diye onunla fazla şeye meşgul olmasınlar. Allah ﷻ muhafaza etsin. Allah ﷻ yardımcımız olsun. Nefsimiz için kendimizi de mahvetmeyelim inşaAllah.

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

Mevlana Şeyh Muhammad Adil er-Rabbani
22 Kasım 2026 / 12 Cemaziyelahir 1448
Lefke, Kibris

www.mawlanasultan.org