

Tarih: 20.02.2026

Konu: Nefis Terbiyesi: Oruç

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ

الهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ...

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ.

Aziz Kardeşlerim!

Okuduğum âyet-i kerimede Cenâb-ı Hak şöyle buyurmaktadır: **“O sayılı günler, insanlar için bir hidayet rehberi, doğru yolun ve hak ile batılı birbirinden ayırmanın apaçık delilleri olarak Kur’an’ın kendisinde indirildiği Ramazan ayıdır. Öyle ise içinizden kim bu aya ulaşırsa onu oruçla geçirsin.”**¹

Okuduğum hadis-i şerifte ise Peygamber Efendimiz (s.a.s) şöyle buyuruyor: **“Kim gönülden inanarak ve karşılığını sadece Allah’tan bekleyerek Ramazan orucunu tutarsa geçmiş günahları bağışlanır.”**²

Aziz Mü’minler!

Oruç, İslam’ın beş esasından biridir. Oruç, imsak vaktinden iftar vaktine kadar Allah rızası için yeme-içmeden, şehvi arzularından ve her türlü kötülükten uzak durmaktır. Akıllı, buluğ çağına ermiş, hastalık ve yolculuk gibi dinen geçerli bir mazereti olmayan her Müslüman’ın Ramazan orucu tutması farzdır.

Oruç, bir nefis terbiyesidir. Oruç sadece midemizi aç ve susuz bırakmak değildir. Oruç, aklımıza, ruhumuza, nefsanî arzularımıza ve bütün uzuvlarımıza tutturulduğu zaman gerçek anlamda oruç olur. İşte o zaman nefsimizi kötülüklerden arındırmış ve orucun manevî huzuruna kavuşmuş oluruz.

Oruçla nefsi terbiye etmek; aklımıza, duygumuza, elimize, dilimize, kendimize sahip olmak, bütün azalarımıza orucu tutturabilmekle olur. Aklın orucu, kötü düşüncelerden uzak durmak, dünyevî kaygıların, hırs ve ihtirasların esiri olmamaktır. Kalbin orucu, Allah ve Resulünü her şeyden daha çok sevmek ve kalbi karartan kin, nefret ve haset gibi kötü duygulardan arınmaktır. Nefsin orucu, her türlü nefsanî arzularından, gayri ahlakî söz ve davranışlardan uzak durmakla gerçekleşir.

Değerli Kardeşlerim!

Elin orucu, harama el uzatmamak, helal olmayan ve hak edilmeyen hiçbir şeyi almamaktır. Ölçüde ve tartıda hile yapmamaktır. Ayağın orucu, Allah ve Resulü’nün gösterdiği istikamet üzere yürümektir. Adımlarımızı her daim hayır ve iyilik yolunda atmaktır. Dilin orucu, yalandan, gıybetten, iftiradan, kötü ve kırıcı sözlerden uzak durmaktır. Hiç kimsenin şahsiyetine, onur ve haysiyetine dil uzatmamakla olur.

Kıymetli Mü’minler!

Oruç, "ben" değil, "biz" anlayışına sahip olmak ve mü’minler olarak birbirimizle kenetlenmektir. İftar ve sahur sofralarımızı ihtiyaç sahiplerine, kimsesizlere, yetim ve öksüzlere dost ve akrabalarımıza açmaktır. Dünyanın pek çok yerinde açlık ve susuzluğa mahkûm edilen insanları unutmamaktır. Gazze ve Doğu Türkistan başta olmak üzere zulüm altındaki kardeşlerimizin acısını yüreğimizde hissetmektir. Elimizden geldiğince mazlumlara destek olmaya devam etmek, zulme ise asla destek vermemektir. Hutbemi Yüce Rabbimizin şu müjdesi ile bitiriyorum: **“Allah yolunda her ne harcarsanız, Allah onun yerine başkasını verir.”**³

[1] Bakara, 2/185.

[2] Buhârî, Savm, 6.

[3] Sebe’, 34/ 39.