

Sağlıklı, Helal ve Tayyib Beslenme

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيَّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ
وَأْشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ أَيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Muhterem Müslümanlar!

Resûlullah bir gün şöyle buyurmuştu: "Ey insanlar! Allah Teâlâ temizdir, temizden başka bir şey kabul etmez. Allah'ın müminlere emrettiği şeyler, peygamberlere emretmiş oldukları aynısıdır. Nitekim Allah Teâlâ (peygamberlere): 'Ey peygamberler, temiz olanlardan yiycin de salih amel işleyin.'¹ diye emretmiş; müminlere de: 'Ey iman edenler, size rızık olarak verdiklerimizin temizlerinden yiycin.'² buyurmuştur."

Peygamber Efendimiz sonra saçı başı dağınık, toz toprak içinde kalan ve elini semaya kaldırıp: "Ey Rabbim, ey Rabbim" diye dua eden bir yolcuyu zikredip, şöyle buyurmuştur: "Bu yolcunun yediği haram, içtiği haram, giydiği haramdır ve (netice itibarıyla) haramla beslenmektedir. Peki böyle bir kimsenin duasına nasıl icabet edilir?"³

Kıymetli Kardeşlerim!

Zikrettiğimiz hadîs-i şerif, kişi haramla beslendiği takdirde sîla-i rahim, hac, rızık kazanma gibi maksatlarla uzun, zahmetli yolculuklara bile katlansa, amellerinin kabul edilmeyeceğini belirtmektedir. Allah, temizden başka bir şey kabul etmez. Bu sebeple, yiyp içtiklerimizin maddi ve manevi temizliğine dikkat etmemiz gerekmektedir. Aksi takdirde duanın kabul edilmeyeceği belirtilmiştir. Bu noktada, bütün temiz ibadetlerin Allah katında duaların kabul olmasına bir vesile olduğunu hatırlamamız gereklidir.

Aziz Müminler!

Bildiğimiz üzere Rabbimiz hiçbir zaman bize sebepsiz olarak bir şeyi emretmemiştir. Yeme içme konusunda haramlar bellidir, helaller de bellidir. Müslüman olarak bu hususta helal dairesinde kalmaya gayret etmemiz gerekmektedir. Yiyecek ve içeceklerimizin ayette buyurulduğu üzere helal olmasına birlikte

tayyib, yani temiz olmasına da riayet etmek durumundayız. Temiz derken kastedilen, bedenimizde iyi sonuçlara vesile olan yiyecek ve içecekler; sağlığımıza faydası olan gıdalardır. Bu, aynı zamanda sağlığımıza zarar verecek olan yiyecek ve içeceklerden uzak durmanın da ibadet olduğunu göstermektedir.

Değerli Cemaat!

Yüce Allah "Temiz olanlardan yiycin de salih amel işleyin." derken, yiyecek ve içeceklerimizin ahlakımızı nasıl etkilediğini belirtmektedir. Yeme içme alışkanlıklarımız nefsimizin durumuna ayna tutar, nefis muhasebemizi kolaylaştırır. Nefsimize düşkünlüğümüzü ortaya çıkarır. Kendimize samimiyetle şu soruları sorabiliriz: Şimdiye kadar yiyp içtiklerimin helal ve temiz olduğuna ne kadar riayet ettim? Bundan sonra daha dikkatli ve titiz olmak için ne yapmalıyım?

Değerli Kardeşlerim!

Kimse içinde oturduğu eve zarar gelmesini istemez. Hiçbir insan kendi evinin camını, kapısını bilerek ve isteyerek kırmaz. Bedenimiz şu kısa dünya hayatı boyunca ruhumuzu barındıran evdir. Bedenimizin iyi olması ruhumuza, ruhumuzun iyi olması da bedenimize olumlu etki yapar. Bugün sağlığı için vakit ve para harcamayan, ilerde hastalığı için vakit ve para harcamak durumunda kalır. O hâlde, helal ve tayyib olandan yiylim ki, salih amel işlemeye hem maddi hem manevi gücümüz artsın. Nitekim helal ve temiz yemek de önemli ve hafife almamamız gereken bir ibadettir. Rabbimiz hoşnut olduğu helal ve tayyib olandan yeme amelini bize kolaylaştırınsın. Amin.



¹ Mü'minûn suresi, 23:51

² Bakara suresi, 2:172

³ Muslim, Zekât 65 (1015)

Sermon du Vendredi 24.07.20

Une Nutrition Saine Et Licite

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيَّبَاتٍ مَا رَزَقْنَاكُمْ
وَاْشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيمَانَ تَعْبُدُونَ

Chers Musulmans !

Le Prophète de l'Islam (sas) dit un jour : « Ô hommes ! Allah est pur et Il n'accepte que la pureté. Les choses qui ont été ordonnées par Allah pour les croyants sont les mêmes que celles ordonnées aux prophètes. Et Allah ordonne aux prophètes : « Ô Messagers ! Mangez de ce qui est permis et agréable et faites du bien. » ⁴. Par ailleurs, Il ordonne aux croyants : « Ô les croyants ! Mangez des nourritures licites que Nous vous avons attribuées. » ⁵

Le Messager d'Allah fit ensuite mention d'un voyageur hirsute et plein de poussière qui invoquait Dieu en levant les mains vers les cieux et en implorant : « Ô Seigneur ! Ô Seigneur ! ». « Comment voulez-vous que son invocation soit acceptée, dit le Prophète à son sujet, alors que ce qu'il mange est illicite, que ce qu'il boit est illicite et que ses vêtements sont illicités ! ». ⁶

Chers Fidèles !

Le *hadith* que nous venons d'évoquer nous montre que tant que nous nous nourrirons de l'illicite nos œuvres ne seront pas acceptées, serait-ce un voyage long et éprouvant pour préserver les liens de parenté ou accomplir le pèlerinage. Allah n'accepte que ce qui est propre. C'est pour cela que nous devons faire attention, d'un point de vue matériel et spirituel, à la licéité et à la pureté des choses que nous consommons, sans quoi nos invocations courront le risque de ne pas être acceptées. Rappelons nous à ce titre que les bonnes actions accomplies de manière licite favorisent l'acceptation de nos invocations.

Chers Croyants !

Notre Créateur ne nous ordonne jamais une chose sans raison. Concernant la nourriture, ce qu'il est permis de consommer est clair de

même que ce qui est interdit. Notre devoir, en tant que musulmans, est de rester dans le cercle du licite à ce sujet. Comme il est dit dans le verset, ce que nous consommons doit être à la fois licite et propre. Par propre, nous entendons ce qui est sain et bénéfique pour notre corps. Ainsi, le fait de se tenir à l'écart de toute sorte d'aliment ou de boisson portant préjudice à notre corps et à notre santé est aussi une forme d'adoration.

Chers Musulmans !

En disant « Mangez de ce qui est permis et agréable et faites du bien », Allah nous fait clairement savoir que tout ce que nous consommons influence notre comportement. Nos habitudes alimentaires sont une sorte de miroir de notre âme et de notre état spirituel. Cela nous aide à nous remettre en question en nous montrant le poids de notre ego ainsi que nos penchants pour les désirs et les passions. Posons nous ces questions en toute sincérité : Ai-je fait attention à la propreté et à la licéité de ce que j'ai consommé jusqu'à aujourd'hui ? Que puis-je faire pour être plus prudent et plus méticuleux à ce sujet à l'avenir ?

Chers croyants !

Personne ne souhaiterait que sa maison soit endommagée et personne n'endommagerait soi-même la porte ou la fenêtre de sa propre demeure. Cela va de soi. N'oublions pas que notre corps est la demeure de notre âme dans ce bas monde. Si notre corps se porte bien il aura un impact positif sur notre âme, et inversement, si notre âme se porte bien elle aura un impact positif sur notre corps. Celui qui ne dépense pas aujourd'hui du temps et de l'argent pour le bien-être de son corps et sa santé sera obligé de dépenser de son temps et de ses biens pour cela dans l'avenir. Ainsi, mangeons de ce qui est propre et licite pour gagner l'énergie physique et spirituelle nécessaire à l'accomplissement de bonnes actions. En effet, manger de ce qui est propre et licite est une adoration qu'il ne faut pas prendre à la légère.

Qu'Allah nous facilite la voie du licite et de la pureté. Âmin.

4 Sourate Al-Mu'minûn (Les Croyants), 23:51

5 Sourate Al-Baqara (La Vache), 2:172

6 Muslim, Zakât 65 (1015)