

Yeme ve içmenin âdâbı

15 Cemâziyelevvel 1441 (10 Ocak 2020)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا
وَأَشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

قال أن النبي صلى الله عليه وسلم
لِيَأْكُلَ أَحَدُكُمْ بِيَمِينِهِ ، وَلِيَشْرَبَ بِيَمِينِهِ ، وَلِيَأْخُذَ
بِيَمِينِهِ ، وَلِيُعْطِيَ بِيَمِينِهِ ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ
بِشِمَالِهِ ، وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ ، وَيُعْطِي بِشِمَالِهِ ،
وَيَأْخُذُ بِشِمَالِهِ

Muhterem Mü'minler!

Hutbemiz, Yeme ve İçmenin Âdâbı hakkındadır.

Edeb ve terbiye dîni olan Yüce İslâm Dîni'nde her şeyin usûl ve erkânı vardır. Dînimiz, oturup kalkmaktan yiyip içmeye kadar her şeyi bir edebe bağlamıştır.

Hz. Allah, yeryüzünü Rahmânî bir sofraya haline getirmiş ve nimetlerden istifâde etmemize izin vermiş; Peygamber Efendimiz (s.a.v.) de yeme ve içmenin edeblerini bizzat göstermiş ve biz ümmetine de yaşamamız için tavsiyede bulunmuşlardır. Şimdi yeme ve içme ile alâkalı dikkat edilmesi îcâb eden bazı mühim hususları îzah etmeye çalışalım.

Yemeğe başlamadan evvel Besmele çekmelidir. Yemeğe başlarken Besmele çekilmesi bereket inmesine sebep olur. Hz. Âişe Vâlidemiz şöyle naklediyor: **“Rasûlüllah, ashâbından altı kişinin arasında yemek yiyordu. Derken bir bedevî geldi, iki lokmada ye(meği bitiriver)di. Bunun üzerine Resûl-ü Ekrem şöyle buyurdu: “Şâyet o, BİSMİLLÂH demiş olsaydı (yemek) hepinize yetecekti”**”(1).

Yemeği sağ elle yemek sünnettir. Sağ el, hayırlı, temiz işlere; sol el de kirli işlere tahsis edilmelidir. Peygamber Efendimiz (s.a.v.) bu hususta: **“Sizden biriniz yiyeceği zaman sağ (el) ile yesin. İçeceği zaman sağ (el) ile içsin. Zîrâ şeytan sol el ile yer, sol el ile içer.”**(2) buyurmaktadırlar.

İnsan, iştihâ duymadığı bir yemeği yiyip yememekte serbesttir. Fakat bir yemeği ayıplamak aslâ doğru değildir. Peygamber Efendimiz (s.a.v.) hiçbir yemeğe kusur bulmazdı. Bunun yanında yemekte isrâfı önlemek ve nîmet-i ilâhî'ye hürmet göstermiş olmak için kaşık, çatal ve tabakta yemek artığı bırakmamalıdır. Cenâb-ı Hakk âyet-i kerîmesinde meâlen: **“Yiyin, için fakat isrâf etmeyin. Çünkü O (Allah) isrâf edenleri sevmez”**(3) buyurmaktadır.

Muhterem Mü'minler!

Çok kısa olarak su ve benzeri **helâl** meşrubâtı içerken dikkat edilecek hususlardan bahsedecek olursak; Herhangi bir meşrûbat içeceğimiz zaman ağır ağır yudumlamalı ve arada nefes alarak içmelidir. Bu, sünnete ve sıhhate uygun bulunan bir usûldür. Peygamber Efendimiz (s.a.v.) bir hadîs-i şerîflerinde: **“Meşrûbatı, bir def'ada içivermeyin. Lâkin ikişer ve(yâhut) üçer nefeste (içiniz). İçeceğiniz vakit Besmele çekiniz. (Bardağı ağzınızdan) kaldırdıkça hamd ediniz.”**(4) buyurmaktadırlar. Bu hadîs-i şerîfin aksine hareket etmenin zararında diğer bir hadîs-i şerîfte şöyle beyan edilmektedir: **“Biriniz (su ve benzerini) içtiği zaman, emercesine içsin. Soluk almadan içmesin. Zîrâ ciğer ağrısı, suyun birden bire içilmesinden gelir.”**(5) Nefes alırken bardağı ağzından ayırmalı, suyun içine solumamalıdır.

Ayakta su içmenin câiz olup olmadığı husûsunda muhtelif rivâyetler olmakla beraber, zemzem ve abdesten sonra suyun ayakta, diğerlerinin oturarak içilmesi tavsiye olunmuştur.

1: Tirmizi; 2):Ahmed b. Hanbel ve Ebu Davud; 3): Sure-i A'raf-31; 4): Riyaz-üs Salihin Terc. s.516; 5): Feyz-ül Kadir c.1, s.386

Âdâb beim Essen und Trinken

15. Cemâziyelevvel 1441 (10. Januar 2020)

Verehrte Muslime!

Âdâb, also Verhaltensregeln beim Essen und Trinken. Das ist das Thema meiner heutigen Hutbe.

Unser ehrenvoller Weg zu Allâh, der Islam zeigt uns in allen Dingen den besten Weg und die besten Grundsätze. Auch im Hinblick auf unser tägliches Verhalten sind unmengen von Vorbildern vorhanden an denen wir uns richten sollten.

Einige wichtige Verhaltensweisen, die sich ein jeder Muslim beim Essen und Trinken zu eigen machen sollte, möchte ich im folgenden erwähnen:

Vor dem Essen sollte unbedingt "Bismillâh" gesagt werden. Die *Besmele* vor dem Essen ist Zeichen und Grund für *Bereket*, Segen und Fülle im Leben und im Haus des Muslims. Von Hazret-i Âische (r.anha) ist hierzu folgendes überliefert: **"Rasûlullâh war mit sechs seiner Gefährten zu Tisch. Während des Essens kam ein Beduine herbei (setzte sich hinzu) und aß in zwei Happen alles auf. Daraufhin sprach Rasûl-ü Ekrem: "Hätte er BISMILLAH gesagt, hätte das Essen für euch alle ausgereicht."**

Es gehört zur *Sunna* von Rasulullah (s.a.w.) mit der rechten Hand zu essen. Die rechte Hand sollte für gute und saubere und die linke Hand für schmutzige und unreine Dinge eingesetzt werden. So heißt es in einem Hadîs-i Scherîf: **"Wenn einer von euch essen will, so soll er dies mit der rechten Hand tun. Auch trinken soll er mit der rechten (Hand). Denn der Scheytan ißt mit der linken Hand und trinkt mit der linken Hand."**

Der Mensch ist frei Essen zu wählen. Aber Essen, gleich was es ist, schlecht zu reden, ist in keinem Fall richtig. Rasûlullâh (s.a.w.) fand nie einen Mangel bei irgendeinem Essen.

Darüber hinaus gehört es sich für einen Muslim keine Essensreste stehen zu lassen; auch nicht an Löffel und Gabel. Andernfalls wäre dies Verschwendung, Israf und Respektlosigkeit gegenüber den Gaben Allâhs. So spricht Allâh Teâlâ in der Sûre el-A'râf: **"Esst und trinkt, doch verschwendet nicht. Denn Er (Allâh) liebt nicht diejenigen, die verschwenderisch sind."**

Liebe Muslime,

auch sollte der Mensch beim Trinken von Wasser und anderen Getränken, die **helal** sind, darauf achten langsam zu schlucken und zwischendurch Luft zu holen. Dies ist ein Verhalten, das sowohl zur *Sunna* von Rasulullah paßt als auch gesundheitlich wichtig ist. In einem Hadis-i Şerif spricht Rasûlullâh (s.a.w.): **"Trinkt nicht in einem Atemzug. Besser ist es mit zwei oder drei Atemzügen. Vor dem Trinken sagt die Besmele auf."** Auch erklärt Rasûlullâh (s.a.w.) die gesundheitlichen Risiken im Falle des zu hastigen Trinkens: **"Trinkt einer von euch (Wasser und ähnliches), so soll er nippend trinken. Auch soll er nicht ohne zu atmen trinken. Denn schnelles Trinken führt zu Schmerzen in der Lunge."** Beim Ausatmen sollte man das Glas vom Mund fernhalten.

Es gibt keine eindeutige Empfehlung von Rasûlullâh (s.a.w.), ob das Trinken im Stehen erlaubt ist oder nicht; aber muslimische Gelehrte haben gesagt, dass man das Zemzem-Wasser und Wasser nach der rituellen Waschung im Stehen trinken soll. In allen anderen Fällen sollte man sitzend oder kniend trinken.