



Oruç ruha riyazat, cesede de perhiz yaptırır.

Oruç vasıtasıyla ruh, akıl ve sır gibi latifeler çok terakki eder, midenin ağlamasına karşılık onlar masum bir şekilde gülerler.

Oruç, vücut fabrikamızın dinlenmesine, eskimemesine ve mükemmel bir şekilde çalışmasına vesiledir.

Oruç, ruh ve bedeni dinlendirir.

Oruç, hastalıklara karşı korur.

Oruç, insanın maddî meyillerinin esiri olmaması, nefsinin dizginlerine sahip bir hayat yaşaması için ruhun cesede hakimiyetini temin edecek en tesirli yoldur.

Oruç, vücudun hastalıklara karşı dayanıklılığını artırır.

Şişmanlık kanın deverânına, beynin yavaş çalışmasına sebep olmasına rağmen; oruç, hem bu derlere çare hem de sevap kazanmaya önemli bir vesiledir.

Oruç, insana yaratılış gagesini hatırlatır, onu Rahmanî şeyler yapmaya sevk eder, aç-susuz kalmasına rağmen tarifi mümkün olmayan lezzetler hissettirir, kötülükleri hoş göstermeyip ondan kaçınmayı ve ondan hoşlanmamayı hissettirir ve rûhî tarafını takviye eder.

Oruç, Cenab-ı Hak'la buluşmayı hatırlatır. Oruçlu insan, bütün gün şehvetini, yemesini ve içmesini, O'nun için bıraktığı Rabbisine kavuşmayı düşünür.

Oruç tutan bir mümin, sabahtan akşama kadar yemeyip içmemesiyle, şehvetine hakim olmasıyla, gıybet ve zulümden kaçınmasıyla âdeta melekler gibi bir keyfiyet kazanır.

Oruç insana nimetlerin değerini öğretir. Nimetler içinde yüzen insan, oruçla onların kıymetini ve ehemmiyetini anlar, şükrünü eda etmeye çalışır.

Oruç, insanı düzen ve intizama alıştıır.

Nefsi kendi kontrolü altına almanın uygulamalı olarak sembolü oruçtur.

İsteddiği şeyi, aklına geldiği zaman hiçbir sınırlama getirmeden yapmaya alışan kişi, oruçlu olduğunda mecburen akşamın olmasını bekleyecek, dolayısıyla bu beklemeyle o, iktisat etmeyi öğrenecek, sorumsuzca yaşamaktan uzaklaşmış olacaktır.

Yemek cesedi beslediği gibi, oruç da ruhu besler. Yemek yenmeyince hayatı devam ettirmek nasıl zor ise, oruç tutmadan da ruhanî hayatı devam ettirmek o kadar zordur. Oruç tutmayanlar, cesetlerinin altında kalır ve istenen ölçüde ruhanî olgunluğa ulaşamazlar...

Oruç, günahlara karşı bir kefil ve teminat hükmündedir. Bazı kimseler için, onları sapmaktan koruyucu bir perdedir. Evet oruç, bir kalkan gibi sahibini koruyan, onun cennete girmesine yardım için cennet surlarında sırlı bir kapı haline gelen ve elinde kâsesi bir sâki gibi ona kevserler sunan bir kutlu yoldaştır.

Oruç sayesinde (hususiyile Ramazan'da) insan, sosyal hayatta diğer insanlarla çeşitli bağlar kurmuş olur.

Oruç kişide cismanî arzulara karşı koyma melekesini geliştirir. İnsan oruçlu olduğu anlarda her türlü negatif istek ve meyillere engel olmaya güç yetirdiği gibi, kazandığı bu dirençle oruçlu olmadığı zamanlarda da bu tür istek ve meyillere engel olmaya güç yetirebilir.

İnsan oruçla, nefsini, Cenab-ı Hakk karşısında serkeşlikten kurtarır ve itaat eden bir kul haline getirir. Oruç tutan herkes, oruçlu olmadığı günlere oranla, vicdanında daha bir melekleştiğini hissederek. Yine herkes anlar ki, izin verilmedikçe en küçük bir şeyi dahi yapamaz, elini suya uzatamaz ve bu vesileyle de kendinin mâlik değil memlûk (yani sahip değil, sahip olunan); hür değil kul ve köle olduğunu anlar. Neticede nihayetsiz aczini, fakrını, kusurunu görür ve manevî bir şükür eliyle rahmet kapısını çalmaya hazırlanır. Yeter ki oruç dinin öngördüğü ölçüler içinde tutulabilsin.

Oruç ahde vefayı (verilen sözde durmayı) öğretir.

Oruç, gizli ve açık her zaman emanete riayet edilmesini öğretir. Oruçlu, sabahtan akşama kadar Allah'ın izin verdiği alanda olmaya riayet eder. Bütün imkânlar hazır olmasına, hiç kimse görmemesine rağmen mümin, orucunu devam ettirir.

Oruç dilenciliği de önler.

Oruç insanı sabra alıştıır. Oruç, sıkıntı ve ızdıraplar karşısında, boynu eğilmeyen, kendine hâkim olan, kendisine takdim edilen bir kısım vaadler karşısında gerçek ve hak bildiği prensiplerden asla fedakârlık etmeyen mükemmel ve ideal insanlar meydana getirir.

Dini kontrol altında tutmanın en etkili yolu oruçtur.

Oruçla insan, nefsin kendisine fısıldamaya çalıştığı şeytanî vesveselerin önüne bir set çeker, onun zimamını kendi eline alır, nefsi yönlendirmeye çalışır.