

Nasıl Oruç Tutmalıyız?

Oruç, Kutsal Kitap'ta hem Eski hem de Yeni Antlaşma'da karşımıza çıkar. İnsanlık tarihi boyunca farklı amaçlarla uygulanmıştır; kimileri onu bedeni arındırmanın bir yolu olarak görmüş, kimileri de nefsini terbiye etmek için kullanmıştır. Modern tıp ise orucun fiziksel yararlarına da dikkat çekmekle birlikte, aşırıya kaçıldığında sağlığa ciddi zarar verebileceğini söyler. Fakat Kutsal Kitap'a göre orucun asıl değeri, bedensel değil ruhsaldır.

Eski Ahit'te Oruç

İsrailliler için oruç, özellikle Kefaret Günü gibi belirli zamanlarda topluca tutulan bir ibadetti (Levililer 16:29-31). Sürgün sonrası dönemde de ulusun yaşadığı felaketleri hatırlatan günlerde oruç tutulurdu (Zekeriya 8:19). Bireysel olaraksa yas, tövbe, alçakgönüllülük ve Tanrı'ya yönelişi ifade etmek için tercih edilirdi (2. Samuel 12:22; Nehemya 1:4; Ezra 8:21).

Musa, İlyas ve Efendimiz İsa Mesih'in kırk gün boyunca oruç tutması (Çıkış 34:28; 1. Krallar 19:8; Matta 4:1-4), Tanrı'nın gücüyle mümkün olmuş olağanüstü örneklerdir. Ama genel olarak oruç, kısa süreli açlık veya susuzlukla yapılan bir disiplindi.

Yeni Ahit'te Oruç

İsa, öğrencilerinin zaman zaman oruç tutacağını öngörmüş ve bunu yaparken insanların gözüne gösteriş yapmamaları gerektiğini vurgulamıştır (Matta 6:16-18). Yani oruç, dışarıdan "dindar" görünmek için değil, Tanrı'yla daha yakın bir bağ kurmak için yapılmalıydı.

Elçiler döneminde de oruç, özellikle önemli kararlar alınırken uygulanmıştı. Elçilerin İşleri kitabında, yeni görevler için kardeşleri seçmeden önce oruç tutulduğunu görürüz (Elçilerin İşleri 13:2-3; 14:23).

Oruç Neyi İfade Eder?

Kutsal Kitap'a göre oruç üç temel duygunun ifadesidir:

- Yas ve üzüntü (1. Samuel 31:13; Ester 4:3),
- Tövbe ve dönüş (Nehemya 9:1-2; Yunus 3:5-8),
- Alçakgönüllülük ve Tanrı'ya bağımlılık (Ezra 8:21; Mezmur 69:10).

Ayrıca oruç, duaya eşlik eden güçlü bir ibadettir. Açlık ve mahrumiyet, insanın dikkatini dünyevi şeylerden alıp Tanrı'ya yönlendirmesine yardımcı olur.

Bugün Oruç Nasıl Anlaşılmalı?

Hristiyanlıkta oruç için belirlenmiş bir kural veya ritüel yoktur. Tanrı, kuru kurallar yerine samimi bir yürek ister. Bu yüzden kardeşler kendi ruhsal durumlarını gözeterek oruçlarını ayarlar. Oruç, illa ki yemek yememek değildir. Hayatımızda büyük yer tutan şeylerden feragat ederek ve onların yokluğundan oluşan boşluğu Tanrı'ya daha fazla zaman geçirmek için kullanmak da oruçtur.

Mesela:

- Sosyal medyadan veya televizyondan birkaç gün bilinçli olarak uzak durup bu zamanı Kutsal Kitap okumaya ayırmak,
- Kahveyi, çikolatayı veya haz odaklı başka bir alışkanlığı belli bir süre bırakmak,
- Klasik biçimde sabah-akşam arası yemek yememek

Bunların hepsi oruç olabilir. Önemli olan bu fedakârlığı Tanrı'ya yakınlaşmak için yapmaktır.