# ISHRANA

## Mala ishrana

1. Božiji Poslanik, s.a.v.a.: “Ko malo jede, stomak će mu ostati zdrav, a srce će mu steći vedrinu, a onaj ko obilno jede, stomak će mu se razboljeti, a srce okameniti.” (Tenbihul-havatir, 1/46)
2. Imam Ali, mir neka je na nj: “Mala ishrana je oblik kreposti, a obilna ishrana je oblik (rasipanja.” (Mustedrekul-vesail, 16/213/19634

## Obilna ishrana

3. Božiji Poslanik, s.a.v.a.: “Čovjek nije napunio goru posudu od vlastitog stomaka.” (Tenbihul-havatir, 1/100)
4. Božiji Poslanik, s.a.v.a.: “Neće ući u carstvo Nebesa i Zemlje onaj ko napuni stomak.” (Tenbihul-havatir, 1/100)
5. Božiji Poslanik, s.a.v.a.: “Čuvaj se obilne hrane jer to ispunjava srce grubošću i čini lijenim dijelove tijela u pokornosti, a osjećajnost čini gluhom da bi mogla primiti pouku.” (El-Bihar, 77/182/10)
6. Imam Ali, mir neka je na nj: “Kome je ishrana obilna, umanjuje mu se zdravlje, a duša mu se opterećuje životnom brigom.” (Gurerul-hikem, 8903)
7. Imam Ali, mir neka je na nj: “Ne mogu se objediniti gladovanje i bolest.” (Mustedre¬kul-ve¬sail, 16/222/19652)
8. Imam Sadik, mir neka je na nj: “Nema štetnije stvari za srce vjernika od obilne ishrane, a ona polučuje dvije stvari: surovo srce i uzburkane strasti.” (Mustedrekul-ve¬sail, (12/94/13615

## Štetnosti obilne ishrane

.9 Imam Ali, mir neka je na nj: “Ne mogu zajedno oštroumnost i obilna ishrana.” (Mustedrekul-vesail, 16/222/19652)

10. Imam Ali, mir neka je na nj: “Kada se stomak napuni dozvoljenom (mubah) hranom, srce oslijepi za viđenje valjanog i dobrog.” (Gurerul-hikem, 4139)

11. Imam Ali, mir neka je na nj: “Sitost uništava bogobojaznost.” (Gurerul-hikem, 659)

12. Imam Ali, mir neka je na nj: “Kako li je samo sitost dobar pomoćnik griješenju!” (Gure¬rul-(hikem, 9922

## Glad

.13 Božiji Poslanik, s.a.v.a.: “Sretan li je onaj kojem je prazan stomak te onaj koji gladuje i u tome je strpljiv oni će na Sudnjem danu biti siti.” (El-Bi¬har, 75/462/17)

14. U predaji o Miradžu rekao je Božiji Poslanik, s.a.v.a.: “O Gospodaru moj, šta polučuje gladovanje?” Reče: “Mudrost, očuvanje srca, približavanje Meni, stalnu melanholiju, male životne potrebe među ljudima, govorenje istine i nemanje straha od lagodnog ili teškog života.” (El-Bihar, 77/22/6)

15. Imam Ali, mir neka je na nj: “Kako li je samo gladovanje dobar pomagač pri upokoravanju duše i promjeni običaja! (Mustedrekul-vesail, 16/214/19634)

16. Imam Hadi, mir neka je na nj: “Noćno bdijenje čini san slađim, a gladovanje hranu (ukusnijom.” (El-Bihar, 78/329/4

## Mjerilo u ishrani

.17 Božiji Poslanik, s.a.v.a.: “Jedi kada dobiješ želju za jelom, a prestani jesti dok još uvijek imaš želju za jelom.” (El-Bihar, 62/290)

18. Imam Rida, mir neka je na nj: “Ko želi da ima zdravo i mršavo tijelo neka stanji večeru.” ((El-Bihar, 62/324

## Učtivosti sofre

.19 Božiji Poslanik, s.a.v.a.: “Svaki onaj koga, dok jede, gleda neko a on ga ne učini sudrugom u svome jelu, razbolit će se bolešću od koje nema lijeka.” (Ten¬bihul-havatir, 1/47)

20. Božiji Poslanik, s.a.v.a.: “Vjernik jede sa apetitom svoje porodice, dok porodica licemjera

jede njegovim apetitom.” (El-Bihar, 62/291)

21. Imam Ali, mir neka je na nj: “Ko spomene ime Božije na početku svoje hrane ili pića i zahvali se Bogu na kraju, zauvijek neće biti pitan za blagodat te hrane.” (Ve¬sailuš-ši‘a, 16/484/5)

22. Imam Ali, mir neka je na nj: “Otpočni objedovanje solju. Kad bi ljudi znali šta je u soli, davali bi joj prednost nad provjerenim protivotrovom.” (Ve¬sailuš-ši‘a, 16/520/3)

23. Imam Ali, mir neka je na nj: “Vruću hranu ohladite jer, zaista, Božiji Poslanik, s.a.v.a., kada bi mu bila ponuđena vruća hrana, govorio bi: ‘Ostavite je dok se ne ohladi, Uzvišeni Bog ne hrani nas vatrom, a blagoslov je u ohlađenoj hrani!’” (El-Kafı, 6/321/1)

24. Imam Hasan, mir neka je na nj: “U sofri postoji dvanaest svojstava koje treba poznavati svaki musliman. Četiri od toga je obavezno (farz), četiri sunnet, a četiri su znak učtivosti. Što se tiče obaveznog tu spadaju: spoznaja (ma'rifet), zadovoljstvo, spomen Božijeg imena i zahvala. Sunnet je uzeti abdest prije objeda, sjediti na lijevoj strani (tijela), jesti sa tri prsta i polizati prste. Učtivost je da jedeš ono što je ispred tebe, uzimati male zalogaje, dobro ižvakati hranu i što manje gledati u lice ljudi.” (Vesailuš-ši‘a, 16/539/1)

25. Imam Sadik, mir neka je na nj: “Ko opere ruke prije i poslije objeda, blagoslovljen mu je početak i svršetak objeda, i sve dok je živ bit će u blagostanju i sačuvan od tjelesnih bolesti.” (El-Mehadždžetul-bejda', 3/6)

26. Imam Sadik, a.s., od svojih očeva, neka je mir na sve njih, u predaji o Poslanikovim zabranama: “Božiji Poslanik, s.a.v.a., zabranio je da se puše u hranu i piće.” (Vesailuš-ši‘a, 16/518/1)

27. Imam Sadik, mir neka je na nj: “Ne ostavljajte posude nepokrivene jer šejtan, kada posuda ostane otvorena, pljuje u nju i uzima iz nje koliko ga je volja.” (Mustedrekul-vesail, 8/295/9485)

28. Imam Kazim, a.s., kada je upitan o prostom i neodgojenom čovjeku, rekao je: “To je onaj ko jede po pijaci (na javnom mjestu).” (Vesailuš-ši‘a, 16/510/1)

29. El-Ihtisas: Preneseno je: “Oduljite sjedenje za sofrom jer to je vrijeme koje se ne ubraja u (dio vašega života.” (El-Ihtisas, 253