

Cumartesileri yemek konusunda serbestim. Diğer günler yemediklerimi yediğim.

Kendime dört saatte bir ayet gönderen bir program yaptım. Bugün *Allah'ın temiz kıldıklarından yiyin* ayetini gönderdi.

Bu *diyeti bırak* demek mi acaba diye düşündüm. *Kendine haram mı ediyorsun?*

Zayıflama ihtiyacı duymanın haram olduğunu söylemek, bunun için gösterdiğim gayreti haram kabul etmekten kolay.

Ancak bir yandan da, hayatım boyunca hiçbir zaman kendi kendime *zayıf* bir insan olamadığımı düşününce, gayret etmezsem doğal olarak şişme eğiliminde olduğumu da söyleyebilirim.

---

Dün bir podcast'te, Seneca ve Stoacılar bahsediyordu. Ayda üç gün yerde yatar, köpeklerle aynı kaptan yer ve su içermiş bu zevat. Yokluğun ne olduğunu anlamak ve bundan korkmamak için.

İnsanın varlığa bağımlılığını kırmak için ne yapması gerektiğini çok okudum ama yokluğa bağımlılığı nasıl kırabilir, hiçbir fikrim yok.